



*Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.*

*Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem jeweiligen Berater angeraten.*

*Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen, und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.*

*Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.*

*Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verlegen sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.*

*Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.*

*Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.*

*Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.*

***Dieses eBook kann Info-Links enthalten, die sich im Laufe der Zeit verändern können.***



**Ganzkörper Fitness  
von Digital Profit Studio!  
Kostenloser Ratgeber!**

## Inhalt

Fitness und wo Sie gerade stehen	7
Was ist gesund?	8
Wie können Sie sich verbessern?	11
Ihr Ganzkörper-Fitnessplan	12
Ich kann es nicht aufgeben!	15
Gymnastikbälle - Alles, was Sie wissen wollen	17
Ellipsentrainer aus Neuseeland	20
E-Bike Elliptical Cross	20
Alles über reibungslose Ellipsentrainer	22
Vergleichen Sie die Trainer	22
All-in-One-System - Wissen, bevor Sie es kaufen	24
Überprüfen Sie die Struktur	24
Die Typen kennen	25
Bowflex-System	25
Total Gym System	25
Prüfen Sie die Attribute	26
Andere Marken	26
Zeigen Sie Ihre Körperkurve und erreichen Sie Fitness durch Bauchtanz	26
Wie hilft Bauchtanz in der Kurve?	27
Geschickte Bewegungen	27
Bauchtanz - eine Form der Bewegung	28
Bewegung auch bei Asthma - mehr erfahren	29
Bewegung und besserer Schlaf	30
Zeit	31
Betrag und Dauer	31
Yoga	32
Tai-Chi	33
Kleine Crunches	33

Bewegung und Ihr Teint	33
Üben, um zu wissen	34
Schwitzende Wunder	34
Akne	34
Gealterte Haut	35
Entspannen mit Falten	35
Workout für extreme Fitness	36
Zeitersparnis	37
Qualität der Bewegung betont	37
Herz-Kreislauf-Schub	37
Besser trainieren	38
1. Stop und Go	39
2. Beugte Knie	39
3. Abkühlung	39
4. Beschaffung der richtigen Ausrüstung	39
5. Alles richtig machen	40
6. Richtung Westen; was auch immer die Richtung ist	40
7. Filmen Sie sich selbst	40
8. Die Schultern lockern	40
9. Frühzeitig baden gehen	40
10. Glätten Sie Ihre Muskeln	41
11. Kauf von Laufschuhen am Abend	41
12. Off Road Rennen	41
13. Wissen, wohin man gehen muss	41
14. Hart trainieren	41
Fitness für Frauen: Stärke aufbauen	42
Fitness: Definitiv keine Zeitverschwendung	44
Einzigartig zu sein, ist wichtig	47
Kümmern Sie sich um die Trivialitäten	47
Gesundheit und Fitness - Entscheiden Sie sich dafür	48
1. Essen Sie nur gesunde Nahrung	48
2. Proteine einbeziehen	49

3. Überschüssiges gesättigtes Fett meiden	49
4. Tägliche Bewegung	49
5. Den Worten Taten folgen lassen	50
Was ist Dehnen?	50
Erstens: Die Wissenschaft	50
Stretching und Gewichtsabnahme	51
Dehnen	52
Nach dem Workout	52
Verstehen, was Stretching ist	53
Wenn es notwendig ist	53
Damit Sie sich nicht verletzen	54
Was ist statisches Dehnen?	54
Ballistisches Dehnen	55
Stretching als Läufer	57
Laufen: Es ist ein physischer Test	57
Body Building und Stretching	58
Was es für Sie tut	58
Wann ist der richtige Zeitpunkt für Stretching?	61
Vor dem Dehnen	61
Die ganze Zeit strecken	61
Stretching für ein intensives Workout	62
24-Stunden-Fitness-Center	63
Brauchen Sie einen preiswerten Lifecycle Elliptical Trainer?	65
Ein neuer Blick auf Ernährung und Fitness	66
Bewegung und Spiel	69
Verdienen Sie sich die Vorteile von regelmäßiger, moderater Bewegung	71
Bewegung und Fitness im Freien	73
* Lungen	74
* Liegestütze	75
* Kniebeugen	75
* Step-ups	76
* Klimmzüge	76

* Bergauf-Sprints	76
* Hocken	77
Das beste Fitnessstudio für zu Hause im Fitness Depot	77
Gesundheit und Fitness für Singles	79
Freie Gewichte VS Geräte-Übung	81
Gute Gesundheit und Fitness ist einfach und kostenlos	84
Investition in ein Heim-Fitnessstudio	88
Gewicht und Krafttraining	89
Treppentreten	90
Sieben Fitness-Tipps: Verbesserung der Lebensqualität	91
Erreichen Sie das volle Potenzial Ihres Körpers	95
Die Bedeutung von körperlicher Fitness	97
Erster Schritt zu einem gesünderen Leben	99
Übung zur Raucherentwöhnung	100
Ändern Sie Ihre Routine mit Bewegung	100
Andere wichtige Änderungen zur Raucherentwöhnung	102
Sport für Spaß und Fitness	104
1. Viel Flüssigkeit zu sich nehmen	105
2. Essen Sie mehr Obst und Gemüse	106
3. Schützen Sie Ihre Knochen	107
4. Aufwärmen und abkühlen	107



## Fitness und wo Sie gerade stehen

---

Fitness ist ein Begriff, der dazu dient, die Fähigkeit zu definieren, in bester körperlicher Verfassung zu bleiben. Man kann sich also fragen: " Wozu halte ich mich fit?" Für jeden Menschen ist das etwas anderes.

Für die meisten geht es darum, so lange wie möglich gesund zu bleiben. Ihr Körper ist so konzipiert, dass er wie eine Maschine funktioniert. Wenn jeder Teil der Maschine gepflegt wird, funktioniert die gesamte Maschine so gut wie nur möglich. Wenn die Maschine vernachlässigt wird, entweder in Teilen oder im Ganzen, dann wird die Maschine nicht gut laufen und schließlich überhaupt nicht mehr laufen.

Wenn zum Beispiel ein Auto viele Jahre lang gut gewartet wird, hält es viele Jahre länger. Wenn es nicht gepflegt wird, wenn man zum Beispiel das Öl nicht wechselt, verkürzt man die Lebensdauer des Autos um mehrere Jahre. Das ist teuer für Sie, aber wenn Sie es als Ihren Körper betrachten, sparen Sie Tage, Wochen und sogar Jahre von Ihrem Leben ein, wenn Sie sich nicht um Ihre Maschine (Ihren Körper) kümmern.

Fitness ist ein notwendiger Bestandteil des Lebens. Bevor wir auf die Seifenkiste steigen, denken Sie daran, dass Fitness etwas ist, das man sich zur Gewohnheit machen kann, was es einfach macht.

Fitness ist nichts, womit man sich abmühen muss. Als Sie drei Jahre alt waren, hat man Ihnen wahrscheinlich beigebracht, wie man sich die Zähne putzt. Sie haben gelernt, sich anzuziehen. Als du das gelernt hast, hast du es wahrscheinlich gehasst. Aber als du es einmal gelernt hattest, wurde es zu etwas, über das du nicht mehr nachdenken musstest. Machen Sie sich heute Gedanken über das Zähneputzen? Nein, denn es ist eine Gewohnheit. Das ist es, woran Sie denken sollen, wenn Sie an Fitness denken.



Es ist einfach etwas, das man tut. Zugegeben, die ersten Wochen, in denen man lernt, fit zu sein und gesund zu bleiben, werden die schwierigsten sein. Sie werden es fürchten. Sie werden Ausreden finden, um es nicht zu tun. Du wirst behaupten, dass es einfach zu schwer ist, fit zu werden. Du kannst einfach nicht aufgeben, was du liebst. Aber das stimmt nicht.

Wenn Sie die Willenskraft haben, Ihr Leben zu retten, indem Sie nur ein paar Wochen lang Opfer bringen, werden Sie sehen, dass Fitness für Sie ganz einfach zu bewältigen ist.

Schauen Sie sich jetzt einmal selbst an. Was sehen Sie? Wenn Sie mit irgendeinem Teil Ihres Körpers unzufrieden sind, stehen die Chancen gut, dass dieser Teil Ihres Körpers Sie stört, weil er ungesund ist.

Obwohl sich viele Menschen mit Fitness beschäftigen, weil sie abnehmen wollen, geht es bei Fitness nicht nur um Gewichtsabnahme. Wenn Sie wissen, wo Sie bei den oben genannten Faktoren stehen, können Sie daran arbeiten, Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern und Ihre Lebenserwartung sowie die Lebensqualität, die Sie derzeit haben, zu erhöhen.

Wenn Sie nicht glauben, dass Sie abnehmen müssen, ist das großartig! Sie sind Ihrem Ziel, gesund zu sein, einen Schritt näher gekommen. Das heißt aber nicht, dass Sie darüber hinaus keine gesundheitlichen Probleme haben. Bei vielen Menschen besteht immer noch ein Risiko für Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und andere Probleme, auch wenn sie technisch gesehen nicht übergewichtig sind. Daher müssen Sie die Tatsache berücksichtigen, dass es wichtig ist, die allgemeine Gesundheit zu verbessern.

# GanzKörper Fitness von Digital Profit Studio!



Kostenloser Ratgeber!

## Was ist gesund?

Ihr Gewicht, Ihr Blutdruck und Ihr Body-Mass-Index sind gute Indikatoren für Ihren allgemeinen Gesundheitszustand.

Aber es geht auch darüber hinaus. Sie sollten auch verstehen, wie gut Ihr Körper funktioniert. Haben Sie irgendwelche körperlichen Einschränkungen? Wenn Sie Dinge nicht heben können, weil Sie Angst haben, sich den Rücken zu verletzen, könnte dies ein potenzielles Problem sein, das berücksichtigt werden muss.

Wenn Sie Probleme mit Ihren Beinen, Ihrem Nacken, Ihren Armen oder etwas anderem haben, sollten Sie sich mit diesen speziellen Problemen befassen. Am besten beginnen Sie damit, gemeinsam mit Ihrem Arzt herauszufinden, warum Sie in diesen Bereichen körperlich nicht fit sind. Auf diese Weise können Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und dann Ihre Situation verbessern, indem Sie wissen, wie das geht.

Die Lebensmittel, die Sie benötigen, spielen eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit. Lebensmittel sind der Treibstoff, den Ihr Körper benötigt, um die Aufgaben, die Sie ihm stellen, gut zu erfüllen. In unserer Gerätebetrachtung ist die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, der Treibstoff, den Ihre Maschine braucht.



Tipp! Geheimnisse der Fettverbrennung! „<https://super-berater.systeme.io/freebie>“

Wenn Sie ihm keine Qualitätsnahrung geben, wird es nicht die richtige Leistung erbringen. Haben Sie schon einmal Ihr Auto betankt und waren an einer schlechten Tankstelle, wo der Kraftstoff nicht hochwertig war oder nicht einmal dem Standard entsprach? Ihr Auto wird dadurch langsamer. Sie haben nicht den gewohnten Benzinverbrauch und müssen vielleicht sogar mehr Wartungsarbeiten an Ihrem Auto durchführen, als Sie es normalerweise tun müssten.

Für Ihren Körper ist eine gesunde Ernährung ebenso wichtig. Wenn Sie ständig die falschen Lebensmittel zu sich nehmen, kann Ihr Körper nicht so gut arbeiten, wie wenn Sie ihm die hochwertigsten Lebensmittel geben.

Ohne Ernährung kann Ihr Körper schneller und intensiver krank werden. Ihr Körper heilt Verletzungen nicht so schnell aus. Ihr Blutdruck steigt, Ihre Herzfrequenz steigt auf ein ungesundes Niveau. Sie sind anfälliger für körperliche und geistige Einschränkungen. Ihr Blutdruck steigt, Ihre Herzfrequenz steigt auf ein ungesundes Niveau. Sie sind anfälliger für körperliche und geistige Einschränkungen. Wenn man sich nicht gesund ernährt, entstehen alle möglichen Probleme. Aber was ist gesund und warum ist es gesund? Gemüse ist eines der nährstoffreichsten Lebensmittel überhaupt. Es liefert ein hohes Maß an Antioxidantien, die zur Heilung des Körpers beitragen, die körperliche Fitness von innen nach außen verbessern und sehr kalorienarm sind, so dass man mehr davon essen kann.

Früchte sind süß, so dass sie die Lust auf Süßes stillen können. Außerdem versorgen sie dich mit Antioxidantien und allen Arten von Nährstoffen, die deinem Körper den nötigen Treibstoff liefern.

Vollkorngetreide ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Im Gegensatz zu "weißen" Lebensmitteln sind Vollkornprodukte sehr viel gesünder. Sie führen nicht zu einer Gewichtszunahme wie andere. Wenn Sie sich für die einfachen Unterschiede zwischen Brot, Nudeln und Kartoffeln entscheiden, erhalten Sie den Geschmack, den Sie lieben, aber ohne die zusätzlichen Kalorien, Fette und Zucker, die Ihnen gesundheitliche Probleme bereiten können.

Auch die Wasseraufnahme ist wichtig. Wer zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt, dessen Körper behält eher Wasser ein, als dass er weniger einnimmt. Der Körper geht in den Dehydrierungsmodus über, was dazu führt, dass man so viel wie möglich zu sich nimmt. Genügend Wasser zu trinken bedeutet, dass der Körper hydriert ist, dass man weniger isst und dass man weniger Kalorien aus anderen Flüssigkeiten aufnimmt.

Auch Fleisch ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Sie brauchen Eiweiß, aber Sie sollten es nicht aus fettem Fleisch beziehen wollen. Wenn Sie Ihre Ernährung auf mageres Fleisch umstellen, können Sie die Aufnahme von Cholesterin reduzieren, das letztlich Ihr Herz verstopft und die Durchblutung des restlichen Körpers verringert.

Wenn Sie nichts anderes tun, ist die Verbesserung dieser fünf Bereiche alles, was Sie tun müssen. Die gute Nachricht ist, dass man dafür oft nicht viel tun muss.

## Wie können Sie sich verbessern?

Ihren Körper zu verbessern bedeutet, die Fähigkeit Ihres Körpers, sich zu bewegen und zu funktionieren, zu verbessern. Das ist anfangs nicht einfach, aber es wird leichter. Unser Gesamtplan zur Verbesserung des Fitnessniveaus Ihres Körpers besteht aus Bewegung in Verbindung mit den anderen Fitnesselementen, die in diesem Buch beschrieben werden.

Bewegung ist etwas, das viele Menschen hassen, aber denken Sie daran, dass Ihr Körper dafür gebaut ist, benutzt zu werden, und nicht, um den ganzen Tag am Schreibtisch zu sitzen. Es wird geschätzt, dass die meisten Menschen nicht die Bewegung bekommen, die sie brauchen, und das führt zu allen Arten von Gesundheitsproblemen.

Auch wenn Sie nicht übergewichtig sind, stehen die Chancen gut, dass Sie ohnehin nicht genug Bewegung und Fitness in Ihr Leben bringen. Der Einsatz Ihrer Muskeln und deren Stärkung sind für die Verbesserung von Gesundheit und Fitness von entscheidender Bedeutung.

Okay, jetzt kommt's. Die schreckliche, einschränkende Diät, die Ihre Geschmacksknospen dauerhaft fad werden lässt, ist als Nächstes dran, oder?



NEIN! Sie müssen sich nicht einschränken, was Sie essen können, denn die meisten Lebensmittel, die es gibt und die in ihrem natürlichen Zustand sind, sind für Sie genau richtig! Wenn Sie es ausprobieren, werden Sie vielleicht feststellen, dass Ihnen diese Lebensmittel besser schmecken als die fett- und cholesterinreichen Lebensmittel, die Sie derzeit essen.

Die Ernährung ist einer der Hauptgründe, warum Menschen ungesund sind, und daher ist die Verbesserung der Ernährung ein zwingender Bestandteil der Verbesserung Ihrer Gesundheit. Wenn Sie sich nicht dazu verpflichten können, hier Änderungen vorzunehmen, kann Ihre Ernährungsfitness Ihr Leben durch Krankheiten und sogar einen frühen Tod bedrohen.

Ein Großteil der Schäden, die durch den Verzehr falscher Lebensmittel entstehen, kann jedoch mit der Zeit durch eine gesunde Ernährung wieder rückgängig gemacht werden. Das ist genau das, was Sie hier anstreben müssen.

Wie können Sie die Fitness Ihres Geistes verbessern? Es gibt viele großartige Möglichkeiten, dies zu erreichen. Erinnern Sie sich, als wir sagten, dass dieser Fitnessplan Spaß machen würde? Hier gibt es viele großartige Möglichkeiten, Ihre emotionale und geistige Fitness durch unterhaltsame Methoden zu verbessern.

Jeder Aspekt ist für sich genommen einzigartig und trägt dazu bei, Ihre körperliche Fitness und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Integrieren Sie so viele dieser Dinge in Ihr Leben, wie Sie können, und Sie werden sehen, wie Sie sich anders fühlen und wie Sie die Welt sehen.

## Ihr Ganzkörper-Fitnessplan

---



Um die körperliche Fitness Ihres Körpers zu verbessern, müssen Sie ihm die körperliche Bewegung geben, die er braucht. Das bedeutet, ihm das richtige Bewegungsprogramm zu geben.

Fangen Sie damit an, Aerobic und Krafttraining in Ihren Tag einzubauen. Besuchen Sie Ihr örtliches Freizeitzentrum oder Gemeindezentrum. Sie können diese Dinge auch zu Hause machen, was den Prozess einfacher und angenehmer macht.

Und damit es noch besser wird, sollten Sie diese einfachen und unterhaltsamen Möglichkeiten nutzen, um die nötige Bewegung zu bekommen.

Machen Sie es nach einem Muster. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie erfolgreich sind, ist um 80 % höher, wenn Sie nicht versuchen, es allein zu tun! Suchen Sie sich jemanden, der mit Ihnen arbeitet!

Gehen Sie nach dem Abendessen ein paar Minuten mit Ihrem Ehepartner spazieren. Wenn Sie die Kinder nicht allein lassen können, nehmen Sie sie mit. Das ist eine großartige Möglichkeit, ein wenig Zeit abseits des Fernsehers zu verbringen.

Wenn Sie den Fernseher nicht verlassen können, benutzen Sie ein stationäres Fahrrad. Fahren Sie während Ihrer Lieblingssendung mit dem Rad. So bekommen Sie die nötige Bewegung, ohne Ihr Fernsehprogramm zu verpassen, und die Zeit vergeht wie im Flug.

Treiben Sie Sport und andere körperliche Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen. Schwimmen, ein Spiel mit den Kindern und sogar der Beitritt zu einer Sportmannschaft sind eine gute Möglichkeit, sich zu bewegen, ohne dass es sich wie Sport anfühlt.

Ihre allgemeine körperliche Fitness bedeutet Sport und Bewegung. Wenn Sie anfangen, dies in Ihren Tag einzubauen, werden Sie wahrscheinlich jede Ausrede finden, um es nicht zu tun. Aber Sie werden Spaß an der Bewegung finden. Für viele ist es ein großartiger Stressabbau und kann eine Menge Spaß machen. Machen Sie es sich zum Ziel, ein Training zusammenzustellen, das Ihnen Spaß macht. Es wird den Unterschied ausmachen, wie effektiv es für Sie ist.

Hier finden Sie die Tipps, die Sie brauchen, um Ihren Diät-Fitnessplan auf den Weg zu bringen und Ihre Gesundheit erheblich zu verbessern!

### Die Geheimnisse der Fettverbrennung! Folgt im Neuen Jahr am 12. Januar 25

Essen Sie mehr Obst und Gemüse. Besuchen Sie Ihre bevorzugten Rezeptseiten im Internet und suchen Sie nach Gemüserezepten, die nicht reich an Soßen, Butter oder Sahne sind.

Nehmen Sie jede Woche ein neues Rezept in Ihren Speiseplan auf. Greifen Sie zu magerem Fleisch. Denken Sie daran, dass Fleisch mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten Ihr Herz verstopft. Eine gute Alternative ist Hackfleisch. Greifen Sie nicht zu Rindfleisch, sondern ersetzen Sie zumindest einen Teil davon durch Puten- oder Schweinefleisch. Sie werden den geschmacklichen Unterschied nicht bemerken. Essen Sie mehr Fisch, Huhn und Schweinefleisch als Rindfleisch.

Reduzieren Sie die Portionsgrößen. Kein Essen sollte auf einmal größer sein als Ihre Handfläche. Damit Sie keinen Hunger verspüren, essen Sie etwas langsamer.

Besuchen Sie die Website der American Heart Association, um herzgesunde Rezepte zu finden. Suchen Sie nach Möglichkeiten, Ihre aktuellen Rezepte zu verbessern, indem Sie Butter, Salz und ungesunde Lebensmittel durch Lebensmittel ersetzen, die besser für Sie sind. Achten Sie auf Ihre Körner. Ersetzen Sie weißen Reis und Nudeln durch Vollkorn. Ersetzen Sie Weißbrot durch Vollkornbrot.

Streichen Sie Soda von Ihrem Speiseplan. Allein dieser eine Schritt wird Ihre Gesundheit erheblich verbessern. Limonade belastet Ihren Körper und verursacht später im Leben alle möglichen Gesundheitsrisiken.

Lesen Sie die Etiketten. Lernen Sie, Etiketten zu lesen, damit Sie wissen, was in den Lebensmitteln, die Sie essen, enthalten ist. Reduzieren Sie die Menge an Fett, Cholesterin und Zucker in den Lebensmitteln, die Sie essen.

Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie eine Kalorienreduzierung in Betracht ziehen. Wenn Sie nur eine kleine Menge Gewicht verlieren wollen, müssen Sie weniger essen und sich mehr bewegen. Es gibt keine Diät, die sicherer und wirksamer ist als genau das: weniger essen und sich täglich mehr bewegen.

Sich gesund zu ernähren ist keine Option, wenn Sie Ihre Lebensdauer verlängern und Ihre Gesundheit verbessern wollen. Auch wenn Sie gerne essen, sollten Sie das Erlernen gesünderer Rezepte nicht auf die lange Bank schieben, weil Sie zu beschäftigt sind, diese Lebensmittel nicht mögen (Sie wissen wahrscheinlich sowieso nicht, wie sie schmecken!) oder weil Sie denken, dass es zu viel Arbeit ist.



Essen ist eine Voraussetzung für das Leben, und eine gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil eines langen Lebens. Verzichteten Sie hier nicht auf Schnelligkeit, Bequemlichkeit oder Gewohnheit. Denken Sie daran: Auch wenn es anfangs eine Herausforderung ist, Veränderungen vorzunehmen, werden Sie sich daran gewöhnen und die Unterschiede, die Sie gemacht haben, schließlich lieben - garantiert!

### Ich kann es nicht aufgeben!

Wenn Sie zu den vielen Menschen gehören, die das Gefühl haben, dass sie nicht auf die Lebensmittel verzichten können, die sie lieben, egal was passiert, gibt es einige wichtige Dinge, die Sie beachten sollten. Keine Sorge, sie sind nicht alle schlecht!

Finden Sie zunächst heraus, warum Sie nicht auf sie verzichten können. Wenn Sie zum Beispiel an dem großen Stück Apfelkuchen hängen, weil Sie es als Kind am liebsten gegessen haben, haben Sie vielleicht eine emotionale Bindung an das Essen. Wenn Sie Ihr Kartoffelpüree mit Soße, saurer Sahne und Butter lieben, nur weil Sie den Geschmack lieben, ist das eine andere Geschichte.

Es ist wichtig, herauszufinden, warum man ein bestimmtes Lebensmittel essen muss, damit man die Vorteile des Verzehrs dieser Lebensmittel tatsächlich erkennen kann. Wenn Sie Apfelkuchen brauchen, um sich sicher zu fühlen, müssen Sie dieses emotionale Problem angehen. Wenn Sie einfach nur den Geschmack lieben, können Sie Wege finden, den gleichen Geschmack zu bekommen, ohne viele Kalorien zu haben.

Als Nächstes sollten Sie herausfinden, ob es einen besseren Weg gibt, um die Lebensmittel zu bekommen, die Sie mögen. Bekommen Sie zum Beispiel mit gesüßten

Süßkartoffeln, die püriert sind, immer noch die gleiche Konsistenz und Cremigkeit, nach der Sie sich sehnen?

Indem Sie kleine Änderungen am Rezept vornehmen, können Sie den Geschmack und die Konsistenz erhalten, die Sie sich wünschen, ohne dass Sie ein Opfer der hohen Fett- und Zuckerwerte werden, die wirklich eine Nummer für Ihr gesamtes System sind.

Es kann sein, dass Sie dieses Stück Apfelkuchen wollen. Aber verwenden Sie es auf eine andere Weise. Anstatt es zum Beispiel alle paar Tage zu essen, machen Sie es zu der Belohnung, die Sie für eine Woche guten Essens bekommen. Wenn Sie die Häufigkeit der Leckereien einschränken, müssen Sie nicht auf sie verzichten, aber Sie nehmen nicht so viel davon zu sich und können so Ihre Gesundheit insgesamt verbessern.

Eine Grenze ist dann gegeben, wenn das Lebensmittel selbst Ihrem Gesundheitszustand schadet. Wenn Sie Diabetiker sind, sollten Sie einfach keine Lebensmittel essen, die insgesamt süß sind, weil sie Ihren Blutzuckerspiegel so schnell ansteigen lassen können, dass Sie durch den Verzehr einiger Lebensmittel Ihr Gehirn und Ihr Herz ernsthaft schädigen können.

Sie sollten wissen, welche Arten von Lebensmitteln Sie nicht essen dürfen. Wenn Sie das nicht wissen, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Es gibt bestimmte Zeiten im Leben, in denen Lebensmittel die Hauptverdächtigen sind, die zu Gesundheitsrisiken führen. Lebensmittel sind es nicht wert, Ihr Leben zu riskieren, nicht wahr?

### **Was genau ist dieser Ball?**

Diese Bälle unterstützen Sie mit bahnbrechenden Methoden bei verschiedenen Übungen. Übungsbälle sind ein Blickfang und ziehen die Aufmerksamkeit auf sich. Der eigentliche Vorteil dieser Bälle, die von einem Team von Schweizer Mediziner entwickelt wurden, besteht darin, dass sie eine Alternative zur Unterstützung beim Training darstellen.

### **Der Hauptzweck**

Die wichtigsten Muskeln Ihres Körpers werden gestärkt und gestrafft, wenn Sie mit diesen Bällen trainieren. Sie sind offensichtlich extra weiche Texturen haben und sind ideal für mehrere Yoga-Positionen, die Arbeit an Krafttraining Geräte oder die Verwendung von Hanteln für die Tonisierung der Muskeln.

### **Grundlegender Vorteil**

Der Vorteil dieser Gymnastikbälle besteht darin, dass sie auch bei extremem Druck ihre Form behalten und ebenso langlebig sind. In den Handbüchern dieser Bälle finden Sie Informationen über das Gewicht und die Belastungswerte, die sie tatsächlich tragen können. Außerdem bieten sie Ihnen eine weiche, aber feste Unterstützung, die Ihren Körper bis ins Mark entspannt.

### **Aufbau von Gymnastikbällen**

Gymnastikbälle gibt es in verschiedenen Ausführungen und Farben. Sie können auch planen, eine je nach der Textur Ihres Raumes zu bekommen. Sie können sie ganz einfach

unter Ihrem Bett oder Tisch aufbewahren. Wenn sie nicht in Gebrauch sind, können sie von Kindern als Spielgerät benutzt werden. Sie sind weich und ungiftig und können den Kindern beim Spielen keinen Schaden zufügen.

#### **Medizinischer Nutzen**

Sie wurden im Wesentlichen entwickelt, um den Körper beim Training zu stützen. Dies war die ursprüngliche medizinische Therapie und der Grund für ihre Entwicklung. Sie können das



egal, in welcher Position sich dein Körper befindet! Das Material dieser Bälle ist entweder berstsicheres Latex oder etwas, das noch sicherer zu verwenden ist.

### **Allgemeines Dienstprogramm**

Mehrere Haltungen des Muskeltrainings und Yoga können nur mit diesen Übungsbällen durchgeführt werden. Diese Übungsbälle sind für solche Zwecke sehr praktisch. Übungsbälle bringen Elemente der Stabilität ein, die bei normalen Bodenübungen nicht gegeben sind. Muskeln, die bei allgemeinen Übungen nicht aktiv sind, werden bei der Verwendung dieser Bälle automatisch gestärkt. Gymnastikbälle sind sehr nützlich bei physiotherapeutischen Behandlungen, sei es bei Wirbelsäulenerkrankungen oder bei allgemeinen Rückenschmerzen. Rückenschmerzen werden in der Regel reduziert, wenn ein Gleichgewicht zwischen der Wirbelsäule und den Gymnastikbällen besteht.

Gymnastikbälle helfen den Menschen, nach einer Reihe von Rückenschmerzen wieder zu ihrer normalen Routine zurückzukehren. Darüber hinaus erhöht sich auch die Muskelkraft, was zu einer größeren Flexibilität führt. Die Verschiebung in der Wirbelsäule durch diese Bälle würde eine größere Effizienz der Muskeln auf sie geben.

Wenn Sie das nächste Mal ernsthaft trainieren wollen, sollten Sie unbedingt einen Gymnastikball ausprobieren. Sie werden den Unterschied im Komfort bemerken, wenn Sie mit und ohne Ball trainieren.

# Ellipsentrainer aus Neuseeland

---

Auf der ganzen Welt, einschließlich der Vereinigten Staaten von Amerika, haben Ellipsentrainer aus Neuseeland allen existierenden Marken von Ellipsentrainern in der Welt einen riesigen Wettbewerb angehängt. Diese Ellipsentrainer sind ebenso zuverlässig, wenn sie mit den teuersten und komplexesten Ellipsentrainern verglichen werden, jedoch sind sie preislich in einem schlankeren Budget angesiedelt und stellen sicher, dass sie gleichwertige Funktionen bieten als ihre Konkurrenten. Kein Wunder, dass Sie beim Anblick dieser Geräte erstaunt sein werden, was Sie gefunden haben. In diesem Artikel werden zwei verschiedene neuseeländische Ellipsentrainer hinsichtlich ihrer Qualität, ihres Preises und ihrer Eigenschaften vorgestellt und wie sie sich von den bestehenden Marken in dieser Branche unterscheiden.

Ellipsentrainer die Fitnesswelt



## E-Bike Elliptical Cross

Dies ist ein weiterer Ellipsentrainer, wiederum aus Neuseeland. Es würde nicht die High-EndFunktionen umfassen, die die meisten der anderen Neuseeland Elliptical Trainer bieten würde, aber es ist ein unbestreitbarer Kauf für den Preis, den es bietet. Es hat ein großes LCD-Display, acht Widerstandsstufen zusammen mit einigen großen Pedalen, die rutschfest sind. Andere besondere Merkmale über sie sind über die eingebauten Transporträder. Es hat auch eine Griffstange, die einstellbar ist. Dies trägt zur Bequemlichkeit des Gerätes bei. Mit einem Preis von weniger als sechshundert Euro ist der e-bike Elliptical Cross eine gute Wahl, wenn Sie andere Ellipsentrainer in seinem Sortiment vergleichen.

Nun, da Sie gesehen haben, die Neuseeland Ellipsentrainer sind ohne Zweifel großen Wert für Ihr Geld als die Funktionen zu, sind unvergleichlich. Als wettbewerbsfähige Preise auf dem Markt der Ellipsentrainer, diese Trainer aus Neuseeland haben ihre Basis rechts in der Industrie gemacht. Wenn Sie nach einer Alternative suchen, sollten Sie die neuseeländischen Geräte für Ihr Zuhause ausprobieren.

# Alles über reibungslose Ellipsentrainer

---

Die am höchsten bewerteten Ellipsentrainer-Hersteller, die derzeit die besten Verkäufe über das Internet haben; die Smooth Ellipsentrainer, ist jetzt die am meisten gehörte Marke. Diese Trainer werden von Smooth Fitness entwickelt, die immer wieder neue Modelle in ihre Produktlinie aufnehmen. In diesem Artikel erfahren Sie mehr über Smooth und darüber, was sie so stolz auf ihre Marke unter den verschiedenen Ellipsentrainern macht. Sie sind die heißesten auf dem Markt und werden sehr geschätzt.

Das Wichtigste, was Sie über Smooth Ellipsentrainer bemerken würden, ist der Preis, den sie für ihr Ellipsentrainerangebot angegeben haben. Diese Ellipsentrainer passen nicht in den günstigen Kauf oder sogar den teuren Bereich kaufen. Sie sind im Wesentlichen im mittleren Preissegment angesiedelt. Glatte Trainer sind nicht preislich über zweitausend Euro. Ellipsentrainer von Precor sind im Vergleich zu Smooth hochpreisig. Wenn Sie jedoch die Produkte von den beiden vergleichen, würden Sie verstehen, dass beide Ellipsentrainer ähnliche Funktionen haben und Smooth ist vergleichsweise weniger teuer. Das ist der Grund, warum die Leute sich für Smooth entscheiden, da sie das beste Preis-Leistungs-Verhältnis haben. Sie konkurrieren mit Ellipsentrainern, die über dreitausend Euro kosten, aber gleichwertige Eigenschaften haben.

## Vergleichen Sie die Trainer

Auch die Ellipsentrainer von Smooth verfügen über eine patentierte Technologie. Die elliptische Bewegung kann im Verhältnis zu Ihrer Körpergröße eingestellt werden. Wenn der Körper richtig auf das elliptische Gerät ausgerichtet ist, können Sie mehr Kalorien verbrennen als sonst. Wenn die Bewegung nicht richtig ausgerichtet ist, wird der Kalorienverbrauch in den meisten Fällen nicht erreicht. Eine korrekte Ausrichtung würde auch das Risiko wahrscheinlicher Verletzungen verringern, so dass diese Ellipsentrainer

sicher zu benutzen sind. Daher werden sie gegenüber anderen Geräten bevorzugt, da sie erweiterte Funktionen für einen angemessenen Preis bieten.

Viele andere wichtige Merkmale, die Sie auf diesen Ellipsentrainern finden würden, sind Oberkörperarme, die zum Ganzkörpertraining beitragen, elektromagnetische Unterbrechung, Pulssensoren, die in die Handgriffe eingebaut sind und eine höhere Gewichtskapazität haben. Diese und weitere Merkmale machen die Smooth Elliptical Trainer zu den beliebtesten Geräten der Menschen. Sie haben auch Geräuschkontrollen, was sie wünschenswert macht. Viele Bewertungen von seinen Nutzern haben vorgeschlagen, dass Smooth Elliptical Trainer ist völlig geräuschlos. Diese Trainer haben eine Flüster-Mechanik, die das Gerät sehr leise macht.

System. Auch das elektromagnetische Bremssystem hat keinen Motor und weniger Teile als herkömmliche Bremssysteme.

Aufgrund ihrer fantastischen Eigenschaften haben diese Ellipsentrainer eine sehr gute Garantie und verwenden auch neue Technologien. Dies ist der eigentliche Grund für seine höheren Nutzerbewertungen. Da diese Ellipsentrainer ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bieten, werden sie oft von Personen bevorzugt, die über ein schmaleres Budget verfügen und sich die High-End-Modelle nicht leisten können. Mit Smooth Elliptical Trainern erhalten Sie alle Funktionen eines High-End-Ellipsentrainers zu einem vernünftigen Preis.

Wenn Sie sich also für einen Ellipsentrainer entscheiden, sollten Sie unbedingt einen Smooth Ellipsentrainer ausprobieren. Prüfen Sie die Eigenschaften und vergleichen Sie sie mit denen, die teurer sind. Sie werden feststellen, dass Smooth Elliptical Trainer zweifelsohne ihr Geld wert sind.

## All-in-One-System - Wissen, bevor Sie es kaufen

---

Die meisten Menschen entscheiden sich heutzutage für Mehrzweck- oder All-in-One-Systeme, wenn sie den Kauf von Fitnessgeräten in Erwägung ziehen. Es gibt jedoch mehrere Arten von All-in-One-Systemen.

### Überprüfen Sie die Struktur

Viele Menschen verzichten heutzutage auf eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio und investieren lieber Geld in ein eigenes Fitnessstudio. Man kann das Fitnessstudio zu Hause in jeder freien Ecke des Hauses aufstellen, sei es auch nur im Keller. Abgesehen davon, dass man Geld spart, indem man verschiedene Arten von Geräten in einem einzigen Gerät kombiniert, können solche Geräte leicht an kleineren Orten untergebracht werden, da sie im Vergleich zu einzelnen Geräten auch wesentlich weniger Gewicht haben.

Denken Sie über Ihre wirklichen Ziele nach, bevor Sie den Kauf eines All-in-One Trainingsgeräts für Ihr Training in Erwägung ziehen. Überlegen Sie, was Sie mit dem täglichen Training erreichen wollen und wie Sie von diesem All-in-One-Gerät profitieren können.

## Die Typen kennen

Auf dem Markt sind verschiedene Arten von Mehrzweck-Trainingsgeräten erhältlich, von denen die meisten in Zeitschriften, im Fernsehen und auch im Internet beworben werden. Meistens werden die Geräte, die häufig beworben werden, mit Personen in Verbindung gebracht, die lieber Gewichte heben.

### Bowflex-System

Derzeit gibt es zwei gängige Marken von Mehrzweck-Trainingssystemen: Bowflex und Total Gym. Das Bowflex-System verwendet widerstandsfähige Bögen, die sich biegen, anstatt der traditionellen Gewichte, die zum einfachen Heben verwendet werden. Bowflex ist so konzipiert, dass es zu einer Vielzahl von Bedürfnissen und Budgets passt. Es ist äußerst populär und auch sehr anpassungsfähig.

Das Bowflex-Basissystem lässt sich in engen und kleinen Räumen unterbringen, selbst wenn Sie es unter dem Bett aufbewahren möchten. Die größeren und teuren Bowflex-Modelle konkurrieren in der Regel mit den Geräten, die in professionellen Fitnessstudios zu finden sind.

Sie gewährleisten ein qualitativ hochwertiges Training mit hochwertigen Geräten.

### Total Gym System

Das Total Gym System wurde von Chuck Norris, der Kampfsportlegende, und Christie Brinkley, einem Supermodel, beworben. Dieses Mehrzwecksystem ist genauso gut und kostet weniger als Bowflex, da es mit Schwerkraft und Widerstand arbeitet und nicht mit traditionellen Gewichten. Der Vorteil von Total Gym besteht darin, dass Sie es an verschiedene Übungen anpassen können, die auf unterschiedliche Körperbereiche abzielen.



## Prüfen Sie die Attribute

Wenn Sie sich für den Kauf Ihres All-in-One-Systems entscheiden, sollten Sie sich vergewissern, dass Sie Faktoren wie die Funktionen, die Marke und den Preis berücksichtigen und auch wissen, wer das Gerät tatsächlich benutzen wird. Wenn alle in Ihrer Familie das System nutzen sollen, sollten Sie sich für ein Gerät entscheiden, das von allen akzeptiert wird. Entscheiden Sie sich niemals für ein Gerät, dessen Arbeitsweise so kompliziert ist, dass es nicht von allen verstanden wird.

## Andere Marken

Neben Total Gym und Bowflex gibt es auf dem Markt mehrere andere Mehrzweck-

Trainingsgeräte, darunter Marken wie Weider und andere. Bevor Sie sich für ein Gerät entscheiden, sollten Sie sich verschiedene Varianten ansehen und dann das Gerät auswählen, das in Ihr Budget passt und Ihnen das beste Preis-Leistungs-Verhältnis bietet.

Zeigen Sie Ihre Körperkurve und erreichen Sie Fitness durch Bauchtanz

---

In den westlichen Ländern ist Bauchtanz sowohl für Erwachsene als auch für Kinder üblich. Bei Erwachsenen ist es die beste Art, die Kurven zu halten und sie noch mehr zu betonen. Es gibt verschiedene Bauchtanzkurse, die für jede Person geeignet sind. Sie reichen von Anfängern über die Mittelstufe bis hin zu den Fortgeschrittenen. Wenn

jemand mit dem Bauchtanz beginnen möchte, muss er den Kurs wählen, der zu seinem Niveau und seinen Fähigkeiten passt.

Ursprünglich wurde der Bauchtanz praktiziert, um die Hüften der Frauen zu stärken. Es begann im Nahen Osten mit der Absicht, die Geburt eines Kindes zu erleichtern. Diese Tradition nahm bald die Form von Kunst, Unterhaltung und Bewegung an. Erfahrene Bauchtänzerinnen können mehr als dreißig Bewegungen zeigen. Wenn Sie Anfänger sind, müssen Sie wissen, dass Sie nicht jeden Schritt auswendig lernen müssen, um mit dem Bauchtanz zu beginnen. Man muss nur wissen, wie man sich richtig bewegt, da dieser Tanz bestimmte isolierte Körperteile einbezieht. All dies geschieht, indem man auf den Rhythmus der Musik hört.

## Wie hilft Bauchtanz in der Kurve?

Die Bewegungen des Bauchtanzes sind isoliert. Die Hüften werden gehoben, geschoben und geschimmert; trotzdem soll der Bauch rollen, wobei die Muskeln am Becken gekippt werden. So können Sie Ihre Arme wie eine Schlange bewegen. Die Beine werden entweder einzeln bewegt oder gemeinsam geschimmyed. Um eine großartige Bauchtanzroutine zu erreichen, sollte man an jeder Bewegung arbeiten und sie beherrschen. Sobald dies geschehen ist, kann man damit beginnen, sie in mehreren Positionen oder parallel auszuführen. Bald folgt die Bodenarbeit, bei der das Fallenlassen, Sitzen und Stehen erlernt wird. Dazu kommt noch die Schleierarbeit, die viele Frauen bevorzugen, da sie für den Bauchtanz von Bedeutung ist.

## Geschickte Bewegungen

Beim Bauchtanz gibt es viele Besonderheiten. Verschiedene Lehrer haben unterschiedliche Namen für jede dieser Bewegungen, aber alle sind einfach geschickte

Bewegungen. Körperbeben, Sperren, Schieben, Schütteln, Beugen und Fallenlassen - all das wird mit

Bauchtanz in Verbindung gebracht. Wenn Ihre Hände, Arme und Beine die Führung übernehmen, werden fließende Bewegungen gezeigt. Bauchtänzerinnen tragen echte sexy Kostüme, in denen Frauen das Privileg haben, ihre Körperkurven zu zeigen. Es sollte mehr

Haut gezeigt werden, damit die sinnliche Bewegungen. Die Tänzerin zeigt den Zuschauern ihre Kunst und Anmut, indem sie die Hüften und die Mittelspalte entblößt.

## Bauchtanz - eine Form der Bewegung

Bauchtanz ist nicht nur eine Kunst, sondern auch ein gesundes Training. Wenn Sie tanzen, trainieren Sie Ihre Körpermuskeln und machen sie fit.

Dieser Tanz ist in der Tat eine großartige Ergänzung zu Ihrem täglichen Fitnessprogramm. Dehnungen können mit Gymnastikbällen oder möglicherweise mit einigen der Yoga-Dehnungen versucht werden. Folglich müssen Sie sich auf grundlegende Bewegungen für Hüfte, Taille, Schultern, Oberschenkel und Bauch konzentrieren.

Um den Bauchtanz zu einer guten Übung zu machen, sollten Sie ihn mindestens 30-40 Minuten lang, fünfmal pro Woche, ausüben. Wenn Sie den Bauchtanz in Ihr Fitnessprogramm einbeziehen, können Sie Ihr Gewicht zusammen mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung tatsächlich reduzieren oder halten.

Wenn Sie zu den wenigen gehören, die fit bleiben und schöne Kurven zeigen wollen, dann ist Bauchtanz genau das Richtige für Sie, um sich auszuprobieren.

## Bewegung auch bei Asthma - mehr erfahren

---

Die meisten Menschen, die an Asthma leiden, fragen sich vielleicht, ob sie sicher oder richtig trainieren können. Abgesehen davon, was die meisten Leute denken, kann man tatsächlich trainieren, um in Form zu kommen, auch wenn man ein Opfer von Asthma ist.

Asthma ist eine chronische Lungenerkrankung, die sich durch Keuchen, Kurzatmigkeit, Engegefühl in der Brust und Husten äußert. Asthma tritt auf, wenn Menschen umweltbedingt oder genetisch prädisponiert sind.

Auslöser wie virale Atemwegsinfektionen, der Kontakt mit Kakerlaken oder Hausstaubmilben und der Kontakt mit Allergenen können einen Anfall auslösen oder verschlimmern.

Die Vorbeugung von Asthma kann auf folgende Weise erfolgen:

1. Achten Sie darauf, Ihre Haustiere mindestens einmal pro Woche zu baden.
2. Niemals in der Wohnung rauchen oder rauchen lassen
3. Bei erhöhtem Pollen- oder Schimmelpilzaufkommen sollten Sie sich in geschlossenen Räumen aufhalten und eine Klimaanlage benutzen.
4. Vergessen Sie nicht, Plüschtiere und Bettwäsche mindestens einmal pro Woche mit heißem Wasser zu waschen.
5. Waschen Sie sich jedes Mal die Hände, wenn Sie die Gelegenheit dazu haben.
6. Lassen Sie sich eine Grippeimpfung verabreichen.
7. Tragen Sie im Winter einen Schal, der Nase und Mund bedeckt.
8. Werden Sie proaktiv, indem Sie Ihre Auslöser richtig kennen und wissen, wie Sie sie vermeiden können.

Die obigen Hinweise haben Sie für die Asthmaprävention sensibilisiert. Es gibt Übungen, die auch unter solchen Umständen geeignet sind. Jeder Arzt würde empfehlen, nicht auf Bewegung und Sport zu verzichten,

Alles, was die Menschen wissen müssen, ist, wachsam und klug zu sein und besondere Vorsichtsmaßnahmen zur Vermeidung von Angriffen zu treffen.

Die Ärzte sind sich einig, dass man Anfällen beim Sport am besten vorbeugen kann, indem man einen Inhalator zusammen mit geeigneten Medikamenten verwendet. Inhalatoren sollten nicht mehr als dreimal während einer Trainingseinheit oder eines Spiels verwendet werden. Wenn Sie in der vergangenen Nacht gekeucht und gehustet haben, sollten Sie am nächsten Tag leichtere Übungen durchführen.

Bei Belastungsasthma (Exercise Induced Asthma, IEA) unterscheiden sich die Symptome von den allgemeinen Symptomen. Der Anfall tritt nach etwa 6-7 Minuten auf und ist bei trockener und kalter Luft oft schlimmer.

Wenn Sie an IEA leiden, gibt es verschiedene Aktivitäten, die Sie genießen können. Dazu gehören Wandern, Radfahren, Skifahren, Schwimmen oder Mannschaftssportarten. Man kann sehr viele Aktivitäten ausprobieren, um sicherzustellen, dass man die dringend benötigte Bewegung bekommt.

Asthma ist nicht etwas, das im Kopf ist; es ist völlig physiologisch und eine ebenso ähnliche medizinische Behandlung ist für die gleiche erforderlich. Ihr Arzt ist die beste Person, die Sie mit der Störung unterstützen könnte; Sie müssen sich von jedem Asthmaanfall zu verhindern.

Seien Sie klug, indem Sie die richtigen Medikamente zur richtigen Zeit einnehmen und vorausschauend handeln. Lassen Sie niemals zu, dass Asthma Ihnen das Leben schwer macht; genießen Sie das Leben und üben Sie, wie jeder andere auch.

## Bewegung und besserer Schlaf

---

Die allgemeine körperliche Betätigung während des Tages würde Sie identifizieren und Ihnen helfen, nachts gut zu schlafen; das ist die wichtigste Zutat. Ein tagsüber aktiver Körper kann sich nachts besser und schneller entspannen.

Regelmäßiges Training sorgt für eine bessere Schlafqualität mit regelmäßigen und sehr sanften Übergängen zwischen den Phasen und Zyklen. Wenn Sie Ihr tägliches Training fortsetzen, wird es Ihnen leichter fallen, mit den täglichen Sorgen und dem Stress des Lebens umzugehen.

Studien und verschiedene Untersuchungen weisen auf einen direkten Zusammenhang zwischen der Gesamtbelastung und dem späteren Empfinden hin.

Die körperlichen Aktivitäten während des Tages müssen gesteigert werden, da das Ziel darin besteht, den Körper tagsüber ausreichend zu stimulieren, damit das Energieniveau in der Nacht sinkt.

Der Körper braucht eine gewisse Dosis an körperlicher Aktivität, um gesund zu funktionieren. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass man mindestens zwei oder drei Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr trainieren sollte.

[Besser Einschlafen und Durchschlafen! Gratis Ratgeber TRAUMHAFTSCHLAFEN-](#)

## Zeit

Der ideale Zeitpunkt für Sport ist entweder der frühe Abend oder der späte Nachmittag. Achten Sie darauf, dass Sie die aktive körperliche Energie voll ausschöpfen, bevor sich Ihr Körper zur Ruhe begibt und schlafen geht.

## Betrag und Dauer

Halten Sie sich immer an den Versuch, drei- bis viermal in der Woche für etwa dreißig Minuten oder mehr zu trainieren. Gehen Sie zügig spazieren oder machen Sie etwas ganz Einfaches. Wenn Sie sich für eine Alternative entscheiden, können Sie auch anstrengende Aktivitäten wie Laufen usw. einbeziehen.

Das wesentliche Ziel ist die Erhöhung der Herzfrequenz durch Stärkung der Lungenkapazität.

Wenn Sie regelmäßige Trainingseinheiten in Ihren Tagesablauf einbauen, werden Sie Ihre allgemeine Gesundheit und Ihren Geist verbessern.

Abgesehen vom Gehen und Laufen gibt es verschiedene andere Trainingsaktivitäten, die Sie in Ihren Tagesplan aufnehmen können, um Ihre körperliche Aktivität zu steigern. Wenn Schlafen mehr oder weniger ein Kampf ist, können Sie Aerobic als eine der besten Optionen ausprobieren.

Ziel des Trainings ist es, die Sauerstoffmenge im Blut zu erhöhen. Es gibt verschiedene Arten von Aerobic-Training, aus denen Sie wählen können. Zu den verschiedenen Aktivitäten gehören Radfahren, Laufen, Laufbandfahren, Hüpfen und sogar Tanzen.

Um das Problem der Amnesie zu beheben, gibt es ein paar nicht-aerobe Übungen, die Sie nützlich finden können. Im Folgenden werden einige von ihnen vorgeschlagen.



## Yoga

Yoga ist eine Form der Übung, die eine stimulierende Wirkung auf das Nervensystem und vor allem auf das Gehirn hat. Durch Yoga-Stellungen und Atemtechniken wird die Durchblutung des Gehirns gefördert. Dies würde auch zu einem regelmäßigen und erholsamen Schlaf beitragen. Die übliche Yogapraxis hilft Ihnen dabei, sich zu entspannen und Stress und Spannungen abzubauen.

## Tai-Chi

Tai-Chi ist eine uralte Technik der Bewegung und Atmung, die von chinesischen Mönchen entwickelt wurde. Alle Bewegungen im Tai-Chi sind präzise und langsam, was ideal ist bei Gelenkschmerzen oder wenn man nicht in der Lage ist, an kräftigen Aerobic-Übungen teilzunehmen. Tai-Chi fördert die Entspannung und hilft, Schlaflosigkeit zu beseitigen.

## Kleine Crunches

Versuchen Sie, ein paar Momente Bewegung in Ihren Zeitplan einzubauen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht genug Zeit haben, um jeden Tag zu trainieren. Nehmen Sie, wenn möglich, die Treppe statt des Aufzugs. Solche kleinen Dinge können Wunder für Ihren Körper bewirken.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Auto an einer Ecke geparkt ist, damit Sie den einen oder anderen zusätzlichen Block zu Ihrem Ziel laufen können. Es gäbe noch viele andere kleine Dinge, die die Aktivitäten in Ihrem Leben erhöhen würden. Das wichtigste Ziel ist ein ausgeglichenes und gesundes Leben mit ausreichend Schlaf.

## Bewegung und Ihr Teint

---

Bewegung hilft bei vielen Dingen, auch bei der Verbesserung des Teints. Erfahren Sie, wie sich Ihr Teint mit den richtigen Übungen in ein Wunder verwandeln kann.

## Üben, um zu wissen

Ein gesunder Körper lässt sich mit dem richtigen Training erreichen, wie man schon immer wusste und hörte. Sie können schlank bleiben, mehr Energie haben und auch Ihre Muskeln stärken, wenn Sie trainieren. Was viele jedoch nicht wissen, ist die Verbesserung des Teints, die mit dem Training einhergeht. Ihr gewünschter Teint kann durch regelmäßiges Training erreicht werden.

Regelmäßiges Training versorgt die Haut des Körpers mit Sauerstoff, frischem Blut und Nährstoffen. Giftstoffe werden aus dem Körper gezogen und lebenswichtige Organe werden verbessert, insbesondere die Epidermis, wenn es großzügige Durchblutung mit angemessener Blutzirkulation, die direkt aus dem richtigen Training Umsetzung.

## Schwitzende Wunder

Viele Menschen glauben, dass Schweiß Akne oder Pickel auslöst. Im Grunde genommen ist Schwitzen gut für jede Art von verstopfter Haut, da es dazu beiträgt, verschiedene Verunreinigungen aus der Epidermis zu spülen und die Poren zu reinigen. Kräftiges Training könnte tatsächlich die hormonellen Ungleichgewichte korrigieren, die Flecken und Unreinheiten auslösen. Es würde auch die Wahrscheinlichkeit ihres Ausbruchs verringern.

## Akne

Körperliche Routinen wie Laufen, Radfahren, Yoga, Boxen, Pilates, Spinning, etc. würde bei der Verringerung von Stress, die auf regelmäßiger Basis angetroffen wird helfen. Dies würde tatsächlich stressbedingte Akne verhindern.

Stellen Sie immer sicher, zu wissen, dass die Ausübung nie ein Wundermittel für alle Probleme ist.

## Gealterte Haut

Bewegung ist gut für viele Hautzustände, manchmal nicht nur für den Aknefaktor. Wenn die Haut dünn wird, weniger belastbar ist oder an Elastizität verliert, zeigt sie Anzeichen der Hautalterung, wie sie mit zunehmendem Alter sehr häufig auftreten. Bewegung hilft bei der Straffung der Haut.

Wenn Menschen älter werden, verlieren sie an Kollagen, was zu einem sehr müden Aussehen des Gesichts führt. Die meisten von ihnen sind sich nicht bewusst, dass körperliche Aktivitäten das Wachstum von Kollagen in den Hautzellen fördern, die Gesichtshaut aufpolstern und ihr ein jüngeres und lebendiges Aussehen verleihen.

## Entspannen mit Falten

Manche Menschen sind besorgt über Falten, die sie stören. In solchen Fällen sollte man sich nach dem Sport entspannen. Dies hat den Effekt, dass die Muskeln, insbesondere die Gesichtsmuskeln, weicher werden. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass die Falten in Ihrem Gesicht weniger stark ausgeprägt erscheinen, was zu einem jugendlichen Aussehen beiträgt, das Sie sich immer gewünscht haben.

Wenn Sie trainieren, erhalten Sie eine schlanke Taille, besser durchtrainierte Muskeln, weichere Haut und weniger Hautunreinheiten mit einem insgesamt jüngeren und frischeren Aussehen. Wenn Sie Ihren bestehenden Teint verändern oder ergänzen möchten, müssen Sie sich bei Ihrem Training entsprechend engagieren. Übung würde nicht nur helfen, Sie mit Lebendigkeit, sondern verbessern den Körper als gut. Nur durch die Einsparung ein wenig Zeit aus Ihrem Zeitplan für die Ausübung, ist alles, was man tun müsste.

Für jede Art von extremer Fitness müsste man mit Hingabe trainieren, denn unter diesen Umständen gibt es keine Ausreden.

Die meisten Menschen wundern sich darüber, dass der Aufbau von Muskeln einem Verzicht auf das Leben gleichkommt, wenn sie aus dem Fitnessstudio kommen. Solche Menschen verbringen viele Stunden in der Turnhalle, so wie ein Mönch im Kloster. Die einzige Methode wäre ihrer Meinung nach, jeden Tag und das ganze Jahr über stundenlang über rostigem Eisen zu schuften, damit man seinen Körper zu nichts Geringerem als zu einem muskulösen Körperbau meistelt.

Das muss überhaupt nicht der Fall sein. Zweifelsohne ist harte Arbeit obligatorisch, und extreme Fitness erfordert, dass eine Person unter eisernen Gewichten arbeitet. Ganzkörpertrainings können einen Menschen voranbringen, da sie leicht in den Tagesablauf passen. Dies ist besonders praktisch, wenn Sie sich auf eine extreme Fitness freuen, aber es schwierig finden, sich an eine einzelne Trainingsroutine zu halten.

Maximale Muskelkontraktion durch schwere Gewichte ist bei Sportlern üblich, da es sich um ein echtes Ganzkörpertraining handelt. Es bietet reichlich Raum für eine vollständige Erholung, so dass man wachsen und weiter hart trainieren kann; und es kümmert sich um Burnouts, die durch übermäßiges Training entstehen.

Wenn Sie vorhaben, in den Bereich der extremen Fitness einzusteigen, können Sie sich anhand der folgenden Informationen einen Überblick über das Ganzkörpertraining verschaffen.

## Zeitersparnis

Ganzkörpertraining oder Ganzkörpertraining ist eine echte Zeitersparnis. Wenn Sie Ganzkörpertraining betreiben, müssen Sie seltener ins Fitnessstudio gehen; wahrscheinlich reicht es aus, wenn Sie etwa 2-3-mal pro Woche trainieren.

## Qualität der Bewegung betont

Dies ist ein weiterer Vorteil des Ganzkörpertrainings. Wenn eine Person sich für ein Ganzkörpertraining entscheidet, muss sie nicht viele Stunden mit anstrengenden Übungen verbringen, sondern vielleicht nur etwa eine Stunde für eine Übung. Beim Ganzkörpertraining wird die Qualität oft stärker betont als die Quantität oder die Anzahl der aufgewendeten Stunden. Dabei wird nicht einmal das Zeitkontingent pro Person berücksichtigt.

## Herz-Kreislauf-Schub

Ganzkörpertraining für extreme Fitness stärkt das Herz-Kreislauf-System. Zwei bis vier Sätze sind für jeden Teil des Körpers für die Stunde Sitzung zugeteilt. Jede Sitzung von einer Stunde, nach einem Stau-Pack von Übung, dann bekommt Herz zusammen mit anderen Herz-Kreislauf-System Pumpen bis Geschwindigkeit in Flash.

Wenn man sich aufgepumpt fühlt, gibt es bestimmte Regeln, die man beim Ganzkörpertraining beachten sollte.

Die Ausbildung beginnt nur einmal in zwei oder drei Tagen. Das ist ganz einfach. Das Beste daran ist, dass Sie die freie Zeit, die in Sitzungen von Cardio-Übungen genutzt werden könnte. Meistens verlassen sich die Menschen auf Cardio-Übungen gegen Ende jeder Trainingseinheit, die sich oft nicht als besonders effektiv erweisen.

Das Heben schwerer Gewichte wird dringend empfohlen. Auch wenn Athleten der Meinung sind, dass ein leichtes Gewichtstraining sinnvoll ist, bleibt es doch eher ein Mythos. Man spricht davon, Energie für andere Teile des Körpers zu sparen, die später in das Training einbezogen werden sollen. Es ist jedoch bekannt, dass eine Person keine optimalen Fortschritte erzielen kann, wenn sie nicht mit schweren Gewichten trainiert; dabei spielt es keine Rolle, um welches Programm es sich handelt.

Eine einzelne Übung pro Muskelgruppe wird betont. Dies ist nicht nur sehr einfach zu befolgen, sondern auch ebenso wichtig. Die Umsetzung einfacher, aber intensiver Trainingstechniken würde bedeuten, dass man nicht mehrere Übungen für einen einzigen Körperteil durchführen muss.

Es wird immer empfohlen, das Training sehr kurz zu halten. Die körpereigenen Hormone, die mit dem Muskelaufbau verbunden sind, werden durch das Widerstandstraining häufig beeinflusst. Lange Trainingseinheiten würden erhöhen die katabole Kontrolle und intensives Training würde den Testosteronspiegel erhöhen. Nur sechzig Minuten Übung würde Ihnen erlauben, das Maximum aus beiden Welten zu erhalten.

Mit einem solchen leistungsstarken und bequemen Trainingsprogramm werden Sie zweifellos extreme Fitness erleben.

## Besser trainieren

---

Gesund und fit zu sein, ist in der heutigen Zeit sehr wichtig. Ob Cardio oder Yoga, ob zu Hause oder im Fitnessstudio - jede Übung bringt die nötige Fitness, vorausgesetzt, man achtet beim Training darauf.

Holen Sie sich Tipps zum richtigen Training

## 1. Stop und Go

Ein Vollsprint würde die Muskeln des Unterkörpers belasten. Dies ist zu bedenken, wenn Sie eine Sportart ausüben wollen, die einen vollen Sprint erfordert. Um diesem Nachteil entgegenzuwirken, sind Stop-and-go-Übungen am besten geeignet. Laufen Sie z. B. 30 Meter mit etwa 80 % der Leistung, gehen Sie dann 5 bis 10 Meter langsam in den Joggingmodus über und laufen Sie dann noch einmal 30 Meter. Sie können diesen Vorgang etwa fünfmal wiederholen.

## 2. Beugte Knie

Etwa drei von 4 Kreuzbandverletzungen treten auf, wenn Spieler sich drehen oder landen. Laut dem Journal of the American Academy of Orthopedic Surgeons (JAAOS) ist das Verletzungsrisiko deutlich geringer, wenn die Knie gebeugt statt gestreckt sind.

## 3. Abkühlung

Einen Hitzeschlag kann man nicht wie leichte Kopfschmerzen behandeln. Bleiben Sie kühl und gut hydriert, um dies zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass die kombinierte Temperatur und Luftfeuchtigkeit weniger als 160 beträgt, wie Dr. Dave Janda vom IPSM erklärt.

## 4. Beschaffung der richtigen Ausrüstung

Unzureichend bemessene oder schlecht sitzende Ausrüstung kann zu Verletzungen beim Training führen. Zusätzliches Geld, das für die richtige Ausrüstung ausgegeben wird, macht sich bezahlt.

## 5. Alles richtig machen

Eine schlechte Technik ist genauso schlecht wie eine schlechte Ausrüstung. Holen Sie sich gute Ratschläge von Trainern und verschiedenen Profis, da sie für Ihr Training oder Ihre Übungen von unschätzbarem Wert sind.

## 6. Richtung Westen; was auch immer die Richtung ist

Wenn Sie in verschiedene Richtungen trainieren oder spielen, müssen Sie sich zunächst aufwärmen. Bewegen Sie sich rückwärts, vorwärts, seitwärts oder irgendeine Bewegung, die Sie tatsächlich machen würden. Dies würde Ihren Körper richtig vorbereiten.

## 7. Filmen Sie sich selbst

Kameras und Spiegel lügen nicht. Wenn Sie das Video den Menschen zeigen, die sich mit Ihrem Training gut auskennen, ist das hilfreich für Ihr Fitnessprogramm.

## 8. Die Schultern lockern

Ihre Schulterfunktionen könnten auch bei einer leicht manipulierten Rotatorenmanschette beeinträchtigt sein. Zum Schutz der Rotatorenmanschette können Sie Dehnübungen durchführen.

## 9. Frühzeitig baden gehen

Achten Sie darauf, dass Sie früh schwimmen gehen. Weniger Menschen im Schwimmbad bedeuten weniger Verschmutzung.



## 10. Glätten Sie Ihre Muskeln

Sammeln Sie Informationen über die Ultraschallnadeltherapie. Bei dieser Therapie wird Ultraschall zur Führung der Nadel verwendet. Der Ultraschall glättet den Knochen, bricht Verkalkungen auf und fixiert das Narbengewebe. Dreizehn von zwanzig Patienten haben eine Besserung erfahren. Eine solche Sitzung dauert nur etwa 15 Minuten.

## 11. Kauf von Laufschuhen am Abend

Einkaufen am Abend ist immer eine gute Idee. Es ist in der Regel nach dem ganzen Tag Arbeit, wenn die Füße geschwollen ist gleichbedeutend mit einer Situation nach 3 Kilometer laufen.

## 12. Off Road Rennen

Wenn der Untergrund nicht stabil ist, werden die Knöchel darauf trainiert, stabil zu sein.

## 13. Wissen, wohin man gehen muss

Ob beim Skifahren oder Radfahren, vergewissern Sie sich vorher, ob Sie den Weg kennen. Verletzungen können vermieden werden, wenn man mit der Strecke vertraut ist.

## 14. Hart trainieren

Laut dem Artikel im Journal of Sports Sciences würde Angst die periphere Sicht um 3 Grad verringern und die Reaktionszeit um etwa 120 Millisekunden verlangsamen. Wenn es hart auf hart kommt, verlässt sich der erfahrene Sportler auf die Fähigkeiten, die er geübt und

trainiert hat. Sie hilft dabei, unter Druck einen kühlen Kopf zu bewahren, indem sie die Sicht erweitert, so dass sie schneller sehen und reagieren können.

## Fitness für Frauen: Stärke aufbauen

---

Fitness bei Frauen ist immer ein Trend geblieben. Allerdings gibt es bestimmte Ziele, die damit verbunden sind.

Ein schöner Körper ist das, wonach sich Frauen sehnen. Egal ob in Hollywood oder anderswo, dies ist immer ein Trend geblieben. Aber es gibt viele richtige Wege für Trainingsprogramme für Frauen, die auf der Suche nach einem effektiven Fettabbau sind.

Krafttraining ist eine der beliebtesten und effektivsten Trainingsformen für Frauen. Neben dem Fettabbau bietet es noch eine Reihe weiterer Vorteile. Dazu gehören die Erhöhung der Knochendichte mit Wiederherstellung, Stoffwechseldichte, Massenzunahme und schlanke Muskeln, verbessertes Gleichgewicht, Verletzungsprävention, Erholung und Rehabilitation, Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verzögerter Alterungsprozess, Verbesserung der sportlichen Leistung sowie Verbesserung von Figur und Aussehen.

Konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Krafttrainingsprogramm beginnen. Dies würde Sie mit der richtigen Fitness zusammen mit der erforderlichen Sicherheit zu gewährleisten. Die Planung von Routinen für Ihr Fitnessprogramm ist in der Tat das Schwierigste von allem, was es gibt. Wenn Sie jedoch sicherstellen, dass Sie sich an die Fitnessrichtlinien Ihres Trainers halten, dann erhöhen Sie zweifellos die Chancen, in Ihrem Fitnessprogramm erfolgreich zu sein.

1. ***Sie sollten sich stets bewusst sein, dass Muskeln niemals an einem Tag trainiert werden können. Es muss*** ein Mindestabstand von 24 bis 36 Stunden

eingehalten werden. Es kann zu Muskelverletzungen, Ermüdung und Übertraining kommen, wenn an aufeinanderfolgenden Tagen trainiert wird.

2. ***Sofortiger Gewichtsverlust ist niemals möglich.*** Zum Beispiel lässt sich überschüssiges Bauchfett nicht über Nacht verlieren, indem man einfach 100 Crunches am Stück macht. Bauchfett kann nicht so einfach verschwinden. Um das Fett in Ihrem Körper vollständig zu reduzieren, sollten Sie sich zunächst gut ausruhen, gut essen und natürlich richtig Sport treiben.
3. ***Die Straffung des Körpers kann nicht auf einen Schlag erfolgen. Es ist*** ein schrittweises Vorgehen erforderlich. Konzentrieren Sie sich immer auf eine einzelne Muskelgruppe. Wenn Sie damit fertig sind, können Sie zum nächsten Ziel übergehen. Sie können auch in Erwägung ziehen, Geräte zu benutzen, anstatt einfach Gewichte frei zu verwenden.
4. ***Krafttrainingsprogramme müssen regelmäßig und konsequent durchgeführt werden, um erfolgreiche Ergebnisse zu erzielen.*** Machen Sie sich bewusst, dass das Gewicht, das Sie zugelegt haben, ein jahrelanger Prozess war und dass es daher auch Zeit braucht, es wieder zu verlieren. Während des Krafttrainings müssen Sie Ihren Lebensstil ändern. Das Ersetzen von guten durch schlechte Gewohnheiten ist obligatorisch.
5. ***Alle 4-6 Wochen ist ein Wechsel im Krafttraining erforderlich.*** Dies würde im Wesentlichen verhindern, dass der Körper sich langweilt, und das Training auch sehr interessant machen. Änderungen der Intensität und der Trainingsmethoden sind sehr wichtig. Konstante Routinen führen manchmal nicht zu den gewünschten Ergebnissen. Es wird vorausgesetzt, dass man an dem täglichen Training wächst.
6. ***Spezifische Ziele sind ein Muss, damit die Krafttrainingsprogramme entsprechend gestaltet werden können.*** Das kann die Zunahme von Masse, Hypertrophie, Gewichtserhaltung oder sogar Fettabbau sein. Die optimalen Ergebnisse hängen von Ihrem gewünschten Ziel ab. Wenn Sie Körperfett abbauen wollen, gibt es große Unterschiede im Vergleich zum Aufbau von Muskelmasse. Behalten Sie die richtigen Ziele im Auge, um das beste Fitness-Krafttrainingsprogramm zu strukturieren.
7. ***Ein regelmäßiges Programm muss alle wichtigen Muskeln mindestens ein- bis dreimal pro Woche trainieren.*** Dazu gehören Brust, Schultern, Trizeps, Bizeps, Waden,

Quads, Bauchmuskeln, Gesäß und Kniesehne. Es würde ein Ungleichgewicht entstehen, wenn eine der Muskelgruppen ausgelassen wird.

Ein anständiges, effektives Krafttrainingsprogramm kann von Frauen aufgebaut werden, die die richtigen Richtlinien engagiert befolgen. Es ist immer sicher, einen sicheren und gesunden Körper zu haben. Seien Sie immer bereit, die exquisite Form zu bekommen, die Sie sich immer gewünscht haben.

## Fitness: Definitiv keine Zeitverschwendung

---

Es ist immer ratsam, ein engagiertes Fitnessprogramm zu absolvieren, damit Ihr Lebensstil gesund wird und Sie kein Risiko eingehen.

Fitness ist nichts anderes als ein Zustand der Gesundheit. Es wäre eine gute Idee, wenn die Menschen sich ihr ganzes Leben lang einem Fitnessprogramm unterziehen würden.

Die Bibel sagt, dass der Körper wie ein Tempel ist. Daher ist es eine Verpflichtung, sich gut um ihn zu kümmern. Dies könnte als Grund dafür genommen werden, sowohl den Geist als auch den Körper gesund zu erhalten; eine edle Tat, wie man sagen muss.

Was auch immer der Fall sein mag, es erfordert eine große Anstrengung, auch durch Handlungen. Wie viel Mühe man auch immer aufwenden muss, die Früchte, die man trägt, zeigen die Belohnung. Nicht alle haben das Privileg, ein gesundes und glückliches Leben zu führen, außer einigen wenigen Auserwählten.

Sport zu treiben, um fit zu sein, ist für den Alltag sehr wichtig. Durch Training kann man verschiedene Krankheiten bekämpfen, darunter auch tödliche Krankheiten wie Herzkrankheiten.

Es ist traurig zu sehen, dass immer mehr Menschen heutzutage dazu neigen, körperliche Aktivitäten zu vernachlässigen. Dies ist der Grund dafür, dass die Menschen heutzutage an vielen Krankheiten leiden. Es ist nicht verwunderlich, dass das Krankenhausgeschäft floriert und viele Kunden gewinnt. Dies geschieht manchmal gegen den Willen und Wunsch der Patienten.

Wenn Jugendliche erwachsen werden, nehmen sie einige eine Haltung der Missachtung und Vernachlässigung der körperlichen Fitness mit. Dies würde dazu führen, dass immer mehr Menschen an verschiedenen Krankheiten leiden, weil ihre Widerstandskraft geschwächt ist.

Statista.com hat darauf hingewiesen, dass 2021 rund 14,27 Millionen Personen in Deutschland mehrmals wöchentlich Sport trieben.

Es wird immer wieder betont, wie wichtig es ist, sich für ein lebenslanges Fitnessprogramm zu engagieren. Mehr denn je vernachlässigen es die Menschen im Wesentlichen. Viele vernachlässigen sogar die Tatsache, dass Sport den Wert des eigenen Lebens wirklich steigert.

Schlaganfall, Herzkrankheiten, Unfälle mit unbeabsichtigten Verletzungen, chronische Atemwegserkrankungen und Krebs sind nur einige der Todesursachen in unserem Land, die offensichtlich sind. Die oben genannten Krankheiten sind die fünf häufigsten Ursachen für Lebensbedrohungen, die jährlich vom Zentrum für Seuchenkontrolle gemeldet werden.

Wenn man ein wenig darüber nachdenkt, würde man der Tatsache zustimmen, dass alle Ursachen leicht vermieden werden könnten. Das wiederum ist nur möglich, wenn die Bevölkerung auf Sport und Bewegung achtet. Die lebenslange Verpflichtung zum Sport wäre sehr sinnvoll. Allerdings sind die Unfalltodesfälle dabei nicht eingeschlossen.

Bei einem Lifetime-Fitnessprogramm handelt es sich nicht nur um ein Fitnessprogramm, sondern es werden auch strenge Diätvorschriften eingehalten.

Das Leben verlängert sich mit Sicherheit, wenn man sich für ein lebenslanges körperliches Fitnessprogramm entscheidet. Wenn man fit ist, kann man das Leben mit einem gesunden Körper und Geist in vollen Zügen genießen und mehr Gänseblümchen pflücken.

Schließlich ist die Wahl von Mensch zu Mensch verschieden. Wenn Sie auf Ihre Gesundheit achten und sich zu einem lebenslangen Fitnessprogramm verpflichten, werden Sie am Ende weniger leiden müssen.

Die Menschen wünschen sich oft, einen tollen Körper zu haben, um ihn zur Schau zu stellen.

Die Welt des Fitness-Modelings hat viele Anwärter. In der heutigen Generation träumen Männer und Frauen davon, irgendwann einmal ein Fitnessmodel zu sein. Viele von ihnen haben viel Zeit und Mühe investiert, um einen Platz in der "Fitness-Model-Welt" zu finden.

### **Was ist es und was braucht es?**

Beim Fitness-Modelling geht es darum, einen schlanken und gut gebauten Körper zu haben, auf den man stolz sein kann, so dass man sich in der Menge ein zweites Mal umdreht. Es geht darum, den eigenen Körperbau attraktiver zu gestalten und in die richtige Form zu bringen. Aufmerksamkeit zu erlangen ist zweifelsohne der ultimative Zweck davon. Wahrgenommen zu werden ist wie alles zu finden. Es kommt jedoch immer auf die Qualität und die Art der Aufmerksamkeit an, die man erhält. Wer ein Fitnessmodel werden will, muss nicht nur eine schöne, schlanke Figur haben, sondern auch eine gute Gesundheit. Vielmehr kommt es auf die Gesamtausprägung eines Menschen an, d. h. auf den Körper und auf den Willen.

Die Welt des Modellierens ist immer überfüllt mit Bewerbern und Anwärtern. Wenn du ernsthaft deinen Fuß in eine solche überfüllte Arena setzen willst, dann musst du hart genug sein, um die Tatsachen richtig zu erkennen. Man muss die richtige Einstellung und korrekte Informationen für das gleiche haben.

## Einzigartig zu sein, ist wichtig

Obwohl ein perfekter Körper der Schlüssel sein soll, ist er nicht ausreichend. Er zählt weniger als ein bisschen. Manchmal genügt auch der schönste Körper nicht, um die Erwartungen zu erfüllen. In erster Linie kommt es auf das Publikum und die Kamera an. Wenn ein gutes Bild projiziert wird und die Objektive versuchen, etwas Positives zu projizieren, dann könnte man einen Vorteil haben. Es muss auch etwas Einzigartiges an Ihnen sein, das sich von den anderen unterscheidet. Es gibt Menschen, die schon lange erfolgreich waren, bevor sie sich in den Modelbereich gewagt haben, nur um festzustellen, dass sie nicht anders aussehen. Daher ist es wichtig, dass du etwas hast, das dich von der Masse abhebt, etwas, mit dem du auch dann noch prahlen kannst, wenn du inmitten von anderen Models bist.

## Kümmern Sie sich um die Trivialitäten

Im Wesentlichen in der Fitness-Industrie, würden Sie feststellen, dass die trivialen Dinge, die Sie dachte, nicht wichtig, wäre eigentlich ebenso wichtig wie alles andere sein. Sie müssen sich gut um sich selbst kümmern. Scheinbar unauffällige und sehr einfache Dinge wie Ihre Nägel sind sehr wichtig. Sich um seinen Körper zu kümmern und ihn zu lieben, ist ein wichtiges Schlagwort in der Fitnessbranche.

Es gibt viele einfache und kleine Fähigkeiten, die von Bedeutung sind. Der richtige Geschmack, ein modischer Kleidungsstil und eine gute Körperpflege sowie eine gute Hygiene sind wichtig.

Positive Persönlichkeit und Haltung ist das, was jedes Fitnessmodel tragen sollte. Das liegt vor allem daran, dass alles, was in dir steckt, an andere weitergegeben wird, wenn du dich der Kamera und der Menge stellst und dich vollständig definierst. Dort verschmelzen deine Seele und dein Körper.

Wenn du den richtigen Geist und Willen hast und weißt, dass du auf dem richtigen Weg bist, dann erwartet dich die Welt des Modellierens mit ihrer Aufregung und ihrem Glamour.

## Gesundheit und Fitness - Entscheiden Sie sich dafür

---

Gesundheit und Fitness sind zweifellos ein wichtiges Kapitel im Leben eines jeden Menschen.

Man muss sich gut um sein eigenes Wohlbefinden und das seiner Familie kümmern. Das Wohlergehen jedes einzelnen Familienmitglieds ist für Sie genauso wichtig wie für Sie selbst. Das ist genau der Grund, warum viele Menschen Artikel über Familienfitness und Familiengesundheit lesen, wenn sie die Gelegenheit dazu haben. Es gibt zahlreiche Bücher, Artikel, Zeitschriften, E-Mails, E-Books und auch Zeitungen zum Thema Fitness und Gesundheit. Das meiste Lesematerial scheint verwirrend zu sein, zu sehr in die Tiefe zu gehen, zu lang, zu ernst und manchmal zu kompliziert. Diese Materialien enthalten jedoch genau das, was Sie wissen sollten.

Informationen, die ungenutzt bleiben, sind so gut wie wertlos. Das heißt, egal wie viele Bücher Sie über Fitness und Gesundheit finden, sie sind wertlos, wenn sie nicht produktiv genutzt werden. Alle Informationen, die Sie über Fitness und Gesundheit benötigen, sind verfügbar. Verschiedene Autoren, Experten oder sogar Trainer haben unterschiedliche Dinge zu sagen. So können Sie schon früher damit beginnen, an Ihrer Familiengesundheit und Fitness zu arbeiten.

Im Folgenden finden Sie einige einfache Möglichkeiten, die Ihnen im Kampf um ein gesundes Familienleben helfen können.



## 1. Essen Sie nur gesunde Nahrung

Sie müssen wissen, was genau unter einer gesunden Ernährung zu verstehen ist. Eltern müssen ihren Kindern mit gutem Beispiel vorangehen, wenn es um die Aufnahme gesunder Lebensmittel geht. Wenn Ihre Kinder sehen, dass Sie sich gesund ernähren, werden sie zweifellos ein ähnliches Essverhalten an den Tag legen. Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich mit der Zubereitung von Lebensmitteln auskennen. Mit ein wenig Kreativität beim Kochen und ein paar Informationen über verschiedene Arten von Lebensmitteln können Sie Ihrer Familie jeden Tag gesundes Essen anbieten.

## 2. Proteine einbeziehen

Achten Sie darauf, dass Sie vom Frühstück bis zum Abendessen eiweißreiche Mahlzeiten zu sich nehmen. Dazu können Pute, rotes Fleisch, Eier, Huhn, Fisch oder Hüttenkäse gehören.

Proteine sind für Ihren Körper wichtig, da sie Ihre Muskelmasse zu erhalten. Dies wiederum ist für eine ausgezeichnete Gesundheit und Fitness erforderlich, denn es ist der Schlüssel.

## 3. Überschüssiges gesättigtes Fett meiden

Fette können für den Körper schädlich sein. Wenn Sie jedoch gute Fette in Ihre Mahlzeit einbauen, sind Sie auf dem besten Weg zu einem fitten und gesunden Körper. Von gesättigten Fetten sollte man immer ein wenig Abstand halten, da sie sich als schädlich erweisen können.

## 4. Tägliche Bewegung

Man muss wissen, wie wichtig es ist, sich täglich zu bewegen. Sie könnten auch einen Trainingsplan für Ihre Familie aufstellen und die Kinder dazu ermutigen, mitzumachen, damit sie den Nutzen der täglichen Bewegung erkennen. Beginnen Sie mit einem Plan, der fünf Tage lang jeden Tag 2 Stunden Training vorsieht. Probieren Sie möglichst viele Crunches aus und achten Sie darauf, dass Sie sie richtig ausführen. Bringen Sie Ihren Kindern ein paar einfache Crunches bei, damit sie sie selbst ausprobieren können, während Sie ein paar der anstrengenden Crunches versuchen.

## 5. Den Worten Taten folgen lassen

Sprechen Sie mit Ihren Kindern im Besonderen und Ihrer Familie im Allgemeinen. Alle müssen wissen, dass Sie die richtigen Absichten haben, um zu trainieren und bestimmte Ziele zu erreichen. Wenn Ihre Familie von Ihren Absichten überzeugt ist und sieht, dass Sie ernsthaft und entschlossen sind, werden sie Sie früher oder später unterstützen.

Das Wichtigste ist, dass Sie alle Familienmitglieder in Ihr Fitnessprogramm einbeziehen. Das Geheimnis lässt sich nur lüften, wenn alle gemeinsam trainieren. Sie müssen nicht zu viel über Bücher, Artikel usw. grübeln, da Sie im Wesentlichen über Informationen zu den erforderlichen Fitnessaktivitäten verfügen. Handeln Sie sofort, und Sie werden feststellen, dass Ihre Familie einen fitten und gesunden Lebensstil führt. Ihre Bemühungen könnten in Zukunft gesundheitliche Probleme in Ihrer Familie vermeiden.

## Was ist Dehnen?

---

Schon als Kind hat man Ihnen gesagt, dass Sie sich dehnen müssen. Es spielt keine Rolle, ob Sie gerade für den Tag aufstehen oder einen Fünf-Kilometer-Lauf machen, Dehnen ist etwas, von dem Ihnen gesagt wurde, dass Sie es tun müssen. Die Wahrheit ist, dass dies sehr wohl der Fall ist. Obwohl die meisten Menschen sagen würden, dass sie wissen, dass

Dehnen wichtig ist, wissen die meisten nicht, warum es wichtig ist. Das könnte natürlich auch daran liegen, dass die meisten es nicht so gut machen. Wenn Sie verstehen, was beim Dehnen passiert, werden Sie auch verstehen, warum Sie es tun müssen.

## Erstens: Die Wissenschaft

Wenn Ihre Muskeln gedehnt werden, werden die Muskelfasern verlängert. Sie werden herausgezogen. Einige dieser Fasern bleiben jedoch in ihrer Ruhe- oder Normalgröße erhalten. Wenn Sie den Muskel bis zu seiner vollen Größe verlängern, verhindern Sie, dass er sich verletzt oder anderweitig beeinträchtigt wird, während Sie funktionieren. Wenn sich Ihr Körper im Ruhezustand befindet, sind die Muskeln nicht voll einsatzbereit. Je länger die Muskeln in Ruhe sind, desto straffer und kürzer sind sie.

Wenn Sie bedenken, was Sie mit Ihren Muskeln tun werden, werden Sie deutlich sehen, dass Sie den vollen Bewegungsumfang Ihrer Muskeln benötigen. Wenn Sie zum Beispiel die Muskeln in Ihren Beinen strecken müssen, um laufen zu können, und diese nicht vollständig gedehnt sind, gibt es Probleme. Erstens sind die Muskeln zu angespannt, was dazu führt, dass sie nicht voll funktionsfähig sind. Zweitens sind die Muskeln angespannt, was zu Verletzungen führen kann, wenn man sie zu weit herauszieht.

Wie Sie sehen, ist es sehr wichtig, dass Sie sich die Zeit nehmen, sich zu dehnen. Wenn Sie das nicht tun, schränken Sie ein, was Ihr Körper tun kann und was nicht. Außerdem setzen Sie sich einem echten Verletzungsrisiko aus, wenn Sie versuchen, die Muskeln über den Punkt hinaus zu dehnen, an dem sie sich befinden. Das Ziel ist es, sich mit Muskeln auszustatten, die völlig flexibel, flink und gleichmäßig sind und die Ihnen helfen, Ihre Aufgaben bestmöglich zu erledigen. Um dies zu erreichen, müssen Sie in Erwägung ziehen, ein Dehnungstraining in

Ihren Tag einzubauen. Sie sollten auch bedenken, was Stretching zur Verbesserung der Fähigkeiten Ihres Körpers beitragen kann.

# Stretching und Gewichtsabnahme

---

Wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren, sollte Stretching ein Teil des Prozesses sein. Es gibt nichts Schöneres, als mit den Übungen zur Gewichtsabnahme zu beginnen und den dumpfen Schmerz zu spüren, der durch den Körper geht. Wenn Sie auch nur leicht übergewichtig sind, ist Sport harte Arbeit und belastet sowohl Ihren Körper als auch Ihren Geist. Eine Möglichkeit, die Auswirkungen des Trainings auf Ihren Körper zu verbessern, besteht darin, sich vor und nach jedem Training zu dehnen. Durch Dehnen selbst können Sie zwar nicht wirklich abnehmen, aber es bereitet Ihren Körper auf alles vor, was später kommt. Das ist es, was Sie in Betracht ziehen müssen.

## Dehnen

Bevor Sie mit dem Training beginnen, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um sich zu dehnen. Arbeiten Sie daran, jede Ihrer Muskelgruppen zu dehnen und alle Ihre Gelenke vom Kopf abwärtszudrehen. Entspannen Sie sich dabei und erlauben Sie Ihrem Körper, die Dehnung wirklich zu spüren. Auf diese Weise wird Ihr Körper vollständig aufgeweckt, so dass er den vollen Nutzen aus dem bevorstehenden Workout ziehen kann. Darüber hinaus können Sie Ihren Körper so am besten vor späteren Verletzungen schützen. Sobald Sie jeden Muskel in Ihrem Körper sicher, langsam und aktiv gedehnt haben, können Sie mit dem Training beginnen.

## Nach dem Workout

Nachdem Sie Ihr Training beendet haben, ist es an der Zeit, wieder mit dem Dehnen zu beginnen. Warum sollten Sie sich jetzt dehnen? Die Dehnübungen, die Sie vor dem Training machen, helfen Ihrem Körper, sich vorzubereiten und Verletzungen zu vermeiden. Die Dehnübungen, die Sie jetzt machen, helfen Ihrem Körper, die Muskeln zu reparieren,

und tragen dazu bei, dass Sie morgen weniger Muskelkater haben. Wenn Sie sich jetzt dehnen, kann sich Ihr Körper abkühlen und die gerade absolvierte Übung verarbeiten, die bereits zu heilen beginnt.

Wenn Sie sich auf diese Weise dehnen, fühlen Sie sich vor, während und nach Ihrem Training gut. Sie haben nicht nur mehr von Ihrem Training, weil Sie sich gedehnt haben, sondern Sie schützen sich auch vor Verletzungen. Dies ermöglicht ein insgesamt vorteilhaftes Training, das Sie erreichen können. Das bedeutet, dass Sie morgen nicht zu sehr schmerzen werden, um wieder zu trainieren. All dies führt dazu, dass Sie schneller und effektiver abnehmen können.

## Verstehen, was Stretching ist

---

Dehnen ist oft eine notwendige Übung und besonders wichtig, wenn es um die körperliche Fitness geht. Wer sich nicht ausreichend dehnt, läuft Gefahr, sich zu verletzen und seinen Bewegungsspielraum einzuschränken. Das Ziel des Dehnens ist ganz einfach.

Durch die Dehnung des Muskels wird der Bewegungsspielraum des Gelenks bis zu einem gewissen Grad vergrößert. Zu diesem Zweck übt man Spannung und Kraft auf den Muskelbereich aus, um den Muskel zu verlängern. Während dieser Zeit wird der Muskel auch gestärkt. Die Muskeln sind nun besser in der Lage, die geforderte Leistung zu erbringen.

## Wenn es notwendig ist

Es ist nicht immer notwendig, sich zu dehnen. Viele Menschen werden Ihnen sagen, dass sie es einfach nicht tun und sich nicht verletzen. Die meisten Sportler und Ärzte empfehlen jedoch eine Art von Dehnung, wenn Sie körperlich anstrengende Übungen machen. So

sind beispielsweise die Situationen, in denen Ihr Körper gedehnt und flexibel sein muss, die idealen Zeiten, in denen Sie Dehntechniken anwenden können. Zum Beispiel muss der Körper bei langen Läufen, Akrobatik, Kampfsportarten und sogar beim Ballett in der Lage sein, seinen Bewegungsradius zu vergrößern, um mehr zu tun, als er normalerweise tut. Ohne diese Dehnung ist der Körper in seinen Möglichkeiten stark eingeschränkt.

## Damit Sie sich nicht verletzen

Ein weiterer Grund für die Verwendung von Dehnübungen ist die Verbesserung der Fähigkeit des Körpers, Verletzungen zu vermeiden. Dehnen kann Verletzungen in verschiedenen Bereichen des Körpers verhindern, z. B. bei Bändern, Sehnen und Muskelfasern. Dies ist der Fall, weil Dehnen dazu beiträgt, die Muskeln elastischer zu machen. Wenn die Muskeln elastischer werden, wird der Dehnungsreflex in den größeren Bewegungsbereichen, in denen Sie sie einsetzen, reduziert, was andernfalls zu Verletzungen führen kann.

Dehnen ist etwas, das Sie tun sollten, weil es Ihnen helfen kann, Ihre Leistung zu steigern und Verletzungen zu vermeiden. Wenn Sie sich nicht ausreichend dehnen, sind Sie möglicherweise nicht in der Lage, die gewünschten Leistungen zu erbringen. Richtiges Dehnen ist auch eine Voraussetzung für die Sicherheit.

## Was ist statisches Dehnen?

Statisches Dehnen ist eine von vielen Arten des Dehnens. Bei dieser Art des Dehnens arbeiten Sie nur mit Ihren einzelnen Muskeln und führen Dehnungen mit geringer Intensität durch. Wie Sie wissen, ist das Dehnen ein wichtiger Bestandteil des Aufwärmens für Ihr Training. Wenn Sie wirklich den vollen Bewegungsumfang erreichen wollen, den Sie für eine Übung oder körperlich anspruchsvolle Aktivität benötigen, müssen Sie diese Aufwärmübungen durchführen. Aber Sie sollten auch Dehnübungen zum Abkühlen machen. Die perfekte Art des Cool-Down-Streckens ist das statische Dehnen.

## **Was bedeutet das?**

Statisches Dehnen ist eine Art des Dehnens, bei der jeweils nur einer Ihrer Muskeln beansprucht wird. Sie wird auch als passives Dehnen bezeichnet. Wie der Name schon sagt, sind die verwendeten Methoden sanft und einfacher als andere Dehnungsmethoden. Deshalb ist es die perfekte Übung, wenn Sie ein Training absolviert oder ein paar Kilometer gejoggt haben. Statisches Dehnen sollte in Ihr Trainingsprogramm aufgenommen werden, um sich nach dem Training zu dehnen.

Bei einer statischen Dehnung dehnen Sie Ihren Muskel bequem. Sie tun dies so weit, wie es für Sie angenehm ist, ihn zu bewegen. Indem Sie nur so weit gehen, wie es Ihnen angenehm ist, ermöglichen Sie dem Muskel, sich zu entspannen. Beginnen Sie damit, den Arm oder das Bein gerade auszustrecken, bis es nicht mehr angenehm ist. Halten Sie die Position mindestens zehn und höchstens dreißig Sekunden lang.

Wenn Sie die Dehnungen in diesem Format durchführen, dehnen Sie Ihre Muskeln auf sichere Weise. Sie lassen es locker angehen und erlauben Ihren Muskeln, sich weiter zu dehnen. In vielerlei Hinsicht ist das statische Dehnen die sicherste Art des Dehnens.

Obwohl statisches Dehnen für das Aufwärmen nicht ausreicht, ist es die richtige Wahl für Cooldown-Übungen. Wenn Sie während Ihrer Aufwärmübungen statische Dehnungen durchführen möchten, sollten Sie nur ein paar leichte Dehnungen durchführen. Die Dehnung kann für einen kalten Muskel zu aggressiv sein. Für einen warmen oder beanspruchten Muskel ist sie jedoch viel einfacher durchzuführen und bietet zusätzliche Vorteile.

Statische Dehnübungen am Ende Ihres Trainings helfen Ihnen, sich effektiv abzukühlen. Es ist auch eine gute Möglichkeit, Ihre Muskeln beweglich zu halten und hilft sogar, den Muskelkater am nächsten Tag nach dem Training zu reduzieren.

# Ballistisches Dehnen

---

Ballistisches Dehnen wird auch als aktives Dehnen bezeichnet. Bei dieser Art des Dehnens wird der Muskel nicht einfach nach außen gedehnt. Stattdessen führen Sie eine komplexere und umfangreichere Art der Dehnung durch. Wenn Sie bisher noch keine Dehnungsmethoden angewendet haben, sollten Sie sich einige Dehnungsmethoden aneignen, die auch ballistische Dehnungsmethoden beinhalten. Sie sollten diese Art des Dehnens sogar in Ihr Training einbauen. Ballistisches Dehnen ist das perfekte Aufwärmtraining vor dem Training. Aus diesem Grund sollte jeder, der eine anspruchsvolle oder halbwegs anspruchsvolle Übung macht, ballistisches Stretching als Aufwärmethode in sein Trainingsprogramm einbauen.

## **Was passiert dann?**

Beim ballistischen Dehnen nutzen Sie sowohl die Bewegung als auch den Schwung, um Ihre Muskeln vollständig zu dehnen. Bei dieser Art von Dehnung durchläuft Ihr Körper eine Reihe von Bewegungen, die die Muskeln für die bevorstehende Routine oder Übung flexibler machen sollen. Sie verwenden eine bestimmte Art von schnellen Bewegungen, die in einer Streckposition enden.

Die Art der ballistischen Dehnübungen sollte sorgfältig überlegt werden und in gewisser Weise auf die Art der Übung abgestimmt sein, die Sie im Anschluss an die Dehnübungen durchführen werden. Wenn Sie sie in Ihr Training einbauen, sollten Sie nur leichte ballistische Dehnungen zum Aufwärmen verwenden. Andernfalls könnten Sie Verletzungen riskieren.

Für eine leichte ballistische Dehnung machen Sie Folgendes. Stellen Sie sich mit den Armen an die Seite. Entspannen Sie sich. Beugen Sie nun jedes Ihrer Gelenke und strecken Sie es dann. Drehen Sie dann jedes einzelne Gelenk vorsichtig. Sie können dies mit Ihren Knöcheln, Knien, Schultern, Handgelenken, Ellbogen, Fingern, Hüften, Zehen,



Füßen, Schulterblättern und Ihrem Rumpf tun. Wenn Sie möchten, können Sie diese Übungen wiederholen.

Durch gezielte ballistische Dehnungsübungen können Sie Ihren Körper an die Aktivitäten gewöhnen, die später mit größerer Kraft von ihm verlangt werden. Als Aufwärmtraining kann es eine gute Möglichkeit sein, den Körper auf das vorzubereiten, was er tun soll. Ohne diese Art von Dehnung riskieren Sie Verletzungen an den Gelenken. Versuchen Sie, zusätzlich zu Ihrem normalen Training einige dieser ballistischen Dehnungsübungen durchzuführen, bevor Sie beginnen. Dadurch wird das Training noch effektiver als zuvor.

## Stretching als Läufer

---

Als Läufer wissen Sie, wie wichtig es ist, in Form zu bleiben. Dazu gehört auch das Dehnen.

Auch wenn Sie vielleicht nicht wissen, was Dehnen für Sie bedeutet, sollten Sie sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um Dehnübungen zu lernen und durchzuführen. Ganz gleich, ob Sie ein neuer Läufer oder jemand sind, der schon seit Jahren läuft: Wenn Sie Dehnübungen in Ihr Training einbauen, können Sie mehr leisten, bessere Ziele erreichen und Aufgaben erfolgreicher und vollständiger bewältigen. In manchen Fällen schützt es Sie auch vor Verletzungen.

## Laufen: Es ist ein physischer Test

Wenn du an der Startlinie stehst und bereit bist, deinen Lauf zu beginnen, spannt sich dein Körper an und du spürst, wie das Adrenalin in deinem Körper pumpt. Wenn Sie sich erfolgreich aufgewärmt haben, ist Ihr Körper bereit, loszulegen. Wenn es an der Zeit ist, loszulaufen und in das Rennen zu gehen, ist er bereit, von Anfang an alles zu geben. Wenn

Sie jedoch nicht die richtige Anzahl von Aufwärmübungen gemacht haben, wird Ihr Körper langsam beginnen und mit den ersten Schritten kämpfen, während er sich zu lockern beginnt. Langsam dehnen sich Ihre Muskeln und Ihr Bewegungsumfang wird größer. Sie können spüren, wie Ihre Beine lockerer werden.

Was ist falsch daran, darauf zu warten, anstatt sich von vornherein zu dehnen? Das Entscheidende ist, was Sie von Ihrem Körper wollen und brauchen. Wenn Sie zum Beispiel nur an Ihre Beine denken, müssen Sie den ersten Schritt über die Linie so gut wie möglich machen. Sie müssen sicherstellen, dass alles, was während dieses Rennens passiert, Ihnen hilft, Ihr Training und das Rennen vom Start bis zum Ziel durchzuziehen. Wenn Sie die Fähigkeit Ihres Körpers, von Anfang an alles zu geben, hinauszögern, sind Sie weiter zurück, als Sie es hätten sein können.

Viele Läufer machen den Fehler, sich vor dem Start auf der Strecke nicht zu dehnen. Das kann ziemlich problematisch sein und oft dazu führen, dass man das Gleichgewicht und seinen Platz an der Ziellinie verliert. Wenn Sie sich die Art von Dehnübungen gönnen, die Ihren Körper auf den Lauf vorbereiten, werden Sie am Ende tatsächlich erfolgreicher sein als zuvor.

## Body Building und Stretching

---

Wenn Sie Bodybuilding betreiben, müssen Sie sich dehnen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um ein leichtes Bodybuilding oder um ein komplettes Muskelaufbautraining handelt. Dehnen muss ein Teil Ihrer Trainingsziele sein. Auch wenn Sie die Vorteile des Trainings vielleicht noch nicht erkennen, wenn Sie es in Ihr tägliches Training einbauen, werden Sie die Vorteile erkennen, die sich für Sie ergeben können. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um zu erfahren, warum Dehnen und Bodybuilding Hand in Hand gehen.

## Was es für Sie tut

Ob Mann oder Frau, Stretching ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings. In der Tat gibt es viele Dinge, die es für Sie tut. Es hilft dem Aussehen, es verlängert die Muskeln und trägt wesentlich dazu bei, schlanke, straffe Muskeln zu bekommen. Es kann helfen, Ihr Fitnessniveau zu verbessern und es wird auch Ihre allgemeine Gesundheit verbessern. Das ist eine Menge, was man mit ein paar Minuten Stretching erreichen kann. Wenn Sie auf einer Veranstaltung sind, hilft es Ihnen natürlich auch, Ihre Muskeln zu zeigen!

Wenn Sie das Dehnen in Ihr Aufwärmtraining einbeziehen, werden Sie insgesamt 50 Prozent weniger Überdehnungsverletzungen erleiden. Dies ist in allen Sportarten bekannt und gilt auch für das Bodybuilding. Zusätzlich zur Bereitstellung dieser Art von zusätzlicher Hilfe werden Sie auch feststellen, dass Dehnen den Muskelkater, den Sie nach dem Training verspüren, ebenfalls verringern kann.

Beginnen Sie Ihr Training mit ballistischen, leichten Dehnübungen. Arbeiten Sie nacheinander an jedem einzelnen Körperbereich, um ihn optimal auf das Kommende vorzubereiten. Bauen Sie dann nach dem Training auch ein Cool-Down-Stretching ein. Versuchen Sie in diesem Workout mehr statische Dehnungen. Dies ist der Bereich, in dem Sie den größten Nutzen für die Linderung von Verletzungen und den morgigen Muskelkater erzielen werden.

Bodybuilding erfordert harte Arbeit, kann Ihrem Körper aber einen intensiven Nutzen bringen.

Schauen Sie sich verschiedene Arten von Dehnungen an und stellen Sie sicher, dass die Übungen, die Sie nach dem Aufwärmen machen werden, mit den richtigen Dehnungen vorbereitet sind. Sie werden feststellen, dass dies ein ausgezeichnetes Aufwärmen und Abkühlen für praktisch jedes Bodybuilding-Training ist, das Sie durchführen.

## Warum Dehnübungen?

Sicher, Ihr Sportlehrer in der Grundschule hat über Dehnung gesprochen, aber warum sollten Sie es jetzt tun? Sie sind fit. Sie fühlen sich vor und nach Ihrem Training rundum wohl. Was könnten Sie also mit ein paar einfachen und langweiligen Dehnübungen erreichen? Leider ist dies eine Denkweise, die Sie in Gefahr bringen kann. In einigen Fällen haben Athleten berichtet, dass die Verletzungsrate bei Dehnungsübungen um 50 % geringer ist als bei Nicht-Dehnungsübungen. Es lohnt sich, sich ein paar Minuten mehr Zeit zu nehmen, um dies zu tun.

Im Folgenden finden Sie einige der Vorteile, die Sie durch Dehnen vor und nach Ihrem Training oder Ihrer sportlichen Betätigung erzielen können.

- *Dehnen macht Ihren Körper flexibel.* Diese Flexibilität ist wichtig, um einen vollen Bewegungsumfang für die Übung oder die körperliche Herausforderung zu erreichen, die Sie Ihrem Körper zumuten wollen.
- *Dehnen hilft, Muskelkater nach dem Training zu vermeiden.* Der dumpfe Schmerz, der bedeutet, dass Sie gut trainiert haben, kann vermindert werden. Tatsächlich hilft Dehnen dabei, die Muskeln darauf vorzubereiten, sich schneller zu erholen, und fördert ein gutes Muskelwachstum.
- *Dehnen hilft auch, Haltungsschäden vorzubeugen.* Mit mehr und gut ausgebildeten Muskeln ist Ihr Körper in der Lage, sich leichter und effektiver zu bewegen.
- *Dehnübungen vergrößern Ihren Bewegungsradius, so dass Sie schneller zulegen können.*
- *Dehnen hält Ihre Muskeln gesund, und zwar nicht nur jetzt, sondern auch in der Zukunft, über Ihre aktiven Jahre hinaus.*
- *Sie verringern das Verletzungsrisiko, wenn Sie Dehnungsübungen machen, die für die jeweilige Aktivität geeignet sind, bevor Sie sie ausführen.* Es gibt viel weniger Überdehnungen, die passieren.
- *Dehnen hilft beim Aufbau von Muskeln, die größer sind, die sich besser an Ihre Bedürfnisse anpassen und die schneller Fett verbrennen als Muskeln, die dies nicht tun.* Sie erhalten Muskeln von besserer Qualität dann ohne Dehnung.
- *Durch Dehnen sehen Ihre Muskeln auch besser aus.* Sie sehen natürlicher, straffer und verführerischer aus als ohne Dehnung.

Dehnen ist für jeden, der trainieren muss, von großem Nutzen. Egal, ob Sie trainieren, weil Sie abnehmen müssen, weil Sie Muskeln aufbauen wollen oder weil Sie nächste Woche einen 5 Kilometer-Lauf planen. Wenn Sie es in Ihr Training einbauen, wird es Ihnen helfen, eine gut gebaute Muskelmaschine zu werden.

## Wann ist der richtige Zeitpunkt für Stretching?

Dehnen ist ein Teil des täglichen Trainings, richtig? Wenn das nicht der Fall ist, Sie es aber dennoch tun wollen, ist einer der größten Fehler, den Menschen machen, nicht zu wissen, wann sie sich dehnen müssen. Es spielt keine Rolle, ob Sie einen Marathon laufen, eine Ballettaufführung geben oder sich für ein Bodybuilding-Training aufwärmen müssen. Sie müssen lernen, wann der richtige Zeitpunkt zum Dehnen ist. Dies wird Ihnen helfen, die allgemeinen gesundheitlichen Vorteile zu nutzen, die für eine optimale Effektivität erforderlich sind.

## Vor dem Dehnen

Damit Sie Ihr Training optimal nutzen können, sollten Sie wissen, wann Sie sich dehnen müssen. Beginnen Sie mit einem kleinen Training oder einer Aufwärmphase, bevor Sie beginnen. Das heißt, machen Sie etwa zehn Minuten auf der niedrigen Intensitätsstufe eines Laufbands. Oder schwingen Sie sich für ein paar Minuten auf den Heimtrainer. Ziel ist es, einfach nur das Blut in Wallung zu bringen und die Muskeln zu bewegen.

Warum sollte man sich nach dem Aufwärmen dehnen? Die Antwort darauf ist einfach. Die Muskeln Ihres Körpers gelten als warm, wenn sie zumindest etwas beansprucht worden sind. Wenn Sie sich aber sofort dehnen, geben Sie ihnen nicht genug Zeit, um sozusagen aufzuwachen. Machen Sie stattdessen ein paar Minuten Aufwärmtraining auf dem Fahrrad bei geringer Intensität. Dann dehnen Sie sich. So fällt das Dehnen nicht nur leichter, sondern ist auch insgesamt vorteilhafter für Sie. Sobald Sie dies getan haben, können Sie mit dem Rest Ihres Trainings beginnen. So kommen Sie leichter in Schwung und verringern das Verletzungsrisiko.

## Die ganze Zeit strecken

Dehnen ist jedoch nicht nur für das Training gedacht. Sie sollten Ihrem Körper jeden Tag eine Dehnung gönnen. Das bedeutet, dass Sie jeden Tag etwa zehn bis fünfzehn Minuten trainieren sollten. Wenn Sie dies nur drei- bis viermal pro Woche tun, werden Sie sehen, dass sich Ihr allgemeiner gesundheitlicher Nutzen erhöht und Ihre Trainingstage ebenfalls.

Dehnen ist auch direkt nach dem Training wichtig. Wenn Sie nach dem Training einige Übungen machen, ist das die ideale Abkühlung. So bleiben die Muskeln in Bewegung, können aber trotzdem leicht warm bleiben und werden nicht verletzt. Fügen Sie Dehnübungen zu Ihrem Training hinzu. Machen Sie sie vor, nach und sogar an Ihren trainingsfreien Tagen. Sie werden mit jeder Übung eine Verbesserung feststellen.

## Stretching für ein intensives Workout

---

Dehnen bietet viele Vorteile für Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Wenn Sie ein intensives Training planen, sollten Sie mehrere Dehnübungen in das Programm einbauen.

Dehnen regt Ihre Muskeln zum Wachstum an und ermöglicht es ihnen, die bestmögliche Arbeit für Sie zu leisten, ohne sich dabei zu verletzen. Wenn es um ein gutes Training geht, brauchen Sie das, was Stretching Ihnen geben kann, um sich das bestmögliche Training zu verschaffen.

### **Aber was tun Sie?**

Auch wenn jede Art von Dehnung wahrscheinlich etwas anders ist, je nach der Art der Aktivität, die Sie im Anschluss daran planen, gibt es doch einige wichtige Konzepte, die Sie von Anfang an verstehen und beherrschen sollten. So sollten Sie zum Beispiel immer

statische Dehnübungen in Ihr Training einbauen. Manche tun dies vor dem Training, andere danach.

Beim statischen Dehnen werden die Muskeln sanft und langsam gedehnt, während jeder Aspekt unter Kontrolle gehalten wird. So kann Ihr Körper insgesamt profitieren, ohne dass Sie Gefahr laufen, sich zu verletzen.

Sie sollten auch sicherstellen, dass Sie alle Muskelgruppen auf die richtige Weise dehnen. Die richtige Art und Weise besteht darin, die entgegengesetzten Muskelgruppen zu dehnen.

Dehnen Sie zum Beispiel Ihre Kniesehnen und Ihre Quads, dehnen Sie Ihren Bizeps und Ihren Trizeps. Sie sollten nie nur eine Muskelgruppe dehnen, da dies zu einem Ungleichgewicht der Muskeln führt, was die Verletzungsgefahr erhöht und die Flexibilität verringert, die Sie durch die Dehnung insgesamt erreichen können.

Wenn es an der Zeit ist, sich zu dehnen, sollten Sie es nicht übertreiben. Sie sollten den Muskel nicht sofort so weit dehnen, wie Sie es können. Dehnen Sie stattdessen den Muskel und fahren Sie langsam mit der Dehnung fort, immer etwas weiter. Auf diese Weise können Sie den Muskel allmählich dehnen, was dazu beiträgt, Verletzungen beim Dehnen zu vermeiden. Es sollte dreißig Sekunden dauern, bis Sie die volle Dehnung erreicht haben, und dann können Sie die Dehnung noch etwa dreißig Sekunden lang halten.

Zu lernen, wie man sich für eine bestimmte Aktivität dehnt, ist entscheidend für das Wohlbefinden, das man von dieser Dehnung erwartet. Das Dehnen Ihrer Arme ist nicht so vorteilhaft wie das Dehnen Ihrer Beine beim Laufen. Wenn Sie das Dehnen auf diese Weise in Ihr gesamtes Training einbeziehen, können Sie Ihren Körper dazu ermutigen, den größtmöglichen Nutzen aus dem Training zu ziehen, das Sie planen.

## 24-Stunden-Fitness-Center

---

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen starken, schlanken und schönen Körper. Und jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie das erreicht haben, weil Sie Spaß haben und neue Leute treffen, obwohl fast alles geschlossen ist. Stellen Sie sich vor, dass Sie gesund und stark sind, frei von Krankheiten und voller Energie und Begeisterung.

Hört sich das nach einem unmöglichen Traum an? Nun, das ist es nicht.

Diese Bilder mögen ein Traum sein, aber sie sind möglich. Und wie? Durch ein regelmäßiges Trainingsprogramm in einem 24-Stunden-Fitnesscenter.

24 Stunden Fitness Centers bieten all diese Möglichkeiten. Darunter gehört unter anderem auch McFit, FitX u.a.

Jeden Tag, zu jeder Tageszeit, nutzen Millionen von Menschen 24 Stunden Fitness Clubs, um einen schönen, gesunden Körper zu bekommen und das Leben mehr zu genießen.

Die zeitliche Flexibilität und die Vielfalt an qualitativ hochwertigen Geräten und Kursen im 24 Stunden Fitness Center haben es zu einem Zuhause fernab der Heimat für alle Arten von Menschen auf der ganzen Welt gemacht.

Sie werden Menschen mit einem arbeitsreichen, produktiven Leben finden, die wissen, wie wichtig es ist, sich Zeit für das tägliche Training oder einen speziellen Fitnesskurs zu nehmen, auch wenn es mitten in der Nacht ist.

Wenn Sie einen gesunden, durchtrainierten Körper haben und behalten wollen, kann Ihnen ein gutes Fitnessstudio oder Gesundheitsclub eine Vielzahl von Geräten und Dienstleistungen anbieten, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Aber denken Sie daran, dass nicht alle Fitnessclubs gleich sind.

Sie wollen einen Fitnessclub, der mehr als nur Ihr Geld will. Es sollte sich voll und ganz der Gesundheit und einem hochwertigen Service verschrieben haben, damit Sie so schnell wie möglich positive Ergebnisse sehen. Es sollte über fachkundiges Personal verfügen, das Sie durch Ihr Training führt und Ihnen zeigt, wie Sie neue Geräte benutzen. Und es sollte eine Vielzahl von Programmen anbieten, die sich auf verschiedene Aspekte von



Fitness und Gesundheit konzentrieren. Ein weiteres wichtiges Merkmal, auf das Sie achten sollten, ist die Anwesenheit eines professionellen Ernährungsberaters.

## Brauchen Sie einen preiswerten Lifecycle Elliptical Trainer?

Fast jedes Geschäft für Fitnessgeräte bietet heute Lifecycle-Ellipsentrainer zum Verkauf an.

Das ist auch kein Wunder, denn Lifecycle ist eine beliebte Qualitätsmarke für Ellipsentrainer, Fahrräder und Laufbänder. Aber wenn Sie nach Lifecycle-Ellipsentrainern zum Verkauf gesucht haben, haben Sie erfahren, dass sie nicht billig sind. Sie werden in den heutigen Einzelhandelsgeschäften keinen neuen Lifecycle-Ellipsentrainer zu einem niedrigen Preis finden. Aber es ist möglich, einen hochwertigen Lifecycle Ellipsentrainer zu einem niedrigeren Preis zu finden, als Sie für ein neues Gerät bezahlen würden.

Eine Möglichkeit, gute Lifecycle-Ellipsentrainer zu günstigen Preisen zu finden, besteht darin, in Fitnessstudios und -zentren nach einem gebrauchten Gerät zu suchen. Diese Einrichtungen rüsten ihre Geräte ständig auf, und Sie können vielleicht ein gutes Angebot für einen Lifecycle-Ellipsentrainer zum Verkauf über ihr Verkaufsbüro finden. Da diese Einrichtungen häufig Trainingsgeräte leasen, können Sie einen Lifecycle-Ellipsentrainer auch über deren Leasingfirmen erwerben. Sie tauschen auch gebrauchte Geräte aus, und vielleicht finden Sie das, wonach Sie suchen, über ihre Verkaufsstellen.

Eine weitere gute Alternative ist die Suche nach einem generalüberholten Lifecycle-Ellipsentrainer, den Sie über Reparaturunternehmen für Trainingsgeräte oder über die

Verkaufsstellen des Herstellers erwerben können. Wenn neue Geräte ausfallen, geben die Käufer sie oft gegen ein anderes Gerät zurück. Der Verkäufer überholt dann das Gerät und verkauft es mit einem erheblichen Preisnachlass. Überholte Geräte sind so gut wie neu und viel billiger. Die Suche nach einem Lifecycle-Ellipsentrainer, der mit einem Preisnachlass verkauft wird, ist also eine gute Möglichkeit, ein gutes Gerät zu erwerben und Geld zu sparen. Ein generalüberholtes Gerät kann auch einen weiteren Vorteil haben - die Garantie. Sie kann zwar kürzer sein als die Garantie, die dem Gerät beim Neukauf beilag, aber Sie können eine begrenzte Deckung erhalten, falls Sie Probleme haben. Sie zahlen immer noch viel weniger für ein neuwertiges Gerät.

Wenn Sie ein wandernder Käufer sind, finden Sie vielleicht Lifecycle-Ellipsentrainer zum Verkauf auf einer der vielen Auktionen, Flohmärkten, Hof- oder Garagenverkäufen. Ob wir es zugeben wollen oder nicht, die Leute kaufen immer neue Trainingsgeräte, um sie dann nach ein paar harten Trainingseinheiten nicht mehr zu benutzen. Vielleicht finden Sie sogar einen Lifecycle Ellipsentrainer, der bei einem Nachlassverkauf zum Verkauf steht. Sie sollten in der Lage sein, ein großartiges Angebot zu bekommen und körbeweise Geld für einen Lifecycle Ellipsentrainer zu sparen, der von Privatpersonen verkauft wird. Aber Vorsicht! Sie müssen das Gerät sehr genau inspizieren, um sicher zu sein, dass Sie einen Lifecycle Ellipsentrainer zum Verkauf erhalten, der ordnungsgemäß funktioniert und über alle Teile verfügt.

Sie erhalten keine Garantie auf einen Lifecycle-Ellipsentrainer, der an diesem Ort zum Verkauf steht. Aber wenn das Gerät richtig funktioniert, erhalten Sie ein großartiges Gerät zu einem unglaublichen Preis.

Ganz gleich, wie Sie Ihren Lifecycle-Ellipsentrainer zum Verkauf finden, Sie können dieses Spitzenprodukt zu einem günstigen Preis erwerben. Es lohnt sich, eine gründliche Suche durchzuführen, wenn Sie ein tolles Schnäppchen machen können. Ob durch ein Fitnesscenter, seinen Geräteanbieter, einen Aufbereiter oder eine Privatperson, die das Gerät nicht mehr benutzt, Sie werden einen Lifecycle-Ellipsentrainer für ein gesundes Leben haben!

# Ein neuer Blick auf Ernährung und Fitness

---

In den letzten Jahrzehnten sind Gesundheit und Fitness für die meisten von uns zu einem immer wichtigeren Thema geworden. Manche Menschen sehnen sich nach einem tollen Körper und der damit verbundenen Aufmerksamkeit. Andere wollen die perfekten Bauchmuskeln, einen straffen Po oder einen kräftigen Bizeps. Das Ergebnis dieser Bewegung ist eine starke Zunahme von Fitnessstudios, Gesundheitszentren, Spas und Personal Trainern.

Die Werbung für Fitnessgeräte, Abnehmprodukte und von Stars gesponserte Fitnessprogramme dominiert das Fernsehen, und es fällt schwer, nicht zu glauben, dass man der Einzige da draußen ist, der nicht an seinem Körper arbeitet. In Wirklichkeit ist der perfekte Körper nur ein Teil eines gesunden, hochwertigen Lebens.

Um wirklich gesund zu sein, bedarf es eines gesunden Lebensstils und einer richtigen, ausgewogenen Ernährung. Die Fitnessdiät liefert die Nährstoffe und die Energie, die wir brauchen, um müde Muskeln wieder aufzubauen und ein positives, produktives Energieniveau aufrechtzuerhalten. Denken Sie nur an die verschiedenen Diäten - kohlenhydratreich, fettarm, eiweißreich, zuckerfrei, schokoladenfrei, Weight Watchers, Atkins, Low Carb Diät, Eiweiß-Diät ... An großartig klingenden Modediäten herrscht kein Mangel.

Wenn Sie auf Werbung und spezielle Programme achten, die sich auf Diäten und Gewichtsabnahme konzentrieren, wissen Sie vielleicht nicht, wo Sie verlässliche, ehrliche Fakten über Ernährung und Gesundheit finden. Tatsächlich funktionieren die meisten Modediäten nicht, und sie sind sicher nicht gesundheitsfördernd. Was können Sie also tun, um herauszufinden, was das Beste und Gesundeste für Sie ist?

In Wirklichkeit gibt es zwei grundlegende Diätansätze: kohlenhydratreiche Diäten und fettreiche Diäten. Bei kohlenhydratreichen Diäten liegt der Schwerpunkt auf dem Verzehr von kohlenhydratreichen Lebensmitteln, während bei fettreichen Diäten fettreiche Lebensmittel bevorzugt werden. Bei kohlenhydratreichen Diäten wird das Glykogen in Ihrer

Leber und Ihren Muskeln verbrannt. Dieser Glukosekomplex liefert schnelle Energie, die Sie bei anaeroben Übungen nutzen.

Fette sind die kalorienreichste Quelle und enthalten mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Proteine. Bei der Verbrennung von Kohlenhydraten verbrennt der menschliche Körper 24 Kalorien, für die Verbrennung der gleichen Menge Fett werden jedoch nur drei Kalorien benötigt.

Welches ist also das Beste? Weder noch. Jeder Diätansatz führt zu Ergebnissen, solange Sie sich an eine Art halten. Sie können eine kohlenhydratreiche, fettarme Diät oder eine kohlenhydratarme, fettreiche Diät durchführen. Versuchen Sie nur nicht beides gleichzeitig, wenn Sie nicht zunehmen wollen.

Bei Diäten sollte es jedoch nicht nur darum gehen, Fett zu verlieren. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung erhält ein gesundes Gewicht und verhindert eine Gewichtszunahme. Eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist nur dann möglich, wenn die tägliche Ernährung den Lebensstil, die individuellen Ernährungsvorlieben, die besonderen körperlichen Bedürfnisse und das Gefühl der Zufriedenheit mit dem, was man isst, widerspiegelt. Es gibt wirklich nur eine Diät, die für Sie funktioniert. Das ist die Ernährung, die Ihnen hilft, fit zu bleiben, sich gesund zu fühlen und mit sich selbst zufrieden zu sein. Und diese Diät ist einzigartig für Sie.

Bei einer Fitnessdiät sind drei Dinge zu beachten: Maßhalten, Abwechslung und Ausgewogenheit. Planen Sie Ihren Essensplan so, dass Sie zu keiner Tageszeit zu satt oder zu hungrig sind. Das kann drei Mahlzeiten, fünf Mahlzeiten oder eine Mahlzeit bedeuten. Das hängt von Ihrem Zeitplan und Ihren körperlichen Bedürfnissen ab.

Mäßigung bedeutet, nur dann zu essen, wenn es nötig ist, und die Menge zu essen, die satt macht, ohne Kalorien zuzuführen, die der Körper nur als Fett speichern würde. Ausgewogenheit bedeutet, eine gesunde Vielfalt zu wählen - die grundlegenden Lebensmittelgruppen. Es bedeutet, die richtigen Mengen an Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten und Ballaststoffen zu sich zu nehmen, damit Ihr Körper optimal funktionieren kann. Abwechslung bedeutet, dass Sie genügend Auswahl haben, um sich für die Lebensmittel

zu interessieren, die Sie essen. Ständig das Gleiche zu essen ist nicht nur langweilig, sondern auch ungesund. Wenn Sie das eine Mal Salat und das nächste Mal Hühnchen essen, erhalten Sie sowohl die Nährstoffe als auch die Vielfalt, die Sie brauchen.

Im Endeffekt geht es bei Ihrer Entscheidung nicht darum, welches Diätprogramm funktioniert. Es geht darum, welches Diätprogramm funktioniert, damit SIE fit und gesund bleiben. Das bedeutet nicht, dass Sie für ein paar Wochen oder Monate eine Modediät machen und dann zu Ihren alten Gewohnheiten zurückkehren. Es bedeutet, eine ausgewogene, nahrhafte Ernährung in Kombination mit regelmäßiger Bewegung und einem gesunden Lebensstil anzunehmen und daran festzuhalten - ein Leben lang!

Ein letzter Ratschlag: Experimentieren Sie. Probieren Sie neue Lebensmittel aus, damit Ihre Ernährung interessant und nahrhaft bleibt. Probieren Sie neue Rezepte aus, um Bekanntes neu zu interpretieren. Wer weiß? Vielleicht lernen Sie sogar, Spinat zu lieben!

## Bewegung und Spiel

---

Viele Kinder kehren von einem Spielenachmittag erschöpft zurück und möchten ein Nickerchen machen. Für Kinder ist Spielen sehr harte Arbeit. Spielen ist für Kinder mehr als nur ein Spiel. Es ist eine Möglichkeit, körperlich, sozial und emotional zu wachsen und hilft ihnen, verantwortungsbewusste und produktive Erwachsene zu werden.

Vielbeschäftigte Eltern mit ihren Jobs und erwachsenen Pflichten sind vielleicht versucht, ihre Kinder mit Hausaufgaben und Hausarbeit zu beschäftigen, anstatt sie nach draußen zum Spielen zu schicken oder ihnen ein Buch oder Malzeug zu geben. Aber Eltern sollten sich daran erinnern, wie wichtig das Spielen ist, um ihre Kinder darauf vorzubereiten, als reife, glückliche Teilnehmer in die Welt der Erwachsenen einzutreten.

Zoologen und Anthropologen wissen, wie wichtig das Spiel für die Jungen der meisten Säugetierarten ist. Spielen ist für eine gesunde Entwicklung sowohl in körperlicher als auch

in sozialer Hinsicht unerlässlich. Die gesündesten und ausgeglichensten Erwachsenen sind Menschen, die als Kinder gespielt haben, sowohl allein als auch mit anderen.

Das Spiel hilft uns nicht nur dabei, scharfe motorische Fähigkeiten und starke, gesunde Knochen und Muskeln zu entwickeln, sondern auch, uns als Mitglieder einer größeren Gemeinschaft zu entwickeln. Die Teilnahme an organisierten Sportarten, organisierten Spielen und die Zugehörigkeit zu einem engen Team machen uns menschlicher und lehren uns, wie wir unser Leben lang mit anderen Menschen umgehen können. In der modernen Geschäftswelt ist das Spiel unerlässlich, um die für den beruflichen Erfolg erforderlichen Fähigkeiten zu erlernen.

Was lernen wir, während wir spielen?

- wie man die Körpersprache interpretiert
- wie man mit Konflikten umgeht
- wie man die Natur genießen kann
- wie wir unsere Ideen anderen mitteilen können
- wie wir unsere Vorstellungskraft nutzen können, um praktische Lösungen zu finden
- wie man einfache Aktivitäten und andere Menschen genießen kann
- wie man teilt und zusammenarbeitet
- wie man die Beiträge anderer wertschätzt
- wie man ein produktives Mitglied eines produktiven Teams ist

Spielen ist auch wichtig für die Selbstentdeckung. Neben dem Aufbau eines physisch gesunden Körpers hilft uns das Spiel, unsere Stärken und Grenzen kennen zu lernen. Es hilft uns zu lernen, menschlich-tierische Instinkte wie Aggression, Wut und Gewalt zu kontrollieren. Im Spiel lernen wir die Bräuche und die Sprache unserer Gesellschaft kennen und werden so Teil unserer Kultur. Im Spiel lernen wir, uns etwas vorzustellen und innovativ zu sein, um unsere Ziele zu erreichen und unsere Probleme zu lösen. Beim Spielen lernen wir, die Botschaften zu verstehen, die unser Körper an unser Gehirn sendet. Das Werfen eines Balls auf ein Ziel, das Reagieren auf ein Signal und die Kommunikation durch Mimik sind subtile Formen der Kommunikation. Beim Spielen lernen wir, diese

subtilen Botschaften zu interpretieren und zu vermitteln. Durch das Spielen lernen wir etwas über die Natur und die Umwelt.

Die Vorteile des Spielens kommen uns unser ganzes Leben lang zugute. Unser Körper ist stärker, und wir haben eine bessere Lebensqualität, weil wir starke Knochen und Muskeln entwickelt haben. Unser Verstand ist schärfer und unsere sozialen Fähigkeiten sind besser, weil wir gelernt haben, wie wir (spielerisch) mit anderen zusammenarbeiten können, um positive Ergebnisse zu erzielen. Wir sind emotional und psychologisch vielseitiger, weil wir gelernt haben, unsere eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer zu erkennen, zu verhandeln und Konflikte zu lösen. Schließlich haben wir gelernt, durch körperliche Aktivität und Bewegung mit Stress umzugehen.

Wenn Sie also das nächste Mal einen vollen Mülleimer oder höheres Gras sehen, als Ihnen lieb ist, halten Sie einen Moment inne, bevor Sie Sally oder Sam von ihrem Spiel abhalten. Denken Sie daran, dass Spielen ein wichtiger Teil des Lernens ist, wie man in der Welt lebt. Sie werden ihre Aufgaben erledigen, aber machen Sie das Spielen zu einer wichtigen Priorität in Ihrem Haushalt.

## Verdienen Sie sich die Vorteile von regelmäßiger, moderater Bewegung

---

Was bevorzugen Sie, aerobe oder anaerobe Übungen? Kennen Sie den Unterschied? Macht es einen Unterschied? Eigentlich nicht. Die Begriffe aerob und anaerob stehen für unterschiedliche Arten, wie der Körper die Energie für das Training gewinnt.

Bei aerobem, d. h. mit Sauerstoff betriebenen Training wird Sauerstoff als Brennstoff für den Stoffwechsel verwendet, und der Hauptbrennstoff stammt aus der Fettverbrennung. Bei dieser Art von Training werden die Muskeln relativ wenig ermüdet. Aerobe Übungen sind von mäßiger Intensität. Anaerobes oder sauerstoffloses Training ist ein Training mit höherer Intensität, bei dem die Muskeln auf andere Brennstoffe als Sauerstoff angewiesen

sind. Beim anaeroben Training wird Zucker als Hauptbrennstoffquelle verbrannt. In beiden Fällen verbrennen Sie Fett.

Leichte Bewegung reinigt die Milchsäure (ein Abfallprodukt) und stimuliert die Zellregeneration.

Um Fett statt Zucker zu verbrennen, gibt es einige Dinge zu beachten:

- **Atmen Sie tief ein. Ziehen Sie** mit dem Zwerchfell Luft durch die Nase ein und halten Sie den Atem ein paar Sekunden lang an. Dann atmen Sie durch den Mund aus.
- **Trainieren Sie auf einem angenehmen Niveau. Wenn 10 extrem anstrengend ist, trainieren Sie mit 7.** Sie sollten noch in der Lage sein, eine normale Unterhaltung zu führen, während Sie trainieren. Wenn Sie dies täglich 45 Minuten lang tun, erhalten Sie neue Energie und fühlen sich großartig!

Sie denken vielleicht, dass Sie keine Zeit für Sport haben, aber Sie sollten sich die Zeit nehmen.

Die Vorteile für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden überwiegen bei weitem die Kosten für die Zeit. Da richtige Bewegung die Energie steigert, brauchen Sie nicht mehr so viel Schlaf wie früher. Nehmen Sie sich also ein wenig von Ihrem nächtlichen Schlaf, um zu trainieren. Es wird Ihnen besser gehen.

Oder nutzen Sie Ihre Mittagspause, um Sport zu treiben, anstatt ein schweres Mittagessen zu sich zu nehmen, das dick macht. Ihre Produktivität wird steigen. Sie werden wacher und energiegeladener sein. Und die Zeit, die Sie durch zusätzliche Produktivität sparen, können Sie für andere wichtige Aufgaben nutzen, die Sie nicht gegen Sport eintauschen wollen.

Rebounding (auch bekannt als Cellularise) ist eine großartige Möglichkeit, Aerobic zu betreiben. Ein Rebounder ist ein Mini-Trampolin, das durch das Hüpfen ein hervorragendes, stoßfreies Training ermöglicht. Wenn Sie Zugang zu dieser Art von Geräten haben, sollten Sie es ausprobieren! Es ist eine lustige Übung für alle Altersgruppen und Typen, und es ist weniger teuer als andere Arten von Fitnessgeräten.



Ob Sie nun Zugang zu einem Trampolin haben oder nicht, nutzen Sie jede Pause oder Auszeit, um sich zu bewegen und tief zu atmen. Jede Art von Bewegung hat große Vorteile. Sie wird Ihr Herz stärken und vergrößern. Tiefes Atmen stärkt auch Ihre Lungen. Die Bewegungen, die Sie beim Sport ausführen, fördern die richtige Durchblutung Ihrer Gelenke und Muskeln, so dass Sie bei regelmäßigem Sport mögliche Gelenkschmerzen verringern. Und die Forschung weist auf positive Zusammenhänge zwischen Bewegung und allgemeiner Gesundheit hin - und beugt fast allen Krankheiten vor.

Viele von uns verbringen die meiste Zeit des Tages zusammengekauert am Schreibtisch, tippen am Computer und konzentrieren sich auf die anstehende Arbeit. Und während wir das tun, wird unser Körper steif, müde und voller natürlicher Giftstoffe. Richtige Bewegung durchspült das System und stimuliert die inneren Organe, einschließlich des Gehirns. Sie gibt uns neue Energie und verbessert unsere Einstellung.

Ihre Investition in ein wenig moderates Training wird sich mit Vorteilen auszahlen, die ein Leben lang anhalten. Sie werden besser und länger leben und das Leben mehr genießen, wenn Sie sich für ein regelmäßiges Trainingsprogramm entscheiden und es durchziehen.

## Bewegung und Fitness im Freien

---

Die Menschen werden sich immer mehr der Bedeutung von Fitness und Bewegung bewusst. Ob drinnen oder draußen, die Menschen arbeiten daran, gesund zu werden und zu bleiben. Bewegung im Freien ist eine besonders gute Möglichkeit, seine Gesundheit zu verbessern und gleichzeitig das Leben zu genießen!

Fitnessstudios sind eine wunderbare Sache für Menschen, die es sich leisten können, und für Menschen, die die Disziplin aufbringen, auch nach Zahlung des Mitgliedsbeitrags wiederzukommen. Für Menschen mit viel Platz und Geld sind Fitnessstudios eine effektive Möglichkeit, zu Hause zu trainieren. Sport und organisierte Aktivitäten sind eine gute

Möglichkeit für gesellige Menschen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern, während sie "sehen" und "gesehen werden".

Aber was ist mit denen, die einfach leben - die gerne mit ihren Kindern oder ihrem Hund spielen, die die Struktur eines Fitnessstudios nicht brauchen oder wollen, die sich keine teuren Geräte leisten können, die nicht gleichzeitig trainieren und reden können und die keinen Wettbewerb mögen. Sind sie Außenseiter? Nein!

Bewegung im Freien macht Spaß und ist eine einfache Möglichkeit, sich fit zu halten und die Natur zu genießen.

Bewegung im Freien kostet nicht viel. Sie erfordert keine große Vorbereitung. Und sie ist eine gesunde Lebensweise für jedermann. Zu den vielen Vorteilen der Bewegung im Freien gehören:

- Sie können es ohne Ausrüstung tun
- Sie müssen sich nicht mit überfüllten Fitnessstudios und unausstehlichen Menschen herumschlagen
- Sie müssen keine lange Reise unternehmen, um dorthin zu gelangen.
- Sie können frische Luft atmen und den Wind in Ihren Haaren spüren
- Sie müssen weder einen Mitgliedsbeitrag zahlen noch eine Anzahlung leisten.
- Sie müssen kein spezielles Outfit anziehen.
- Sie müssen kein Make-up tragen
- Sie bekommen viel Sonne und Vitamin D für gesunde Knochen und Haut
- Sie können es jederzeit und überall tun, wo Sie wollen

Nachdem Sie festgestellt haben, dass Bewegung im Freien eine gute Möglichkeit ist, um fit zu bleiben und ein gesundes Leben zu führen, fragen Sie sich vielleicht, was Sie tun sollen, wenn Sie draußen sind.

Hier sind sieben beliebte Outdoor-Übungen, die Ihnen ein gutes Training bieten und Sie verschwitzt, erschöpft und absolut großartig fühlen lassen!

## \* Lungen

Diese wunderbare Outdoor-Übung ist eine großartige Möglichkeit, Po und Kniesehnen zu trainieren. Dies ist die grundlegende Kniebeugen-Variante. Stellen Sie sich mit den Füßen in einem Abstand von etwa einem Meter auf und stellen Sie die Knie in einem 90-Grad-Winkel auf. Beugen Sie die Knie und senken Sie den Rücken zum Boden ab. Achten Sie darauf, dass Ihre Ferse flach auf dem Boden aufliegt und Ihre Knie direkt über der Mitte Ihrer Füße sind. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade, während Sie die vordere Ferse durchdrücken und in die Ausgangsposition zurückkehren. Schließen Sie die Knie nicht ein. Wiederholen Sie die Übung in einer fließenden Bewegung.

## \* Liegestütze

Liegestütze sind großartig für den Oberkörper und es gibt viele Variationen, darunter Standard-, breite und enge Griffe. Sie sind eine perfekte Übung für draußen, und wenn Sie die drei Bewegungen abwechseln, werden mehr Muskelgruppen beansprucht und ein besseres Ergebnis erzielt. Für leichtere Bewegungen heben Sie die Hände an. Für mehr Widerstand heben Sie die Füße an. Wenn Sie wirklich mutig sind, klatschen Sie in die Hände, während Sie wippen. Beginnen Sie mit geradem Rücken und geraden Knien, die parallel zum Boden sind. Senken Sie Ihren Körper langsam ab, bis Ihre Nase den Boden berührt, und kehren Sie dann mit einem schnellen Druck nach oben in Ihre Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung so oft wie möglich, ohne sich zu überanstrengen.

## \* Kniebeugen

Wenn sie richtig ausgeführt werden, sind Kniebeugen eine sehr einfache Übung für den Außenbereich und haben eine enorme Kraft. Werden sie unsachgemäß ausgeführt, sind sie weniger effektiv. Kniebeugen gibt es in vielen Variationen: im Stehen, mit einem Bein, mit weitem Stand, im Stapel und über Kopf. Wenn Sie Wiederholungen machen, werden

Sie spüren, wie Ihre Beine müde werden. Das ist auch gut so. Sie sind ideal für die Entwicklung von Hüfte, Po und Oberschenkeln. Stehen Sie gleichmäßig mit den Füßen auseinander. Halten Sie den Rücken gerade und den Bauch eingezogen. Die Knie sollten knapp hinter den Zehen sein.

Gehen Sie in die Hocke, bis Sie die Höhe eines Stuhls erreicht haben, und drücken Sie beim Aufstehen Ihren Hintern zusammen. Wiederholen Sie die Übung. Für ein kräftigeres Training halten Sie in der Hocke Gewichte in den Händen.

### \* Step-ups

Richtig ausgeführt, kann dies eine brutale Übung im Freien sein. Sie können eine Bank als Hilfsmittel verwenden. Sie müssen nur auf- und absteigen und dabei darauf achten, dass Sie den Kopf hochhalten und den Rücken gerade halten. Stellen Sie sich hinter die Plattform (mit Gewichten in der Hand für mehr Kraft). Setzen Sie Ihren rechten Fuß auf die Bank und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Ferse, wenn Sie in den Schritt kommen. Setzen Sie nur Ihr rechtes Bein ein und benutzen Sie das linke Bein für das Gleichgewicht. Treten Sie langsam zurück. Wiederholen Sie dies mindestens 10 Mal mit dem rechten Bein, bevor Sie zum linken wechseln.

### \* Klimmzüge

Auch bekannt als Klimmzüge. Sie können einen Ast oder ein Spielplatzgerät verwenden. Greifen Sie die Klimmzugstange mit einem Überhandgriff. Ihr Griff sollte etwas breiter als Ihre Schultern sein. Heben Sie Ihren Körper so weit wie möglich nach oben und kehren Sie sanft in die Ausgangsposition zurück (lassen Sie sich nicht fallen). Wiederholen Sie die Bewegung so oft Sie können. Diese Outdoor-Übung bringt Sie ins Schwitzen!

## \* Bergauf-Sprints

Nur Leute, die einen 100-Meter-Lauf schaffen, sollten dies versuchen. Bei dieser unverzichtbaren Übung im Freien müssen Sie nur einen Hügel finden und so schnell wie möglich hinauflaufen. Gehen Sie hinunter und wiederholen Sie den Vorgang.

## \* Hocken

Für die Unerschrockenen! Diese einfache, aber harte Outdoor-Übung sorgt für starke Beine und Ausdauer. Gehen Sie einfach in die Hocke, bis Ihre Oberschenkel parallel zum Boden sind. Gehen Sie in dieser Position etwa zehn Schritte, und kehren Sie dann zurück. Wiederholen Sie die Übung, so oft Sie können (wahrscheinlich nicht viel!).

Sport im Freien ist ein gutes Training. Bei richtiger Ausführung sind diese Übungen im Freien genauso gut, wenn nicht sogar besser als im teuersten Fitnessstudio der Stadt mit den teuersten Geräten auf dem Boden. Bewegung im Freien erinnert Sie auch daran, wie schön es ist, bei Regen oder Sonnenschein draußen zu sein, frische Luft zu atmen und den Vögeln beim Singen zuzuhören. Also, los geht's! Versuchen Sie es jetzt mit Sport im Freien!

## Das beste Fitnessstudio für zu Hause im Fitness Depot

---

Ein fitter, durchtrainierter Körper ist ein gesunder, sexy Körper. Trotz des ganzen Hypes zeigen Statistiken, dass Gesundheitskrankheiten, Fettleibigkeit und Diabetes auf dem Vormarsch sind.

Der beste Gefallen, den Sie sich und Ihrer Familie tun können, ist ein umfassender Gesundheitsplan, den Sie befolgen. Ein solcher Plan umfasst eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung. Bei Fitness Depot finden Sie alles, was Sie brauchen, um einen starken, gesunden Körper und einen wachen Geist zu entwickeln.

Der Besuch eines Fitnessstudios ist heutzutage eine beliebte Art, sich zu bewegen. Aber viele Menschen schaffen es nicht, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, obwohl sie Gebühren und Beiträge zahlen. Vielleicht haben sie keine Zeit, um ins Fitnessstudio zu gehen. Oder sie haben Verpflichtungen, wie z. B. Kinder, die Aufmerksamkeit und Fürsorge erfordern, so dass das Fitnessstudio ein Luxus ist. Andere verlieren einfach die Faszination für das Fitnessstudio und nutzen den Service nicht mehr. Und diejenigen unter uns, die selbstbewusst sind, würden aus Angst vor Peinlichkeiten nicht einmal in ein Fitnessstudio gehen.

Es gibt eine einfache Lösung für dieses Problem: Kaufen Sie Fitnessgeräte für zu Hause und trainieren Sie, wann immer Sie können, in einer angenehmen Umgebung, in der Sie bei Bedarf schnell erreichbar sind. Es gibt eine große Auswahl an Heimtrainingsgeräten und Einzelhändler im ganzen Land, die preisgünstige, zuverlässige Fitnessgeräte anbieten, die Ihren Bedürfnissen entsprechen und Ihnen helfen, gesund zu bleiben.

Eine beliebte und sehr empfehlenswerte Quelle für hochwertige Fitnessgeräte für zu Hause ist Fitness Depot. Es ist der größte Einzelhändler für Fitnessgeräte in Kanada, und seine Geschäfte befinden sich in Städten in den gesamten Vereinigten Staaten.

Sie denken vielleicht, dass die Einrichtung eines Fitnessstudios zu Hause eine teure Angelegenheit ist, und in gewisser Hinsicht haben Sie Recht. Die Wahrheit ist, dass Sie das bekommen, wofür Sie bezahlen. Für einen abgerundeten Trainingsplan und ein Ganzkörpertraining müssen Sie wahrscheinlich mehrere verschiedene Geräte kaufen, um verschiedene Körperteile zu trainieren. Die Experten von Fitness Depot können Ihnen dabei helfen, Ihre Bedürfnisse zu ermitteln und das perfekte Fitnessgerät für Ihre spezielle Situation auszuwählen.

Das erste Fitness Depot wurde 1993 von Marc Dubois und Edwin Cameron am 40 Ronson Drive in Toronto gegründet. Kontinuierliche Verkäufe, zuverlässige Fitnessgeräte und zuverlässiger Support machten Fitness Depot schnell zu einer der beliebtesten Quellen für Fitnessgeräte.

Die Filiale in Toronto ist noch immer geöffnet, und es gibt 36 Standorte in ganz Kanada. Auch in Deutschland gibt es Fitness-Depot-Filialen in größeren Städten.

Fitness Depot bietet eine große Auswahl an Marken und Modellen von Fitnessgeräten und führt Geräte für das Herz-Kreislauf-Training, Krafttraining und sogar Boxen. Sie finden hier Heimtrainer, Ellipsentrainer, Laufbänder, Fitnesstrainer und Heimtrainingsgeräte, Powerblocks, Rudergeräte, Stepper und Inversionsliegen. Für jede Trainingsart können Sie auch aus einer Vielzahl von Zubehörteilen wählen.

Wenn Sie ein perfektes Heim-Fitnessstudio aufbauen möchten, das die Bequemlichkeit von zu Hause mit dem professionellen, qualitativ hochwertigen Training in kommerziellen Fitnessstudios verbindet, wird ein Besuch im nächsten Fitness Depot zu einem lohnenden Abenteuer. Sie können sicher sein, dass Sie das perfekte Fitnessgerät für Ihre Bedürfnisse, eine hervorragende Beratung und einen hervorragenden Support erhalten. Die Investition in ein Heim-Fitnessstudio ist auch eine Investition in Ihre Gesundheit, Ihr schlankes, gepflegtes Aussehen und eine bessere Lebensqualität. Nutzen Sie die Vorteile der hervorragenden Fitnessgeräte, die bei Fitness Depot zu günstigen Preisen erhältlich sind. Sie werden froh darüber sein!

## Gesundheit und Fitness für Singles

---

Das Singleleben ist toll! Du bist dein eigener Chef. Du kannst tun, was du willst, wann du willst. Jede Menge Dates. Viele Partys. Viele Partys!

Das ist der Mythos. Aber wenn Sie Single sind, wissen Sie, dass es nicht so perfekt ist. Neue Leute kennen zu lernen, Kontakte außerhalb einer Bar zu knüpfen und die richtige Person zu finden, ist für Singles harte Arbeit. Selbst in den größten Städten, vielleicht sogar noch mehr, kann die Suche nach den richtigen Freunden und den richtigen sozialen Gelegenheiten überwältigend sein.

Und Singles müssen sich um dieselben Dinge kümmern wie Paare - nämlich gesund und fit zu bleiben. Wussten Sie, dass es einen Weg gibt, ein glückliches Single-Leben mit einem gesunden Lebensstil zu verbinden? Es gibt sie. Heute können Sie an einem Fitnessprogramm für Singles teilnehmen, das speziell für unabhängige, unbelastete Menschen entwickelt wurde. Sie können in der Gesellschaft anderer Singles fit und durchtrainiert bleiben, Freunde finden, die gesund und fit sind, und gemeinsame Interessen in einem nicht bedrohlichen, positiven Umfeld teilen.

Wenn Sie an einem Fitnessprogramm für Singles teilnehmen, bewegen Sie sich vielleicht sogar mehr, als wenn Sie alleine trainieren würden. Diese Dienste kombinieren Single-Fitnessprogramme mit lustigen Aktivitäten, die Sie mit anderen Singles genießen können.

Stellen Sie sich das vor. Genießen Sie Cross-Country-Mountainbiking, Schwimmen, Mannschaftssportarten und Fitnessübungen mit anderen Singles.

Wenn Sie glauben, dass Sie von der Teilnahme an einem Single-Fitnessprogramm profitieren würden, sollten Sie die Unternehmen und Dienste in Betracht ziehen, die diese Art von Möglichkeiten anbieten. Das sind keine Partnervermittlungs- oder Begleitservices. Sie sind organisiert, um Fitnessmöglichkeiten zu schaffen, damit Singles mehr Spaß und gesundheitliche Vorteile aus dem Training ziehen können. Sie haben erkannt, dass Dinge wie Wandern oder Radfahren allein langweilig und isolierend sein können. Deshalb organisieren sie Gruppen von Singles, um diese Erfahrung zu teilen.

Wenn Sie sich für ein einzelnes Fitnessprogramm anmelden, geben Sie dem Anbieter persönliche Informationen, die ihm helfen, die am besten geeigneten Trainingspartner zu finden.

Sie können nach Ihrem Alter, Ihrer sexuellen Orientierung, Ihren sportlichen Vorlieben und anderen persönlichen Ansichten fragen, die Ihnen dabei helfen, den besten Partner für Ihre Bedürfnisse zu finden. Es liegt in ihrer Verantwortung, Sie mit anderen Singles im gleichen Alter und in der gleichen Lebensphase zusammenzubringen, die Ihre Interessen und insbesondere Ihre Fitnesswünsche teilen.



Wenn Sie Mitglied eines Single-Fitnessprogramms werden, müssen Sie nie wieder diese langen, langweiligen Trainingseinheiten allein absolvieren. Wenn Sie es nicht wollen, müssen Sie nie mehr allein auf dem Fahrrad über den Feldweg fahren oder einsam einen Waldweg entlanggehen. Sie werden mit Gleichgesinnten zusammen sein, die gesund werden und bleiben wollen. Sie können sogar Sportarten wie Boxen in einem einzigen Fitnessprogramm betreiben.

Sie finden jemanden, mit dem Sie trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen können.

Stellen Sie sich die persönlichen Vorteile vor, die es mit sich bringt, sich zu bewegen und einen gesunden, besser aussehenden Körper zu erhalten, während Sie an unterhaltsamen sozialen Aktivitäten teilnehmen. Vielleicht lernen Sie sogar den Menschen Ihrer Träume kennen! Sie werden bereits wissen, dass Sie gemeinsame Interessen haben. Alles, was jetzt noch bleibt, ist, die Beziehung zu pflegen und die Dinge natürlich geschehen zu lassen. Keine erzwungene Unbeholfenheit. Keine Angeberei oder Lügen, um zu beeindrucken. Keine Enttäuschung, wenn Sie feststellen, dass Sie sich überhaupt nicht ähnlich sind.

Ein einziges Fitnessprogramm kann Sie auf einen Weg bringen, den Sie sich heute nur vorstellen können. Sie werden ein größeres Netzwerk von Freunden haben, die Ihre Liebe zum Sport teilen. Sie werden stundenlang Spaß in der Gesellschaft haben, während Sie gesünder werden. Sie werden von anderen lernen. Vielleicht treffen Sie sogar Ihren Traumpartner!

## Freie Gewichte VS Geräte-Übung

---

Sie treiben Sport, um Ihre Lebensqualität zu verbessern. Aber wenn Sie eine Stunde im Fitnessstudio verbringen, haben Sie noch weitere 23 Stunden Zeit, in denen Ihre Muskeln ohne die Hilfe von ausgefallenen Geräten richtig arbeiten müssen. Ganz gleich, welche Art

von Übung Sie machen, die Bewegung Ihres Körpers wird als "Bewegungsumfang" bezeichnet. Je schwieriger dieser Bereich ist, desto effektiver ist die Übung.

Unabhängig davon, ob Sie zum ersten Mal mit Krafttraining beginnen oder zu einer vertrauten Routine zurückkehren möchten, haben Sie vielleicht Fragen zum besten Weg, Ihre Ziele zu erreichen. Neulinge fühlen sich vielleicht mit Gerätegewichten wohler, erzielen aber möglicherweise nicht die erwarteten Ergebnisse. Alte Profis, die sich auf eine bestimmte Muskelgruppe konzentrieren wollen, finden Geräte vielleicht effektiver. Freie Gewichte sind jedoch eine altherwürdige und bewährte Methode, die unabhängig von Ihrer Körpergröße effektiv ist. Mit freien Gewichten erhalten Sie vielleicht mehr für Ihr Geld, aber Sie riskieren auch ein höheres Verletzungsrisiko.

Nehmen wir als Beispiel den klassischen Bizepscurl mit Kurzhantel. Bei dieser Übung stehen Sie aufrecht, mit den Handflächen nach vorne, und halten in jeder Hand eine Kurzhantel an der Seite. Sie ziehen den Bizeps an, um die Hantel auf Schulterhöhe zu heben, und wiederholen die Bewegung dann so oft Sie können.

Bei der Bizeps-Curling-Bank stützen Sie Ihre Arme im Sitzen auf einem Polster ab, greifen ein Paar Griffe vor sich und wiederholen die gleiche Bewegung wie mit den Hanteln, wobei Sie sich nach oben bewegen.

Die Aktionen sind bei beiden Übungen im Wesentlichen die gleichen. Sie ziehen Ihren Bizeps an. Allerdings schränkt das Sitzen an der Bizepscurl-Bank die Schulterbewegung ein. Bei der Geräteübung werden mehrere Muskeln beansprucht, die bei Hanteln nicht zum Einsatz kommen - Muskeln in den Unterarmen und Fingern.

Beim Krafttraining führen Sie die gleichen Übungen mit freien Gewichten oder einem Kraftgerät durch. Sie folgen ähnlichen Verfahren mit den gleichen Zielen. Aber im Gegensatz zu freien Gewichten bieten Gerätegewichte einen Widerstand, der Ihre Trainingsroutine ein wenig erweitert. Gleichzeitig sind Sie mit einem Gerät nicht so flexibel, da es eine Standardroutine mit wenigen Abweichungen erzwingt.

Mit freien Gewichten haben Sie mehr Flexibilität, aber Sie müssen auch mehr Aufwand betreiben, um die Einstellungen zu ändern. Mit einer Kraftgerät können Sie die Gewichte durch Umlegen eines Schalters einstellen!

Sie werden auf beiden Seiten der Debatte Menschen finden. Viele sind der Meinung, dass freie Gewichte das Maß aller Dinge sind, während andere meinen, dass man mit Gerätegewichten mehr erreicht. Beide haben Vor- und Nachteile, aber freie Gewichte haben eine längere Erfolgsbilanz und haben immer wieder dramatische Ergebnisse gezeigt.

Bodybuilder verwenden seit Jahren freie Gewichte mit beeindruckenden, wettbewerbsfähigen Ergebnissen. Fragen Sie die meisten Bodybuilder nach Gerätegewichten, und sie werden Sie wahrscheinlich für einen Scherz halten.

Diejenigen, die freie Gewichte bevorzugen, sagen, dass man mehr Muskeln beansprucht als bei maschinellen Gewichten, was sie effektiver macht. Das bedeutet aber nicht, dass Gerätegewichte Zeit und Geld verschwenden. Gerätegewichte helfen, den Körper zu stabilisieren und mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Die Entscheidung, welche Art von Gewichten Sie verwenden, hängt davon ab, was Sie mit dem Gewichtheben erreichen wollen und wo Sie Ihr Training absolvieren werden. Beide Methoden sind effektiv und verbessern Ihren Körper und Ihre Gesundheit. Freie Gewichte nehmen weniger Platz in Anspruch und ermöglichen es Ihnen, Ihre Übungen zu variieren, können aber aus diesem Grund auch gefährlicher sein, was Verletzungen angeht. Gerätegewichte sind weniger flexibel und teurer, aber sie schränken Sie stärker ein und mehr Platz verbrauchen.

Professionelle Physiotherapeuten empfehlen, dass eine Kombination aus freien Gewichten und Gerätegewichten die beste Lösung sein kann. Die Quintessenz ist, dass Sie sich informieren und Ihre Entscheidung auf der Grundlage Ihrer individuellen Ziele und Umstände treffen müssen. Wenn Sie Ihre verfügbare Zeit, Ihre körperlichen Ziele, Ihr Budget, die Verfügbarkeit von Einrichtungen und persönliche Überlegungen berücksichtigen, können Sie die beste Entscheidung treffen, die Ihren speziellen Bedürfnissen entspricht.

## Gute Gesundheit und Fitness ist einfach und kostenlos

---

Sie müssen sich nicht in einem Fitnessstudio anmelden oder teure Geräte kaufen, um Ihre Gesundheit zu verbessern und fitter zu werden. Es gibt viele Gegenstände in Ihrem Haushalt, die Sie für ein effektives Gesundheits- und Fitnessprogramm verwenden können. Das Wichtigste für Gesundheit und Fitness ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training, die Entwicklung stärkerer Muskeln und der Aufbau von Kraft und Ausdauer. Das kann man nicht kaufen, aber man kann es sich durch ein regelmäßiges Programm verdienen, das Ihre Gesundheit und Fitness fördert. Eine gute Gesundheit und Fitness ist ein wichtiges Ziel, wenn Sie ein langes, glückliches Leben führen wollen.

Wenn Sie diese grundlegenden Richtlinien befolgen, können Sie alle Übungen machen, die Sie brauchen, um Ihre physische und psychische Gesundheit zu verbessern. Nutzen Sie sie, um Ihr eigenes Gesundheits- und Fitnessprogramm zu erstellen.

**1. Wählen Sie eine Aerobic-Übung, die Ihnen Spaß macht und die Sie drinnen oder draußen durchführen können.** Sie können joggen, wandern, walken, laufen, Fußball oder Tennis spielen oder Inlineskaten. Kardiovaskuläres Konditionstraining oder aerobe Übungen können Ihnen zu einem Ganzkörpertraining verhelfen, also achten Sie darauf, dass die Übungen kräftig und ausdauernd sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Herzfrequenz ansteigt und mindestens 20 Minuten lang anhält.

**2. Nutzen Sie Übungsvideos, um neue Übungen zu erlernen und einen Anführer zu haben, dem Sie folgen können.** Es gibt heute viele interessante und innovative Videos auf dem Markt, die eine breite Palette von Aktivitäten anbieten, die alle dazu dienen, Ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern. Wenn Sie es sich vorstellen können, hat jemand ein Video gemacht, das Ihnen zeigt, wie es geht, und Sie in Bewegung hält! Diese Videos sind viel preiswerter als ein Fitnessstudio oder Geräte und bieten ein großartiges Training

und gute Unterhaltung. Neben Programmen für bestimmte Körperteile gibt es zum Beispiel auch Kickboxen, Body Rock, Bauchtanz, Power-Yoga und Salsa-Tanz.

3. **Ändern Sie die Art und Weise, wie Sie Dinge im Haus erledigen, und trainieren Sie dabei.** Benutzen Sie statt Ihres Rasenmähers einen Schiebe-Rasenmäher. Saugen Sie das ganze Haus. Schaufeln Sie Schnee von Ihrer Einfahrt und den Gehwegen. Tragen Sie Ihren Wäschekorb oder Ihre Einkäufe ein paar Mal die Treppe hinauf und hinunter. Tragen Sie Gewichte um Ihre Knöchel und Handgelenke, während Sie Ihren täglichen Aufgaben nachgehen. Es gibt viele kleine Möglichkeiten, Ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern, ohne dass Sie es bemerken!
4. **Legen Sie Ihre Lieblingstanzmusik auf und tanzen Sie.** Probieren Sie, ob Sie Gesellschaftstanz oder Hip-Hop tanzen können. Das muss dir nicht peinlich sein - niemand sieht zu. Haben Sie einfach Spaß. Versuchen Sie es mal mit modernem Tanz. Das ist eine gute Möglichkeit, sich zu bewegen, Ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern und Stress abzubauen.
5. **Organisieren Sie aktive gesellschaftliche Veranstaltungen.** Bringen Sie Ihre Freunde dazu, mit Ihnen eine Partie Touch Football zu spielen. Schießen Sie ein paar Körbe mit den Jungs. Treten Sie einer Fußballmannschaft bei. Bringen Sie eine Freundin dazu, mit Ihnen Tanzstunden zu nehmen. Spielen Sie Racquetball. Nutzen Sie den Sport, um Beziehungen aufzubauen und ein aktiveres Sozialleben zu führen.
6. **Organisieren Sie beliebige Spielaktivitäten mit Ihren Freunden.** Das kann Kickball, Fußball, Basketball, Fußball und mehr sein. Andere Aktivitäten, die das Muskeltraining durch Körperbewegungen fördern, sind ebenfalls eine gute Option.
7. **Seilspringen mit den Kindern!** Dies ist ein sehr kostengünstiges und lustiges Herz-Kreislauf-Training!
8. **Entdecken Sie Ihre örtlichen Parks neu.** In vielen von ihnen gibt es Fitnesspfade mit empfohlenen Übungen, Anleitungen und Zielen. Jetzt gibt es keine Ausrede mehr. Es liegt alles vor Ihnen. Alles, was Sie tun müssen, ist, in Bewegung zu kommen.

Dies sind nur einige Vorschläge unter einer Million Dinge, die Sie tun können, um Ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern. Vielleicht sind Ihnen beim Lesen der Vorschläge einige eigene Ideen gekommen. Probieren Sie sie aus.

Bevor Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie diese Tipps beachten:

- \* **Beginnen Sie eine Übung nie mit vollem Einsatz.** Es ist wichtig, sich aufzuwärmen und abzukühlen, wenn Sie trainieren. Perfekte Gesundheit und Fitness kann man nicht an einem Tag erreichen. Es ist ein Prozess. Seien Sie geduldig. Fangen Sie langsam an und arbeiten Sie sich zu einer kräftigeren Routine vor. Und machen Sie IMMER Dehnübungen vor und nach Ihrem Training.

- \* **Versuchen Sie, sich jeden Tag mindestens 30 Minuten lang zu bewegen.** Wechseln Sie die Aktivitäten ab, damit Ihnen nicht langweilig wird. Halten Sie es interessant, aber machen Sie weiter, egal was passiert. Gute Gesundheit und Fitness erreicht man nicht über Nacht.

Und fit und gesund zu bleiben ist ein Lebensstil, kein Projekt.

- \* Vergewissern Sie **sich, dass Sie die richtige Kleidung und Ausrüstung für die von Ihnen gewählte Übung verwenden.** Andernfalls könnten Sie sich verletzen und den erhofften stetigen Fortschritt verzögern. Denken Sie bei Ihrer Kleidung an die Temperatur, ob drinnen oder draußen. Wenn Sie im Freien trainieren, sollten Sie darauf achten, dass Sie die richtige Kleidung für die jeweiligen Bedingungen tragen. Und wenn Sie nicht draußen trainieren können, können Sie Ihr Gesundheits- und Fitnessprogramm auch in der Halle fortsetzen.

- \* **Bitten Sie einen Freund oder eine Freundin, sich Ihnen anzuschließen.** Das BuddySystem ist sehr effektiv für Gesundheits- und Fitnessprogramme. So macht das

Training mehr Spaß und Sie haben die Möglichkeit, etwas Zeit in Gesellschaft zu verbringen. Es macht es auch wahrscheinlicher, dass Sie das Programm langfristig durchhalten. Vielleicht entfachen Sie sogar einen gesunden Wettbewerb, der Sie beide weiterbringt!

- \* **Cross-Training.** Ändern Sie die Übungen, die Sie jeden Tag machen. Ändern Sie die Dauer, in der Sie sie durchführen. Sorgen Sie für Abwechslung in Ihrem Gesundheits- und Fitnessprogramm, um Langeweile und Verletzungen zu vermeiden.

- \* **Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein neues Gesundheits- und Fitnessprogramm beginnen, um sicherzugehen, dass Ihre Pläne Ihren individuellen körperlichen Gegebenheiten entsprechen.** Auf diese Weise können Sie nicht gegen Ihren eigenen Körper arbeiten. Ihr Gesundheitsdienstleister kann Ihnen Übungen empfehlen, die Sie dort stärken, wo Sie am schwächsten sind, ohne schwere oder langfristige Probleme zu verursachen.

- \* **Begnügen Sie sich nicht mit Sport. Zu** einem umfassenden Gesundheits- und

Fitnessprogramm gehört auch eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Reduzieren Sie die Süßigkeiten und erhöhen Sie den Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen. Gehen Sie nicht hungrig in den Supermarkt und nehmen Sie eine gut durchdachte Liste mit, die viel Abwechslung und leckere Gerichte enthält.

Diese Vorschläge sind nicht schwer zu befolgen, aber sie erfordern Disziplin und Engagement, wenn Ihr Gesundheits- und Fitnessprogramm erfolgreich sein soll. Eine gute Gesundheit und ein durchtrainierter Körper sind zum Greifen nah. Alles, was Sie tun müssen, ist, dafür zu arbeiten. Die Vorteile sind unschätzbar - Sie werden ein längeres, glücklicheres und qualitativ besseres Leben führen.

## Investition in ein Heim-Fitnessstudio

---

Jeder will gut aussehen. Ein kurzer Blick auf Ihren Fernseher zeigt Ihnen, wie bewusst wir uns alle unserer Figur und unseres Aussehens geworden sind. Aber im Stress und den Anforderungen des Lebens kann man sein Gewicht und seine Fitness leicht aus den Augen verlieren.

Arbeit, Kinder, Freunde und soziale Verpflichtungen lassen einfach keine Zeit für ein regelmäßiges Trainingsprogramm. Auch wenn es viele Fitnessstudios und -zentren gibt, sind sie vielleicht unerreichbar. Die Kosten für eine Mitgliedschaft oder der Zeitaufwand sind zu hoch, als dass es die Mühe wert wäre.

Wenn Sie den Wunsch haben, schlank und rank zu werden, ohne die Zeit und das Geld für ein Fitnessstudio aufbringen zu können, sollten Sie sich ein eigenes Fitnessstudio zu Hause bauen, um einen schönen Körper zu bekommen und einen fitten, gesunden Körper zu erhalten.

Es gibt viele Arten von Trainingsgeräten, die sich hervorragend für den Heimgebrauch eignen.

Stellen Sie sich das vor. Sie verlieren keine Zeit mehr im Stau auf dem Weg zum Fitnessstudio.

Sie müssen sich nicht mehr um die Zeit sorgen - Ihr Fitnessstudio zu Hause ist immer geöffnet!



Sie brauchen keinen Babysitter, und Sie müssen sich nicht in schicke Trainingskleidung werfen. Alles, was Sie tun müssen, ist, regelmäßig zu trainieren und einen straffen, sexy Körper zu bekommen.

Wenn Sie überlegen, in ein Fitnessstudio zu Hause zu investieren, fragen Sie sich vielleicht, welche Geräte Sie brauchen. Wenn Sie nicht viel Erfahrung mit Fitnessgeräten haben und keinen Experten auf diesem Gebiet kennen, könnte es sich lohnen, für eine begrenzte Zeit einem Fitnessstudio beizutreten. Informieren Sie sich über die Geräte, die dort verwendet werden, und sprechen Sie mit den Trainern, um herauszufinden, was Ihren Bedürfnissen am besten entspricht. Probieren Sie die verschiedenen Geräte aus, um herauszufinden, was Ihnen Spaß macht und was am besten zu Ihnen passt. Unterhalten Sie sich mit Stammgästen, um herauszufinden, was sie von den verschiedenen Marken und Stilen halten. Wenn Sie sich gut informiert haben, lassen Sie die Mitgliedschaft auslaufen und bauen Sie sich Ihr eigenes Luxus-Fitnessstudio nach Maß.

Sie können es einfach halten und Geld sparen, indem Sie sich auf bestimmte Arten von Übungen oder bestimmte Körperziele konzentrieren. Auf diese Weise müssen Sie nicht in so viele verschiedene Arten von Geräten und Zubehör investieren, um Ihr Fitnessstudio zu Hause auszustatten. Wenn das Budget keine Rolle spielt, können Sie es auch richtig krachen lassen und alle Geräte kaufen. Aber denken Sie daran, dass es sich um Spielzeug handeln kann, wenn Sie es nicht regelmäßig benutzen. Wir empfehlen Ihnen, klein anzufangen und mit zunehmender Erfahrung auf eine Grundausstattung aufzubauen.

und körperliche Ausdauer. Vielleicht möchten Sie auch einen Raum an das Haus anbauen, wenn Ihr Fitnessstudio zu Hause so funktioniert, wie wir es uns erhoffen.

Die folgende Diskussion gibt Ihnen einige Hinweise zu den Dingen, die Sie bei der Auswahl der richtigen Fitnessgeräte für zu Hause beachten müssen.

## Gewicht und Krafttraining

---

Wenn Sie starke Muskeln und einen straffen Körperbau aufbauen wollen, dann sind Geräte für das Krafttraining der beste Anfang. Gewichte sind ein grundlegender Bestandteil jedes guten Fitnessstudios für zu Hause. Sie können zunächst freie Gewichte kaufen, um herauszufinden, ob das wirklich das ist, was Sie wollen. Freie Gewichte können weniger als 50 Euro kosten, aber für ein gutes Training brauchen Sie eine Kombination von Gewichten. Kleinere 4,5 kg (10 Pfund) und 9 kg (20 Pfund), die an einer Stange befestigt werden. Sie können verschiedene Gewichte für verschiedene Übungen hinzufügen und entfernen, um Ihre Kraft kontinuierlich zu steigern.

Metallgewichte sind traditionell, aber die moderneren Kunststoffgewichte sind vielleicht einfacher zu handhaben und zu lagern. Viele der neueren Gewichte sind mit Wasser oder Sand gefüllt, und Sie können sie ohne zusätzliche Anschaffung auf verschiedene Gewichte einstellen. Freie Gewichte sind nicht so gut für die Entwicklung von Waden und Kniesehnen.

Kraft-Geräte eignen sich gut für die Arbeit an bestimmten Muskelgruppen - Bizeps, Quadrizeps und Deltamuskeln. Sie eignen sich besser für das Training der unteren Körpermuskelgruppen, und die Verletzungsgefahr ist bei Geräte geringer. Allerdings benötigen Sie mehr Platz, um eine Fitnessgerät in Ihrem Fitnessstudio zu Hause zu verwenden. Die Kosten und Konfigurationen variieren von einfachen Widerstands-Geräte bis hin zu verstellbaren Hantelstapeln mit mehreren Stationen. Je nach Ihren Zielen und Ihrem Budget können Sie Hunderte bis Tausende ausgeben, um Ihr Fitnessstudio zu Hause mit einem guten Krafttrainingsgerät auszustatten.

## Treppentreten

Dieses Gerät ist ein hervorragender Einstieg in ein gut ausgestattetes Heim-Fitnessstudio.

Steppübungen sind ein gutes Aerobic-Training und helfen Ihnen, einen straffen Po und kräftige Beine zu bekommen. Die kardiovaskulären Vorteile sind hervorragend. Stepper können so billig und einfach sein wie eine Bank mit einer Höhe von ca. 15 Zoll oder so

teuer wie eine Stepper, die zwischen 80 und 150 Euro kostet. Komplexere Stepper haben einstellbare Geschwindigkeiten und Widerstandsstufen, kontrollierbare Geschwindigkeiten und Pedalabstände und so viele Funktionen, wie Sie bezahlen möchten.

Ein gutes Treppensteiggerät verfügt über einen Herzfrequenzmesser und digitale Anzeigen, die Ihnen mitteilen, wie viel Sie gestiegen sind, wie viele Kalorien Sie verbrannt haben und wie schnell Sie gegangen sind. Bessere Geräte kosten um die 2000 Euro.

Dies sind nur zwei Beispiele aus einer Vielzahl von Gerätetypen, die Sie für Ihr Fitnessstudio zu Hause auswählen können. Wir haben noch nicht über die traditionellen und beliebten Heimtrainer, Laufbänder, Ellipsentrainer und Rudergeräte gesprochen, um nur einige zu nennen. Ihr Heim-Fitnessstudio kann Geräte zu sehr unterschiedlichen Preisen und in sehr unterschiedlicher Qualität enthalten.

Das erste, was Sie tun müssen, um Ihr perfektes Fitnessstudio zu Hause zu haben, ist, Ihre persönlichen Fitnessziele festzulegen. Wenn Sie wissen, welche Ergebnisse Sie erzielen möchten, können Sie sich informieren und ein angemessenes Budget für Ihr Fitnessstudio zu Hause festlegen.

Sprechen Sie mit Fachleuten, wählen Sie die richtigen Geräte aus, vergleichen Sie Marken und Preise, bereiten Sie Ihren Raum vor und haben Sie dann viel Spaß beim Aufbau Ihres Fitnessstudios zu Hause. Sie können ein Gerät nach dem anderen aufbauen. Sie können es zu einer Produktion machen. Aber Sie werden es nie bereuen, dass Sie den Schritt zu einem sexy, gesunden Körper und einem besseren Leben gewagt haben.

## Sieben Fitness-Tipps: Verbesserung der Lebensqualität

Der Begriff "körperliche Fitness" beschreibt einen menschlichen Körper, der funktionieren kann, ohne zu sehr zu ermüden. Das heißt, der Körper speichert genügend Energie, um zu arbeiten, zu spielen und körperlichen Belastungen mit Aufmerksamkeit und Elan zu

begegnen. Ihr Grad an Wachsamkeit, Ausdauer und Kraft, Herzfrequenz und Blutdruck sind gute Indikatoren für Ihre körperliche Fitness.

Neben diesen grundlegenden Messungen spiegeln auch Ihr Koordinationsvermögen, Ihre Flexibilität und Ihre Beweglichkeit wider, wie fit Sie sind. Ärzte verwenden Belastungstests, um die Fähigkeit Ihres Körpers zu messen, auf anhaltende starke körperliche Anforderungen zu reagieren, um Ihre körperliche Fitness zu analysieren und Probleme zu diagnostizieren.

Regelmäßige, systematische Bewegung ist eine Möglichkeit, den Körper zu trainieren und die körperliche Fitness zu verbessern. Tägliche mäßige Aktivität kann die Fähigkeit des Körpers erhalten, die normalen Belastungen des Lebens ohne Verletzungen oder Krankheiten zu bewältigen. Um jedoch Gesundheit und Fitness zu verbessern, müssen die meisten Menschen ein regelmäßiges, intensives Trainingsprogramm einführen und durchhalten, um ihre Vitalität zu steigern und gut funktionierende physiologische Systeme zu erhalten.

Hier sind sieben Tipps, die Ihnen helfen werden, Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität zu verbessern:

1. ***Bewegen Sie sich täglich.*** Ob durch ein offizielles Training oder durch normale Aktivitäten, Sie sollten Dinge tun, die Ihre Herzfrequenz erhöhen. Aerobic-Routinen sind eine hervorragende Möglichkeit, die Herzfrequenz über einen längeren Zeitraum zu erhöhen, aber Sie können dasselbe Ziel auch erreichen, wenn Sie sich um Hausarbeiten oder die Arbeit kümmern. Gesunde Entscheidungen, wie z. B. zu Fuß zu gehen, statt Auto zu fahren, können Ihre Herzfrequenz erhöhen. Der Einsatz eines Rasenmähers und das Treppensteigen anstelle des Fahrstuhls sind ebenfalls hervorragende Beispiele für Dinge, die Sie täglich tun können, um sich zu bewegen.
2. ***Essen Sie mehr Obst und Gemüse.*** Die Bequemlichkeit von schnellen und verarbeiteten Lebensmitteln ist eine Bedrohung für Ihre gute Gesundheit. Versuchen Sie, eine bessere

Ernährung mit viel dunkelgrünem Gemüse und Obst zu entwickeln und einzuhalten. Sie liefern Energie, wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe. Versuchen Sie, biologische Produkte zu kaufen, die nicht mit chemischen Düngemitteln oder Pestiziden behandelt wurden.

3. **Trainieren Sie mit Gewichten.** Krafttraining baut gesunde Muskeln und Knochen auf und erhöht die Ausdauer. Das Training mit Gewichten kann so einfach sein wie die

Verwendung von Kurzhanteln in der Hand oder so als hochmoderne Krafttrainingsgeräte. Hanteltraining baut nicht nur Kraft auf, sondern hilft Ihnen auch, Körperfett zu reduzieren und definierte Muskeln zu entwickeln.

4. **Versuchen Sie es mit Zirkeltraining.** Beim Zirkeltraining kombinieren Sie Krafttraining mit Aerobic-Übungen, um ein ausgewogeneres Training zu absolvieren. Sie bauen Muskelkraft und -spannung auf und absolvieren gleichzeitig ein gutes Herz-Kreislauf-Training. In rascher Abfolge absolvieren Sie eine Reihe von Kraftübungen mit Gewichten und anschließend aerobe Bewegungen wie Kniebeugen, Liegestütze, Klimmzüge oder Hampelmänner. Wenn Sie den Zyklus beendet haben, beginnen Sie wieder mit den Gewichten und wiederholen den Kreislauf.

5. **Funktionell trainieren.** Ursprünglich zur Rehabilitation von Menschen mit schweren Verletzungen eingesetzt, um ihnen die Rückkehr an ihren Arbeitsplatz und in ihr normales Leben zu ermöglichen, ahmen funktionelle Trainingsübungen alltägliche Bewegungen und Aktivitäten nach. Es konzentriert sich auf die Bauch- und Rückenmuskulatur und kann Krafttraining zur Stärkung der Muskeln oder andere Übungen zur Verbesserung der Koordination, Flexibilität und Beweglichkeit beinhalten.

6. **Dehnen Sie Ihre Muskeln.** Besonders wichtig für das Aufwärmen vor anstrengenden Übungen ist ein Widerstandstraining, bei dem die Muskeln durch anhaltendes Dehnen gestärkt und gestrafft werden. Dehnen trägt dazu bei, die Flexibilität und Kraft zu verbessern und die Mobilität und den Bewegungsumfang zu erhöhen. Außerdem verringert es Ihr Verletzungsrisiko. Dehnen vor und nach anstrengenden Übungen beugt Überlastungen vor, erwärmt die Herzfrequenz und macht die Muskeln flexibler.

7. **Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich.** Unser Körper besteht zum größten Teil aus Wasser, und Wasser ist der wichtigste Nährstoff des Lebens. Wenn wir Sport treiben, verlieren wir Wasser und wichtige Mineralien, die unsere Muskeln straff und unser Gehirn scharf und klar halten. Jeder Mensch sollte jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser

trinken, aktive Menschen sogar noch mehr. Menschen, die eine Entgiftungskur machen, um ihren Körper von Unreinheiten und Giftstoffen zu befreien, sollten vier Liter Wasser pro Tag trinken. Einige Getränke - Kaffee, Tee, Limonade und Alkohol - führen zu Dehydrierung und sollten daher während oder nach dem Sport nicht getrunken werden. Aus diesem Grund empfehlen viele professionelle Trainer und Sportmediziner sogenannte Sportgetränke zu trinken. Sie enthalten nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralien, die bei sportlicher Betätigung verbraucht werden.

Diese einfachen Strategien tragen dazu bei, Ihren Körper fit und gesund zu halten, und doch verliert man leicht den Blick für ihre Bedeutung im täglichen Leben. Die Menschen schaffen es aus den unterschiedlichsten Gründen nicht, regelmäßige Bewegung in ihre Routine zu integrieren. Vielleicht fühlen sie sich durch familiäre und berufliche Anforderungen unter Zeitdruck gesetzt. Oder sie glauben, sie müssten in ein Fitnessstudio gehen, um sich gesund zu bewegen. Vielleicht sind sie interessiert an andere Hobbys und Interessen, die sie nicht für den Sport "opfern" wollen. Leider ist Sport kein Luxus. Er ist ein notwendiger Bestandteil der Erhaltung von Gesundheit und Fitness.

Bedenken Sie die Kosten, die entstehen, wenn Sie sich nicht ausreichend bewegen:

- mehr Verletzungen durch mangelnde Koordination und Beweglichkeit
- mehr Krankheiten aufgrund von Resistenzschwäche
- größere physische und psychische Belastung
- höhere Wahrscheinlichkeit eines schlechten Gesundheitszustands infolge von Übergewicht oder Fettleibigkeit
- eingeschränkte geistige Beweglichkeit und Klarheit
- größere Anfälligkeit für bestimmte schwere Krankheiten (Diabetes, Herzkrankheiten usw.)
- höhere Wahrscheinlichkeit, später im Leben eine größere Operation zu benötigen

Die Wahrheit ist, dass wir es uns nicht leisten können, uns nicht regelmäßig zu bewegen. Körperlich fit zu sein, ist nicht nur ein Weg, um einen straffen, sexy Körper zu erhalten. Es ist ein Weg, eine bessere Lebensqualität aufzubauen und zu haben. Sport verbessert Sie nicht nur körperlich. Es verbessert Ihr emotionales Gleichgewicht und hilft Ihnen, mit alltäglichen Belastungen fertig zu werden. Es fördert eine positive, gesunde Einstellung

und wandelt negatives Denken um. Es hilft Ihnen, destruktive Emotionen wie Wut zu verarbeiten und dadurch die Folgen von unüberlegtem Verhalten zu verringern. Es macht Sie zu einem besseren, lebendigeren Begleiter für Familie und Freunde und vertreibt Langeweile.

Wenn Sie also das nächste Mal Ihren Tag planen und Prioritäten setzen, setzen Sie Bewegung und Fitness ganz oben auf Ihre Liste!

## Erreichen Sie das volle Potenzial Ihres Körpers

---

Für die meisten Menschen bedeutet Fitness, dass sie Muskeln, Superkräfte und einen Körperbau haben, der einem Bodybuilder entspricht. Aber in Wirklichkeit ist Fitness weniger sexy und viel grundlegender. Es bedeutet, die richtige Widerstandsfähigkeit und Ausdauer zu haben, um anhaltende körperliche Aktivität zu ertragen. Spitzenfitness ist der Punkt, an dem Sie das Potenzial Ihres Körpers an Kraft und Ausdauer ausschöpfen.

Und körperliche Fitness ist nicht nur etwas für junge Leute. Wir alle sollten uns in Topform halten - ob wir nun vielbeschäftigte junge Eltern, Berufstätige mittleren Alters oder ältere Rentner sind. Unseren Körper in Topform zu halten, ist eine Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit und ein langes, schönes Leben.

Zu einer Top-Fitness gehört mehr als ein guter Körperbau und die Muskeln eines Bauarbeiters. Es bedeutet, gesunde Gewohnheiten einzuhalten, was die Ernährung betrifft, wie viel Ruhe Sie bekommen und eine Vielzahl von Übungen, um verschiedene Muskelgruppen und maximale Ausdauer zu entwickeln. Es bedeutet, Ihrem Körper das zu geben, was er braucht, um sein volles Potenzial auszuschöpfen.

Für ein gutes Fitnessprogramm ist es unabdingbar, dem Körper ein gesundes Gleichgewicht an energieliefernden Lebensmitteln (und deren Kalorien) zu geben. Das

muss nicht bedeuten, dass man auf kalorienreiche Lebensmittel verzichten muss, um Gewicht zu verlieren.

Man braucht Kalorien, um Energie zu haben. Sie sind der Treibstoff, der für die einfachste Aufgabe notwendig ist. Ballaststoffe sind wichtig für eine gesunde Ernährung und optimale Fitness. Sie fördern eine gesunde Verdauung und die Verarbeitung von Abfallstoffen.

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie ungeschälter Reis, Obst und Gemüse und steingemahlener Naturweizen machen satt und verringern die Versuchung, zu viel zu essen. Durch den täglichen Verzehr von grünem Gemüse und Obst erhalten Sie Vitamine und Mineralstoffe, die Ihre Ausdauer stärken und Ihnen helfen, Krankheiten zu widerstehen. Ohne eine gesunde, ausgewogene Ernährung können Sie keine Spitzenfitness erreichen.

Eine sitzende Lebensweise macht Spitzenfitness unmöglich. Bewegung und Sport halten Sie aktiv und interessant. Wenn Sie körperliche Aktivität und Sport zu einer täglichen Gewohnheit machen, steigern Sie Ihre Ausdauer und Kraft und fördern eine gesunde Lebensweise.

Menschen, die nicht aktiv sind, neigen dazu, an Gewicht zuzulegen, und sind anfälliger für Verletzungen und Krankheiten als körperlich aktive Menschen. Schon zehn Minuten aktive Bewegung pro Tag reichen aus, um Ihre Spitzenfitness zu erhalten. Das kann so einfach sein wie Treppensteigen und Dehnen oder ein Training auf dem Laufband oder Heimtrainer.

Eine Warnung: Missbrauchen Sie Ihren Körper nicht in Ihrem Bestreben, Spitzenfitness zu erreichen und zu erhalten. Sie können es übertreiben. Ihr Körper braucht ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Ruhe, um gesund und topfit zu bleiben. Zu viel oder zu wenig körperliche Anstrengung ist gleichermaßen gefährlich.

Schlaf ist für den Körper notwendig, um Gewebe und Organe, insbesondere das Gehirn, zu erfrischen und zu erneuern. Auch wenn der Bedarf individuell unterschiedlich ist, sollten Sie jede Nacht mindestens sechs Stunden schlafen. Eine gute Nachtruhe hilft Ihnen, neue



Energie zu tanken, und hilft Ihrem Körper, optimal zu funktionieren. Sie wachen erfrischt auf, sind voller Energie und Enthusiasmus, fühlen sich lebendig und einsatzbereit. Das ist ein grundlegender Beitrag zur Spitzenfitness.

Eine Möglichkeit, Ihren Gesundheitszustand und Ihre Fitness zu beurteilen, besteht darin, sich die Reaktion Ihres Körpers auf Stress bewusst zu machen. Erstens bedeutet Spitzenfitness, dass Sie in der Lage sind, schnell auf Notfälle zu reagieren. Wie eine gut geölte Maschine bremsen Sie Ihre Gelenke nicht durch Knarren und Knacken aus, wenn Sie sich in einem optimalen Fitnesszustand befinden. Die Bewegungen sind reibungslos und komfortabel.

Zweitens: Stress macht einen weniger fitten Körper krank. Wenn Sie unter Erkältungen, Grippe, Kopfschmerzen oder Magenproblemen leiden, sind Sie wahrscheinlich nicht in Topform. Stress senkt die Immunität, und ein gesunder Körper hat eine gesunde Immunreaktion, die zu weniger und weniger schweren Krankheiten führt. Einige Wissenschaftler glauben, dass Spitzenfitness eine gute Möglichkeit ist, ernstere Krankheiten wie Krebs zu verhindern.

Wenn Sie also Ihr höchstes Fitnessniveau erreichen und halten wollen, sollten Sie sich ausgewogen und gesund ernähren, regelmäßig Sport treiben und einen positiven, aktiven Lebensstil pflegen.

## Die Bedeutung von körperlicher Fitness

---

Das moderne Leben ist erstaunlich sitzend, so sehr wir auch über Fitness reden. Wir sitzen an Schreibtischen über unsere Computer gebeugt, sitzen hinter dem Lenkrad und kämpfen gegen den Verkehr an oder haben die meiste Zeit des Tages ein Mobiltelefon am Ohr. In unserer zunehmend sitzenden Welt rücken Gesundheit und Fitness allzu oft in den Hintergrund.

Dabei sind körperliche Fitness und regelmäßiger Sport der einfachste Weg, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, das Risiko von Herzproblemen zu verringern und die allgemeine Lebensqualität für uns alle zu verbessern. In Wahrheit sollte jeder körperlich aktiv sein.

Eine kürzlich durchgeführte Umfrage ergab, dass nur 30 % der Erwachsenen die empfohlene halbe Stunde Bewegung pro Tag absolvieren. Schlimmer noch: Ein Viertel der Erwachsenen ist überhaupt nicht aktiv!

Wissenschaftler glauben, dass Inaktivität ein Hauptgrund für die starke Zunahme von Typ-Diabetes ist. Inaktivität beeinträchtigt die Fitness, fördert Fettleibigkeit, und Fettleibigkeit fördert eine Resistenz gegen Insulin und andere biologische Prozesse, die Krankheiten verhindern. In einer 2003 im Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism veröffentlichten Studie wurde festgestellt, dass Bewegungsmangel und schlechte körperliche Fitness die Hauptursachen für Fettleibigkeit und schwere Krankheiten wie Diabetes sind.

Aber keine Angst. Es ist nie zu spät, mit einem gesünderen Leben zu beginnen. Körperliche Fitness muss nicht zwangsläufig ein extremes Training sein. Jeder kann sein tägliches Maß an körperlicher Aktivität erhöhen. Bewegung hilft, den Ausbruch vieler verschiedener, zum Teil sehr ernster Krankheiten zu verhindern.

Menschen mit frühen Anzeichen von Krankheiten wie Herzinsuffizienz und Diabetes brauchen am meisten körperliche Bewegung und Fitnessprogramme, um ihre Gesundheit zu verbessern und lebensbedrohliche Probleme zu verhindern, die Zeit, Geld und Glück kosten, wenn sie nicht behandelt werden. Körperliche Fitness ist ein sicherer Weg, um die Insulinempfindlichkeit zu verbessern, das Risiko von Herzerkrankungen zu senken und die Gewichtsabnahme zu fördern.

Es sollte inzwischen klar sein, dass wir alle körperlich fit, aktiv und allgemein gesund bleiben müssen, wenn wir solche Krankheiten und die damit verbundene geringere Lebensqualität verhindern wollen.

## Erster Schritt zu einem gesünderen Leben

Unabhängig von Ihrer aktuellen Situation oder körperlichen Verfassung ist der erste Schritt zur Einführung oder Änderung eines Fitnessplans ein Besuch bei Ihrem Arzt.

- \* Wenn Ihr Arzt mögliche Herzprobleme vermutet, kann er/sie einen Belastungstest anordnen, um herauszufinden, welches Maß an Bewegung für Sie sicher ist.
- \* Ihr Arzt wird Ihnen dabei helfen können, die besten und schlechtesten Übungen für Sie zu finden, insbesondere wenn er/sie eine bestimmte Erkrankung diagnostiziert hat.

Gewichtheben, Joggen oder Aerobic sind für Menschen mit dem Risiko einer diabetischen Retinopathie möglicherweise nicht geeignet, da sie die Blutgefäße schädigen und zu einer Netzhautablösung führen können. Einige Experten sind der Meinung, dass Menschen mit schwerer peripherer Neuropathie (oder PN) keine intensiven gewichtstragenden Aktivitäten wie Jobben, Aerobic und lange Spaziergänge ausüben sollten. Ihr Arzt kann Ihnen daher eine weniger belastende Sportart wie Schwimmen, Rudern oder Radfahren empfehlen.

- \* Nach einer gründlichen Untersuchung wird Ihr Arzt Sie möglicherweise an einen Sportphysiologen überweisen, der in der Lage ist, ein individuelles Fitnessprogramm für Sie zu erstellen.
- \* Auch wenn Sie bereits ein aktiver Mensch sind, der regelmäßig Sport treibt, wäre ein Besuch bei Ihrem Arzt sinnvoll, um mögliche Änderungen oder Verbesserungen Ihres Fitnessprogramms zu besprechen. Die Konsultation Ihres Arztes kann dazu beitragen, ernsthafte Probleme und Verletzungen zu vermeiden, insbesondere im Alter.

Bewegung und körperliche Fitness müssen nicht lästig oder langweilig sein, aber eine tägliche Bewegungsroutine ist für eine gute Gesundheit unerlässlich. Das kann so einfach sein wie ein zügiger Spaziergang nach dem Abendessen, zweimal am Tag mit dem Hund spazieren gehen oder die Treppe dem Aufzug vorziehen. Wichtig ist nur, dass Sie nicht zu einem sitzenden Krankheitsmagneten werden, sondern zu einem aktiven, vitalen Erwachsenen. Selbst die kleinsten Anstrengungen sind ein Fortschritt, und Sie können viel

mehr erreichen, als Sie denken, wenn Sie darüber nachdenken, was Sie tun und wie es sich langfristig auf Ihre Gesundheit auswirkt.

## Übung zur Raucherentwöhnung

---

Wenn Sie den Entschluss fassen, mit dem Rauchen aufzuhören, müssen Sie viele Veränderungen in Ihrem Leben vornehmen. Da das Rauchen stark süchtig macht, ist es sehr schwer, damit aufzuhören. Sie werden viele physiologische Veränderungen durchmachen, und Bewegung kann ein Weg sein, um den Erfolg zu garantieren.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, müssen Sie sich einen neuen Zeitplan und eine neue Routine zurechtlegen, um die vielen Momente zu ersetzen, in denen Sie sich eine Zigarette angezündet haben. Das Training im Fitnessstudio, falls Sie es nicht schon getan haben, wird Ihrem Tag ein neues Element hinzufügen und Ihnen helfen, Ihren alten besten Freund für eine Weile zu vergessen.

## Ändern Sie Ihre Routine mit Bewegung

Wenn eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio für Sie nicht in Frage kommt, können Sie auch auf andere Weise ein gutes Training absolvieren, um Ihre Bemühungen zur Raucherentwöhnung zu unterstützen. Stehen Sie morgens ein paar Minuten früher auf und machen Sie einen kurzen Spaziergang, um Ihr Herz in Schwung zu bringen und den morgendlichen Nikotinrausch zu ersetzen. Machen Sie einen Lauf oder einen Job zu einem regelmäßigen Bestandteil Ihres Tages und gehen Sie raus in die Natur, wo es viel frische Luft gibt. Das ist eine wunderbare Art, Ihren neuen Lebensstil als Nichtraucher zu beginnen.

Bewegung als Teil Ihrer Bemühungen, mit dem Rauchen aufzuhören, bedeutet nicht, dass Sie ein extremes Training absolvieren müssen. Wichtig ist, dass Sie aktiv sind, Ihre Gesundheit verbessern und Ihre Routine ändern. Einfache Übungen zu Hause reichen aus, wenn Sie keine Zeit oder kein Geld für etwas Formelleres haben. Der Anfang ist nicht schwer. Ein neues Trainingsprogramm durchzuhalten schon. Aber wenn Sie ernsthaft mit dem Rauchen aufhören wollen, müssen Sie einige größere Veränderungen vornehmen. Regelmäßiger Sport ist ein perfekter und gesünder Ersatz.

Viele Menschen fangen groß an. Sie wollen mit dem Rauchen aufhören. Man fühlt sich gut dabei und weiß, dass man es schaffen kann. Man kauft sich Sportkleidung, Trainingshosen, Laufschuhe, und der erste Tag im Fitnessstudio ist fast ein Fest. Dann hören Sie mit dem Rauchen auf, und es wird holprig. Das Fitnessstudio und die gekauften Klamotten scheinen nicht mehr so attraktiv zu sein. Ihr Zeitplan ist anspruchsvoll. Ehe du dich versiehst, lässt du das Fitnessstudio ausfallen. Und als Nächstes machen Sie nicht einmal mehr Liegestütze im Schlafzimmer. Und dann passiert es. Sie nehmen die Zigarette in die Hand.

Um zu vermeiden, dass Sie ausbrennen und Ihren Plan zur Raucherentwöhnung gefährden, sollten Sie versuchen, früh am Tag zu trainieren. Viele Menschen entscheiden sich für den Abend, um ihre Übungen zu machen, und wenn die Abende zu Ihrem Lebensstil passen, ist das auch in Ordnung. Aber für die meisten von uns sind die Abendstunden die Zeit, in der wir zum Stillstand kommen. Nach einem anstrengenden Arbeitstag, dem Chauffieren der Kinder und der Erfüllung unserer Pflichten als Erwachsene ist Bewegung das Letzte, was wir tun wollen. Wenn Sie versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, müssen Sie jedoch die Disziplin aufbringen, alle Versuchungen zu reduzieren.

Je besser Sie sich fühlen, desto weniger Heißhunger werden Sie haben und desto besser werden Sie in der Lage sein, den Versuchungen zu widerstehen. Wenn Sie sich vor der Arbeit oder in der Mittagspause sportlich betätigen, haben Sie eine viel bessere Chance, Ihren Plan einzuhalten und Ihr Leben wirklich zu verändern. Planen Sie also, wenn möglich, frühzeitig Sport zu treiben und halten Sie sich daran, egal was passiert.

## Andere wichtige Änderungen zur Raucherentwöhnung

---

Raucher haben besondere Schwächen - jede Art von Stimulans wie Koffein, Langeweile, Einsamkeit und Stress sind Auslöser für diejenigen, die versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Hier sind einige Vorschläge, wie man mit solchen Situationen umgehen kann:

**\*Vermeiden Sie Kaffee und koffeinhaltige Limonaden.** Trinken Sie stattdessen Wasser. Das ist besser für Ihre Gesundheit und macht kein Verlangen nach Zigaretten. Suchen Sie nach Limonaden ohne Koffein. Und vermeiden Sie Schokolade, bis Sie die ersten harten Tage und Wochen überstanden haben.

**\* Haben Sie keine ungeplante Zeit zu füllen.** Aktiv zu bleiben ist der beste Weg, um die Gedanken an das Rauchen aus Ihrem Kopf zu verbannen. Versuchen Sie, auch zu Hause etwas zu tun, das Sie beschäftigt, bis das Verlangen nachlässt. Spielen Sie Musik und tanzen Sie. Stellen Sie Ihre Möbel um oder hängen Sie Bilder auf, um Ihrem Zimmer ein neues Aussehen zu geben. Entfernen Sie unbedingt alles, was Sie an das Rauchen erinnert - Aschenbecher, Streichhölzer, alte Feuerzeuge sind tabu! Reinigen Sie Ihren Ofen. Tun Sie alles, was produktiv und aktiv ist. Sie werden sich besser fühlen, wenn Sie die Versuchung überwunden haben UND etwas vorweisen können!

**\* Planen Sie Ihren Tag so, dass er auch Spaß macht.** Mit dem Rauchen aufzuhören, ist vielleicht das Schwierigste, was Sie je versucht haben zu tun. Belohnen Sie Ihre Erfolge mit unterhaltsamen Aktivitäten. Sie müssen nicht viel Geld ausgeben, aber Sie müssen den Prozess so gut wie möglich genießen. Gehen Sie ins Kino. Machen Sie einen Schaufensterbummel. Besuchen Sie einige Sehenswürdigkeiten in Ihrer Umgebung.

Gehen Sie in eine Kunstaussstellung oder ein Museum. Halten Sie Ihr Interesse am Leben wach, während Sie Ihr Geld sparen!

**\*Beziehen Sie Menschen in Ihre Bemühungen zur Raucherentwöhnung ein.** Fühlen Sie sich nicht einsam. Ihre Familie und Ihre Freunde werden sich höchstwahrscheinlich über Ihre Entscheidung freuen und Sie unterstützen wollen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um alte Beziehungen wiederherzustellen. Laden Sie einen Freund zum Mittag- oder Abendessen ein. Machen Sie mit den Kindern einen besonderen Ausflug. Gehen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin auf ein Date. Sie können jetzt an Orte gehen, die Sie als Raucher nie hätten erreichen können!

**\*Vermeiden Sie Stress um jeden Preis.** Wissen Sie, was Sie wütend, verärgert oder nervös macht. Wenn Sie diese Situationen nicht ganz vermeiden können, machen Sie einen Plan, wie Sie damit umgehen können, ohne zu rauchen. Lernen Sie einige Übungen zur Tiefenatmung. Beginnen Sie zu meditieren. Treiben Sie regelmäßig Sport. Finden Sie Wege, um Spannungen und Stress abzubauen, und Sie werden im Handumdrehen ein erfolgreicher Nichtraucher sein.

Ein regelmäßiger Trainingsplan ist eine Möglichkeit, mit dem Rauchen aufzuhören und das gesunde Strahlen von früher wiederzuerlangen. Bewegung allein ist wahrscheinlich kein Allheilmittel, aber sie ist ein wichtiger Bestandteil der Bemühungen, mit dem Rauchen aufzuhören.

# Sport für Spaß und Fitness

---

Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff "Sportfitness" hören? Sehen Sie Fußballspieler auf dem Feld, Fußballer, die sich um einen Ball balgen, eine Volleyballmannschaft am Strand oder ein Tennismatch? Es besteht die Tendenz, unter dem Begriff den Sport selbst zu verstehen und nicht eine Möglichkeit, sich fit zu halten.

Menschen treiben Sport aus bestimmten freizeitbezogenen Gründen wie Unterhaltung, Wettbewerb oder Selbstbefriedigung. Da Sport mit körperlicher Aktivität verbunden ist, wissen die meisten Fitnessexperten und Gesundheitsexperten, dass Sport eine Möglichkeit ist, fit und gesund zu bleiben. Im Gegensatz zu "Bewegung" oder "körperlicher Fitness" geht es bei sportlicher Fitness jedoch um die Entwicklung einer Fähigkeit oder Fertigkeit. Sportliche Fitness ist eine Gelegenheit zur persönlichen Weiterentwicklung.

Sportbegeisterte führen aufgrund der Disziplin und der körperlichen Anforderungen mit größerer Wahrscheinlichkeit einen gesunden Lebensstil (auch wenn manche diese Behauptung in Frage stellen). Sportliche Fitness kann aber auch Gewichtsabnahme, bessere Beweglichkeit, mehr Energie und viele andere Dinge bedeuten, die wir als gesund bezeichnen.

Sportliche Fitness ist eine charakterbildende Maßnahme.

Der Sport lehrt die Menschen, ihre Gesundheit zu schätzen. Ohne Gesundheit könnten sie nicht die Energie und Vitalität aufrechterhalten, die für die Teilnahme erforderlich sind.

Besonders im Profisport kann der Lebensunterhalt von der Fitness und Gesundheit abhängen.

Sportliche Fitness ist ein Lebensstil.



Nehmen wir einmal an, Sie sind eine Person, die mehr Bewegung braucht, um körperlich fit und gesund zu werden oder zu bleiben. Sie haben viele Möglichkeiten: Fitnessstudios, Gesundheitszentren, Heimtraining. Sie können Aerobic-Übungen machen, ein Krafttrainingsprogramm absolvieren oder stundenlang auf einem Heimtrainer oder Laufband sitzen. Das sind alles nützliche Aktivitäten. Aber manche von uns finden sie langweilig. Wir halten sie nicht durch, weil sie uns keinen Spaß machen. Sportliche Fitness macht Spaß!

Eine Möglichkeit, gesund zu werden und gleichzeitig Spaß zu haben, ist sportliche Fitness. Sie können Ihr Training auf dem Basketball- oder Baseballplatz absolvieren. Sie können an Schwimmwettbewerben teilnehmen oder Marathons laufen. Bei diesen Sportarten geht es um andere Menschen, Interaktion und Spaß! Nehmen wir also an, Sie haben beschlossen, sich durch sportliche Fitness zu bewegen.

Es gibt einige Dinge, die Sie wissen sollten, um sicherzustellen, dass Sportfitness ein sicheres, gesundes Programm für Sie ist:

## 1. Viel Flüssigkeit zu sich nehmen

Wir können tagelang, ja sogar monatelang, ohne Nahrung auskommen. Aber wir können nicht ohne regelmäßiges Trinkwasser leben. Es ist der wichtigste Nährstoff, den wir jemals zu uns nehmen werden. Und wenn man Sport treibt, schwitzt man mehr und verliert dieses kostbare flüssige Gold. Wenn du zu viel Flüssigkeit verlierst, ohne sie zu ersetzen, kannst du ernsthafte gesundheitliche Probleme bekommen. Im Extremfall könnten Sie sogar sterben.

Wenn Sie sich also anstrengen, sollten Sie immer Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch Schweiß zu ersetzen. Bei manchen Sportarten ist der Flüssigkeitsverlust so hoch, dass er nicht allein durch Wasser ersetzt werden kann. Wenn man zu viel Wasser auf einmal trinkt, kann dies zu einer toxischen Reaktion (Wasservergiftung) führen, weil das Elektrolytgleichgewicht im Körper gestört ist. Um

Dehydrierung und Wasserintoxikation beim Sport zu vermeiden, empfehlen Experten Sportgetränke. Sie werden in drei Kategorien eingeteilt.

Isotonische Sportgetränke enthalten ein ähnliches Verhältnis von Wasser und anderen Nährstoffen wie der menschliche Körper, einschließlich 6-8 % Zucker. Hypertonische Sportgetränke enthalten weniger Wasser und mehr Zucker als der menschliche Körper. Hypotonische Sportgetränke enthalten mehr Wasser und weniger Zucker als der menschliche Körper. Die meisten der auf dem Markt befindlichen Sportgetränke sind isotonisch.

Unabhängig davon, für welches Getränk Sie sich entscheiden, enthalten Sportgetränke zwei wichtige Inhaltsstoffe, die Sie in normalem Wasser nicht finden: Kohlenhydrate und Elektrolyte. Kohlenhydrate tragen dazu bei, das Energieniveau aufrechtzuerhalten, und ein ausgewogenes Gleichgewicht der Elektrolyte (bestehend aus Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Chlorid, Phosphat und Hydrogencarbonat) ist für das Wohlbefinden unerlässlich. Viel Flüssigkeit zu trinken ist für die sportliche Fitness unerlässlich.

## 2. Essen Sie mehr Obst und Gemüse

Die anstrengende Bewegung beim Sport entzieht dem Körper schnell wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Obst und Gemüse enthalten wichtige Nährstoffe. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, jeden Tag ein dunkelgrünes Gemüse, ein gelbes oder orangefarbenes Obst oder Gemüse, ein rotes Obst oder Gemüse, Bohnen oder Nüsse und eine Zitrusfrucht wie Orangen zu essen, wenn Sie ein sportliches Fitnessprogramm absolvieren. Sportliche Fitness erfordert eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

### 3. Schützen Sie Ihre Knochen

Es liegt auf der Hand, dass für Menschen, die Sport treiben, ein höheres Risiko für Verletzungen, einschließlich Knochenbrüchen, besteht. Je mehr Sie tun können, um Ihre Knochen stark zu halten, desto besser ist es für Sie. Achten Sie darauf, dass Ihre Ernährung Kalziumquellen wie Sardinen, Tofu, Milchprodukte usw. enthält. Sie könnten auch erwägen, ein Kalziumpräparat zu Ihrer täglichen Routine hinzuzufügen. So halten Ihre Knochen nicht nur den Stößen und Stürzen auf dem Platz stand, sondern Sie können auch der gefürchteten Osteoporose zuvorkommen.

### 4. Aufwärmen und abkühlen

Wenn Ihr Körper nicht locker und geschmeidig ist, wenn Sie mit einer anstrengenden Sportart beginnen, können Sie sich einen Muskel verrenken oder eine andere Art von Verletzung erleiden. Wie bei Läufern sind Dehnungsübungen eine gute Möglichkeit, um sich zu lockern.

#### **Aktive Aufwärmübungen bringen die Herzfrequenz allmählich in Schwung.**

Gehen Sie nach dem Spiel nicht direkt ins Clubhaus oder an die Bar. Machen Sie einige Abkühlungsübungen, um allmählich Spannungen abzubauen und zu weniger Aktivität überzugehen. So haben Sie weniger Muskelkater und weniger Verspannungen. Zur sportlichen Fitness gehört eine verantwortungsvolle Vorbereitung und Nachbereitung.

Sport zu treiben ist eine gute Möglichkeit, körperlich fit zu werden und zu bleiben und ein aktives, interessantes Sozialleben zu führen. Sportliche Fitness ermöglicht es Ihnen, weitere aktive Menschen zu treffen, die sich für Gesundheit und Fitness interessieren und Ihnen helfen können, motiviert und engagiert zu bleiben. Das Beste an Sportfitness ist, dass man ein tolles Training absolviert und dabei auch noch Spaß hat.

Es ist das Beste aus beiden Welten!

Viel Erfolg und bleiben Sie Gesund und Fit!

Empfehlung!

Rudi Graßolt

#### Impressum

##### **Angaben gemäß § 5 TMG:**

##### **[Rudolf Graßolt / Profit-Genie**

Weilheimer Straße 14b

86932 Pürgen

Deutschland (Bayern)

##### **Kontakt:**

Telefon:

E-Mail: [info@fettverbrennung.profit-genie.de](mailto:info@fettverbrennung.profit-genie.de)

Website: <https://fettverbrennung.profit-genie.de/>

##### **Vertreten durch:**

Rudolf Graßolt (Digital Creator)