

FIT. FITTER. AM FITTESTEN

Unser Körper benötigt regelmäßige und individuelle Beanspruchung, um leistungsfähiger bei höheren Belastungen zu werden. Das gilt für unsere Muskeln, das Herz-Kreislaufsystem und auch für unseren Stoffwechsel. Achte deshalb auf einen **ausgeglichene Trainingsplan** und eine ausgewogene **Ernährung**.

Zug um Zug mehr Fitness – „Theraband, auch Gymnastikband, das kleinste Fitnessstudio der Welt“

Krafttraining hält fit und gesund, es formt den Körper und führt zu einer guten Haltung. Das Theraband hat sich als kleinstes Fitnesscenter der Welt in allen Bereichen des Trainings und der Rehabilitation durchgesetzt, es kostet wenig und passt in jede Tasche. Es ist das ideale Trainingsgerät für alle, deren Ziel es ist, mit einfachen Mitteln und mit wenig Aufwand ein effektives Krafttraining durchzuführen.

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Das Fitnessband ist in verschiedenen Farben erhältlich, je nach Schwierigkeitsgrad – von orange und gelb über rot, grün bis blau steigert sich die Stärke. Je mehr man das Band dehnt, desto anstrengender wird es.

Krafttraining – 3 Übungen für zu Hause

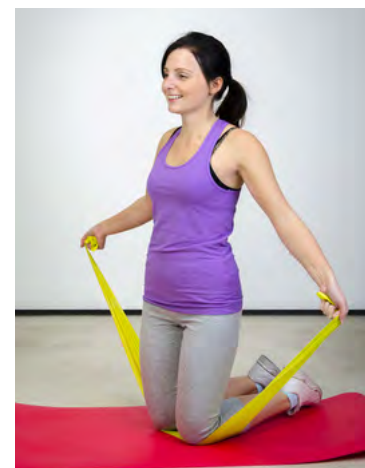
Frontziehen

Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, die beiden freien Enden des Bandes übereinander legen, die Hände möglichst hoch in Richtung Kinn ziehen, die Schultern dabei maximal anheben. Die Ellbogen zeigen nach außen und sind am Ende der Bewegung höher als die Hände. **Beachte!** Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen. Gleichmäßig und entspannt atmen, mit dem Hochziehen ausatmen, mit dem Nachgeben einatmen.



Armseitheben

Die gestreckten Arme seitlich heben und senken. Dabei auf einen guten und aufrechten Stand im ganzen Körper achten. Die Knie sind gebeugt, das Becken ist gesetzt, die Schultern bleiben auch beim Heben tief (nicht hochziehen), die Halswirbelsäule gestreckt, der Kopf aufrecht (Kinn leicht an die Brust ziehen). **Beachte!** Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen. Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Heben ausatmen, beim Nachgeben einatmen.



Rudern

Das Latexband auf mittlerer Höhe einhängen und die Hände (ähnlich der Bewegung beim Rudern) in Brusthöhe nach hinten ziehen. Entscheidend ist, dass die Hände in Brusthöhe bleiben und dadurch die Oberarme relativ weit vom Rumpf abgespreizt sind. **Beachte!** Die Bewegung langsam, ruhig und kontrolliert durchführen. Gleichmäßig und entspannt atmen, beim Ziehen ausatmen, beim Nachgeben einatmen.



Bleib gesund! Euer perfect4body Team!

PERFECT4BODY – NEWS

INFO des Monats September 2019:



24.09.2019, 18:00 bis 21:00

Wir freuen uns auf Euch! Tragt Euch bitte in die Liste ein!
Dankeschön!

Mit mentaler Stärke dauerhaft abnehmen

Im Sommer gibt es an jeder Ecke Grillwurst, gekühltes Bier und Eis. Da fällt es nicht leicht, die Strandfigur zu halten. Reine Kopfsache!

Ernährung schrittweise umstellen

Zucker aktiviert über den Botenstoff Dopamin das Belohnungssystem im Gehirn. Beim Absetzen von bestimmten Zuckern reagieren die Opiat-Rezeptoren im Gehirn, was wiederum Symptome wie Schüttelfrost und Depressionen hervorrufen kann. Einer Umstellung auf eine Low Carb Ernährung, also die Reduktion von hoch verarbeiteten Kohlenhydratquellen und zuckerhaltigen Lebensmitteln, sollte **deshalb langsam und nicht von heute auf morgen** umgesetzt werden.



Nicht zu viel auf einmal abnehmen

Um wenig Muskelmasse zu verlieren und dadurch einen Jojo-Effekt zu riskieren, wird empfohlen, **nicht mehr als 2-3 Kilogramm pro Monat an Gewicht zu verlieren** (nicht mehr als 10-15 Kilogramm pro Jahr) und auf eine ausreichende Proteinzufuhr zu achten.

Ziel definieren

Es ist wichtig, sich ein **klares und realistisches Ziel zu stecken**. Diese Vision sollte man sich immer wieder bildhaft vor Augen führen, z. B. durch das Anheften eines Fotos an den Kühlschrank. Unterstützend wirken auch positive Selbstgespräche, etwa in Form von Aufmunterungen wie „Du hast schon einiges erreicht – bleib dran!“

Heißhunger bekämpfen

Wenn der Blutzuckerspiegel unter das Normalmaß abfällt, entsteht Heißhunger. **Extreme Blutzuckerschwankungen sollten möglichst vermieden werden**, indem stark verarbeitete Kohlenhydrate (z.B. Weißmehlprodukte) und Süßigkeiten reduziert oder gemieden werden.

Mental durchhalten

Hier kommt es auf eine gute Planung an. Am besten werden alle Stolpersteine vorzeitig aus dem Weg geräumt: Es sollten

keine Süßigkeiten herumliegen.

Es sollte darauf geachtet werden, dass nicht zu jedem Fernsehabend Pizza oder Chips auf dem Speiseplan stehen. Regelmäßige **kleine Belohnungen** für erreichte Etappenziele und manchmal ein Auge zudrücken, erleichtern allerdings das Durchhalten.

Wer sich bewusst ernährt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Mit unseren Rezepten könnt Ihr zu Hause gesunde und leckere Mahlzeiten auf den Tisch zaubern.