

Forward Lunges



5 TIPPS

für fitte Feiertage + BONUS-Workout

Die Feiertage rücken immer näher. Wir sagen dem gefürchteten Winterspeck schon jetzt den Kampf an. Du willst schließlich keine neuen Kilos ins neue Jahr mitbringen, oder? Dieses Jahr bleibst du trotz ständiger Versuchung und vorweihnachtlichem Stress fit und gesund! Spar dir den Neujahrsvorsatz „Ich will abnehmen“ und starte fit ins Jahr 2017. Wie du das schaffst? Mit den folgenden 5 Tipps von Lunden Souza, Runtastic Fitnesscoach.

1 Rest Days: Trainiere nicht pausenlos jeden Tag, um zusätzliche Kalorien loszuwerden. Du brauchst jede Woche Erholung. Trainingsfreie Tage sind wirklich wichtig, um deine Ziele zu erreichen. Ich

lege pro Woche immer ein bis zwei sogenannte Rest Days ein. Wenn du zu viel trainierst, riskierst du Übertraining, Verletzungen und Stress, welcher zudem dein Immunsystem schwächen kann.

2 Versuchungen widerstehen: Du musst nicht zu jeder Leckerei im Büro ja sagen. Iss bewusst nur die Sachen, die du wirklich, wirklich gerne magst. Wenn du Heißhunger auf etwas Süßes hast,

dann bau die Leckerei am besten in dein Post-Workout-Essen nach dem Krafttraining ein. Der Anstieg von Insulin zu diesem Zeitpunkt hilft dabei, dass die Nährstoffe im Körper schneller in die Muskeln übertragen werden.

3 Stressfrei mit Yoga und Meditation: Tief durchatmen! Stress (den wir oft während der Feiertage haben), führt zu schneller und flacher Atmung. Lass dich von einem Alarm dreimal am Tag (oder öfter) daran erinnern, fünfmal richtig tief durchzuatmen.

4 Mehr Bewegung am Tag: Nimm die Treppe, parke weiter weg vom Büro oder Geschäft, probier Wadenheben, während du deine Zähne putzt, oder spazier während deines nächsten Telefongesprächs ein bisschen herum. Es gibt viele Beispiele, wie du dich tagsüber mehr bewegen kannst. Das ist besonders jetzt wichtig, wo es abends früher dunkel wird und wir manchmal ein bisschen faul sind – inklusive mir.

5 Kurze Workouts sind besser als keine: Ein bisschen ist immer noch besser als gar nichts. Bleib also an deinem Training dran. Du hast wenig Zeit und suchst nach einem schnellen Workout, dass du überall einbauen kannst? Dann hab ich etwas für dich:

Führe jede Übung eine Minute lang aus. Pausiere am Ende der vierten Übung für eine Minute. Wiederhole alles drei- bis fünfmal.

1. Forward Lunges
2. Low Plank
3. PUNCHES
4. High Plank Knee Crosses

Für weitere schnelle Workouts während der Feiertage, abonniere den Runtastic Fitness Channel.

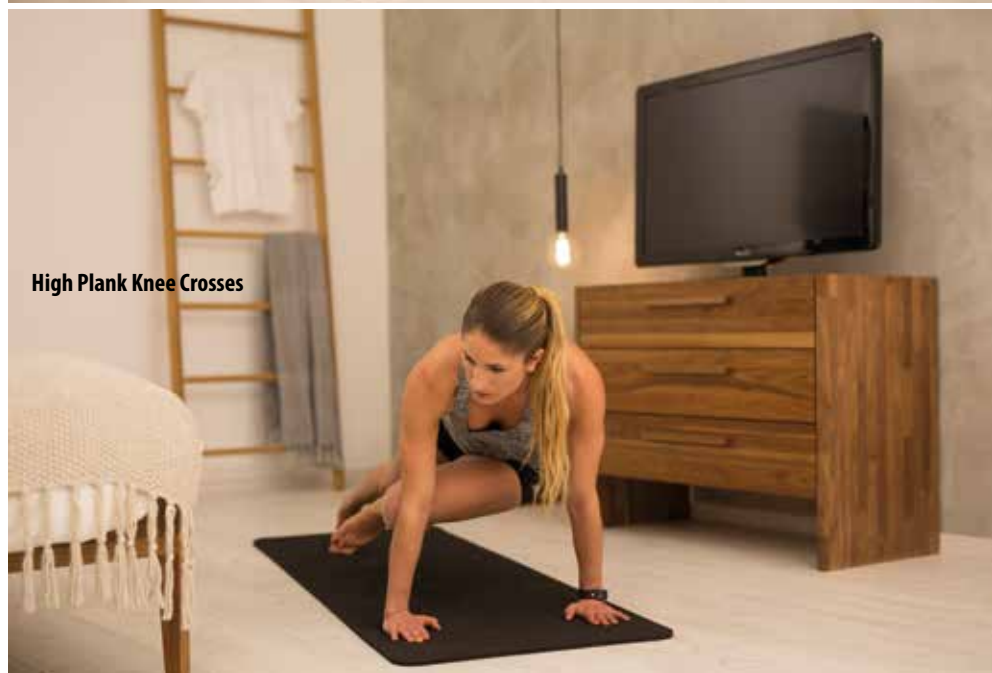
www.youtube.com/runtasticfitness



Low Plank



PUNCHES



High Plank Knee Crosses