

Ausgabe 1 2020

activ 
sports



TRAINING FÜR ÜBERALL

Tipps & Feeds für Deine Fitness

TRAINING FÜR ÜBERALL - WILLKOMMEN!

Herzlich Willkommen!

wir haben in dieser Ausgabe für Dich das Beste aus unseren Social Media Beiträgen gesammelt.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Lesen und Nachmachen!

Dein ActivSports Team

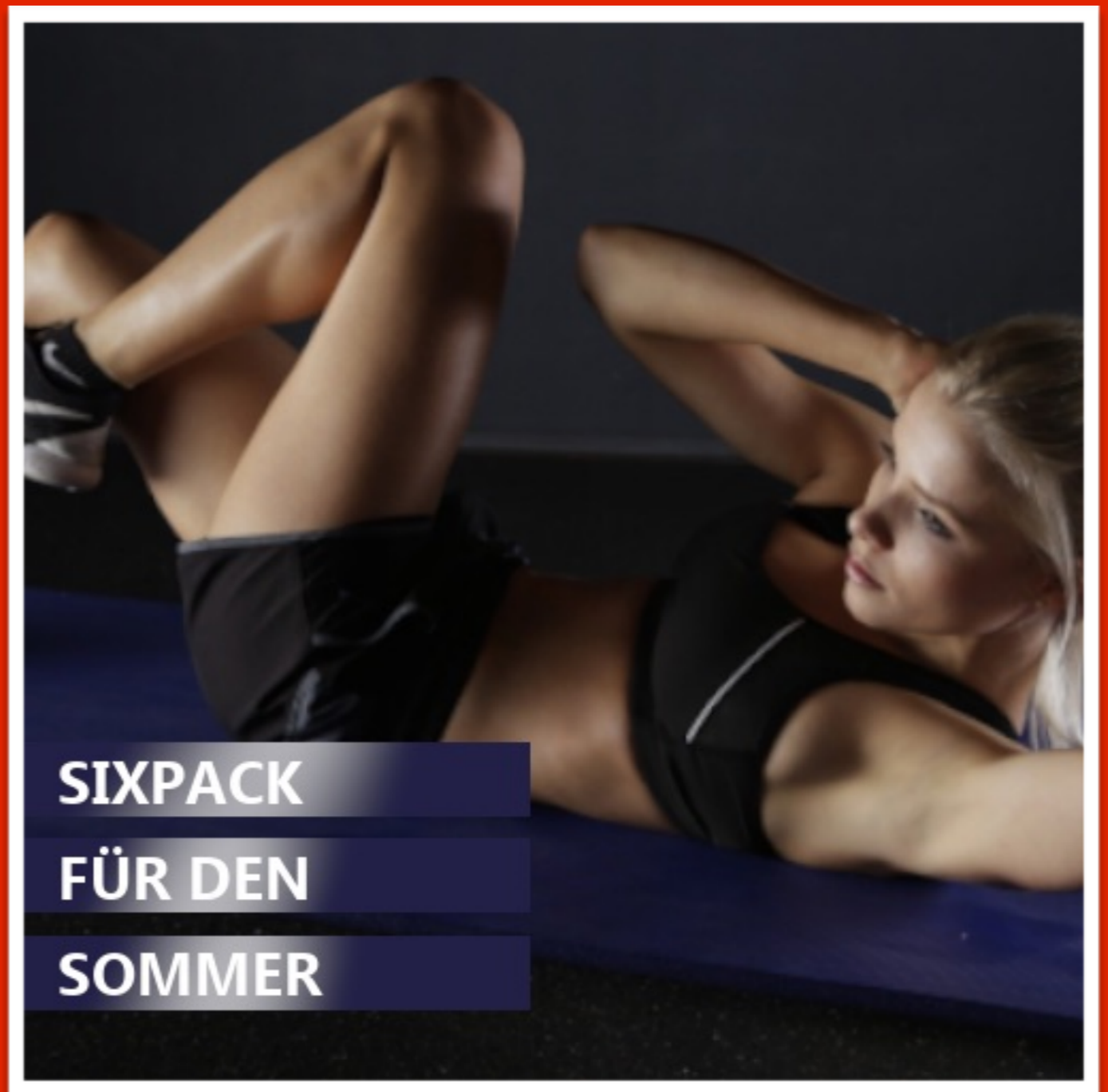
SCHON GEWUSST?

Auf unserem ActivSports Leipzig YouTube Kanal (<https://www.youtube.com/channel/UCTj9wIWAmFnZ01GWpzRKn3A>) gibt es Videos, die Du für Dein eigenes Training verwenden kannst.



Abschnitt 01

Sixpack



01 SIXPACK FÜR DEN SOMMER

Es sind meistens ästhetische Gründe, warum man sich einen Waschbrettbauch antrainieren möchte.

Aber über Nacht bekommt man keinen Sixpack, nur regelmäßiger Sport und eine ausgewogene Ernährung beschleunigen das Ganze. Man sollte darauf achten, fehlerfrei zu trainieren, um negative Auswirkungen auf seinen Körper zu vermeiden.

Für ein optimales Bauchmuskelwachstum ist es unbedingt wichtig, den Muskeln Zeit zu geben, sich zu regenerieren. Möchte man also schnell einen Sixpack bekommen, dann sollte man darauf achten, dass die Übungen variiert werden. Nur mit genügend Zeit für die Regeneration der Muskeln kann ein optimales Muskelwachstum angeregt werden. Auch das Rückentraining darf als Ausgleich nicht vergessen werden.

Beginne mit ein paar leichteren Übungen wie Situps und Crunches, um eine Körperspannung und Grundlage aufzubauen. Hier ist es wichtig, saubere Abläufe zu machen in Sätzen mit vielen Wiederholungen.

GLÜCK

heißt der Smoothie für 2:
Zutaten* alle in den
Mixer plus 200ml
Wasser und fertig!

(*das sind : 1 Granatapfel, 1
Karotte, 1 Apfel, 2 Handvoll
Spinat, 2 EL Rosinen)



Abschnitt 02
Liegestütz



02 LIEGESTÜTZ FÜR DEN MUSKELAUFBAU

Liegestütze gehören zu einer der populärsten Übungen und das nicht ohne Grund. Wer eine gute Ganzkörperspannung erzeugen will, darf die Liegestütze nicht auslassen. Vor allem in Bereichen von Brust-, Schulter-, und Bauchmuskulatur erweist sich diese Übung als sehr effektiv und einfach.

Gehe in die Knie und stütze Dich mit Deinen Armen schulterbreit auf dem Boden ab. Begebe Dich mit Deinen Beinen auf Zehenspitzen, sodass sich Dein Körper in eine gestreckte Position formt. Führe als nächstes Deinen Oberkörper möglichst weit nach unten und drücke ihn anschließend wieder hoch, während Dein Unterkörper fest und angespannt bleibt.

Achte darauf, dass Dein Gesicht nach vorne schaut, sodass Rücken mit Beinen und Nacken eine gerade Linie bildet. Dein Trainer sollte Dich am Anfang kontrollieren und korrigieren.

Trainiere zu Beginn mit 10 Wiederholungen in 3-4 Sätzen.

Schon nach kurzer Zeit wirst Du eine Steigerung deiner Leistung merken, worauf Du die Intensität nach Bedarf erhöhen kannst.

Müsli mit Banane und Heidelbeeren

Mit einem gesunden Frühstück am Morgen kann man den Tag richtig durchstarten.

Das Müsli liefert dank komplexer Kohlenhydrate lange Energie und ist auch gut für die Verdauung.

Außerdem verfügen die Haferflocken über einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, löslichen Ballaststoffen sowie Vitamin B1, B6 und E, Zink, Eisen und Calcium.

Zutaten für 1 Person: 200ml Milch, 5 EL Haferflocken, 3 EL Nüsse, 1 Banane, 15g Heidelbeeren,

Zubereitung:

Banane schälen und klein schneiden.

Die Milch auf niedriger Stufe am Herd aufkochen lassen, Haferflocken und die Banane dazugeben. Nüsse mundgerecht kleinhacken und dazu geben, danach einige Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis sich die Haferflocken mit der Milch etwas aufgesaugt haben.



**MÜSLI MIT
BANANE UND
HEIDELBEEREN**

Abschnitt 03
Kickbacks



03 KICKBACKS FÜR DEN TRIZEPS MUSKELAUFBAU

Um einen möglichst straffen Arm zu bekommen, gibt es verschiedene Übungen, bei denen verschiedene Bereiche trainiert werden. Viele wissen allerdings nicht, dass der Trizeps circa zwei Drittel der Armmuskulatur ausmacht, der Bizeps nur ein Drittel.

Die „Kickbacks“ sind eine sehr einfache und effektive Übung, seine Trizeps-Muskulatur deutlich zu verbessern.

Dafür benötigst du eine Kurzhantel (oder PET-Flasche) und eine Flachbank (oder Boden). Nimm die Kurzhantel in die rechte Hand und stelle dich vor die Flachbank. Lege dein linkes Knie auf die Bank (oder mit rechtem Knie auf den Boden knien - siehe Foto) während du mit dem anderen Knie einen festen Stand suchst. Stütze dich mit der linken Hand auf die Flachbank (oder linken Knie) und beuge deinen Oberkörper nach vorne, so dass er parallel zum Boden ist. Beuge deinen rechten Arm so, dass du einen rechten Winkel zwischen Oberarm und Unterarm bildest.

Dein Blick sollte nach vorne gerichtet sein, sodass dein Kopf mit deinem Rücken eine Gerade bildet.

Das ist deine Ausgangsposition. Die Übung beginnst du, indem du deinen Unterarm nach hinten ausstreckst und ihn langsam wieder in die Ausgangsposition zurückbringst. Wichtig ist es, nur den Unterarm zu bewegen, während der restliche Teil des Arms unverändert bleibt.

Trainiere pro Seite in 4-5 Sätzen mit 10-12 Wiederholungen.

Achte auf saubere und auf den Muskel konzentrierte Bewegungen und vermeide Schwingbewegungen.

Grüner Frucht-Smoothie

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Zutaten für 1 Person: 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Apfel, 1/2 Birne, 1/2 Salatherz, 100 ml Wasser, 1 TL Sonnenblumenöl, Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung:

Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken, Stängel dabei mit verwenden. Salat waschen und trockenschleudern. Apfel- und Birnenhälfte waschen, vierteln und entkernen, grob würfeln.

Petersilie und Salat mit Wasser in den Mixer geben und pürieren, Obst zufügen und weiter pürieren, bis die Konsistenz cremig ist. Öl und Zitronensaft zufügen und noch einmal kurz durchmischen.

Nährwert pro Portion:

129 kcal

2 g Eiweiß

5 g Fett

18 g Kohlenhydrate



Abschnitt 04 Beintraining

HEUTE SCHON
DIE BEINE
TRAINIERT?



Viel zu oft werden unsere Beine beim Training vernachlässigt. Schließlich schaut man ja eher auf den Oberkörper als auf die untere Hälfte des Körpers.

Doch die Beine leisten jeden Tag eine unglaubliche Arbeit, denn sie sind so ziemlich in jede körperlichen Bewegung involviert. Sie stabilisieren und halten unseren Bewegungsapparat im wahrsten Sinne des Wortes am "Laufen".

Einen absoluten Zusatzpunkt verdient die Tatsache, dass die Beinmuskulatur mehr Fett verbrennen kann als andere Muskelgruppen. Denn je größer der Muskel, desto mehr Verbrennung findet in den "kleinen" Kraftwerken statt.

Welche Beinübungen für Dich die effektivsten sind, damit Du Deinen Zielen jeden Tag ein Stückchen näher kommst, zeigen wir Dir auf unserem [YOUTUBE Kanal](#).

Rucola-Mango-Salat

Zutaten für 1 Person: 1/4 Mango, 1 TL Limettensaft, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz, 1 Prise Zucker, 1 EL Wasser, 1/2 Bund Rucola, 1/2 rote Zwiebel, 1 Mozzarella light, 1/4 grüne Chilischote nach Belieben

Zubereitung:

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL davon in ein hohes Gefäß geben. Limetten- und Zitronensaft, Olivenöl und Wasser zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Mozarella ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und auf einen Teller geben. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Mango, Mozzarella und Zwiebel auf dem Rucola verteilen. Mango-Dressing darüber geben.

Wer es gerne etwas schärfer mag, kann noch grüne Chilischoten-Ringe unter den Salat mischen.

Nährwerte pro Portion:

392 kcal

25 g Fett

11 g Kohlenhydrate

26 g Eiweiß



DIR GEFALLEN UNSERE BEITRÄGE ?



Du willst weiter mit Tipps rund um Fitness und unser Studio informiert werden?

Werde Teil unserer Fangemeinde unter FACEBOOK und erfahre immer die neuesten Informationen und vernetzte Dich mit anderen Mitgliedern.

Jetzt auch auf INSTAGRAM !