

Heute

02.04.2014 16:27

Boosten Sie Ihr Home-Training

Sie hätten gerne straffere Arme, einen flacheren Bauch oder einen sexy Knack-Po? Nichts leichter als das. "HeuteInForm" hat zusammen mit Sportwissenschaftler Gerald Riedmüller Step-by-Step-Anleitungen für Ihr Fitnessprogramm zusammengestellt, mit denen Sie ganz bequem von zu Hause aus trainieren können. Von klassischen Bauch-Übungen über Fatburning-Tricks hin zu Skigymnastik ist alles mit dabei.

Straffere Arme, einen flacheren Bauch oder einen sexy Knack-Po: Mit Fitness-Videos eine leichte Sache. "HeuteInForm" hat zusammen mit Sportwissenschaftler Gerald Riedmüller Step-by-Step-Anleitungen für Ihr Fitnessprogramm zusammengestellt, mit denen Sie ganz bequem von zu Hause aus trainieren können. Fitness-Videos von klassischen Bauch-Übungen über Fatburning-Tricks hin zu Skigymnastik!

Die praktischen Video-Tutorials für das Training verschiedenster Körperregionen bieten eine tolle Step-by-Step-Anleitung für Ihr Sportprogramm. In Kombination mit den informativen Kommentaren des Sportwissenschaftlers Gerald Riedmüller sind die Clips der ideale Begleiter im Alltag. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Schwitzen!

Einen Knackpo zum Mitnehmen bitte! Schön wär's. Leider ist ein sexy geformter Po nicht in der To-Go-Variante erhältlich und der Weg zum trainierten Hinterteil etwas zeitintensiver, als einem lieb ist. Mit dem tollen Übungs-Video von Sportwissenschaftler Gerald Riedmüller ist die tägliche Fitness für den Allerwertesten aber ein echtes Kinderspiel.

Ein flacher, definierter und trainierter Bauch ist für viele Menschen das Kernelement ihres Schönheitsideals. Die schlechte Nachricht gleich vorweg: Von nichts kommt nichts. Das gilt leider auch dann, wenn es darum geht, Fettpölsterchen an Bauch und Hüfte wegzusporteln. Aber mit etwas Geduld und Durchhaltevermögen ist eine schöne Körpermitte mit Sicherheit kein unerreichbares Trainingsziel.

Straffe, schlanke Beine sind nicht nur während der Bikini-Zeit der Traum jeder Frau. Doch auch im Herbst und Winter ist das Thema ein echter Dauerbrenner. Trotz gesunder, ausgewogener Ernährung kann die untere Körperhälfte zur echten Problemzone werden.

Sie wollen straffe statt schlaffe Arme, einen trainierten Bizeps und eine definierten Trizeps? Dann haben wir genau das Richtige für Sie parat. Mit einigen einfachen Fitnessübungen

dürfen Sie schon bald ihre schlanken Arme im Spiegel betrachten.

Die Kettlebell ist das optimale sportliche Trend-Accessoire. Sie hilft Kraft, Ausdauer und Balance zu trainieren. Gleichzeitig wird der Kalorienverbrauch beim Sport erhöht. Daher sollte diese kugelförmige Hantel jetzt zu Ihrem ständigen Begleiter beim Aerobic-Training werden.

Wer auf der Piste fit sein will, der muss die beim Skifahren benötigte Muskulatur in der Vorbereitung trainieren. Eine solide Vorbereitung beugt Verletzungen vor und erhöht den Spaß beim Fahren. Dabei muss man jedoch nicht zwingend teure Kurse buchen oder im Fitnessstudio mit vielen Geräten hantieren: "HeuteInForm" hat zusammen mit Sportwissenschaftler Gerald Riedmüller ein sportliches Basis-Programm für Fans des Skisports erstellt.

Um einen maximalen Erfolg bei regelmäßiger, sportlicher Betätigung zu erreichen, ist es wichtig zu wissen, wann und wie man sich Dehnen sollte. Oftmals wird beliebig vor und nach dem Training gestretcht. Dies ist jedoch nicht die richtige Herangehensweise, denn mittlerweile weiß man, dass willkürliches Dehnen sich negativ auf den Muskelaufbau auswirken kann.

Die Übungen im Rahmen des Fatburnings lassen das Fett so richtig schmelzen. Achten Sie darauf, dass Sie viele Wiederholungen und nur kurze Pausen durchführen.

Der Gymnastikball mag unschuldig aussehen, doch er kann (richtig eingesetzt) zum schweißtreibenden Sportgerät werden. Wir zeigen, wie man das runde Teil optimal in das Trainings integriert.