

TRAINING MIT DEM MINIBAND  
GEHT IMMER UND ÜBERALL. ES  
VERBESSERT IHRE KRAFT,  
AUSDAUER, BEWEGLICHKEIT  
UND KOORDINATION UND  
MACHT SIE EINFACH  
GESÜNDER.



# HOCHEFFEKTIVE GANZKÖRPER- TRAINING

»Sitzen ist das neue Rauchen!« Mag sein, dass das erst einmal recht drastisch klingt. Aber dennoch steckt in dieser Aussage

mehr als nur ein Körnchen Wahrheit. Denn in der Kombination aus zu viel Körpergewicht und zu wenig Bewegung liegt die Ursache für viele Zivilisationskrankheiten. Das beste Rezept dagegen? Bessere Ernährung und mehr Bewegung. Allerdings sagt es sich deutlich leichter, mehr Schwung ins Leben zu bringen, als es tatsächlich zu tun. Wie häufig nehmen wir uns vor, uns mehr zu bewegen! Und dann halten uns doch wieder Zeitmangel, Stress und der innere Schweinehund davon ab. Dabei braucht es eigentlich nur drei Dinge, wenn Sie sich ausreichend und regelmäßig bewegen wollen:

- Das Training muss alltagstauglich sein, sich also ohne viel Zeit- und logistischen Aufwand in Ihren Tag einbauen lassen.
- Sie müssen motiviert sein, sich zu bewegen. Sie sollten möglichst früh

erkennen, dass Bewegung und eine gesunde Ernährung die besten Begleiter und Garanten für gutes Aussehen bis ins hohe Alter sind.

- Vor allem aber muss Bewegung Spaß machen und Ihr Leben verändern. Wenn Sie »Ihren« Sport gefunden haben, wollen Sie spätestens nach einem Monat nicht mehr darauf verzichten. Denn wenn Sie Bewegung regelmäßig in Ihr Leben integrieren, zum Beispiel dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde lang, werden Sie schon nach dieser relativ kurzen Zeitspanne tolle Erfolge sehen, sich fitter, attraktiver und leistungsfähiger fühlen als vorher. Auch die Qualität Ihres Schlafs wird sich verbessern. Das können die Wissenschaft und ich Ihnen versprechen.

# Bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben

Was aber bringt die Bewegung eigentlich genau? Ganz einfach: Jedes Mal, wenn Sie aktiv werden, stärken Sie Ihr Herz, Ihre Muskulatur, Ihre Gelenke und Ihre Haltung. Regelmäßiges Training optimiert zudem den gesamten Stoffwechsel. Das liegt daran, dass Bewegung dafür sorgt, dass die Anzahl der Mitochondrien im Körper zunimmt. Diese kleinen »Kraftwerke« finden sich in jeder Zelle – und ganz besonders viele gibt es in den Muskelzellen. In den Mitochondrien findet die Energiegewinnung des Körpers statt. Mit den Kohlenhydraten, dem Eiweiß und dem Fett, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen, kann der Körper nämlich erst mal