



Bedingungen und Konditionen

RECHTLICHER HINWEIS

Der Herausgeber hat sich bei der Erstellung dieses Berichts um größtmögliche Genauigkeit und Vollständigkeit bemüht, auch wenn er aufgrund der sich schnell verändernden Natur des Internets zu keiner Zeit für die Richtigkeit der darin enthaltenen Inhalte garantieren oder einstehen kann.

Obwohl alle Versuche unternommen wurden, die in dieser Publikation enthaltenen Informationen zu überprüfen, übernimmt der Herausgeber keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen der hierin enthaltenen Inhalte. Jede vermeintliche Beleidigung bestimmter Personen, Völker oder Organisationen ist nicht beabsichtigt.

In praktischen Ratgebern gibt es, wie bei allem im Leben, keine Einkommensgarantien. Die Leser werden gewarnt, auf ihr eigenes Urteil über ihre individuellen Umstände zu antworten und entsprechend zu handeln.

Dieses Buch ist nicht als Quelle für rechtliche, geschäftliche, buchhalterische oder finanzielle Beratung gedacht. Allen Lesern wird empfohlen, sich an kompetente Fachleute in den Bereichen Recht, Wirtschaft, Buchhaltung und Finanzen zu wenden.

Wir empfehlen Ihnen, dieses Buch zum leichteren Lesen auszudrucken.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1:

***Alles, was Sie über Cardio wissen
müssen***

Kapitel 2:

Auswahl Ihrer Fitnessausrüstung

Kapitel 3:

***Auch Ihr Gehirn muss trainiert
werden***

Kapitel 4:

Kardio-Trainingsprogramm

Kapitel 5:

Stretching für den Körper

Kapitel 6:

Umgang mit Verletzungen

Kapitel 7:

***Achten Sie auf Ihr
Gewichtsmanagement***

Kapitel 8:

Achten Sie auf Ihre Ernährung

Einpacken

Vorwort

Die meisten medizinischen Experten werden bestätigen, dass ein gewisses Ausdauertraining besser ist als gar kein Training. Um einen fitten und gesunden Lebensstil zu führen, sollte eine der Voraussetzungen darin bestehen, regelmäßig ein gewisses Ausdauertraining durchzuführen. Hier finden Sie alle Informationen, die Sie brauchen.



Ripped With Cardio

Das revolutionäre Fitnessstraining für einen fitteren und stärkeren Körper

Kapitel 1:

Alles, was Sie über Cardio wissen müssen

Synopse

Es sollte beachtet werden, dass es verschiedene Arten und Stufen von Cardio-Training für jeden Interessierten gibt. Daher sollten einige Nachforschungen angestellt werden, bevor das am besten geeignete Trainingsprogramm entworfen und effektiv durchgeführt wird. Im Folgenden sind einige der Punkte aufgeführt, die beim Verständnis des Kardiotrainings berücksichtigt werden sollten:



Die Grundlagen

Cardio-Training mit mäßiger Intensität - für diejenigen, die versuchen, Cardio-Training für den spezifischen Zweck der immer wieder in Form oder für diejenigen, die die Bremsen auf den Zustand der Fettleibigkeit derzeit gefühlt, die mäßig konzipiert Cardio-Training wäre ratsam, mit zu beginnen.

Das liegt vor allem daran, dass die meisten Cardio-Übungen recht anspruchsvoll sind und daher das Engagement des Teilnehmers erfordern, und wenn das gewählte Cardio-Programm einen hohen Schwierigkeitsgrad hat, ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Teilnehmer das Programm durchhält, eher gering. Ein mäßig intensives Cardio-Training, das über einen längeren Zeitraum durchgeführt wird, führt zu den gewünschten Ergebnissen und trägt dazu bei, dass die Person konzentriert und motiviert bleibt.

Wenn die gewünschten Ergebnisse deutlicher werden, kann es notwendig sein, das Cardio-Trainingsprogramm zu intensivieren, um noch mehr aus den Trainingseinheiten herausholen zu können. Ein höherer Zeitaufwand oder mehr Trainingseinheiten werden dem Einzelnen helfen, mehr Muskelmasse aufzubauen und den Körperfettanteil zu verringern. Abgesehen davon wäre eine häufigere Routine etwas Gesundes, das man sich gönnen sollte, anstatt die gleiche Zeit mit etwas zu verschwenden, das dem Einzelnen keinen Nutzen bringt.

Kapitel 2:

Auswahl Ihrer Fitnessausrüstung

Synopse

Die Wahl der richtigen Ausrüstung kann eine sehr entmutigende und verwirrende Aufgabe sein, vor allem, wenn das Angebot an Ausrüstungsgegenständen so groß und vielfältig ist.



Was Sie brauchen

Für die einen ist es ausreichend, einen Trainingsexperten zu konsultieren, während andere den Rat des Verkaufspersonals, das die Geräte verkauft, in Betracht ziehen.

Bevor man sich jedoch auf die Suche nach der geeigneten Fitnessausrüstung begibt, sollte man sich die Zeit und Mühe nehmen, die Bedürfnisse und Absichten des gesamten Trainings zu definieren, bevor man die geeignete Ausrüstung auswählt.

Es gibt im Allgemeinen zwei Arten von Übungen, in die man sie einteilen kann: den aeroben Typ und den gewichtsbelastenden Typ. Der aerobe Typ, der auch als kardiovaskuläres Training bekannt ist, soll die Herzfrequenz erhöhen, den Stoffwechsel ankurbeln und den Körper während der Trainingseinheiten in den Fettverbrennungsmodus versetzen.

Die gewichtstragenden Übungen, die auch als Krafttraining bekannt sind, sollen die großen Muskelgruppen des Körpers entwickeln und die Muskelmasse erhöhen.

Zu den Geräten für den aeroben Übungstyp gehören Laufbänder, Ellipsentrainer, Heimtrainer, Liegeräder, Pedalübungen, Rudergeräte, Crosstrainer und Treppensteiger.

Was das Gewicht nähert sich der Art der Ausrüstung würde am ehesten das Haus Fitnessstudio, Work-out-Bank, Schrägbank, Hanteln, Handgewichte oder Hanteln, Gewicht setzt, Gewicht Bänke und Bauchmuskelübungen.

Obwohl das Geld bei der Entscheidung für das ideale Fitnessgerät eine große Rolle spielen kann, sollte der Einzelne auch die langfristige Nutzbarkeit des zum Kauf vorgesehenen Artikels berücksichtigen.

Ein Kauf nur aufgrund der aktuellen Bedürfnisse ist möglicherweise nicht die beste Wahl, denn wenn der Einzelne die gewünschte Phase im Trainingsprogramm erreicht hat, kann es notwendig sein, die aktuelle Ausrüstung aufzurüsten, und das könnte am Ende eine ziemlich kostspielige Angelegenheit werden.



Kapitel 3:

*Auch Ihr Gehirn muss trainiert
werden*

Synopse

So seltsam es auch klingen mag, es gibt einen echten Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und Gehirntraining. Es ist eine allgemein anerkannte Tatsache, dass das Gehirn schärfer und aufmerksamer wird, wenn der Einzelne ein regelmäßiges Trainingsprogramm in seinen Tagesablauf integriert.

Dies ist darauf zurückzuführen, dass alle positiven Elemente in den Körpersystemen freigesetzt werden, die dann dazu beitragen, dass das Gehirn effektiver funktioniert, und somit die Grundlage für die Idee bilden, dass das Gehirn Bewegung braucht, um optimal zu funktionieren.

Sehen Sie selbst

Bewegung wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus und setzt fast immer Glücksbotenstoffe wie Serotonin und Dopamin frei, die für Gelassenheit, Glück und Euphorie verantwortlich sind.

Bei regelmäßiger körperlicher Betätigung ist das Gehirn in der Lage, all die angenehmen und positiven Auren zu erleben, die es dem Gehirn wiederum ermöglichen, klarer zu denken, bessere Leistungen zu erbringen und im Allgemeinen eine bessere Moral aufrechtzuerhalten; durch die Stimulierung des Nervensystems ist der menschliche Geist also in der Lage, auf einem höheren Niveau zu funktionieren.

Wenn es darum geht, Depressionen zu bekämpfen, wird fast immer Bewegung empfohlen, da auch hier die im Körpersystem freigesetzte Chemikalie positiv zu einer besseren Denkweise und einem besseren Denkmuster beiträgt.

Viele Studien haben bewiesen, dass Körper- und Gehirntraining ein und dasselbe sind. Gefühle von Wut, Müdigkeit und Anspannung können mit einem angemessenen Maß an Bewegung abgebaut werden, wenn sie regelmäßig genug durchgeführt werden.

Manche Menschen beginnen sogar gezielt mit einem Trainingsprogramm, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Gedanken und ihr Geist von Negativität beherrscht werden. Diese Form der Entlastung hat sich für viele Menschen bewährt.

Um sich gut zu fühlen, sollte jeder Einzelne regelmäßig und konsequent ein Ausdauertraining absolvieren.



Kapitel 4:

Kardio-Trainingsprogramm

Synopse

Es gibt viele verschiedene Arten von Übungen, die in ein Cardio-Trainingsprogramm integriert werden können. Ein Cardio-Trainingsprogramm lässt sich so gestalten, dass man die Übungen versteht und auswählt, die für die individuellen Bedürfnisse am besten geeignet sind. Für einige der Übungen sind bestimmte, speziell entwickelte Geräte erforderlich, während für andere nur etwas Platz benötigt wird.



Das Workout

Im Folgenden finden Sie einige der beliebtesten Cardio-Trainingsübungen:

Für Anfänger - dies sollte idealerweise mit einigen sehr einfachen und grundlegenden Übungen geschehen, die langsam durchgeführt werden, um den Körper an die Einführung des Übungsprogramms zu gewöhnen.

Der ideale Zeitrahmen für ein solches Training sollte etwa 3 Tage Ausdauertraining und 2 Tage Krafttraining umfassen. Das Ausdauertraining in dieser Phase sollte idealerweise ein stationäres Fahrradtraining, ein Lauftraining oder ein elliptisches Training beinhalten, die alle in einer Sitzung durchgeführt werden sollten.

Ein Wechsel mit Ganzkörperkrafttraining oder Yoga und sanften Dehnungsübungen an anderen Tagen mit demselben Zeitrahmen würde im Allgemeinen ein fast vollständiges Training für diese Phase ergeben.

Für Fortgeschrittene - hier wird ein ähnlicher Übungsstil angewandt, jedoch mit einem intensiveren und spezifischeren Fokus auf bestimmte Körperteile und über längere Zeiträume für

jede Trainingseinheit.

Es können verschiedene Kombinationen in das Training eingebaut werden, aber die Intensität sollte diesem Niveau und den Anforderungen entsprechend erhöht werden. Das Training sollte idealerweise ein 30-minütiges Cardio-Medley-Training und Oberkörpertraining umfassen, das sich mit 45-minütigem Laufbandtraining und Core-Training abwechselt. Andere Trainingstage können Übungen für den unteren Körperbereich und Zirkeltraining beinhalten.

Für Fortgeschrittene - hier liegt der Schwerpunkt auf dem unmittelbaren Training jeder einzelnen Muskelgruppe, um Muskelmasse und einen straffen Körper aufzubauen.



Kapitel 5:

Stretching für den Körper

Synopse

Wenn es darum geht, den Körper für ein Trainingsprogramm fit zu machen, muss er geschmeidig sein, was durch Dehnungsübungen erreicht werden soll. Die Dehnungsübungen tragen dazu bei, die Flexibilität von Brust, Schultern, Rücken, Armen und Beinen zu verbessern. Mit einem einfachen Instrumentarium wie einem Stuhl, einem Ball oder einer Bank können diese Übungen begonnen werden.



Vorbereiten

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für einfache Dehnungsübungen, die der Körper zur Konditionierung nutzen kann:

Quad-Stretch - für das Gleichgewicht kann man sich an einer Wand abstützen und sich mit dem rechten Fuß festhalten. Bringen Sie den Fuß zum Gesäß, bis die Kniescheibe gerade zum Boden zeigt.

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur - hier wird der linke Fuß nach vorne gestellt und der Körper in der Hüfte gekippt, während der Rücken flach gehalten wird. Dann senkt man diese Position, bis man die Dehnung in der Rückseite der Beine spürt. Wechseln Sie mit dem anderen Fuß ab.

Dehnung von Brust und Schultern - im Sitzen oder Stehen die Hände fest hinter dem Rücken verschränken und die Arme so gerade wie möglich zur Decke heben. Dies sollte nur bis zu einer Höhe geschehen, die bequem ist, und die Dehnung sollte in den Schultern und der Brust zu spüren sein.

Oberer Rücken - klatschen Sie die Hände vor sich zusammen und beugen Sie sich so weit nach vorne, dass eine runde Rückenposition entsteht. Drücken Sie dann die Arme nach außen, bis Sie die Dehnung im oberen Rückenbereich spüren.

Bizepsdehnung - die Arme mit nach oben gerichteten Daumen nach außen strecken und beim Drehen der Daumen nach unten und hinten die Dehnung im Bizeps spüren.

Schulterdehnung - den rechten Arm nehmen und gerade über die Brust legen, die linke Hand um den Ellbogen legen und leicht am rechten Arm ziehen, bis die Dehnung im rechten Oberarm spürbar wird. Wechseln Sie mit dem anderen Arm ab.



Kapitel 6:

Umgang mit Verletzungen

Synopse

Richtig ausgeführte sportliche Betätigung soll das allgemeine Wohlbefinden des menschlichen Körpers verbessern. Es ist jedoch möglich, dass man sich während dieser Trainingseinheiten verschiedene Verletzungen zuzieht.



Tolle Infos

Im Folgenden finden Sie einige Tipps, die den Sporttreibenden helfen, mögliche Verletzungen zu vermeiden:

Indem man die eigenen Grenzen und das eigene Fitnessniveau kennt und anerkennt, kann man die Möglichkeit von Verletzungen vermeiden, da man vorher abschätzen kann, ob man das jeweilige Trainingsprogramm bewältigen kann.

Ein weiteres wichtiges Element beim Training ist die Sicherstellung einer ausreichenden und konstanten Flüssigkeitszufuhr für den Körper. Der Körper braucht die notwendigen Vitamine und Mineralien, um während und nach dem Training optimal zu funktionieren, und ohne die notwendige Ernährung und Nahrungsergänzung kann dies zu einem verletzungsanfälligen Problem für den Einzelnen werden.

Viele Menschen unterschätzen die Bedeutung der richtigen Kleidung und einer geeigneten Ausrüstung. Mit der richtigen Ausrüstung ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass es während des Trainings zu Verletzungen durch die Geräte kommt. Die richtige Kleidung kann auch dazu beitragen, Blasen und Scheuerstellen zu vermeiden oder sogar zu verhindern, dass man sich in den Geräten verheddert.

Die Einhaltung der richtigen Aufwärm- und Abkühlübungen trägt auch dazu bei, die Verletzungsgefahr während und nach dem Training zu verringern. Der Geist ist wacher und fokussierter und schafft so eine

eine vorsichtige Haltung, die dem Betroffenen hilft, sich wieder an normale motorische Bewegungen anzupassen.

Oft sind Menschen, die bestimmte Übungen ausprobieren, nicht wirklich mit den erforderlichen Bewegungen vertraut, was zu Verletzungen führen kann. Daher ist es sehr wichtig, sich von einem Experten beraten zu lassen, bevor man neue Übungen oder unbekannte Geräte ausprobiert.



Kapitel 7:

Achten Sie auf Ihr Gewichtsmanagement

Synopse

Die Überwachung des Gewichts ist etwas, das fast jeder Mensch irgendwann einmal tut. Bei Personen, die ein Trainingsprogramm absolvieren, sollte die Gewichtskontrolle jedoch in unterschiedlichen Abständen erfolgen, um die Wirksamkeit des Programms zu beurteilen.



Gewicht

Irgendwann muss das gewählte Trainingsprogramm überarbeitet werden, wenn der Einzelne keine positiven Ergebnisse erzielt, vor allem in Bezug auf die Gewichtsabnahme, die idealerweise innerhalb der ersten Monate nach Beginn des gewählten Trainingsprogramms sichtbar sein sollte.

Es gibt auch andere Momente, in denen es notwendig ist, die Gewichtsentwicklung zu beobachten, vor allem dann, wenn ein bestimmtes Idealgewicht angestrebt wird, auf das sich das Trainingsprogramm konzentriert.

Manche Menschen empfinden es als motivierend, die Gewichtszunahme oder deren Ausbleiben zu beobachten. Dieses gut sichtbare Zeichen für den erreichten Erfolg kann dazu beitragen, dass der Einzelne sich konzentriert und bereit ist, mit dem geplanten Trainingsprogramm fortzufahren.

Die Beobachtung des Gewichts kann auch dazu beitragen, dass der Einzelne weitere Verbesserungen anstrebt, sobald sich herausstellt, dass das Trainingsprogramm wirksam ist.

Das Management der Gewichtsüberwachung kann dem Einzelnen und denjenigen, die an der Gestaltung des Trainingsprogramms beteiligt sind, auch dabei helfen, Übungen einzubauen, die für das Gewicht des Einzelnen geeignet sind, da dies dazu beiträgt, den Prozentsatz möglicher Verletzungen während und nach den Übungen zu verringern.

Die Gewichte würden in einigen Fällen die Art der Ausrüstung diktieren, die für die Verwendung geeignet ist, ohne den Körper übermäßig zu belasten, und dies ist besonders wichtig für diejenigen, die gerade erst mit der

das Trainingsprogramm. Gesundheits- und Gewichtsfragen müssen bei dieser Kategorie von Personen sorgfältig berücksichtigt werden. Daher sollte die Bedeutung des Gewichtsmanagements nicht unterschätzt werden.



Kapitel 8:

Achten Sie auf Ihre Ernährung

Synopse

Eine Diät ist in der Regel der erste Schritt, den die meisten Menschen machen, wenn sie abnehmen oder in Form kommen wollen. Dies wird dann von einem Trainingsprogramm begleitet, das für das angestrebte Ziel geeignet sein soll.

Es ist jedoch sehr wichtig zu verstehen, dass der Körper, wenn er das Gefühl hat, weniger Nahrung zu bekommen, auf die in den Muskeln gespeicherten Proteine zurückgreift, um den Mangel auszugleichen, anstatt die unerwünschten Fette abzubauen.

Auf diese Weise stellt der Körper sicher, dass die entsprechenden Energiemengen für das tägliche Funktionieren des Individuums weiterhin zur Verfügung stehen.

Was du isst

Nach jeder intensiven Trainingseinheit muss die Nahrungszufuhr wieder aufgefüllt werden. Daher ist es ratsam, nach Lebensmitteln zu suchen, die sowohl gesund als auch nahrhaft sind, wie z. B. frisches Obst und Smoothies oder Shakes mit gesundem Inhalt, anstatt zu Lebensmitteln mit hohem Fettgehalt zu greifen.

Eine Mahlzeit vor dem Sport ist wirklich nicht notwendig, da es sehr unwahrscheinlich ist, dass ein gesunder Mensch aufgrund der regelmäßigen sportlichen Betätigung Ohnmachtsanfälle oder Schwindelanfälle erleidet. Ein leichter, nahrhafter Snack oder einfach ein Glas Wasser reichen aus. Für Menschen mit niedrigem Blutdruck wäre es jedoch ratsam, vor dem Training eine leichte Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Da die Muskeln in der Regel auch nach dem Training noch "fressen", ist der ideale Zeitpunkt für die Einnahme einer Mahlzeit mindestens eine Stunde nach dem Training. Damit soll sichergestellt werden, dass der Körper die Energie, die durch die verzehrten Lebensmittel bereitgestellt wird, nicht sofort verbraucht und die Person eine Stunde später wieder hungrig ist.

Einpacken

Es mag überraschen, dass ein Training ohne die richtige Nahrungsaufnahme nicht die gewünschten Ergebnisse bringen wird. Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, dass ein Training ohne die richtige Nahrungsaufnahme vor und nach den Trainingseinheiten kontraproduktiv sein kann. Daher ist es wichtig, die richtige Ernährung zu erkennen und zu verwenden, wenn man ein Trainingsprogramm beginnt.

