

Liebe Kunden, Partner, Freunde und Interessierte,

viel Spaß beim Lesen unseres Newsletters Dezember. Wir wünschen gemütliche und erholsame Weihnachtsfeiertage, sowie einen super Start in das neue Jahr 2011!



„Training an der frischen Luft“

Zurück zu unseren Wurzeln

Der innere Schweinehund macht es sich zur kalten Jahreszeit ganz besonders bequem und gemütlich. Wir essen mehr und bewegen uns deutlich weniger. Dabei ist gerade die Bewegung im Freien zur kalten Jahreszeit ein wahrer Energieschub für unser Immunsystem! Für den richtigen Motivationsschub sorgen die Gruppe und Euer persönlicher Trainer. Eine Mischung aus Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit machen das Training abwechslungsreich und wirklich effektiv.

Seit Anfang Dezember ist die neue Internetseite www.outdoorgym.de online, unter der es alle nötigen Informationen gibt. Ein kostenloses Probetraining ist mit einer kurzen Anmeldung an info@outdoorgym.de immer möglich.



Noch kein Weihnachtsgeschenk?

Schenken Sie doch einfach mal mehr Bewegung und Gesundheit! 3 Stunden zum schnuppern beim Outdoor Gym für 9,90 € statt 29,00 €. Mail an: info@outdoorgym.de

Ein gesundes Bauchgefühl

Ein flacher und starker Bauch ist für viele Menschen ein Schönheitsideal. Jedoch ranken sich viele Mythen darüber wie Mann/Frau dieses Ziel erreichen kann. Diese Mythen werden häufig durch schlechte Beratung und Fehlinformation gestreut.

Zu den Mythen zählt die anatomische Lüge von einem oberen und unteren Bauchmuskel. Der gerade Bauchmuskel ist ein Muskel und daher immer nur als Ganzes zu trainieren. Ein weiteres Missverständnis, welches meist in Fitness Studios gepredigt wird, ist, dass allein eine Vielzahl von Bauchübungen einen flachen Bauch garantieren.

Nun steht die Frage nach dem Geheimnis eines flachen Bauches immer noch im Raum. Die Antwort darauf ist eigentlich relativ simpel zu beantworten. Durch das **Dreigestirn**: Durch die Kombination von **Kraftsport, Ausdauersport und Ernährung** kommt jeder zu seinem Traumbauch.

Krafttraining bedeutet in erster Linie: KEIN Gerätetraining! Vielmehr sollten Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und komplexe Bewegungen durchgeführt werden. Eine sehr effektive Übung sind z.B. Mountainclimbers (Fotos unten), bei der insbesondere die Bauch-, Rücken-, Hüft-, Po- und Beinmuskeln gekräftigt werden: 4 Sätze á 10 Sekunden (Anfänger) bis 30 Sekunden (Fortgeschrittene). Dabei so viele Wiederholungen wie möglich ausführen.

Neben dem Krafttraining gehört ein Ausdauertraining unbedingt zum Workout. Dabei kann man zwischen moderaten, langen Einheiten, oder intensiven, kurzen Intervallen wechseln. Wer nüchtern trainiert, nutzt einen wahren Fettkiller. Denn dann sind die Zuckerspeicher in der Reserve und der Körper muss auf die Fettspeicher zurückgreifen.

In unserem [Blogartikel](#) gibt es einen Überblick zu den Ernährungstipps. Mäßiger Alkoholkonsum ist übrigens auch wichtiger Bestandteil für einen flachen Bauch. Denn Alkohol hat mit 7 kcal fast genauso viele Kalorien wie Fett (9 kcal).

Lust auf Trainingsideen? Schwierigkeiten, sich zu motivieren? Dann einfach beim kostenlosen Training vom [Outdoor Gym](#) vorbeischaun!



Kontakt

act-if training&coaching
web www.act-if.de
mail info@act-if.de
fon 0228-522 522 5

Das Gesundheitsgetränk für die kalte Jahreszeit

Um das Immunsystem zu stärken und gesund durch den Winter zu kommen, benötigt der Körper, besonders in der dunklen und kalten Jahreszeit eine extra Portion Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Das Gesundheitsgetränk für den Winter ist **„Omas Hausrezept“: Die Heiße Zitrone**. Einfach 1-3 frische Zitronen auspressen und in ein Liter heißes Wasser geben. Die extra Portion Vitamin C in der Zitrone hat eine starke antioxidative Wirkung.



Als weitere Zutat kommen kleine Ingwerstückchen in das Zitronenwasser: 5-10 kleine fingernagelgroße Stücke Ingwer. Sowohl die Zitrone als auch der Ingwer können natürlich je nach Belieben und Geschmack variiert werden.

Der Ingwer hat eine Vielzahl von positiven Eigenschaften auf den Körper.

Im Allgemeinen wirkt Ingwer entzündungshemmend auf den gesamten Körper. Dies ist besonders im Winter sehr wichtig, da uns durch den Mangel an Vitamin D, aufgrund mangelnder Sonneneinstrahlung, der natürliche „Entzündungshemmer“ fehlt.

Eine besondere Stellung hat Ingwer auf die Gesundheit von Magen und Darm. Die gesunde Wurzel wirkt zum einen antibakteriell und zum anderen hat sie eine protektive Eigenschaft gegen Darmkrebs. Die gesamte Magen- und Darmflora wird von innen heraus gestärkt und hat als Konsequenz eine Stärkung des gesamten Immunsystems zur Folge.

Jeden Tag einen Liter genießen und man kommt gut durch den Winter.