

# Trainingsempfehlung und etwas mehr 😊

**Was kann ich TUN, wenn ich wegen Corona nicht im Verein trainieren kann?**

**Stress Reduzieren, WIE?**

1. Versuch dich über die Corona Situation nicht aufzuregen, da du derzeit nichts dagegen tun kannst!
2. Versuche dich nicht in Angst zu versetzen. Die Angst erzeugt Stress und Stress sorgt für Schwächung des Immunsystems und du blockierst deinen Stoffwechsel.
3. Versuch dich auch mit etwas Sinnvollem zu beschäftigen, etwas was dir Spaß macht z.B. Meditation oder nimm dir zumindest am Tag 5- 10 min Zeit nur für dich, mach bewusste Atemzüge es hilft Stress zu reduzieren und in deine Mitte zu kommen.

**Mache Sport, WIE?**

Da du derzeit dank Corona nicht im Verein Trainieren kannst möchte ich dir paar Tipps geben wie du dich weiterhin in Form halten kannst:

1. Solltest du eine Pulsuhr haben, dann gehe z.B. 1-2 mal die Woche in einem Pulsbereich von 120-130 P zu Joggen 45-60 min. Hast du keine Pulsuhr und bist auch kein großer Läufer, dann solltest du Spazieren gehen 1-2 Std. in der frischen Luft oder geh lockeres Joggen 30- 40 min so dass du dich dabei kaum anstrengen musst, denn Bewegung ist wichtig für dein physischen aber auch mentalen Körper.
2. 1- 2 mal die Woche kannst du dein Training z.B. mit eine HIIT Training gestalten, bei YouTube findest du ganz viele Anreize, wenn du den begriff HIIT eingibst. Such dir ein Training in Bereich von 30 min das wird dir Spaß machen. Sollte das nichts für dich sein, dann kannst du noch eine weitere Laufeinheit einplanen, die so aussieht:  
15min Warmlaufen, dann einen Berg mit 10% Steigerung (Intensiver) oder auf gerade Strecke dir den Bereich auf 30- 50 Meter einteilen und 10 x 30-50 Meter ansteigend von 0 bis 80% deiner Leistung den Lauf beschleunigen und dann die 30- 50 Meter wieder locker zurück trappen und das ganze 10 mal.
3. Was unbedingt noch gemacht werden kann ist dir ebenfalls in YouTube die Übungen zum mit machen von Liebscher und Bracht anzuschauen, z.B. bei Rückenbeschwerden einfach den Begriff Liebscher und Bracht Übungen gegen Rückenschmerzen oder LWS oder BWL... oder bei Kniebeschwerden L&N und Knie Übungen eingeben. So kommst du in ein Training wozu du dir bisher kaum oder nie die Zeit genommen hast.
4. Krafttraining, solltest du Zuhause keine Hilfsmittel wie Hanteln... haben so kannst du natürlich dein Körpergewicht ebenfalls Sinnvoll einsetzen.

Dazu könnte ich dir ein ganzen Roman voller Übungen aufschreiben, aber die bessere Variante wäre bei YouTube die Begriffe Training ohne Geräte einzugeben und dir mit den Übungen die dich ansprechen ein Programm von 30-60 min zusammenstellen.

### **Wie kann ich mein Immunsystem unterstützen und dabei ggf. noch abnehmen?**

1. \*Ein ½- 1 TL Himalayasalz Sole (Himalayasalz Brocken in ein z.B. leeres Honigglas WICHTIG Plastikdeckel einwerfen und mit Wasser auffüllen 12 Std. ziehen lassen vor der ersten Entnahme) ein EL Limettensaft oder Zitronensaft (BIO Glasflasche oder Frucht) auf ein Glas warmen Wasser 500ml trinken.

\* Bei Blutdruckpatienten, Diabetes oder Kinder nur nach Rücksprache mit einem Arzt einnehmen.

TL= Teelöffel  
EL= Esslöffel

30 min nach dem einnehmen des Getränks kann Frühstück werden.

2. Ernähre dich gerade jetzt in der Corona Phase stets Gesund mit möglichst naturbelassenen Produkten. Iss dein Essen stets ohne Ablenkung, wie Handy, TV, Zeitung... und nimm dir Zeit für das Essen richtiges kauen und genießen ist wichtig.

3. Schlafe gute 8 Stunden pro Nacht und lege dich, wenn möglich vor 23 Uhr schlafen und versuche ca. 2 Std. davor kein Handy, TV... anzusehen da es deine Melatonin Produktion hemmt, was sich dann auf die Tiefschlafphase und Regeneration negativ auswirkt.

4. Supplementiere Nahrungsergänzungsmittel, welche erprobt und empfehlenswert sind findest du auf der [www.absolute-fit.coach](http://www.absolute-fit.coach) Seite unter dem Menüpunkt „Meine Werkzeuge“

5. mache dir stets positive Gedanken, jeder schlechte oder traurige Gedanken solltest du mit mindestens drei positiven ersetzen. Versuche mehr zu lachen und dich zu freuen, denn du hast trotz der jetzigen Situation es immer noch sehr gut, da es auf der Welt da draußen Menschen gibt, die ganz anders dran sind die kein Dach über den Kopf haben, die kein Essen haben, die Verletzte sind und keine Hilfe bekommen oder auch die die im Sterben lieben.

### **Daher liebe und lebe dein Leben**

Ich hoffe dich mit den paar Tipps etwas ermuntern zu haben und wünsche dir bei der Umsetzung sehr viel Freude.

**Rechtliche:** alle Angaben sind sorgfältig und nach bestem Wissen erstellt. Sie dienen rein als Empfehlung sind ohne Gewähr, daher ist die Umsetzung dem Nutzer selbst überlassen.