

Kettlebell Training für Anfänger zu Hause

In diesem Video erklärt Jochen von FitnessweltTV auf einfache Weise das Training mit der Kettlebell für Zuhause. Die Kettlebell ist ein einzigartiges und vor allem vielseitiges Trainingsgerät, mit dem wir unseren Körper auf die verschiedensten Arten und Weisen funktionell belasten können.

Viele tun sich jedoch gerade am Anfang schwer und wissen nicht, womit sie genau anfangen sollen und worauf sie beim Training mit der Kugelhantel achten sollten. Dieses Video zeigt die wichtigsten Basics, zeigt auf, was man alles falsch machen kann und gibt Impulse dafür, das eigene Training optimal zu gestalten.

Trainingsmotivation (Video)- Ab ins GYM!

Heute mal wieder absolut keine Lust aufs Training? Solche Tage hat jeder. Mal sind wir leistungsfähiger, mal weniger. Das soll aber keine Ausrede sein, um das Training ausfallen zu lassen. Das Training beginnt bereits im Kopf. Ohne die richtige psychische Einstellung werden wir auch im Gym keine Leistung bringen. Auch, wenn wir im Gym in erster Linie unseren Körper trainieren - ohne starken Geist hat dieser auch keine Lust.

Wie heißt es so schön? In einem starken Körper wohnt auch ein starker Geist. Man muss ihn nur finden und ihm vielleicht mal einen ordentlichen Tritt in den Allerwertesten verpassen, damit er in die Gänge kommt. Dieses Video hilft auf jeden Fall schon einmal dabei, den Geist aus dem Bett zu zerren.

Jetzt liegt es an Ihnen den Weg ins Gym anzutreten!

Grundübungen richtig ausführen - der Video Guide

Die Grundübungen Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken und Klimmzüge bilden das Fundament eines jeden Trainingsplans derjenigen, die auf Muskelaufbau, Kraftaufbau und vor allem auch **Athletik** aus sind. Jemand, der sich noch nie mit diesen Übungen auseinandergesetzt hat, wird sich mit der korrekten Ausführung meist etwas schwer tun, dieser Video Guide soll etwas Abhilfe schaffen.

Natürlich gibt es die verschiedensten Varianten, anatomische Besonderheiten und verschiedene

Trainingsziele, die für eine abgewandelte Übungsausführung sprechen. Wenn Sie sich als Anfänger im Bereich der Grundübungen diese Art der Übungsausführung aneignen, machen Sie aber prinzipiell nichts falsch und schaffen eine gute Basis. Wenn Sie erst einmal entsprechend Erfahrungen in dem Bereich gesammelt haben, können Sie die Ausführung Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

Beispiele für Anpassungen:

Beim Bankdrücken sollten Sie ab einem gewissen Trainingsgewicht irgendwann die Füße aufstellen, Sie können das Gewicht einfach besser stabilisieren. Beim Kreuzheben können Variationen eingebaut werden – Sumo Kreuzheben ermöglicht beispielsweise meistens eine erhöhte Gewichtsbelastung.

Wenn Sie bestimmte Übungen nicht wie im Video angegeben Ausführung können, kann das auch daran liegen, dass Sie etwas andere Körpermaße haben. Häufig ist das z.B. bei **Kniebeugen** so. Einigen Menschen ist es nicht möglich bei sauberer Technik die Knie hinter den Fußspitzen zu halten.

Trotzdem kann dieses Video Ihnen sehr hilfreich sein, die optimale Technik zu erlernen oder Ihre Technik zu verbessern. Vielleicht gibt es ja etwas, dass Sie bisher überhaupt nicht beachtet haben?

BBP für Zuhause

BBP – steht ganz klassisch für Bauch, Beine, Po und bezeichnet somit die Problemzonen der meisten Frauen. Genau auf diese Problemzonen legt dieses Hometraining-Tutorial wert. Klar, **lokal Fett los werden** können Sie so nicht, aber eben doch genau diese Körperbereiche durch Muskelaufbau straffen. Kombiniert mit einem intensiven Ausdauertraining, sorgen die im Video vorgestellten Trainingsblöcke dafür, dass Sie sich diesen Sommer im Bikini nicht verstecken müssen.

Alle vorgestellten Übungen sind mit einem Minimum an Equipment möglich. Sie brauchen also kein Studio besuchen. Außerdem braucht das Workout wenig Platz und macht keinen Lärm. Sie können es also auch am Abend beim Fernsehen durchführen.

Die Verwendeten Stepper lassen sich übrigens auch super durchs heimische Sofa ersetzen.

Hoch intensives Zirkeltraining - MMA Fitness

Workout

Zirkeltrainings sind eigentlich immer fester Bestandteil des Kampfsporttrainings. Diese Art von Zirkel ist besonders eins: Hoch intensiv. Dementsprechend natürlich auch nicht für jeden geeignet, aber umso mehr für diejenigen, die gesund sind und ihre Grenzen kennen lernen wollen.

Dieses Tutorial gibt Ihnen ein Beispiel für ein gutes, hoch intensives Zirkeltraining, das nur wenig Equipment benötigt. Gerade vielleicht für Trainer, denen langsam die Ideen ausgehen und die auf der Suche nach neuen Reizen sind, um ihre Stunden mal wieder etwas aufzumöbeln, ist dieses Video vielleicht interessant. Aber auch, wenn das Kampfsporttraining, wie so häufig, in den Ferien mal wieder ausfällt, kann man mit diesem Zirkel seine kampfsportspezifische Fitness ordentlich aufpolieren.

Artikelbild: ironsidemma /flickr

Was man über Proteine wissen sollte - Basiswissen

Protein ist nicht gleich Protein. Das ist den meisten klar. Gerade, wenn es um Supplemente geht. Immerhin greifen die meisten bewusst zu Qualitätsprodukten, doch warum eigentlich? Tut es nicht auch der 5 Kg Eimer Eiweißpulver von Ebay für 25 Euro?

Die Antwort ist so kurz, wie enttäuschend: Nein-leider nicht.

In diesem Ernährungs-Guide geht es um um Proteine- ganz allgemein. Es geht vor allem um Grundlagen, die eigentlich jeder wissen sollte, der Fitness ernsthaft als Hobby betreibt. Matthias erklärt in diesem Video besonders gut verständlich die Bedeutung der **biologischen Wertigkeit**, sodass es wirklich jeder verstehen kann.

Es geht nicht nur um Supplemente, sondern auch darum, wie man seine Ernährung auf natürliche Art und Weise optimieren kann. Vor allem für Vegetarier und Veganer kann dieses Video interessant sein. Geschicktes Mischen von Lebensmitteln kann dabei helfen, auch bei einer Veganen Ernährung sehr gute Ergebnisse im Muskelwachstum zu erreichen.