



ABNEHMEN IM LIEGEN

- KANN ES SPORT ERSETZEN?

Oder wie kann ich Abnehmen im Liegen mit Sport verbinden?

Der Mensch ist ein Bewegungstier. Unser gesamter Körperaufbau ist für Bewegung gemacht und trotzdem sind viele Menschen Bewegungsmuffel. So kommt es, dass Bewegungsmangel bei gleichzeitig viel zu viel Essen uns immer dicker werden lässt. Bereits dreimal 50 Minuten Bewegung in der Woche, beispielsweise in Form von schnellem Gehen, hat nachweislich positive Effekte auf die Gesundheit. Hier sollte allerdings auch die Atmung schneller werden und leichtes Schwitzen einsetzen. Optimal ist es, wenn Ausdauersport und Krafttraining miteinander kombiniert werden. Ausdauersport verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und verbrennt Energie während der Bewegung. Kraftsport dagegen dient dem Aufbau von Muskulatur oder verhindert den Muskelabbau im Alter. Aber wie wird aus einem Bewegungsmuffel ein Sportler? Es ist sehr, sehr schwer. Jemand, der keine Freude an Bewegung hat bleibt nicht langfristig dran und jeder gescheiterte Versuch führt zu mehr Frust. Außerdem haben viele Menschen mit Gewichtsproblemen auch Gelenkprobleme und sind nicht mehr in der Lage, Sport zu machen. So finden sie sich in einem Teufelskreis wieder und das Gewicht steigt immer weiter. Wir können jedoch Bewegungsmuffel beruhigen, denn dank Abnehmen im Liegen ist das alles kein Problem. Die Anwendung einer Kombination aus Ultraschall und Strom ist eine Form von passivem Sport. So kannst Du dabei auch ohne Sport und Anstrengung ganz bequem im Liegen von den günstigen Effekten auf Stoffwechsel und Muskulatur profitieren. Denn ähnlich wie bei Sport, wird während der Behandlung der Stoffwechsel intensiv angekurbelt, das Fettgewebe aktiviert, das Wasser des Bindegewebes mobilisiert und die Muskulatur aufgeweckt. Dabei wird das Gewebe intensiv durchgewalkt und ist anschließend über eine längere Zeit besser durchblutet. So läuft in den nachfolgenden Stunden die Fettverbrennung und Entgiftung auf Hochtouren. Noch besser für Deine Gesundheit ist es aber, wenn Du neben Abnehmen im Liegen auch noch Sport treibst. Außerdem geht dann das Abnehmen noch schneller. Aber bedenke, zu viel ist auch nicht gut. Dein Körper braucht genügend Zeit zur Erholung, dann hast du die besten Ergebnisse. Falls Du doch einmal beides am selben Tag machen willst, dann mach langsam und trainiere Muskelgruppen, die bei Abnehmen im Liegen nicht beansprucht werden wie Oberkörper, Rücken und Arme.

Mache entweder Sport oder Abnehmen im Liegen an einem Tag.

Plane unbedingt einen kompletten Ruhetag zur Regeneration ein.

Optimaler Wochenplan: 2 Behandlungen Abnehmen im Liegen und 2 bis 3 Einheiten Sport in der Woche.

Am Tag mit Abnehmen im Liegen ist ein gemütlicher Spaziergang zur Unterstützung der Regeneration empfehlenswert.

selbst