

Übungen gegen Cellulite Oberschenkel

Ein effektiver Trainingsplan gegen Cellulite kombiniert Krafttraining, um Muskeln aufzubauen und das Bindegewebe zu straffen, mit Ausdauertraining, um Körperfett zu reduzieren. Hier ist ein Beispiel für einen Wochenplan:

Woche 1-4 (Anfänger):

- **Montag:**
 - Krafttraining:
 - Kniebeugen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Ausfallschritte: 3 Sätze à 10 Wiederholungen pro Bein
 - Beinheben (seitlich): 3 Sätze à 15 Wiederholungen pro Bein
 - Brücke: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Dehnen: 10 Minuten
- **Dienstag:**
 - Ausdauertraining: 30 Minuten leichtes Cardio (z. B. Walking, Radfahren)
- **Mittwoch:**
 - Ruhetag
- **Donnerstag:**
 - Krafttraining: Wiederholung der Übungen vom Montag
 - Dehnen: 10 Minuten
- **Freitag:**
 - Ausdauertraining: 30 Minuten leichtes Cardio
- **Wochenende:**
 - Aktive Erholung (z. B. Spaziergänge, leichte Wanderungen)

Woche 5-8 (Fortgeschritten):

- **Montag:**
 - Krafttraining:
 - Kniebeugen mit Gewichten: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Ausfallschritte mit Gewichten: 3 Sätze à 10 Wiederholungen pro Bein
 - Kreuzheben: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Hip Thrusts: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Dehnen: 10 Minuten
- **Dienstag:**
 - Intervalltraining: 20 Minuten (z. B. 1 Minute Sprint, 1 Minute langsames Laufen)
- **Mittwoch:**
 - Ruhetag
- **Donnerstag:**
 - Krafttraining: Wiederholung der Übungen vom Montag
 - Dehnen: 10 Minuten
- **Freitag:**
 - Intervalltraining: 20 Minuten

- **Wochenende:**
 - Aktive Erholung

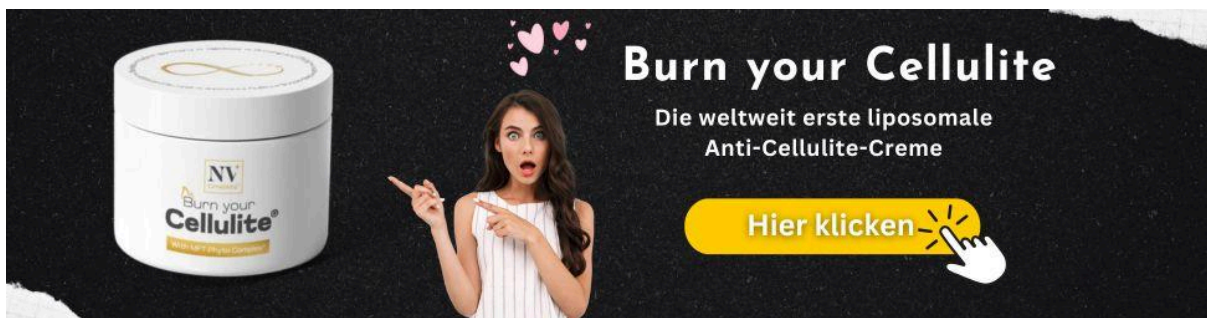
Zusätzliche Tipps:

- **Aufwärmen:** Beginne jedes Training mit 5-10 Minuten Aufwärmen.
- **Ernährung:** Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Wasser, Obst, Gemüse und magerem Eiweiß.
- **Massagen:** Regelmäßige Massagen können die Durchblutung fördern und das Bindegewebe lockern.
- **Konsistenz:** Sei geduldig und bleibe konsequent. Ergebnisse brauchen Zeit.

Wichtiger Hinweis:

- Passe den Trainingsplan an dein Fitnesslevel an.
- Konsultiere bei gesundheitlichen Problemen einen Arzt oder Physiotherapeuten.

Mit diesem Trainingsplan bist du für den Anfang gut ausgestattet und wirst sicherlich tolle Ergebnisse zaubern .



Burn your Cellulite
Die weltweit erste liposomale
Anti-Cellulite-Creme

Hier klicken