Brendan Brazier

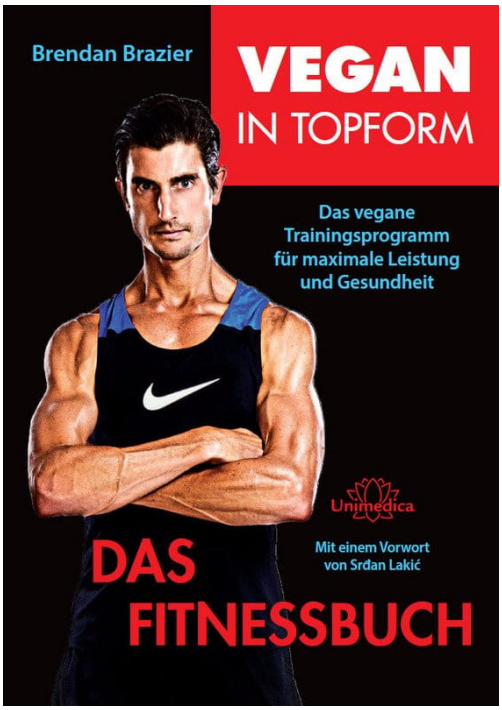
Vegan in Topform - Das Fitnessbuch

Leseprobe

Vegan in Topform - Das Fitnessbuch

von Brendan Brazier

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort Srđan Lakić 10
Stimmen zu Brendan Brazier 12
Einleitung 15

Was ist mit unserer Gesundheit geschehen? 19

1 Wo ist unser Wohlbefinden hin? 20
Übergewicht – eine Epidemie 23
Mangelernährung trotz Übergewicht 26
Die Kosten für die Volkswirtschaft 29
Die Kosten für die Umwelt 31
Gründe … Oder Ausflüchte? 33

Was ist Thrive-Fitness? 35

2 Die vier Komponenten der Vitalität 36
Programm oder Lebensstil? 36
Produktives Training 41
Energiebilanz 64
Effizienter Schlaf 74
Verminderung von unproduktivem Stress 77

Trainieren, leben, besser werden 87

3 Geschärfter Fokus 88
Feile an deinen Schwächen und nutze deine Stärken 89
Fundiertes Selbstvertrauen 89
Beharrlichkeit 90

4 Prävention und Therapie 94
Nachhaltige Gesundheit ist möglich 94

Fit werden und fit bleiben 101

5 Übungen zum Leistungsaufbau 102

Der Einstieg 102
Trainingsgrundlagen 103

DEHNÜBUNGEN 105

Dehnung nach vorn 105
Dehnung des vorderen Oberschenkelmuskels 106
Dehnung von Schultern, Brust und Hüftbeugern 107

Die Adaptationsphase 109
Thrive-Fitness auf Reisen 111
Häufige Beschwerden: Therapie und Prävention 114
Effizienz 121

THRIVE-FITNESS-ÜBUNGEN 126

Einbein-Kniebeuge mit gestrecktem Bein 127
Brücke und Beugen der Knie mit Gymnastikball 128
Schulterdrücken im Katzenbuckel 130
Doppelter Crunch 132
Oberkörperdrehung mit Ball 133
Liegestütz mit Bergsteiger 134
Handtuchrollen mit dem Fuss 136
Klappmesser 137
Wechselseitiger Ausfallschritt mit Sprung 138
Diagonales Anheben von Arm und Bein 140
Liegestütz am Medizinball 141
Kniebeuge mit Trainingsband und Medizinball 142
Schulterpressen 143
Seitlicher Crunch mit Beinheben 144
Kniebeuge mit Seitkick 145
Tisch mit Absenken und Kick 146
Liegestütz mit Medizinballübergabe 147
Latziehen am Gymnastikball 148
Froschhüpfen 149
Bergsteiger 150
It-Band-Rollen 151

Die Erhöhung der maximalen Sauerstoffaufnahme 152
Alles auf einen Blick 154
Trainings- und Ernährungstagebücher 155

6 Kondition durch den richtigen Brennstoff 172
Acht Schlüsselnährstoffe 172
Top-Nahrung für Spitzenleistungen 181
Leistungssteigernde Kost vor und nach dem Workout 190

7 Dreißig Thrive-Performance-Rezepte 195

SPORTSPEZIFISCHE REZEPTE 196
Basis-Energy-Drink mit Elektrolyten 198
Klassischer Zitronen-Limetten-Sportdrink 200

ENERGIE-GELE DER ZWEITEN GENERATION 201
Carob-Energie-Gel 202
Orangen-Energie-Gel 204

SPORTDRINKS FÜR DIE ZEIT VOR WETTKÄMPFEN ODER AUSGIEBIGEN WORKOUTS 205
Zitronen-Limetten-Durchhalte-Drink 206
Heidelbeer-Smoothie 206
Schoko-Smoothie 209
Papaya-Ingwer-Smoothie 209

REGENERATIONS-DRINKS FÜR DIE ZEIT NACH WETTKÄMPFEN ODER AUSGIEBIGEN WORKOUTS 210
Carob-Minze-Regenerations-Drink 212
Schoko-Vega-Regenerations-Drink 212
Ananas-Regenerations-Drink 213
Regenerations-Drink mit Vega One und Ingwer 213
Zitronen-Limetten-Regenerations-Drink 214
Schoko-Vega-Energiesnack 214

ENERGIERIEGEL 215
Carob-Erdbeer-Energieriegel 217
Bananen-Feigen-Zimt-Energieriegel 218
Bananen-Ingwer-Energieriegel 218
Würziger Carob-Bananen-Energieriegel 220
Apfel-Mandel-Energieriegel mit Algen 220

NICHT-SPORTSPEZIFISCHE REZEPTE 221
Apfel-Zimt-Müsli mit Chia-Samen (ohne Nüsse) 223
Ingwer-Birne-Chia-Müsli 224
Buchweizen-Kohl-Wrap 226
Kichererbsen-Curry mit Kokos und Limetten 227
Heidelbeerpfannkuchen 229
Kürbiskern-Pesto 230
Agaven-Senf-Dressing 230
Gefrorener Schokokrokant 232
Ingwer-Birnen-Smoothie 233
Mandel-Schoko-Smoothie 234
Tropical Smoothie 236

Beispiel für einen Ernährungsplan 238
Einkaufsliste 240
Vega-Produkte 241

8 Fragen und Antworten 245

Nachwort 251
Glossar 252
Bezugsquellen 256
Bibliografie 257
Index 260
Abbildungsverzeichnis 265
Impressum 266

2 Die vier Komponenten der Vitalität

Programm oder Lebensstil?

DIE MEISTEN HERKÖMMLICHEN FITNESS- UND TRAININGSBÜCHER konzentrieren sich auf das Abnehmen und dessen ästhetische Vorteile. Sie stellen ein Programm vor, das in einer vorgegebenen Zeit abgeschlossen sein muss. Dazu gibt es oft Vorher-nachher-Fotos. Das Ergebnis – straffe, definierte Muskeln und weniger Körperfett – ist optisch eindrucksvoll und kann motivierend wirken.

Bei Thrive-Fitness jedoch sind diese Vorteile eher das Nebenprodukt Ihres gesteigerten Fitnessniveaus statt das ultimative Ziel. Der wahre Vorteil liegt in dem, was der Mensch erreichen kann, wenn er wirklich fit ist. Wer gut trainiert ist, erreicht Ziele, von denen ein untrainierter Mensch nicht einmal zu träumen wagt.

Bei Thrive-Fitness gibt es keinen echten Anfang und kein Ende. Wie bei einem Fitnessprogramm führt eins zum anderen. Es zielt auf die kontinuierliche körperliche und geistige Leistungssteigerung ab – in der Regel innerhalb von acht bis zwölf Wochen. Da diese Leistungssteigerung aber dauerhafter Natur ist, ziehe ich es vor, Thrive-Fitness als Lebensstil zu betrachten.

Haben Sie die Grundidee von Thrive-Fitness erst verinnerlicht, wird das Prinzip zu einem unverzichtbaren Teil Ihres Lebens werden. Selbst, wenn das regelmäßige Training bisher nicht zu Ihrem Leben dazugehörte: Thrive-Fitness wird Ihnen helfen, ein neues und überaus ertragreiches Kapitel Ihres Lebens aufzuschlagen. Wenn Sie ein routinierter Sportler sind, kann Thrive-Fitness Sie dabei unterstützen, Ihre Effizienz und Konzentration zu verbessern und mehr zu leisten.

Am Anfang werden die körperlichen und geistigen Fortschritte Sie motivieren, am Ball zu bleiben. Irgendwann werden Sie aber anfangen, die neu entdeckte Leistungsfähigkeit zu genießen. Genau genommen fördert das Programm schon aus sich heraus viele der mentalen Entwicklungsprozesse des Thrive-Fitness-Lebensstils. Wer etwas mit Freude macht, hat auch größere Chancen erfolgreich zu sein.

Es ist nichts dagegen einzuwenden, andere Bereiche des Lebens hinten anzustellen und zwölf Wochen lang hart zu trainieren, um abzunehmen und Muskeln aufzubauen. Aber ich glaube, dass ein kontinuierlicher, zukunftsorientierter und wohltuender Lebensstil, zu dem auch die Fitness gehört, der beste Weg ist, um seine Ziele zu erreichen. Diese Ziele sind nicht erreichbar, wenn ein Mensch nicht über die erforderliche physische und geistige Kraft verfügt.

Thrive-Fitness legt den Grundstein für höchste mentale und physische Gesundheit und Vitalität. Wenn Sie einmal nicht »nur« einfach gesund sind, sondern dank Thrive-Fitness echtes Wohlbefinden erlangt haben, wird Ihnen alles leichter fallen – welche Ziele auch immer Sie verfolgen und worauf auch immer Sie Ihre neu erworbene Energie, Ihren Schwung und Ihren Ehrgeiz konzentrieren.

Das Thrive-Fitness-Programm besteht aus vier Komponenten der Vitalität. Es gibt zwei Kernelemente: das produktive Training und die Ernährung mit positiver Energiebilanz. Diese beiden Kernelemente werden durch zwei unterschätzte Faktoren unterstützt: effizienter Schlaf und Vermeidung von unproduktivem Stress.

Produktives Training

Körperliches Training ist unterm Strich nichts anderes als der Abbau von Körpergewebe – um den Körper auf diese Weise anzuregen, das Gewebe kräftiger als zuvor wieder aufzubauen. Produktiv trainieren heißt, *nur* dann zu trainieren, wenn sich der Energieaufwand lohnt. Dies ist ein Grundprinzip von Thrive-Fitness. In Kombination mit einem niedrigen Energie-Output hilft Ihnen das produktive Training schnell Muskelkraft aufzubauen, die zu größerer Effizienz führt und damit einen großen Einfluss auf alle Lebensbereiche hat. Zu den positiven Auswirkungen gehören ein höheres Energielevel, weniger Körperfett, mehr geistige Klarheit und ein geringeres Krankheitsrisiko.

Ernährung mit positiver Energiebilanz

In meinem Buch *Vegan in Topform – Der Ernährungsratgeber* beschreibe ich, warum leicht verdauliche, vollwertige Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte der Eckpfeiler eines effektiven Ernährungsplans sind. Die Grundvoraussetzung ist ganz einfach: Stressreduzierung durch bessere Ernährung. Der verstärkte Verzehr von Nahrungsmitteln mit hoher Nettoenergie maximiert eine effiziente Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen. Das bedeutet wenger überflüssige Arbeit für den Körper. Da sehr viel Ernährungsstress wegfällt, verschwinden Symptome wie allgemeine Müdigkeit und Heißhunger auf zucker- und stärkehaltige Nahrungsmittel.

Effizienter Schlaf

Hochwertiger (sprich: tiefer) Schlaf beschleunigt die Wirkung eines Trainings- und Ernährungsprogramms. Das Training führt zum Abbau von Zellen. Anschließend werden Nährstoffe mit hoher Energiebilanz zugeführt, die im Schlaf den Wiederaufbau stärkerer Zellen unterstützen. Ein tiefer Schlaf ist ein wirksamer Schlaf. Gut ausgeruhte Menschen haben mehr Energie und sind dafür nicht auf Stimulanzien wie Zucker oder Koffein angewiesen.

Verminderung von unproduktivem Stress

Stress durch ungesunde Ernährung ist für einen Großteil der gesamten Stressbelastung verantwortlich. Daneben gibt es noch weitere Lebenssituationen, die ebenfalls Stressreaktionen auslösen. Eine Verringerung des Arbeitspensums kann in den meisten Fällen schon den Stress reduzieren. Aber wie sieht es dann mit der Produktivität aus? Wie ist es möglich, den Stress herunterzufahren, aber trotzdem produktiv zu bleiben? Den Stress allgemein zu reduzieren ist ein lohnendes Ziel. Wir müssen aber darauf achten, vor allem den unproduktiven Stress zu eliminieren und anregenden Stress sowie positiven Leistungsstress beizubehalten. In *Vegan in Topform – Der Ernährungsratgeber* gehe ich ausführlich auf jede Stressform und ihre Ursachen ein. Was aber noch wichtiger ist: Ich zeige in dem Buch auf, wie sich sinnloser Stress selektiv beseitigen lässt – durch den Ausbau von Aktivität, die zwar Stress produziert, aber die Verfolgung der Ziele des betreffenden Menschen unterstützen.



Ein weiterer Stressfaktor sind Tätigkeiten, die keine Freude bereiten. Die Art und Weise, wie jemand wahrnimmt, was er tut, ist von größter Bedeutung. Ich möchte die Bedeutung der Wahrnehmung erläutern, sowie ihren Einfluss auf Stress. Außerdem will ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Leben so strukturieren können, dass auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Wie sich zeigen wird, sind alle Komponenten voneinander abhängig.

3 Geschärfter Fokus

IN DEN ERSTEN JAHREN MEINER Sportlerkarriere war ich ein schlechter Bergläufer. Mir fehlte die richtige Technik, und meine Beinmuskeln waren nicht gut genug entwickelt, um effizient bergauf laufen zu können. Mir war das jedoch nicht bewusst. Jeder von uns hat bestimmte Schwächen. Das ist für sich genommen kein Problem. Ein Problem allerdings ist es, dass Athleten dazu neigen, ihre Schwächen nicht zu erkennen. Die meisten Menschen im Umfeld eines Athleten, loben den Sportler und heben nur seine Stärken hervor – wohlgemerkt nur mit den besten Absichten. Ob Trainer, Freunde oder Verwandte – jeder ist davon überzeugt, dass das hilfreich ist und positives Denken generell einen Bestandteil des Erfolgs darstellt. Der Zuspruch kann jedoch dazu führen, dass kleine Schwächen unbeachtet bleiben. Wenn jeder so tut, als sei alles perfekt, werden Problembereiche ausgeklammert. Das mag auf kurze Sicht ganz angenehm sein, trägt aber nicht zur kontinuierlichen Entwicklung bei. Positives Denken ist nicht immer der richtige Ansatz. Zwar bin auch ich durchaus der Ansicht, dass positives Denken seinen Nutzen hat, aber es kann zuweilen auch mehr schaden als nutzen. Nämlich dann, wenn es einen davon abhält, seine Probleme zu erkennen und an diesen zu arbeiten.

Seitdem ich mir das bewusst gemacht habe, gehe ich anders an mein Training heran. Es ist nicht so, dass ich mir jetzt einrede, schlecht zu sein. Aber ich nehme meine Schwächen sehr aufmerksam wahr. Was bremst mich zurzeit aus? Was hindert mich daran, schneller zu laufen und über eine längere Zeit ein höheres Tempo aufrechtzuerhalten? Werden meine Beine schnell müde, schlägt mein Herz zu schnell oder ist mein Atem zu hektisch?

Ich habe eine mentale Checkliste entwickelt, die ich bei jedem Training durchgehe, um meine Schwachpunkte auszumachen. Stell ich zum Beispiel fest, dass ich mein Tempo nicht steigern kann, weil sich meine Beine schwer anfühlen und nicht richtig mitziehen, entwickele ich ein entsprechendes Kräftigungsprogramm. Nach einigen Wochen Training mit dem neuen Programm, kann sich die Kraft in meinen Beinen sprunghaft verbessern. Problem gelöst.

Kritische Selbstbeobachtung hilft, eigene Schwächen auszumachen und dagegen anzugehen.

Feile an deinen Schwächen und nutze deine Stärken

DAS IST EIN MOTTO, DAS ich während meiner Wettkampfzeit immer wieder gehört habe. Im Grunde wird einem damit nahegelegt, nur seine guten Seiten zu zeigen und dann, wenn keiner hinschaut, an seinen Schwächen zu arbeiten. Fest steht aber: Ein Mangel muss auf jeden Fall aufgedeckt werden, bevor er korrigiert werden kann. So oder so: Das Training ist die richtige Phase, um sich selbst kritisch unter die Lupe zu nehmen. Wenn Sie später beim Wettkampf dazu bereit sind, die volle Leistung zu bringen, können Sie den kritischen Betrachter ruhig wieder abschalten. Beim Wettkampf schadet er nämlich mehr, als er hilft.

Fundiertes Selbstvertrauen

EINES DER ANERKANNTESTEN MERKMALE PERSÖNLICHER STÄRKE ist die Bereitschaft zur Anerkennung der eigenen Schwächen. Wenn wir nicht dazu bereit sind, die eigenen Schwächen aufzudecken, werden wir uns unserer Unzulänglichkeiten niemals bewusst. Natürlich sind wir dann auch nicht dazu in der Lage, gezielt etwas dagegen zu tun. Das Erkennen der eigenen Schwächen macht Sie stärker – selbst wenn Sie immer dachten, Sie dürften sich keine Schwächen anmerken lassen.

Wenn Sie Ihre Schwachstellen erkennen und bekämpfen, erlangen Sie ein fundiertes Selbstvertrauen. Kritisch die eigenen Fehler betrachten und dann gezielt etwas

5 Übungen zum Leistungsaufbau

Der Einstieg

DIESES KAPITEL IST DAS HERZSTÜCK DES VORLIEGENDEN BUCHES – eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die Sie da abholt, wo Sie sind, und dorthin führt, wo Sie sein wollen. Zunächst erläutere ich die grundlegenden Punkte, die nach meinem Dafürhalten meistens übersehen werden, für ein erfolgreiches Trainingsprogramm jedoch unerlässlich sind. Dazu gehören die Atmung, das Aufwärmtraining, das Stretching und die Flüssigkeitszufuhr. Diese Punkte mögen auf den ersten Blick belanglos erscheinen. Im Laufe der Jahre aber habe ich einige Tricks gelernt, um hinsichtlich aller Aspekte das Beste aus ihnen herauszuholen. Alle, für die Sport und Krafttraining Neuland sind, finden hier außerdem ein detailliertes Adaptationsprogramm. Wenn ein Fitnessprogramm zur Lebenseinstellung werden soll, muss man mit kleinen Schritten beginnen. Das Adaptationsprogramm soll der Ausgangspunkt für das eigentliche Thrive-Fitness-Programm sein.

Alle, die wie ich viel auf Reisen sind, finden hier einfache, aber sehr wirkungsvolle Übungen für unterwegs, mit denen sie ihre Fitness erhalten und sogar weiter aufbauen können.

Vielleicht haben Sie ja bereits bestehende Probleme wie die weit verbreiteten Schmerzen im Lendenwirbel, Knie- und Schienbeinbereich oder hängende Schultern bisher davon abgehalten, sich an ein aktives Leben heranzuwagen. Ich stelle hier ein spezielles Programm vor, mit dem Sie jedes einzelne dieser Probleme

korrigieren können. Es eignet sich außerdem als Präventivmaßnahme, um das Risiko einer beginnenden oder wiederkehrenden Schwäche zu reduzieren. Für das Lauftraining habe ich eine spezielle Aufbaustrategie entwickelt, mit der Sie die Leistung und Fitness steigern und das Verletzungsrisiko deutlich reduzieren können.

Trainingsgrundlagen

Atmung

Ob Sie es glauben oder nicht: Viele Menschen vergessen zu atmen, wenn sie zum ersten Mal in ihrem Leben trainieren. Die besten Erfolge erzielt man, wenn man gleichmäßig, tief und in Übereinstimmung mit dem für die Übung erforderlichen Bewegungsablauf atmet. Beim Training mit Gewichten sollte man darauf achten, beim Anheben des Gewichts auszuatmen und beim Absenken einzuatmen.

Für ein effektives Training ist nur ein kurzes Aufwärmen erforderlich.

Warm-up

Das Aufwärmen erfüllt mehrere Zwecke. Es führt zu einer leichten Steigerung der Herzfrequenz und bereitet den Körper damit auf die nachfolgende intensivere Einheit vor, ohne ihn plötzlich zu überfordern. Außerdem wird das Blut schneller durch den Körper gepumpt, sodass die Muskeln geschmeidiger werden. Dies wiederum verringert das Verletzungsrisiko. Da gut aufgewärmte Muskeln effizienter arbeiten, sind Sie so in der Lage, schwerere Gewichte zu heben und Ihre Leistung schneller zu steigern.

Fünf Minuten Walking, Treppensteigen, Hampelmänner oder sogar Laufen auf der Stelle reichen völlig aus. Das Aufwärmen ist zwar sehr wichtig, sollte aber nicht übermäßig lange dauern. Es kann sogar von Vorteil sein, das Warm-up kurz zu halten.

Ich habe einmal einen Vortrag des Co-Trainers des legendären britischen Mittelstreckenläufers Sebastian Coe besucht. Er war in den späten 1970ern und frühen 1980ern fast nicht zu schlagen, gewann vier olympische Medaillen und stellte elf Weltrekorde im 800- und 1500-Meter-Lauf auf. Der Trainer schwelgte in Erinnerungen an Sebastians Training und erzählte Geschichten aus dessen ruhmreichen Tagen.

Wie Sie sich vielleicht denken können, waren Mumm, Entschlossenheit und der starke Siegeswille zu siegen die zentralen Themen seiner Geschichten. Aber Sebastian und sein Trainer wussten, dass Erfolg nicht nur auf harter Arbeit und roher Kraft beruht, sondern auch eine systematische, gut durchdachte und zielorientierte Herangehensweise erfordert.

Viele Mittelstreckenläufer aus jener Zeit waren wie besessen von der Vorstellung, so viel wie möglich zu trainieren. Aber Sebastian war schlauer. Die anderen legten so viele Kilometer wie irgend möglich zurück und verbrachten allein mit dem Aufwärmen 45 bis 60 Minuten, bevor sie mit dem eigentlichen Lauftraining begannen. Sebastian dagegen brauchte nur 12 Minuten, um seinen Körper aufzuwärmen und mit dem Training auf der Bahn beginnen zu können. Längeres Laufen hätte nur mehr Energie verbraucht. Er wäre nachher schneller erschöpft gewesen, wodurch die Intensität, mit der er das eigentliche Bahntraining hätte leisten können, geringer gewesen wäre.

Sebastian war zu Beginn seines Trainings weniger erschöpft, holte folglich mehr aus sich heraus und konnte so seine Leistung schneller steigern. Die anderen versuchten, herauszufinden, wie sie ihre Aufwärmzeit verlängern konnten. Sebastian und sein Trainer entwickelten hingegen einfallsreiche Ideen, wie sich die Aufwärmzeit weiter verkürzen lässt, ohne an Wirkung zu verlieren. Schließlich hatten sie alles in eine Zeitspanne von acht Minuten hineingepackt. Dadurch, dass Sebastians Körper an ein schnelleres Warm-up gewöhnt war, verbrauchte er vor dem eigentlichen Lauftraining sehr viel weniger Energie, als das bei der Konkurrenz der Fall war. Einfach genial.

Stretching

Nach dem Aufwärmen kann eine einfache Dehnungsrunde helfen, die Muskeln zu lockern und aufs Training vorzubereiten.

DEHNUNG NACH VORN



Setzen Sie die Füße schulterbreit voneinander entfernt auf den Boden und beugen Sie sich nach vorne. Platzieren Sie die Hände weit vorne flach auf dem Boden, sodass der Körper ein Dreieck bildet. Die Fersen bleiben fest am Boden. Achten Sie darauf, die Knie leicht gebeugt zu halten, um einer möglichen Überstreckung und Verletzung vorzubeugen. Diese Position 30 Sekunden lang halten, dabei tief und gleichmäßig atmen.

Dehnt

Waden, Oberschenkelrückseite, unteren und oberen Rücken

EINBEIN-KNIEBEUGE MIT GESTRECKTEM BEIN

1



Im Stand (1) ein Bein nach vorne strecken. Auch die Arme nach vorne ausstrecken, um besser das Gleichgewicht zu halten. Anschließend langsam so weit nach unten gehen wie möglich (2). Dann den Körper mit dem Standbein wieder nach oben drücken. Die Übung wiederholen. Am Ende die Seiten wechseln.
Mit steigender Flexibilität wird die Übung leichter.

2





Tipp

Wenn es Ihnen schwerfällt, das Gleichgewicht zu halten und mit nur einem Bein wieder nach oben in den Stand zu kommen, halten Sie sich an einer Wand fest.

BRÜCKE UND BEUGEN DER KNIE MIT GYMNASTIKBALL

1



2



Legen Sie sich mit dem Rücken flach auf den Boden, heben Sie die Beine in einem Winkel von 45 Grad an und setzen Sie die Füße mit ausgestreckten Beinen auf einen Gymnastikball. Die Arme liegen parallel zum Körper auf dem Boden (1). Strecken Sie jetzt langsam den Körper, sodass sich die Hüfte vom Boden löst und nur die Schultern und der Kopf noch Bodenkontakt haben (2).

FROSCHHÜPFEN

1



Das Gewicht auf die Zehen verlagern und so weit wie möglich in die Knie gehen. Die Arme dabei vor dem Körper beugen (1).

Anschließend so explosiv wie möglich hochspringen und dabei die Ellbogen nach hinten ziehen, um noch mehr Schwung zu holen (2). Wieder in der Ausgangsposition landen und die Übung 10–30 Mal wiederholen. Beansprucht den Quadrizeps, die Gesäßmuskulatur und den oberen Rücken

2



Variationen

Erleichtern Sie sich die Übung, indem Sie die Knie nur maximal um 90 Grad beugen.
Zur größeren Herausforderung die Übung schneller ausführen.

Carob-Erdbeer-Energieriegel

ZUTATEN

150 g	frische Datteln (ersatzweise getrocknete Datteln, eingeweicht)
4 EL	Carobpulver, roh oder geröstet
4 EL	Hanfprotein
4 EL	Chia-Samen
40 g	Erdbeeren
4 EL	gemahlener Leinsamen
35 g	Sonnenblumenkerne
½ TL	geriebene Zitronenschale
1 TL	Zitronensaft, frisch gepresst
	Meersalz nach Geschmack
1	große Handvoll Buchweizensprossen oder ersatzweise gekochter Buchweizen (optional)
75 g	tiefgekühlte Erdbeeren

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf den Buchweizen und die gefrorenen Erdbeeren in der Küchenmaschine zerkleinern. Dann den Buchweizen und die gefrorenen Erdbeeren mit den Händen untermengen, die Masse wie gewohnt formen und in Riegel zerteilen.



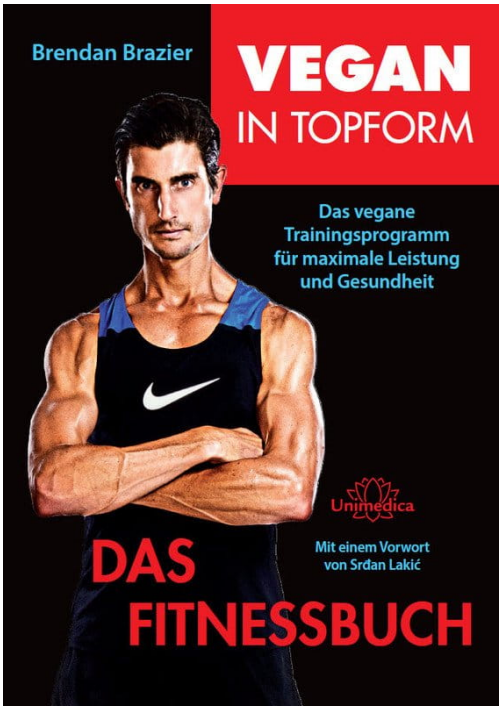
Brendan Brazier

Vegan in Topform - Das Fitnessbuch

Das vegane Trainingsprogramm für maximale Leistung und Gesundheit

272 Seiten, geb.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de