Die Sommerferien-Workout-Routinen, um scharf zu bleiben

Der Sommer ist hier in vollem Gange und die Menschen machen sich auf den Weg, um dem Alltag zu entfliehen. Aber es gibt eine unglückliche Sache dabei. Du kannst das Fitnessstudio nicht mitbringen und bevor du fragst, ja, das Fitnessstudio wird dich vermissen. Aber es ist nicht alles schlecht, denn wenn Sie sich eine Auszeit vom Fitnessstudio und der Langhantel nehmen, können Sie dies tun Erholen Sie sich und offenbaren Sie Ihre wahre Stärke. Aber wenn Sie die Art von Person sind, die gerne trainiert, können Sie trotzdem mit diesen 4 Urlaubs-Workout-Routinen trainieren, die Ihnen immer noch enorme gesundheitliche und …

Der Sommer ist hier in vollem Gange und die Menschen machen sich auf den Weg, um dem Alltag zu entfliehen. Aber es gibt eine unglückliche Sache dabei. Du kannst das Fitnessstudio nicht mitbringen und bevor du fragst, ja, das Fitnessstudio wird dich vermissen. Aber es ist nicht alles schlecht, denn wenn Sie sich eine Auszeit vom Fitnessstudio und der Langhantel nehmen,

können Sie dies tun Erholen Sie sich und offenbaren Sie Ihre wahre Stärke. Aber wenn Sie die Art von Person sind, die gerne trainiert, können Sie trotzdem mit diesen 4 Urlaubs-Workout-Routinen trainieren, die Ihnen immer noch enorme gesundheitliche und kalorienverbrennende Vorteile bringen werden.

Wenn es dir dann so geht wie mir Ihre Ernährung wird im Urlaub nicht gut sein, daher ist ein kurzes, intensives Training von Vorteil, wenn Sie unterwegs sind. Auf diese Weise können Sie das erhalten, wofür Sie hart gearbeitet haben, ohne zu viel Zeit damit zu verbringen, die schönen Dinge des Lebens zu genießen. Wir integrieren diesen Faktor in die folgenden Trainingsroutinen für den Urlaub.

Also ja, Sie KÖNNEN Ihren Kuchen haben und ihn auch essen.

WIE DIESE URLAUBSROUTINEN FUNKTIONIEREN

Ihr Haupt Energiequelle ist Glykogen (eine Form von Zucker) und wird in begrenzten Mengen in der Leber und den Muskeln gespeichert. Und wenn Sie vor einer ausgiebigen Mahlzeit trainieren, erhöht das Training den Glykogenabbau des Leberglykogens, um die Blutzuckerkonzentration aufrechtzuerhalten, sodass Ihre Muskeln genug Energie für die Bewegung haben.

Jetzt ist es besonders wichtig, wenn die Trainingsintensität zunimmt. Wann diese HIIT-Workouts machen (Hochintensives Training) führt zu einer Senkung der Leberglykogenspeicher. (1) Das trainingsinduzierte Glykogendefizit erhöht die Insulinsensitivität und macht Ihren Körper empfänglicher für die Kalorien, die Sie gleich zu sich nehmen.

DIE 4 WORKOUT-ROUTINEN FÜR DEN URLAUB

Bei diesen kurzen, scharfen Trainingsroutinen geht es nicht darum, Ihre Kraft oder Ihre kardiovaskuläre Kondition zu verbessern. Es geht darum, fit zu bleiben, die Vorteile des Trainings im Freien zu nutzen und in der Lage zu sein, ohne sich zu schuldig zu fühlen, ȣdas Fitnessstudio zu überspringenȣ.

.

Quelle: muscleandfitness

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net