

Starten Sie fit ins neue Jahr: 7-Minuten-Training für jeden!

Erfahren Sie, wie das 7-Minuten-Training von Philipp Jelinek auf krone.tv hilft, Fitness und Wohlbefinden einfach in den Alltag zu integrieren.



Wien, Österreich - Die Notwendigkeit für mehr Bewegung ist deutlich: Gesundheitsexperten warnen vor den negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel, der chronische Beschwerden wie Übergewicht, Rückenschmerzen und sogar ernsthafte Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach sich ziehen kann. Im Rahmen eines effektiven Ansatzes präsentiert Philipp Jelinek auf krone.tv ein umfangreiches Ganzkörper-Training, das lediglich 20 Minuten pro Tag in Anspruch nimmt. Sein Programm „Philipp bewegt“ ist sowohl im Livestream auf krone.at als auch auf dem Fernseher montags bis sonntags zu sehen. Jelinek verfolgt das Ziel, den Zuschauer fit, stark und voller Energie in den Tag zu begleiten.

Das 7-Minuten-Wunder

Für all jene, die noch weniger Zeit haben, bietet das 7-Minuten-Training eine hervorragende Lösung. Burkhard Heidenberger, Gründer von **ZEITBLÜTEN**, empfiehlt diesen intensiven Zirkel, der in nur sieben Minuten alle Muskelgruppen aktiviert. Die einfache Struktur aus 12 Übungen, durchgeführt in Intervallen von 30 Sekunden mit kurzen Pausen, verspricht einen ähnlichen Trainingseffekt wie längere Einheiten im Fitnessstudio oder beim Joggen. Interessanterweise wurde dieses Konzept von Sportwissenschaftlern des Human Performance Institute in Orlando, Florida, entwickelt und steht allen offen, die Fitness und Wohlbefinden in ihren Alltag integrieren möchten. Es wird jedoch geraten, vorsichtig zu sein, insbesondere für Anfänger, um Verletzungen zu vermeiden.

Beide Programme situiert in der modernen Welt, bieten praktische Ansätze zur Verbesserung der individuellen Fitness und Gesundheit. Während „Philipp bewegt“ eine umfangreiche und begleitende Fitnessroutine bereitstellt, ermöglicht das 7-Minuten-Training eine schnelle, aber effektive Alternative für Menschen mit stressigen Zeitplänen. Für alle, die täglich mehr Bewegung in ihr Leben integrieren möchten und sich eine persönliche Herausforderung suchen, sind diese Programme der richtige Schritt.

Details	
Ort	Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.zeitblueten.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at