

Elisabetta Canalis verrät ihre Geheimnisse für effektives Fett-Training

Elisabetta Canalis teilt ihre besten Fettverbrennungsübungen und betont die Bedeutung von Bewegung für Gesundheit und Fitness.



Los Angeles, USA - Die italienische Schauspielerin und Model Elisabetta Canalis, 46, teilt ihre Geheimnisse zur Fettverbrennung und zeigt, wie wichtig Bewegung für ihre Gesundheit ist. In einem aktuellen Artikel von **oe24** erklärt sie, dass insbesondere Frauen ab der Menopause Gefahr laufen, jährlich 1-2% ihrer Skelettmuskelmasse zu verlieren. Ohne regelmäßigem Training kann der Muskelabbau bis zum 70. Lebensjahr bis zu 30% betragen. Um dem entgegenzuwirken, setzt Canalis auf gezieltes Krafttraining, das einen Kraftzuwachs von bis zu 40% bringen kann und somit zu einer biologischen Verjüngung führt.

Canalis' Trainingsprogramm basiert auf HIIT, also High Intensity

Interval Training. Dieses Training steigert nicht nur die Ausdauer, sondern hat auch einen Nachbrenneffekt, der den Stoffwechsel anregt. Ihre Einheiten dauern weniger als 20 Minuten, bestehen aus fünf Runden und bestehen aus 30 Sekunden intensiver Übung gefolgt von 10 Sekunden Pause. Diese flexible Trainingsmethode erlaubt es Canalis, mindestens dreimal pro Woche und vor allem nach Lust und Laune zu trainieren.

Vielfältige Übungen für Muskeln und Ausdauer

Zu ihren Lieblingsübungen gehören:

- **Flying Mountain Climbers:** Liegestützposition, dabei abwechselnd die Knie zu den Ellenbogen bringen.
- **Lunges:** Weite Schritte nach vorne machen und den Oberkörper aufrecht halten.
- **Kicks:** Explosives Kicken aus einem schulterbreiten Stand.
- **Diagonal Crunches:** Ein Knie anheben und mit dem gegenüberliegenden Ellbogen zusammenführen.

Zusätzlich zu HIIT integriert sie auch andere Aktivitäten in ihr Training. Wie **Celebwell** berichtet, liebt sie es, Gewichte zu heben und an Kettlebell-Übungen sowie Lunges mit Hanteln zu arbeiten. Ihr persönlicher Trainer, Giorgio Merlino, hilft ihr, ihre Fitnessziele zu erreichen. Canalis hat auch eine lange Geschichte im Reitsport, was ihr sowohl mentale als auch körperliche Vorteile bietet und für ein höheres Wohlbefinden sorgt.

Ernährung als Schlüssel zum Erfolg

Nach ihrer Diagnose einer motorischen Erkrankung und Gluten-Unverträglichkeit hat Canalis den Fokus auf eine gesunde Ernährung gelegt. Sie betont, wie wichtig es ist, in jeder Mahlzeit

ausreichend Kohlenhydrate und Proteine zu konsumieren. Laut **FitForFun** sind für HIIT-Training und Muskelaufbau die richtige Nährstoffversorgung und das Timing von entscheidender Bedeutung. Vor dem Training sollten leicht verdauliche Kohlenhydrate verzehrt werden, um die Energie zu sichern. Nach dem Training empfiehlt es sich, innerhalb von zwei Stunden eine Kombination aus Kohlenhydraten, Proteinen und Zucker zu konsumieren, um die Muskulatur zu reparieren.

Canalis genießt es, gelegentlich auch nach einem strikten Diätplan zu speisen und achtet dennoch darauf, dass ihr Ernährung reich an Proteinen und Gemüse ist, was von der Ernährungsexpertin Allegra Picano hervorgehoben wird. Diese ausgewogene Lebensweise, gepaart mit einem vielseitigen Training, hält sie fit und gesund in jedem Lebensalter.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Los Angeles, USA
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• celebwell.com• www.fitforfun.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at