

GO WITH THE FLO

Tipps rund ums HIIT Workout

1. **Die Technik muss stimmen:** Schau dir, **bevor** du das erste Workout machst, die Erklärungsvideos an. Achte auf deine Position. Kontrolliere dich selber im Spiegel und überprüfe ob deine Körperhaltung stimmt.
2. **Progressive Trainingssteigerung:** Alle 2 Wochen solltest du dein Workout so steigern, dass es wirklich wieder anstrengend ist für dich. Mach die schwierigere Übung, nimm das stärkere Miniband oder erhöhe das Gewicht. Nur so geht etwas weiter ;-)
3. **Warm Up/ Cool Down nicht vergessen:** Beides trägt zur Verletzungsprophylaxe bei und unterstützt den optimalen Trainingsprozess.
4. **Regelmäßigkeit:** Es gibt nur Ergebnisse, wenn du deine Workouts regelmäßig und konsequent durchziehst.
5. **Zu viel wollen = Frustration:** Gib deinem Training 4-6 Wochen Zeit. Jedes Workout trägt zum Endergebnis bei, aber du brauchst etwas Geduld und Durchhaltevermögen. Nach 3 Workouts gibt es noch keine optischen Veränderungen! Aber das kommt ;-)
6. **Den Schweinehund besiegen:** Gar nicht lange überlegen! Auf „Play“ drücken und einfach das Workout durchziehen! Wenn es dich einmal gar nicht freut, dann schau auf deine Trainingsziele. Denk außerdem an das Gefühl, wenn du es geschafft hast!!!