

Pressemitteilung

Erst Schlemmen, dann Stemmen

Die besten Geschenkideen für das Workout nach den genüsslichen Weihnachtstagen

Holzwickede. Wer kennt es nicht? Ende Dezember fühlt man sich oft zehn Kilo schwerer. Einen Monat lang wurde so viel geschlemmt, wie das ganz Jahr über nicht. Ein Glück, dass die Motivation, die Pfunde wieder loszuwerden, zum Jahresende steigt und enorm anspricht. Da sind Fitness-Geschenke unter dem Weihnachtsbaum genau das Richtige. Prinz Sportlich kennt die besten Geschenkideen, die Fitnessherzen höherschlagen lassen.

Fit in wenigen Minuten: Skipping Rope

Das optimale Fitness-Geschenk, wenn es mal schnell gehen muss. Mit einem Skipping Rope, besser bekannt als das gute, alte Springseil, können in nur zehn Minuten 100-120 Kalorien verbrannt werden. Es trainiert Schnellkraft, Kondition und Koordination in einem. Außerdem entfällt der Anfahrtsweg zum Fitnessstudio, denn es ist überall einsetzbar.

Dokumentation für maximale Erfolge: Trainingstagebuch

Planloses Training ist ein typischer Fehler nach einer längeren Sportpause. Mit einem Trainingstagebuch behält man immer den Überblick über die trainierten Muskelpartien, Übungen, Wiederholungen und Sätze. So ist ein Trainingseffekt gesichert.

Effektive Eigengewichtsübungen: Klimmzugstange

In wenigen Minuten viel erreichen – Body Weight Exercises machen's möglich! Die Eigengewichtsübungen an einer Klimmzugstange sind nicht nur effektiv für die Arme, sondern können auch die Bauchmuskeln, Schultern und Griffkraft trainieren. Das kleine Trainingstool ist schnell angebracht und ideal für kurze Finesseinheiten in den eigenen vier Wänden.

Umfassende Kontrolle: Fitness-Tracker

Schlafdauer, zurückgelegte Schritte, Herzfrequenz, verbrannte Kalorien – Fitness-Tracker halten allerhand Werte fest und zeigen, wie der eigene Fitness-Lifestyle optimiert werden kann. Einige Produkte melden sich sogar automatisch, wenn man zu lange inaktiv war. Eine wahrheitsgemäße Aussage treffen die Fitness-Tracker aber nur, wenn man sie permanent trägt.

Eins ist sicher: Diese Geschenke lassen die Weihnachtskilos purzeln! Und es ist für jeden Geldbeutel etwas dabei. Weitere Geschenkideen für Fitness-Fans und die besten Angebote gibt's hier:

<https://www.prinz-sportlich.de/magazin/fitness-geschenke/>

Über Prinz Sportlich

Prinz Sportlich gehört mit rund 500.000 Besuchern pro Monat und über 290.000 Facebook Fans zu den größten und reichweitenstärksten Sport- und Fitnesswebsites in Deutschland. Ob die neusten Sneaker-Trends, Tipps und Tricks zum täglichen Workout oder einer gesunden Ernährung – Leserinnen und Leser werden täglich mit den besten Angeboten und allem Wissenswerten aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt.

Holzwickede, 28.11.2018