

Pressemitteilung

Fit auf Reisen: Damit die harte Arbeit für den Beachbody am Ende nicht umsonst war

Mit einfachen Tricks auch während des Sommerurlaubs in Form bleiben

Holzwickede. Viel Schweiß, der Verzicht auf verlockende Süßigkeiten und eiserne Disziplin – eine tolle Strandfigur bedeutet harte Arbeit. Und dann soll man nach dem Sommerurlaub wieder bei null anfangen? Nein, das muss nicht sein! Denn mit einfachen Tricks bleibt man auch im Urlaub fit und kann trotz kleiner Urlaubssünden die Figur halten – [Prinz Sportlich](#) weiß wie.

Warum es sich lohnt, auf Reisen zu trainieren

Mit ein bisschen Sport vermeidet man kleine Extra-Kilos als Reisesouvenir, denn im Urlaub wird viel und gern gegessen. Es geht aber nicht nur darum, Form und Fitness zu halten. Der Sport macht den Alltag vor Ort viel einfacher: Nach einem Jetlag hilft die Bewegung, schneller in den richtigen Rhythmus zu finden. Auch innerhalb der gleichen Zeitzone haben viele Reisende Schlafprobleme, die zu Abgeschlagenheit und Energielosigkeit am Tag führen. Das Training fördert einen tiefen, erholsamen Schlaf, hilft, morgens erholt aufzuwachen und gibt Kraft für den Tag. Genug Gründe, auch auf Reisen etwas für den Körper zu tun. Aber wie, wenn das Hotel keinen Fitnessraum hat und für die Trainingsmatte und Hanteln kein Platz im Koffer ist? Keine Sorge: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

Fit auf Reisen durchs Joggen: Kein neuer Tipp, aber einer der besten: Laufen geht immer und überall, denn außer einem Paar Laufschuhe und Sportkleidung braucht man nichts dafür. Durch Intervalltraining kommt man auch auf kurzen Strecken an sein Limit. Wer keine Lust auf eintönige Runden im Park hat, kann joggend die Gegend erkunden. Es gibt mittlerweile sogar Anbieter, die in größeren Städten Lauf-Sightseeing anbieten. Und für die Strandurlauber: Was ist nach der Anstrengung schöner als eine Abkühlung im Meer?

Das richtige Equipment: Ob Bus, Bahn oder Flugzeug, der Platz für Gepäck ist immer begrenzt. Wer Trainingsequipment mitnehmen möchte, sollte es gut auswählen – leicht, klein und möglichst vielseitig einsetzbar. Ideal ist ein Sling-Trainer. Das Trainingsband ist leicht anzubringen und ermöglicht ein effektives Training für den ganzen Körper. Schon 20 Minuten reichen aus und Muskelkater ist garantiert! Auch gut: Widerstandsbänder oder ein Springseil.

Bodyweight Training: Das beste Trainingstool, das man immer und überall dabei hat, ist der eigene Körper! Dips an der Bettkante, Step Ups auf einem Stuhl oder Wall Sits an der Wand: Es gibt unzählige Möglichkeiten, mit dem eigenen Körpergewicht gleich ganze Muskelgruppen zu trainieren. Ein 7- oder 15-Minuten-Workout sollte selbst in einen durchgeplanten Tag passen.

Jeder Schritt zählt: Viele mögen es vielleicht nicht als Sport bezeichnen, aber auch Spaziergänge haben es in sich. Gerade bei Städtetrips kommen in kürzester Zeit viele Schritte zusammen. Wer statt Bus und Bahn einige Stationen zu Fuß abläuft und dann noch jede Treppe mitnimmt, der hat das perfekte Workout für den Tag. Bei zu großen Distanzen ist das Fahrrad der ideale Begleiter für den Tag.

Online-Fitnessangebote nutzen: YouTube, Online-Fitnessstudios oder Fitness-Apps: Fitness-Kurse können auch außerhalb des Fitnessstudios besucht werden. Klassische Bauch-Beine-Po-Kurse, Box-Training oder herausfordernde HIIT-Workouts – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Alle Tipps gibt's hier: <https://www.prinz-sportlich.de/magazin/fit-auf-reisen/>

Über Prinz Sportlich

Prinz Sportlich ist mit rund 600.000 Website-Besuchern pro Monat, über 290.000 Facebook-Fans und 100.000 Instagram-Abonnenten eine der 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, xx.xx.2019

Ansprechpartner für Medien: Annika Hunkemöller, Pressesprecherin, Tel. 02301 89790-511, presse@un-iq.de
Herausgeber: UNIQ GmbH, Rhenus-Platz 2, 59439 Holzwickede, Tel. 02301 94580-0, www.un-iq.de