

Ausgabe 04/2010

# SCHANZEN NEWS



Für Sie kostenlos

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT

**1. PLATZ**  
**Beste**  
**Bäckerei**  
in Hamburg  
TEST 10/2009  
Im Vergleich: 8 Bäckerei-Ketten  
[www.disq.de](http://www.disq.de)  
DISQ GmbH & Co. KG

Abnehmen beginnt im Kopf

Die besten Psychotricks

Wir bringen Sie auf Trab

**Große Mitmachaktion!**  
Schlank werden mit meinem  
**Schanzenbäcker**

Fitnesstrainerin  
**Nora Witt**

**Erster Preis: Eine Reise nach Istanbul**

# Wir bringen Sie auf Trab

## Bewegen Sie sich

Hier stellt Ihnen die Personaltrainerin und Fitnessexpertin Nora Witt Übungen vor, die sie tagsüber machen können, egal wann und egal, wo Sie sich befinden. Denn ohne Bewegung ist die Ernährungsumstellung nur halb so wirksam.

Achten Sie auf Ihre Energiebilanz

Unter dem Begriff Energiebilanz verstehen Ernährungswissenschaftler das Verhältnis zwischen der Energiezufuhr und dem Energiebedarf eines Menschen. Dabei gilt: Wird dem Körper in Form von Kalorien mehr Energie zugeführt als er verbraucht, so ist die Energiebilanz positiv. Wird dagegen weniger Energie aufgenommen als verbraucht, ist die Energiebilanz negativ. Wer abnehmen will muss also eine negative Energiebilanz haben. Und das bedeutet konkret: Er muss und bewusster essen (also weniger Energie zu sich nehmen) und sich mehr bewegen (also mehr Energie verbrauchen).

Die Fitnesstrainerin Nora Witt, die auch ein großer Schanzenbäcker-Fan ist und vor allem unser Vollkornbrot mit Nüssen liebt, verrät Ihnen hier Bewegungstricks, die Sie beim Abnehmen unterstützen. Intensive Bewegung erhöht zudem Ihren Anteil an Muskelmasse an Ihrem Körpergewicht. Die Zunahme der Muskelmasse wiederum verbessert die Fettverbrennung. Auch die Hormone, die der Körper beim Sport ausschüttet, wirken sich positiv auf die Fettverbrennung aus. Bei einer Gewichtsreduktion ohne Bewegung dagegen wird Muskelmasse abgebaut und die Fettverbrennung verschlechtert. Der individuelle Set-Point, also das Gewicht, auf das der Körper eingestellt ist, kann durch ausreichende Bewegung gesenkt werden.

## Übungen für den Alltag

Versuchen Sie zwischendurch an der Ampel, an der Haltestelle oder am Schreibtisch, im Haus, beim Zähneputzen oder Telefonieren ein paar Übungen zu machen:



Wenn Sie ein Programm genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt möchten, oder jemanden brauchen, um den inneren Schweinehund zu überwinden, können Sie sich gern wenden an:

Nora Witt  
Tel.: 04181 - 1374377  
Fax: 04181 - 1374378  
Email: [info@wittness.de](mailto:info@wittness.de)  
[www.wittness.de](http://www.wittness.de)

### 1. Drücken und ziehen

(am Arbeitsplatz)

Sitzend auf einem Stuhl mit Rollen  
Füße auf das Untergestell stellen  
Hände am Tischrand festhalten  
Den Stuhl wegschieben (Hände bleiben am Tisch)  
Und aus der Armkraft wieder ran ziehen  
Dabei Schulterblätter zusammenziehen  
Im Wechsel ohne Schwung  
Ellenbogen leicht gebeugt lassen

Viele Wiederholungen - Pause

## Abnehmen

### 1. Po anspannen

(am Schreibtisch, im Auto, an der Ampel oder beim Telefonieren)

Einfach den Po anspannen und lösen im Wechsel  
viele Wiederholungen - Pause  
Po anspannen und so lange festhalten bis es nicht mehr geht

(Hier hilft die Vorstellung einen Geldschein mit den Pobacken festzuhalten)

### 2. Bauchnabel anspannen

(am Schreibtisch, im Auto, an der Ampel oder auch hier beim Telefonieren)

Aufrecht hinsetzen oder hinstellen  
Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und festhalten als ob hier ein Druckknopf ist. So lange es geht halten  
Pause  
Wiederholen

### 3. Schultern hochziehen

(jederzeit machbar)

Schultern bewusst zurück und tief ziehen  
Im Wechsel zu den Ohren ziehen und langsam senken  
Viele Wiederholungen  
Pause

(locker Schultern zurück kreisen)

### 4. Kniebeuge

(Beim Zähneputzen oder am Arbeitsplatz)  
Hüftbreit vor Stuhl, Wannrand oder Toilette stellen  
Po nach hinten schieben als wenn man sich setzen möchte  
Knie dabei hinter den Zehenspitzen lassen  
Gewicht auf den Fersen  
Kurz über dem Stuhl, Wannrand oder Toilette halten  
Kleine Bewegungen Pause

### 5. Oberkörper - Twist

(Beim Zähneputzen, am Arbeitsplatz, beim Telefonieren)  
Sitzend oder stehend Becken ruhig halten  
Oberkörper mit den Armen in Schulterhöhe nach rechts und links bewegen  
Wichtig: hierbei den Bauchnabel fest zur Wirbelsäule ziehen  
Einige Wiederholungen  
Pause (Spannung lösen und tief durchatmen)

### 6. Flaschen Kraft

(Beim Telefonieren, Einkaufen, am Arbeitsplatz oder zu Hause beim Kochen)  
Flasche nach Belieben füllen  
(100ml = 100Gramm)  
Ellenbogen an der Hüfte fixieren  
Flasche in eine Hand  
Diese beugen und strecken

Einige Wiederholungen  
Pause