

Dieser Plan hält Dich fit und stärkt Dein Immunsystem.

Du darfst/sollst verschiedene Herausforderungen meistern, manche sind **täglich** dran, andere **dreimal wöchentlich** und wieder andere mindestens **zweimal wöchentlich**. Für jede gemeisterte Herausforderung gibst Du Dir selbst einen **Gut-Gemacht-Haken**. Manche Herausforderungen zählen einfach, andere dagegen zwei- oder dreifach. Zähl einfach Woche für Woche Deine **Ich-hab's-geschafft-Punkte** zusammen und **sei mächtig stolz auf Dich**.



MIND. 3x / WOCHE

Ausdauertraining

Komm richtig in Bewegung: Laufen, Radfahren, Zirkeltraining zuhause, ...
Mit **POLAR**-Unterstützung: „Fit Spark“

macht Dir Vorschläge, welche Ausdauereinheit mit welchen Intensitäten ideal an diesem Tag passt.

Ohne POLAR: Bring Abwechslung in Dein Ausdauertraining. Wechsel ab zwischen längeren, ruhigen Einheiten (+/- 1,00 h), mittleren, abwechslungsreichen Fahrtspielen (+/- 0,75 h) und kurzen, knackigen Intervallen (+/- 0,30 h).

DU BRAUCHST TRAININGSTIPPS?

Schick eine Anfrage an info@azzurro.de (exklusiv für azzurro-Mitglieder).

Dehnen / BlackRoll

Gönn Dir ein ausführliches Mobility-/Dehn-Programm oder nutze BlackRoll und/oder Faszienbälle. **POLAR**: Mit der Funktion „FitSpark“ gibt's Übungsanleitungen zu mobilem und statischem Dehnen.

NACH DREI WOCHE:

Mach erneut einen **POLAR**-Fittestest und/oder wieg Dich nochmal. Füll den Plan komplett aus und bring ihn zum **azzurro-ReOpening** mit.

Damit wir Dich loben können!

ZU BEGINN

Mach einen **POLAR**-Fittestest und/oder wiege Dich. Notier' die Werte in Deinem Plan.

MIND. 2x / WOCHE

Muskeltraining

Trainiere mit Deinem eigenen Körpergewicht oder nutze Zubehör (Wasserflaschen, Socken, Sessel, Sporttasche, ...)

ANREGUNGEN UNTER: <https://azzurro.de>

TÄGLICHE HERAUSFORDERUNGEN

10.000 Schritte durch AKTIVITÄT

Wenn Du ein **POLAR**-Gerät nutzt, gilt für Dich: Für 100% Aktivität gibt es einen Punkt.

WICHTIG: Versuche, die 100%-Marke bzw. die 10.000 Schritte **nur durch Aktivität** zu erreichen! Sport kommt on top zu den 100% dazu. **TIPP:** Du solltest max. 50 Min. am Stück sitzen. Steh also regelmäßig auf und bewege Dich.

(Serene-)Atemübung

POLAR: Aktiviere „Serene“, stell mind. zwei Minuten Dauer ein und starte das Programm. **Entspann Dich.**

Ohne Polar-Gerät: Atme für mind. zwei Minuten nur je sechsmal pro Minute. Also fünf Sekunden ein und fünf Sekunden aus.

Ausreichend trinken

V.a. Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee, Saftschorle (Mischung 1:3). MENGE (ohne Sport): **0,03 l x kg Körpergewicht**

Ausreichend schlafen

Sieben bis neun Stunden sollten es sein, weniger als sechs nicht. Ab sieben Stunden Schlaf darfst Du den Haken setzen.

POLAR Unite, Ignite, Vantage: Analysiere Deine Schlafqualität mit „Nightly Recharge“.

TIPP: Online-Pause

Verzichte täglich **mind. 30 Minuten am Stück** komplett auf Smartphone, Tablet, Laptop, PC, Fernseher und Konsorten.

TIPP: 30 Minuten Bewegung (an der frischen Luft) - TÄGLICH!

Spazieren gehen, zu Fuß zum Bäcker oder mal wieder Rollschuhlaufen ausprobieren - all das regt Deinen Stoffwechsel an, sorgt für frischen Sauerstoff im Gehirn und pustet trübe Gedanken weg.

ESSEN / TRINKEN

Iss an mind. zwei Tagen / Woche komplett fleischlos

Jeder weitere fleischlose Tag bringt Dir gesunde Power - und außerdem wertvolle Punkte. Übrigens: Auch Wurst zählt zu Fleisch.

Iss möglichst frisch und ausgewogen, genieße v.a. Gemüse und Obst. Lass verarbeitete, stark zucker- und salzhaltige Lebensmittel im Supermarktregal.

TIPP: Hol Dir Unterstützung durch **Vitamin C** (Zitrusfrüchte, Brokkoli, Rosenkohl, ...) und **Vitamin D** (Sprossen, Pilze, Süßkartoffeln u.a.).

Auch **Zink** hilft - enthalten z.B. in Hülsenfrüchten, Kürbiskernen, Nüssen und Haferflocken.

Außerdem wertvoll: **Ingwer, Kurkuma** und **Ballaststoffe** (Vollkornprodukte, Nüsse, Leinsamen, Sesam...).

Verzichte auf SoftDrinks, genieße lieber einen **Ingwer-Shot!** Jede Menge Rezepte dazu findest Du im Internet.

Verzichte an mind. vier Tagen / Woche auf Alkohol

Forscher haben entdeckt, dass Alkohol die Abwehrkräfte des Körpers ausbremst. Außerdem kommen dann die Moleküle, die vor einer möglichen Infektion warnen würden, vor lauter „Katerstimmung“ nicht in die Gänge.

TIPP: Trink nach einer Ausdauereinheit alkoholfreies Bier.

VON:

Es ist Deine **persönliche Herausforderung**. Niemand wird Dich kontrollieren oder mit der Stoppuhr neben Dir stehen. Es geht nur um Dich - **mach Dein Bestes draus!**



START	ZIEL
Fitnessstest: <input type="text"/>	Fitnessstest: <input type="text"/>
Gewicht: <input type="text"/> kg	Gewicht: <input type="text"/> kg

	10.000 SCHRITTE OHNE SPORT	ATEM- ÜBUNG	TRINKEN 0,03l x kg	SCHLAF 7+ h		MUSKEL- TRAINING	AUSDAUER- TRAINING	DEHNEN / FASZIEN	FLEISCH- LOS	ALKOHOL- FREI
1	1	<input type="checkbox"/>								
	2	<input type="checkbox"/>								
	3	<input type="checkbox"/>								
	4	<input type="checkbox"/>								
	5	<input type="checkbox"/>								
	6	<input type="checkbox"/>								
	7	<input type="checkbox"/>								
	PUNKTE:	<input type="checkbox"/>								
2	1	<input type="checkbox"/>								
	2	<input type="checkbox"/>								
	3	<input type="checkbox"/>								
	4	<input type="checkbox"/>								
	5	<input type="checkbox"/>								
	6	<input type="checkbox"/>								
	7	<input type="checkbox"/>								
	PUNKTE:	<input type="checkbox"/>								
3	1	<input type="checkbox"/>								
	2	<input type="checkbox"/>								
	3	<input type="checkbox"/>								
	4	<input type="checkbox"/>								
	5	<input type="checkbox"/>								
	6	<input type="checkbox"/>								
	7	<input type="checkbox"/>								
	PUNKTE:	<input type="checkbox"/>								
GESAMT					<input type="checkbox"/>					



ERGEBNIS:

WERTVOLLE PUNKTE FÜR DEIN IMMUNSYSTEM!