



7-TAGE BAUCHFETT VERBRENNER *DIE LÖSUNG*

ANDREW RAPOSO, CPT

Haftungsausschluss

Die in diesem Trainingsprogramm zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Beginn mit diesem Programm einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Das Trainingsprogramm wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Teilnahme an diesem Programm ab, bevor Sie irgendeinen Teil davon umzusetzen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Programms entstehen können. Sie sind sich als Nutzer bewusst, dass der Gebrauch der in diesem Konzept dargestellten Informationen das Risiko für Verletzungen birgt. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

Einleitung

Willkommen beim 7 Tage Bauchfett-Verbrenner - Die Lösung.

Dieser Plan ist dazu da, Ihren Fettverlust am Bauch zu maximieren und das in der Rekordzeit von nur 7 Tagen. Wenn Sie diesen Plan umsetzen, werden Sie einen massiven, aber auch fantastischen Gewichtsverlust erleben.

Sie werden ein kurzes intensives Training investieren und wenn Sie diesen Leitfaden erst einmal vollständig umgesetzt haben, werden Sie in nur sehr kurzer Zeit eine unglaublich große Veränderung an sich feststellen.

Ich werde Ihnen zu Beginn kurz erläutern, welche Art von Ernährung Sie zu sich nehmen sollten und dann können Sie sofort mit den Workouts loslegen.



7 Tage Bauchfett-Verbrenner – Die Lösung

Hier finden Sie einige einfache Tricks, welche Sie ohne Probleme in Ihren Alltag integrieren können und die es Ihnen ermöglichen, eine unfassbar große Menge an Bauchfett in nur sehr kurzer Zeit zu verlieren.

Während diesem kurzen 7-tägigen Ablaufplan, nehmen Sie keine Kohlenhydrate an den Tagen zu sich, an welchen Sie nicht trainieren. Stattdessen essen Sie Bio-Obst, wie z.B. Beeren, diese enthalten nur sehr wenige Kohlenhydrate, sodass Sie diese essen können. Das ist absolut akzeptabel.

Stellen Sie sicher, dass Sie Lebensmittel essen, welche Proteine und gesunde Fette enthalten. Bio-Gemüse verfügt z.B. über sehr viele Ballaststoffe und nur wenig Kohlenhydrate. Derartige Lebensmittel können Sie bei jeder Mahlzeit verzehren. Beispiele für einen hohen Ballaststoffanteil und wenig Kohlenhydrate sind z.B. Broccoli, Spinat, Grünkohl und Blumenkohl. Achten Sie darauf, dass das Obst und Gemüse nicht mit Pestiziden behandelt ist und vom Bio-Bauernhof kommt.

An den Tagen an denen Sie trainieren, nehmen Sie Kohlenhydrate erst NACH dem Training zu sich. Ideale Quellen für Kohlenhydrate sind z.B. Wurzelgemüse wie Süßkartoffeln, Möhren und Rüben. Aber auch stärkehaltige Früchte wie z.B. Bananen, Mangos und Ananas eignen sich hervorragend. Diese stärkehaltigen Kohlenhydrate sollten Sie nach dem Training zu sich nehmen.

Jeder 7. Tag wird ein „Schummel Tag“ sein, wo Sie essen können was Sie wollen. Somit auch Lebensmittel mit einem sehr hohen Kohlenhydratanteil. Dies wird Ihren Glykogen-Haushalt wieder auffüllen und Ihren Leptin-Level erweitern. Leptin ist für die Ankurbelung des Stoffwechsels notwendig.

In dem nachfolgenden Trainingsplan, werden Sie feststellen, dass Sie immer nur 3-mal pro Woche trainieren und 4-mal nicht. An Ihren trainingsfreien Tagen, machen Sie bitte ein leichtes Ausdauertraining wie z.B. Laufen, Fahrrad fahren, Spaziergänge, Sportspiele oder andere körperliche Aktivitäten. Mindestens eine halbe Stunde pro Tag.

Der 7 Tage Trainingsplan

Die Übungen habe ich am Ende des Buches für Sie mit Bildern detailliert beschrieben. Wenn Sie auf die jeweilige Übung klicken, springen Sie automatisch an die entsprechende Beschreibung mit Bild am Ende des Buches. Viel Erfolg – Ihr Andrew Raposo, Certified Personal Trainer

Tag 1

Je 10 Wiederholungen

A 1 – [Split Squats](#) – 10 Wiederholungen auf jeder Seite

A 2 – [Single Leg RDL's](#) – 10 Wiederholungen auf jeder Seite

A 3 – [Walk Out Push Ups](#) – 10 Wiederholungen

A 4 – [1-2 Punch Front Kick](#) - 10 Wiederholungen auf jeder Seite

A 5 – [Bent Over T's](#) - 10 Wiederholungen

Ruhen Sie sich für 30 Sekunden bis zu 1 Minute aus.

Wiederholen Sie diese Abfolge insgesamt 3 - Mal. Wenn Sie diesen Übungsblock beendet haben, dann beginnen Sie mit dem Nächsten.

Extremes Bauchtraining

A 1 – [Plank Arm Raises](#) - 5 Wiederholungen

A2 – [Long Plank Armpit Touches](#) - 5 Wiederholungen auf jeder Seite

A 3 – [Plank with Side Touches](#) - 10 Wiederholungen auf jeder Seite

Ruhen Sie sich für 30 Sekunden bis zu 1 Minute aus.

Wiederholen Sie diese Abfolge insgesamt 3 - Mal. Wenn erforderlich, dann ruhen Sie sich zwischen den einzelnen kompletten Übungsabfolgen etwas aus.

Tag 2 = Trainingsfrei

Tag 3

Konditionierung des Stoffwechsels

- A1 – [4 Punch Sprawl](#) – 60 Sekunden
- A2 – [Mountain Climbers](#) – 50 Sekunden
- A3 – [Burpees](#) – 40 Sekunden
- A4 – [Jumping Jacks](#) – 30 Sekunden
- A5 – [Push Ups](#) – 20 Sekunden
- A6 – [Half Burpees](#) – 10 Sekunden

Ruhen Sie sich für 30 Sek. bis 1 Minute aus.

Wiederholen Sie diese Abfolge insgesamt 3 - Mal. Wenn Sie diesen Übungsblock beendet haben, dann beginnen Sie mit dem Nächsten.

Optimales Bauchtraining

- A 1 – [Long Plank with Armpit Touch](#) - 10 Wiederholungen
- A2 – [Plank with Side Touches](#) - 10 Wiederholungen auf jeder Seite
- A 3 – [Side Plank Leg Raises](#) - 10 Wiederholungen auf jeder Seite

Ruhen Sie sich für 30 Sek. bis 1 Minute aus.

Wiederholen Sie diese Abfolge insgesamt 3 - Mal. Wenn erforderlich, dann ruhen Sie sich zwischen den einzelnen kompletten Übungsabfolgen etwas aus.

Tag 4 = Trainingsfrei

Tag 5

Das 8-minütige intensive Krafttraining

Jedes dieser Übungen beinhaltet eine Trainingsphase von 20 Sekunden und eine Ruhephase von 10 Sekunden.

A1 – [Jumping Jacks](#) – 20/10 x 4 Runden

B1 – [4 Punch Sprawl](#) - 20/10 x 4 Runden

C1 – [Prisoner Squats](#) - 20/10 x 4 Runden

D1 – [Close Grip Push Ups](#) - 20/10 x 4 Runden

Wenn Sie diesen Übungsblock beendet haben, dann beginnen Sie mit dem Nächsten.

Kugelsichere Bauchmuskeln

A 1 – [Plank Arm Raises](#) - 5 Wiederholungen

A 2 – [Plank With Knee To Elbow](#) – 10 Sekunden

A3 – [Hardstyle Plank](#) – 10 Sekunden

Tage 6 und 7 = Trainingsfrei

Beschreibungen der einzelnen Übungen des Trainingsplans

Split Squats

- Starten Sie mit nach hinten gespreizten Beinen.
- Machen Sie einen Schritt vorwärts, um in Position zu kommen.
- Heben Sie Ihr hinteres Knie minimal vom Boden und halten Sie Ihren Torso gerade.
- Gehen Sie mithilfe der Ferse des vorderen Beines in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit.



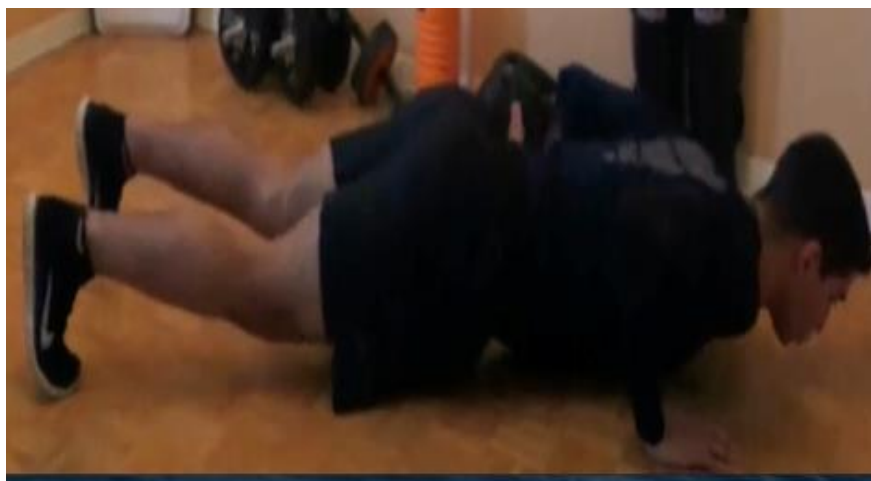
Single Leg RDL's (Romanian Deadlifts)

- Starten Sie in einer aufrechten Position.
- Bringen Sie ein Bein zurück, während Sie Ihre Brust senken.
- Halten Sie einen geraden Torso und stellen Sie sicher, dass Sie keinen Buckel mit dem unteren Rückenbereich machen.
- Gehen Sie zurück in Startposition.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben



Walk Out Push Ups

- Starten Sie in einer aufrechten Position.
- Berühren Sie Ihre Zehen und legen Ihre Hände in eine Push-up-Position.
- Machen Sie einen Push-up.
- Gehen Sie mit Ihren Händen zurück zu Ihren Füßen in eine stehende Position.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



1-2 Punch Kick Combo

- Stellen Sie sich in Ihre Kampfhaltung: Wenn Sie Rechtshänder sind, stellen Sie Ihr linkes Bein nach vorn. Wenn Sie Linkshänder sind, stellen Sie Ihr rechtes Bein nach vorne.
- Schlagen Sie mit Ihrer Führhand 2-mal nach vorne.
- Push Kick nach den beiden Schlägen.
- Wiederholen und wechseln Sie die Position der Beine mit den Push Kicks nach jeder Kombination.



Bent Over T's

- Beginnen Sie mit Füßen schulterbreit auseinander und in eine gebeugte Position.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihre Hüfte benutzen, um Ihren Hintern nach Hinten zu strecken und sich nicht aus dem unteren Rücken verbiegen.
- Heben Sie Ihre Arme gerade und mit den Daumen nach oben an die Seiten und drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen.
- Bringen Sie Ihre Arme wieder in Startposition und wiederholen Sie.



Long Plank With Armpit Touch

7 Tage Bauchfett-Verbrenner – Die Lösung

- Gehen Sie in die obere Push-up Position.
- Gehen Sie mit Ihren Händen nach vorne bis sie vor Ihrem Kopf zu sehen sind
- Halten Sie die Bauchmuskeln angespannt, berühren Sie die gegenüberliegende Achsel.
- Wiederholen Sie die Bewegung, abwechselnde Seiten für die vorgeschriebenen Wiederholungen / Zeit.
- Verhindern Sie, dass die Hüfte bei der Bewegung zur Seite schwingt.



Plank With Side Touch

- Beginnen Sie in einer Planke Position auf den Ellbogen.

7 Tage Bauchfett-Verbrenner – Die Lösung

- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Berühren Sie den Boden an der Seite mit einer Hand, stellen Sie dabei sicher, dass sich die Hüfte nicht bewegt.
- Bringen Sie diese Hand zurück und führen Sie die gleiche Bewegung mit der anderen Seite.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



Plank Arm Raises

- Beginnen Sie in einer Planke Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Heben Sie einen Arm von dem Boden und lassen Ihre Hüfte dabei gerade.
- Wechsel Sie zwischen den Armen.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit.



4 Punch Sprawl

- Stellen Sie sich in Ihre Kampfhaltung: Wenn Sie Rechtshänder sind, stellen Sie Ihr linkes Bein nach vorn. Wenn Sie Linkshänder sind, stellen Sie Ihr rechtes Bein nach vorne.
- Punchen Sie mit Ihrer Führhand zwei Mal.
- Führen Sie diese Punches schnell und kraftvoll aus.
- Springen Sie abermals runter und bringen Ihre Hüfte zu Boden.
- Gehen Sie zurück in Startposition, nehmen Sie Kampfhaltung ein und wiederholen Sie die Übung.



Mountain Climbers

- Starten Sie in einer Push-up-Position mit deinen Händen unter den Schultern.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie ein Knie Richtung entgegengesetzten Ellbogen.
- Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.
- Achten Sie darauf Ihren Bauch fest anzuspannen und bilden Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen, ohne dabei die Hüfte zu bewegen.



Burpees

- Starten Sie in einer stehenden Position mit Füßen Schulter Breite auseinander.
- Springen Sie hoch.
- Gehen Sie runter in einer Liegestütze-Position.
- Machen Sie eine Liegestütze.
- Stellen Sie sich wieder auf die Füße und springen Sie wieder hoch.
- Wiederholen Sie laut der beschriebenen Wiederholungen / Zeiten.



Half Burpees

- Start in Push-up-Position. Hände unter den Schultern.
- Drücken Sie mit Ihren Füßen und bringen Sie Ihre Knie zu Ihren Ellbogen.
- Drücken Sie Ihre Füße in die Startposition zurück.
- Wiederholen Sie laut Beschreibung.



Push Ups

- Starten Sie in einer Push-up-Position mit deinen Händen unter den Schultern.
- Senken Sie Ihre Brust auf den Boden und halten Sie die Ellbogen in einem 45-Grad-Winkel.
- Schieben Sie sich vom Boden in die Ausgangsposition.
- Achten Sie darauf Ihre Bauchmuskeln anzuspannen und die Spannung zu halten, sodass Sie während der Bewegung eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen bilden.



Side Plank/Side Plank Leg Raises

- Beginnen Sie auf Ihrer Seite, auf einem Ellenbogen und einem Fuß.
- Stellen Sie einen Fuß über den anderen.
- Heben Sie Ihre Hüfte vom Boden und stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie zwischen Ihrem Kopf und Füße bilden.
- Halten Sie diese Position für die vorgeschriebene Zeit und ändern Sie dann die Seiten.
- Heben Sie ein Bein für die Side Plank Leg Raises Bewegung.



Close Grip Push Ups

- Starten Sie in einer Push-up-Position mit deinen Händen unter den Schultern.
- Senken Sie Ihre Brust auf den Boden, halten Sie Ihre Ellbogen in der Höhe der Rippen
- Schieben Sie sich vom Boden in die Ausgangsposition.
- Achten Sie darauf Ihren Bauch fest anzuspannen und bilden Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu den Zehen während der Bewegung.



Hardstyle Plank

- Starten Sie in einer plank position auf Ihre Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu Zehen bilden und Hände auseinander sind.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln, Ihr Gesäß, Arme und Fäusten so stark wie Sie können an.
- Schieben Sie Ihre Ellbogen so weit wie Sie können Richtung Zehe.
- Halten Sie diese Spannung für die vorgeschriebene Zeitspanne.



Plank With Knee To Elbow

- Beginnen Sie in einer Planke Position auf den Ellbogen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine gerade Linie von Ihrem Kopf zu Zehen bilden und Ihre Hände auseinander sind.
- Bringen Sie ein Knie zum Ellbogen auf der gleichen Seite.
- Achten Sie darauf, Ihr Gesäß dabei nicht zu bewegen und halten Sie es in gerader Linie mit der Wirbelsäule.
- Bringen Sie das Knie zurück und wiederholen Sie auf der anderen Seite.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



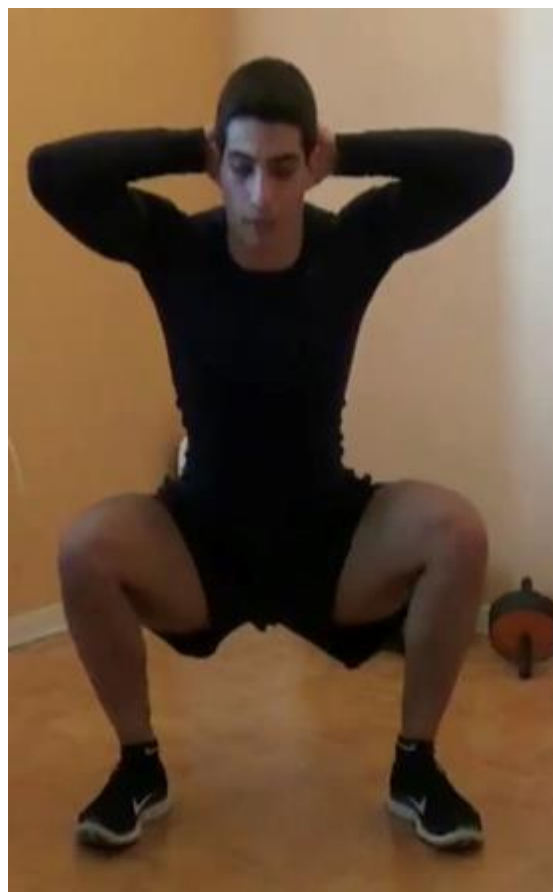
Jumping Jacks

- Beginnen Sie mit Ihren Füßen zusammen und Hände an der Seite.
- Springen Sie mit den Füßen zur Seite und heben Sie gleichzeitig Ihre Hände über den Kopf.
- Gehen Sie in Startposition zurück.
- Wiederholen Sie für vorgeschriebene Wiederholungen / Zeit



Prisoner Squats

- Starten Sie in einer aufrechten Position. Füße etwas breiter als schulterbreit.
- Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Kopf und drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen.
- Hocke durch Biegen an der Hüfte und Knie, bis die Oberschenkel zumindest parallel zum Boden sind.
- Gehen Sie durch die Fersen in die Ausgangsposition und halten Sie Ihre Brust hoch und knien Sie raus.
- Wiederholen Sie wie vorgeschrieben.



Vor 10 Jahren startete ich in Kanada als Personal Trainer um Menschen beim Abnehmen zu unterstützen.

Erst half ich übergewichtigen Männern und Frauen jeden Alters wieder fit zu werden, indem ich die üblichen Methoden anwendete.

Fitnessstraining, Umstellung der Ernährung, Kalorienreduktion.

Inzwischen habe ich viel dazu gelernt, geheimes Wissen erworben und kenne nun die verblüffenden Methoden, die wirklich funktionieren.

Mein Ziel ist es immer gewesen, mein Wissen KOSTENLOS weiter zu geben und kein Geld dafür zu verlangen, wie andere es machen.

Und genau das werde ich tun. Jawohl, ich werde Ihnen wertvolle Tipps geben und Sie müssen nur dann etwas kaufen, wenn Sie denken, das ist es Ihnen Wert...

Erfahren Sie mehr über mein Programm und entdecken Sie den einen Trick, der Ihre Kilos nur so purzeln lässt, indem Sie sich

[hier => mein kostenloses Video ansehen.](#)

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Ihr

Andrew Raposo

Certified Personal Trainer

Toronto, Kanada