

CARDIO TRAINING FÜR SCHLANKE BEINE



SCHLANKE BEINE MIT
SYSTEM UND WIE DU
CARDIO CLEVER
EINSETZT

Cardio Training für schlanke Beine

„Schlanke Beine mit System – Wie du Cardio clever nutzt“

WARUM CARDIO NICHT GLEICH CARDIO IST

- Viele Frauen denken: „Viel Laufen = schlanke Beine“ – doch das Gegenteil kann passieren.
- Zu viel oder falsches Cardio kann aufgrund Mikroentzündungen Wasser binden und die Ausschüttung von Stresshormonen erhöhen.
- In diesem Guide erfährst du, was wirklich funktioniert – wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich.



WAS BEDEUTET SCHLANKE BEINE?

Weniger Volumen durch:

- Weniger Wasser (Lymphe & Entzündungen)
- Weniger Fett
- Mehr Tonus & straffere Faszien
- Nicht zwingend „weniger Muskeln“ – sondern längere, geformte Muskulatur



WAS DU ÜBER KLASSISCHES CARDIO WISSEN SOLLTEST

- Joggen kann bei manchen Frauentypen zu mehr Spannung/Wasser führen
- Intensives Training erhöht Cortisol → Wasseransammlungen, Cellulite-Effekt, blockierter Fettabbau
- Viel Sitzen + Joggen = verkürzte Hüftbeuger & Disharmonie in der Form der Beine

ZONE 2 – DIE MAGISCHE FETTVERBRENNUNGSZONE

- Training mit 60–70% deiner maximalen Herzfrequenz (z. B. zügiges Gehen, lockeres Radfahren)
- Hier verbrennst du effektiv Fett und förderst die Lymphaktivität – ideal für schlankere Beine
- Faustformel: Du kannst dich beim Training noch unterhalten, aber plappern wie ein Buch ist nicht mehr so angenehm

✘ ZU VERMEIDEN BEIM ZIEL “SCHLANKE & DEFINIERTE BEINE”

- Klassisches Joggen über 45 Min. mehrmals pro Woche
- Steile Bergläufe oder viele Treppen
- Schwere Beinpresse oder Kniebeuge mit viel Gewicht
- HIIT mit vielen Sprüngen ohne aktive Regeneration
- Zu wenig Regeneration = Wassereinlagerungen

Joggen & intensive HIIT Workouts können zwar Fett verbrennen, aber auch die Beinmuskulatur „verdichten“ oder sichtbar aufbauen – was den Beinen optisch mehr Volumen geben kann.

EMPFEHLUNG FÜR SCHLANKE & DEFINIERTE BEINE MIT STRAFFEM GEWEBE:



- 2-3x pro Woche gezieltes Krafttraining nach professioneller Struktur
- 3-4x pro Woche Zone 2 Cardio Workout (Walking, Wasser, Radfahren)
- 1-3x pro Woche Pilates, Faszientraining oder Stretching
- Regelmässig: Lymphaktivierende Einheiten, wie Trockenbürsten, Massage, Lymphdrainagen, Gua Sha, Roller, Wechselduschen

*In diesem Sinne:
Happy Lean Legs Workouts,
Erholung & Pflege*



Im Vergleich

Trainingsformen & ihre Wirkung aufs Gewebe

Trainingsform	Wirkung auf Muskelbild & Gewebe	Lymphsystem / Entstauung	Ideal bei Ziel: „schlanke Beine“
Walking (zügig)	Fördert Ausdauer & Grundlagenausdauer (Zone 2), verbessert Durchblutung & Fettstoffwechsel	✓ Ja, sehr gut	✓ Sehr empfehlenswert
Aquajogging/ Schwimmen	Sanft, gelenkschonend, entwässert & strafft das Gewebe, trainiert den ganzen Körper	✓ Hoch	✓ Top bei Wasseransammlungen
Radfahren & Crosstrainer (gleichmäßig)	Kraftausdauer für Beine bei wenig Widerstand, aktiviert Stoffwechsel, schonend für Gelenke	✓ Ja, gut	✓ Besonders effektiv, wenn moderat
Low Impact HIIT	Formt Glutes/Core, intensiver Reiz ohne viel Sprungbelastung	⚠ Gering, aber gut durchblutend	🔄 Eher formend als „schlank machend“
Pilates & Yoga	Längeres Muskelbild, Fokus auf Core & Haltung, gelenkschonend	✓ Ja	✓ Sehr empfehlenswert
Joggen (intensiv/lang)	Belastung auf Gelenke, oft Aufbau von kompakterer Muskulatur in Beinen	✗ Kaum	✗ Weniger empfehlenswert
Krafttraining schwer	Muskelzuwachs, ggf. „kompakteres“ Gewebe, wichtig für Grundspannung	✗ Nein	🔄 Gut, aber gezielt & mit Struktur vorgehen
Lymphdrainage /Stretching	Kein bis wenig Muskelreiz, aber sehr gut für Faszien, Lymphfluss & Regeneration	✓ Hoch	✓ Als Ergänzung optimal

SO KOMBINIERST DU CARDIO & KRAFTTRAINING OPTIMAL

- Wenn du Krafttraining & Cardio am gleichen Tag kombinierst, dann mach zuerst das Krafttraining und Cardio danach, am besten erst ein paar Stunden später, falls möglich.
- Wenn du im Split trainierst, mach an einem Leg Day kein Cardio Workout mehr und achte stattdessen auf die Regeneration.
- Bleib grundsätzlich in Zone 2 und somit im moderaten Bereich.

TIPP FÜR EINEN CARDIO WOCHENPLAN IN KOMBINATION MIT EINEM STRUKTURIERTEN PROGRAMM, WIE

Body Boost

MONTAG 30-45min Power Walking	DIENSTAG 30min Radfahren	MITTWOCH 30min Wasser Workout Falls du die Möglichkeit hast
DONNERSTAG 30-45min Power Walking	FREITAG 30min Radfahren	SAMSTAG 15-30min Stretching oder Yoga

Schau was zu dir persönlich passt und was du in deinem Alltag auch realistisch umsetzen kannst,

Du hast jetzt das Wissen das du brauchst, um Cardio perfekt mit meinen strukturierten Programmen zu kombinieren und ich liste dir hier gerne nochmals auf, welche Tools & Programme am besten zu dir passen:

Jetzt weisst du warum. Hier lernst du wie:

- Du hast jetzt das Wissen, das du brauchst.
- Du verstehst, warum nicht jedes Cardio für schlanke Beine geeignet ist.
- Du weisst, welche Trainingsformen wirklich wirken.
- Du kennst den Unterschied zwischen Auspowern & Empowern.

Aber Wissen allein verändert noch nichts.

Was jetzt fehlt, ist die richtige Kombination. Training, Ernährung & Pflege – strukturiert, aufeinander aufgebaut & erklärt von jemandem, der es selbst lebt.

DAS LEAN LEGS PRINZIP GIBT DIR GENAU DAS:

- ✓ Warum deine Beine bisher nicht schlanker wurden und was du anders machen kannst
- ✓ Die 5 Trainingselemente, die wirklich formen & straffen
- ✓ Die Top 30 Lebensmittel für schlanke Beine & strahlende Haut
 - 📌 die dir KI nicht gibt, weil sie hier interessante & relevante Fehler macht und langjährige Praxis nicht ersetzen kann
- ✓ Beauty-Rituale, die von aussen sichtbar machen was sich innen verändert
- ✓ Dein erster Einblick in ein ganzheitlich, strukturiertes Training zum Mitmachen mit Real- Time-Videos & Glow Missions

➡ JETZT DAS LEAN LEGS PRINZIP SICHERN



*In diesem Sinne:
Happy Lean Legs und ich
freue mich auf dich!*

SONJA BY BECOACHED

www.becoached.ch
sonja@becoached.ch