



TRAINIERE BEI UNS!

FITNESSKONZEPT „FIT FÜR DEN ALLTAG“

Das Onlineportal für Bürofitness,
welches zu jedem Lifestyle passt!

Warum braucht man ein Fitnesskonzept?

Du möchtest bestimmt etwas erreichen, wenn du anfängst Fitnessübungen zu machen. Z.B. du möchtest stärker werden, die Beweglichkeit verbessern, Rückenschmerzen los werden und s.w. Um das zu erreichen, brauchst du einen Plan, der beschreibt, wie du deine Ziele erreichen kannst also ein Konzept. Man kann natürlich Fitnessübungen nach Lust und Laune machen, es ist aber bekannt, wer seine Ziele genau definiert und einen Plan dafür erarbeitet, wie er sie erreichen kann hat eine größere Chance sein Ziel zu erreichen, etwa in Vergleich zu jemanden, der planlos los legt. Die Zielsetzung hilft auch beim durchhalten! Unsere Fitnesskonzepte sind in erster Linie für unser „Bürofitness“-Angebot gedacht. Es kann aber für jede Person ein Richtwert sein, der im Büro Fitnessübungen machen möchte.

Fitnesskonzept „Fit für den Alltag“

Ziele „Fit für den Alltag“

- **Belastbarer Körper für den Alltag.**

Du möchtest mit den Kindern spielen, auf Berge klettern, eine Rafting-Tour machen oder du fängst an Golf zu spielen. Wenn du viele Jahren gar nichts gemacht hast, bekommst du bei allen Aktivitäten leicht Probleme. Du hältst nicht durch, Schmerzen und Müdigkeit treten auf, und du wirst einfach nicht in der Lage sein deine Aktivitäten weiter zu machen. Solche Probleme kann man auf jeden Fall mit unserem Konzept lösen.

- **Schmerzfreier Körper im Büro.**

Sitzen und sich nicht bewegen ist ein großes Problem und schadet unserem Körper. Verspannungen, Schmerzen, Bandscheiben-Vorfälle, dicke Beine.... und andere Probleme sind die Folgen. Dafür haben wir eine sehr wirksame Lösung!

- **Bessere Beweglichkeit.**

Die Beweglichkeit wird oft unterschätzt, aber gerade sie ist die Grundlage dafür, das wir die oben genannten Ziele erreichen können. Die Muskeln müssen flexibel und lang sein um reibungslos zu funktionieren. Auch unsere Gelenke brauchen die Kraft und Flexibilität der Muskeln, um richtig funktionieren zu können und um solche Problem wie Arthrose vorzubeugen. Für bessere Beweglichkeit muss man nicht nur Kraftübungen machen, sondern muss sich auch viel dehnen/strecken. Wir haben ein großes Angebot von diesen Übungen in unserem System.

- **Spaß an der Bewegung.**

Das ist oft mit dem Umfang und der Flexibilität des Angebotes verbunden. Wie bieten fertige Programme an, aber auch einen Programmgenerator, der für dich ein Programm nach deinen Wünschen zusammenstellt, Fitnessübungen, die man im Sitzen und Stehen machen kann, Übungen an der Wand, mit Wasserflaschen, mit dem Stuhl.... Wir erweitern unser Angebot ständig und haben viele Ideen.

- **Bürofitness als wertvolle Pause.**

Mit unseren Fitnessübungen kannst du auch entspannen, abschalten und genießen. Wir haben absichtlich unsere Fitnessübungen nicht im Büro, sondern draußen, am Meer, im Park oder am Swimmingpool gemacht. Genies das.

Wie erreichst du deine Ziele?

Wie viel und wie:

- Ca. 5-6 Fitnessübungen pro Tag 4-5 Mal in der Woche
- Wiederhole eine Fitnessübung so oft, dass es für dich am Ende schwierig ist diese Übung zu machen. So tritt der Trainingseffekt ein. Eine Orientierung für dich sind unsere Vorgaben, die du bei jeder Übung im Infoteil sehen kannst.
- Mach 1-2 Dehnungsübungen vor und nach jeder Fitnessübung. Die 3 Dehnungsübungen werden immer im Programmgenerator oder in fertigen Programmen angezeigt. Wenn dir bestimmte Übungen nicht gefallen, tausche sie einfach um mit dem Klick auf den Link „Übung austauschen“.
- Der maximale Zeitabstand zwischen den Übungen soll 30 bis 60 Minuten sein. Das kann natürlich im Büro nicht jeder erfüllen, man hat ein Call/Meeting, gerade ein Gespräch mit dem Kunden, u.s.w. Dieser Abstand ist ein orientierter Wert, du sollst deine Bürofitness an deine Arbeit anpassen und nicht umgekehrt.
- Du kannst jeden Tag eine andere Fitnessübung machen oder die ganze Woche das selbe machen, das ist dir überlassen. Wir empfehlen aber nicht länger als 1 Woche das selbe Programm zu benutzen, es wird immer eintöniger... Um den maximalen Trainingseffekt zu erreichen sollst du unterschiedliche Fitnessübungen aus unterschiedlichen Fitnessgruppen aussuchen.
- Schalte die Erinnerungsfunktion an oder lege fest wann du die Fitnessübungen machen möchtest : Z.B. wenn ich aufstehe, bevor ich mir Kaffee hole, nach jedem zweiten Telefonat....
- Bevor du mit den Fitnessübungen anfängst, setze Dich entspannt auf dem Stuhl, schließe deine Augen, atme ein Paar Mal tief ein und entspanne dich geistig und körperlich. Jetzt hast du „umgeschaltet“ und bist bereit für Fitness!

Motiviere dich zusätzlich!

- Vielleicht findet sich ein Kollege, der gerne mit Dir zusammen Fitnessübungen machen möchte. Das wäre Perfekt und ein Schritt weiter, um durchzuhalten! Es ist bewiesen, die, die nicht alleine Fitness betreiben, machen und erreichen mehr.
- Holle dir Hilfe um deine Ziele zu erreichen, Z.B. durch die **Motivation-App „Goliify“**. Mit „Goalify“ erreichst du deine Ziele, erledigst deine Aufgaben & To-dos, arbeitest an deinen Gewohnheiten, steigert deine Konsequenz und Produktivität. Die App kann man als kostenlose Version benutzen (dabei kannst du dir nur 3 Ziele festlegen und erledigen), oder als Abo für 10,99 im Jahr (Stand 17.04.2021), wo du dir unendlich viele Ziele setzen kannst, dafür ist das ein sehr fairer Preis.
- Belohne dich! Hast du diese Woche alles geschafft, was du vorhattest? Belohne dich mit einem leckeren Eis, einer Shopping-Tour, einem Sauna-Besuch...

Warum du mit Bürofitness viel erreichen wirst.

- Im Büro machst du nur ein paar Fitnessübungen, das aber mehrmals am Tag. Es ist einfacher so durchzuhalten, als ein „langes“ Training am Tag. Besonders für die Menschen, die nicht „sportbegeistert“ sind, ist das ein sehr vorteilhaftes Modell zum trainieren.
- Oft ist die Zeit das Problem... Ist man berufstätig und hat eine Familie, befindet man sich in einer sehr zeitlich angespannten Situation. Wo finde ich Zeit für Training? Gerade dieses Problem löst Bürofitness! Man braucht keine „extra“ Zeit zu investieren. Mittlerweile haben viele Unternehmen erkannt, dass gesunde und fitte Mitarbeiter ein großes Gut für das Unternehmen sind und unterstützen ihre Mitarbeiter bei der Bürofitness.
- Man macht mehr Fitnessübungen in der Woche, als man glaubt. Z.B. kann ein Fitnessplan in einer Fitnessstudie so aussehen :

1. Woche

Tag	Übung	Wiederholungen, Sätze
Montag	Beinpresse	12 bis 15 Wiederholungen, 2-3 Durchgänge
	Beinstrecker	12 bis 15 Wiederholungen, 2-3 Durchgänge
	Beincurl	12 bis 15 Wiederholungen, 2-3 Durchgänge
	Adduktoren	15 bis 20 Wiederholungen, 2-3 Durchgänge
	Abduktoren	15 bis 20 Wiederholungen, 2-3 Durchgänge

Das heißt man macht ca. 5 Fitnessübungen je 3 Mal wiederholend. Wenn man 2 Mal in der Woche in das Fitnessstudio geht, kommt man auf ca. 30 Fitnessübungen/ Woche. Laut unserem ersten, minimalen Konzept „Fit für den Alltag“ hat mal in der Woche :5X5 = 25 Fitnessübungen. Aber das ist nicht alles, laut unserer Empfehlung soll man zu jeder Fitnessübung 1-2 Dehnungsübungen machen, da kommen noch ca. 25 Übungen dazu. **Die Gesamtmenge beträgt also 50 Übungen!** Wir möchten uns hier nicht mit Fitnessstudios vergleichen... Wir haben für Bürofitness andere Ziele definiert, aber der Vergleich zeigt, wie viel man erreichen kann!

- Besonders deine Beweglichkeit wird total gesteigert sein! Das ist für das älter werden ein wichtiger Punkt. Wenn du laut unserem Konzept ca. 5-10 Dehnungsübungen machst sind das in zwischen 25 bis 50 Dehnungsübungen in der Woche! So viel machen noch nicht mal Sportler, die 5 Mal in der Woche trainieren! Dazu noch ein sehr wichtiger Punkt um die Beweglichkeit zu trainieren und zu verbessern. Man muss die Übungen regelmäßig und am besten mit so kleinen Abständen wie möglichen machen. Genau das, was Bürofitness bietet! Deine Verspannungen und Schmerzen werden verschwinden!

Bürofitness ist eine perfekte Ergänzung für die Leute, die schon sportlich aktiv sind und besonders wirksam für die, die nicht „Sportskanonen“ im Leben sind.

Wir wünschen Die viel Spaß und viel Erfolg!