



VENA-FIT

**FITNESSKONZEPT „ICH
VERBESSERE MEINE
FITNESS IM BÜRO!“**

Warum ist es besser mit einem Fitnesskonzept zu trainieren?

Wenn du mit der Bürofitness anfängst, möchtest du bestimmt etwas erreichen : Z.B. fitter werden, bewegliche werden, Rücken- und Nackenschmerzen los werden, möchtest fürs Büro passende Yoga-Übungen lernen usw. Am besten erreichst du das wenn du einen konkreten Plan dafür hast und das ist das Fitnesskonzept.

Welche Ziele hat das Fitnesskonzept „Ich verbessere meine Fitness im Büro“?

- **Fitter werden**
- **Stärker werden**
- **Beweglicher werden**
- **Rücken-/Nackenschmerzen reduzieren/loswerden**
- **Spaß am Bewegung haben**
- **Abschalten und Erholen vom Büro-Alltag**

Ist das viel? JA! Und das alles kannst du mit unserem Fitnesskonzept erreichen! Mit unseren Fitnessübungen trainierst du nicht nur Kraft und Beweglichkeit sondern Reduzierst auch deine Schmerzen, schaltest ab und wirst dadurch motivierter und gut gelaunt sein. Training im Büro ist viel mehr als Muskeltraining, es ist auch Dehnung, Entspannung, Abschaltung, Verbesserung des Wohlbefindens.

Wie erreichst du deine Ziele:

- Mache ca. 8-10 Fitnessübungen pro Tag und trainiere 4-5 Mal in der Woche.
- Wiederhole eine Fitnessübung so oft, dass es dir am Ende richtig schwer fällt diese Übung zu machen, so tritt der Trainingseffekt ein.
- Suche Fitnessübungen, die anstrengender als die anderen sind (Z.B. die Fitnessübungen mit den Flaschen). Dabei nicht vergessen immer wieder zwischendurch „leichtere Übungen“ zu machen, die für die Verbesserung deiner Beweglichkeit dienen.
- Dehne dich ausreichend und mache ca. 1-2 Aufwärmung/Dehnungsübungen vor und nach der Fitnessübung/-gen. Die Übungen kannst du entweder einzeln oder in einer Session die aus 1-3 Fitnessübungen besteht durchführen. 3 Aufwärmung-/Dehnungsübungen werden immer in Programmgenerator oder in fertigen Programmen angezeigt.
- Laut einigen Studien sollen sich Menschen alle 30 Minuten bewegen .Wir empfehlen dafür ca. 30 bis 60 Minuten Zeitabstand zwischen den Fitnessübungen. Das ist ein orientierter Wert, es ist klar, dass es im Büroalltag fast unmöglich ist dies zu erfüllen. Gib dir aber Mühe und es ist auch sehr wichtig um die Schmerzen los zu werden.
- Wenn du ein Mensch bist der jeden Tag was neues ausprobieren möchte, dann trainiere jeden Tag mit neuen Programmen, sonst kannst du das Programm 2-3 Tage wiederholen. Trainiere nach Lust und Laune aber trotzdem nicht vergessen Fitnessübungen aus unterschiedlichen Gruppen auszuwählen wie auch leichte und schwierige Übungen. Je vielseitiger deine Übungen sind, desto trainierter und beweglicher bist du.
- Nutze die Erinnerungsfunktion deines PCs oder der App, oder lege feste Ereignisse oder eine feste Zeit wann du trainieren möchtest (Z.B. wenn ich Telefongespräche beende, Nach dem Meeting, ..)
- Schalte ab, schließe deine Augen, Atme ein und aus... so bist du bereit deine Fitnessübungen mit Spaß zu machen.

Warum unser Fitnesskonzept funktioniert?

Jeden Tag ein bisschen = viel in der Woche. Schon in unserem ersten Konzept „Fit für den Alltag“ haben wir beschrieben wie viele Fitnessübungen man mit unserem Konzept macht und es praktisch nicht merkt! Bei 8 Übungen an 5 Tagen sind das schon 40 Übungen in der Woche! Mindestens 40 Dehnungsübungen kommen dazu was **insgesamt 80 Übungen in der Woche ergibt**. Wahnsinn wie viel das ist! Und alles ohne zusätzlichen Zeitaufwand im Büro. Und dein Chef soll begeistert von seinen fitten Mitarbeitern sein.

Ein wichtiger Zusatzpunkt von unserem Konzept : **Unsere Fitnessübungen sind aus Yoga und Pilates und sind perfekt fürs Training von Beweglichkeit** und sind besonderes wichtig wenn wir älter werden.

Motiviere und belohne dich. Es gibt einige motivations-Apps aber auch wenn du zusammen mit deinen Kollegen trainieren wirst, motiviert ihr euch gegenseitig und du hältst lange (am besten für immer) durch. Hast du in diesem Monat alles was du vor hatte geschafft? Belohne dich mit leckerem Eis, neuen Kleidungsstücken oder mit einem Kinobesuch...das tut gut!

Ob du gut trainiert bist oder „Sportanfänger“, einen Nutzen von Bürofitness hat jeder.

Viel Spaß und Erfolg!