

# Trainings- möglichkeiten auf Geschäftsreisen

Mobile Fitness

SEITE 18

fit&vital4all

**W**ieder einmal ist Montag. Sie sind nicht am Weg ins Büro sondern wieder einmal am Weg zum Flughafen. Die wichtigsten Sachen sind gepackt. Inzwischen brauchen Sie nicht einmal mehr Ihre kleine, akribisch angefertigte Checkliste. Sie sind schon so oft unterwegs, dass Sie alle notwendigen persönlichen Sachen und Kleidungsstücke schon im Schlaf einpacken können. Die Unterlagen für die Kunden sind schon seit Freitag fertig und warten in Ihrer Aktentasche und auf dem Laptop.

## Sport... nur wann?

Eigentlich wollten Sie ja wieder mehr Sport betreiben. Am Wochenende war endlich Zeit aber dann hat doch das Wetter wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht. Denn aus dem lang ersehnten Radausflug ist eine kurze Runde mit einem fluchtartigen Rückweg vor dem Gewitter geworden. Und was jetzt – die nächsten Tage heißt es wieder in einer fremden Stadt und einem unbekanntem Hotel zu wohnen.

Eigentlich wollten Sie sich auch noch erkundigen ob das Hotel diesmal einen Fitnessbereich hat und welche Sport- und Entspan-

nungsmöglichkeiten Sie vorfinden. Doch irgendwie ist es im Montagmorgenstress untergegangen.

Hätte ich vielleicht doch meine Terrabänder mitnehmen sollen oder zumindest einen Antistressball...nein, zumindest habe ich diesmal an die Kopfschmerztabletten gedacht, werden Sie sich jetzt vielleicht denken. Denn die Verspannungen und Kopfschmerzen nach den langen Arbeitstagen und den anschließenden Geschäftsessen haben Sie vom letzten Mal noch immer in schmerzhafter Erinnerung.

## Trainingsmöglichkeiten... nur wie?

Am Abend kommen Sie nun also gestresst und verspannt zurück in Ihr Hotelzimmer und wollen eigentlich nur noch nach Hause. Doch die nächsten Tage sind voll mit Terminen und Besprechungen und Sie wissen – morgen heißt es wieder frisch und munter sein. Die Tagesabläufe auf Geschäftsreisen sind meist ziemlich anstrengend, nicht nur für die Psyche sondern auch für den gesamten Körper. Besonders Vielreisende sind in dieser Hinsicht stark belastet, da die Komponente „Routine“ häufig in ihrem Arbeitsalltag fehlt. Ständig ist man mit unregelmäßigen Arbeitszeiten, wechselnden

Standorten und fehlenden Trainingsmöglichkeiten konfrontiert.

Solange man in der Nähe des gewohnten Fitnessclubs ist, können auch viel beschäftigte Manager oder Vielreisende Ihr Fitnessprogramm leichter einhalten. Allerdings kommt dieses auf Geschäftsreisen oft zu kurz, denn nicht jeder hat Spaß daran, frühmorgens durch die menschenleeren Straßen einer fremden Stadt zu joggen. Und nicht jeder Fitnessraum eines Hotels hält wirklich, was er verspricht.

## Workout auch auf Geschäftsreisen

Geschäftlich unterwegs sein, heißt Kompromisse eingehen. Wenn das bis jetzt Ihre Einstellung war, wird Ihnen der folgende Artikel zu einem großen Gewinn in Ihrem Lebensstil verhelfen können. Mit unseren Tipps und Übungen zur Entspannung und Kräftigung gewinnen Sie sofort neue Energie, können den Stress des zurückliegenden Arbeitstages hinter sich lassen und sogar noch gezielte Kräftigungsübungen zur Stärkung Ihres besprechungsbelasteten Körpers durchführen. Und das Beste ist – das Workout dauert nur wenige Minuten, ist völlig unkompliziert und ohne Hilfsmittel durchzuführen.

Bevor wir mit den Kräftigungsübungen beginnen starten wir mit Auflockerungs- und Entspannungsübungen:

## Katzenbuckel: Mobilisieren und Entspannen der Wirbelsäule und des Rückens

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und bleiben Sie während der ganzen Übung in dieser Position. Nun beginnen Sie ganz langsam den Rücken nach oben zu schieben bis Sie einen ganz runden Rücken wie einen Katzenbuckel haben. Hierbei können Sie den Kopf zu Boden hängen lassen. Bewegen Sie Ihren Oberkörper jetzt wieder Richtung Boden bis Sie ein Hohlkreuz haben. Hier bewegen Sie Ihren Kopf wieder nach oben, sodass Sie in der Endposition gerade nach vorne schauen. Bis zu 10 Mal wiederholen und einen Durchgang ausführen.



Abb. 1

SEITE 19

fit&vital4all



Abb. 2

**Schulterkreisen und Armkreisen:  
Mobilisieren und Entspannen des Schulterbereiches**

Stellen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie ruhig und tief ein und aus. Beginnen Sie die rechte Schulter nach hinten kreisen zu lassen und danach die linke Schulter. Lassen Sie nun die rechte Schulter und dann die linke Schulter nach vorne kreisen. Anschließend lassen Sie beide Schultern erst nach hinten, dann nach vorne kreisen. Wiederholen Sie die Reihenfolge mit den Armen. Bei dieser Entspannungsübung geht es darum, einen möglichst großen Bewegungsbereich in der Schulter zu schaffen und die Übungen langsam und gleichmäßig auszuführen. Jeweils 10 Mal wiederholen und einen Durchgang ausführen.

Als nächstes kommt eine Übung, die sowohl das Gleichgewicht als auch die Koordination fördert. Da dies Fähigkeiten und Fertigkeiten sind, die im normalen Arbeitsalltag fast nie benötigt werden, hilft diese Übung einen guten Ausgleich zum Stress des zurückliegenden Tages zu schaffen.

**Stift mit Zehen aufheben**

Legen Sie einen Stift auf den Boden und versuchen Sie ihn nun mit den nackten Zehen aufzuheben. Halten Sie Ihren Oberkörper dabei so ruhig wie möglich und geben Sie sich selbst den Stift mit den Füßen in die Hand. Damit auch hier die Abwechslung nicht zu kurz kommt übergeben Sie den Stift vor Ihrem Körper, seitlich oder auch hinter Ihrem Körper. Wechseln Sie immer wieder zwischen dem linken und dem rechten Bein. Sie werden seh-

en, diese Übung schult nicht nur das Gleichgewicht sondern entspannt auch das Gehirn.

**Die richtige Ausführung macht's aus...**

Achten Sie auf die richtige Ausführung der Übungen und konzentrieren Sie sich auf den Muskel bzw. die Muskelgruppen, die während den einzelnen Übungen beansprucht werden.

**Auch in Gedanken trainiert man den Muskel mit!**

Je langsamer Sie diese Übung durchführen desto größer ist der Trainingserfolg. Denken Sie auch an die richtige Atmung. Immer wenn Sie die größere Belastung haben dann heißt es Ausatmen – z.B. wenn Sie beim Superman mit den Armen hoch gehen oder bei den Eselstritten das Bein nach hinten strecken.

**Kräftigungsübungen:**

**Eselstritt mit Abstützen am Stuhl: Kräftigen der gesamten Körperrückseite**

Stellen Sie sich hinter einen Sessel. Biegen Sie nun den Oberkörper bis in die Waagrechte und strecken Sie Ihre Arme nach vorne, sodass Oberkörper und Arme in der Waagrechten eine Linie bilden. Zur Vereinfachung der Übung können Sie sich mit den Handflächen auf der Sessellehne abstützen. Ziehen Sie nun ein Bein erst zu Ihrem Oberkörper und strecken Sie es dann langsam nach hinten und oben als würden Sie gegen etwas hinter sich treten. Wichtig bei dieser Übung ist, dass Sie stets einen geraden Rücken behalten. Wiederholen Sie diese Bewegung mit jedem Bein 10 Mal und führen Sie zwei Durchgänge durch.



Abb. 3



Abb. 4

**Kniebeugeposition an der Wand lehrend:  
Kräftigung der Oberschenkel**

Lehnen Sie sich gegen eine Wand und rutschen Sie mit dem Oberkörper soweit hinunter bis Ihre Oberschenkel und Knie einen rechten Winkel bilden. Halten Sie diese Position so lange wie möglich aufrecht und wiederholen Sie diese Übung 2 Mal.



Abb. 5

**Superman seitlich:  
Kräftigen des unteren und oberen Rückens sowie der hinteren Schulterpartie**

Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden, die Nasenspitze berührt den Boden. Bauen Sie Körperspannung auf indem Sie beide Beine leicht vom Boden abheben. Strecken Sie Ihre Arme seitlich vom Körper weg und heben Sie sie leicht vom Boden ab. Heben und senken Sie

beide Arme soweit Sie können. Die Beine bleiben während der ganzen Übung vom Boden abgehoben. Ebenso berühren die Hände den Boden während der Übung nicht. Die Übungen 10 Mal wiederholen und das ganze zwei Durchgänge ausführen.



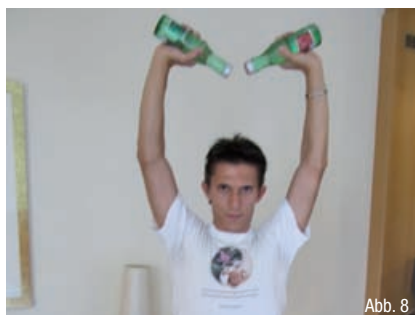
Abb. 6

**Schulterdrücken:  
Kräftigen der Schultermuskeln**

Stellen Sie sich aufrecht und schulterbreit hin. Achten Sie wieder auf eine tiefe und ruhige Atmung. Heben Sie nun beide Arme seitlich vom Körper ab. Drücken Sie die Arme dann in die Höhe, bis die Ellenbogen fast gestreckt sind. Senken Sie danach wieder die Arme. Wenn Ihnen diese Übung ohne Gewicht zu leicht ist so nehmen Sie sich in jede Hand eine kleine Wasserflasche oder ein Buch. Achten Sie in dem Fall darauf, dass die Gegenstände gleich schwer sind oder wechseln Sie nach dem ersten Durchgang die Gegenstände von der linken in die rechte Hand und umgekehrt. Die Übungen 10 Mal wiederholen und das ganze zwei Durchgänge ausführen.



Abb. 7



Machen Sie zwischen den Kräftigungsübungen jeweils eine Pause von 2 Minuten.

Falls Sie einmal nicht so viel Zeit haben oder Ihre Lust auf Bewegung sehr gering ist, können Sie auch nur einzelne Übungen aus dem Workout machen. Die Mobilisierungs- und Entspannungsbungen eignen sich sogar für die Kaffeepause oder die Mittagspause.

Überlisten Sie in Zukunft Ihren „inneren Schweinehund“ und gestalten Sie sich ab sofort alle weiteren Geschäftsreisen angenehmer und entspannter. Nach dem Workout werden Sie ohne Ballast und Stress des zurückliegenden Arbeitstages abschalten können. Zusätzlich werden Sie dadurch auch deutlich entspannter und erholsamer schlafen, sodass Sie am nächsten Morgen energiegeladener und mit frischem Elan in den neuen Arbeitstag starten können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude und künftig angenehmere Geschäftsreisen!



**Stephan Poschik**  
Diplomierter Personal Fitnesstrainer  
Ernährungscoach  
Lehrgangsführer an der Vitalakademie  
Österreich  
[www.ernaehrungimспорт.com](http://www.ernaehrungimспорт.com)