

Work – Life – Balance: Energietankstelle



Power Wellness für den Büro- Alltag war die Aufgabe, der wir uns gestellt haben. Mit dem Personal Trainer Team von BODY&motion waren wir 5 Wochen auf der Suche nach mehr Energie, mehr Leistungsfähigkeit und vor allem besserer Laune.

2x 20 Minuten Training pro Woche, effizient in unserem Tagesablauf eingeplant, haben wir nun hinter uns gebracht. Die 20 Minuten beschränkten sich dabei auf das Training am s.g. Bodytransformer, ein impulsgesteuertes Ganzkörpertrainingsgerät, und auf der s.g. Power Plate, ein vibrationsgesteuertes Ganzkörpertrainingsgerät. Bei beiden Trainingsarten, die aktuell den neusten Stand der Technik darstellen, wird gezielt die Muskulatur aktiviert. Dabei darf man sich kein passives Training vorstellen. Ganz im Gegenteil: Sowohl Power Plate als auch Bodytransformer erfordern deutliche Aktivität. Bei beiden Trainingsvarianten werden verschiedene Übungspositionen eingenommen. Durch gezielte Impulsgebung und Vibration werden so die einzelnen Übungen verstärkt. Somit kann deutlich wirksamer trainiert werden. Dies - wie gesagt - in nur 20 Minuten pro Trainingseinheit. Was kann es besseres geben? Kurz, effektiv und prägnant. Eine optimale Lösung für uns um im stressigen Pressealltag auch körperlich aktiv bleiben zu können.

Was hat sich getan? Nachdem uns das Team voll vermessen hat (Körperfett, Muskulatur, Körpervolumen und Körpergewicht) und nachdem wir eine professionelle Ernährungsberatung durch die teaminterne Ernährungsberaterin erhalten haben, starteten wir voller Elan in das Projekt. Die Trainingstermine wurden fixiert. Klassisches Zeitmanagement erleichtert hier die Integration in den Alltag. Training soll wie ein Geschäftstermin gesehen werden, jedoch als Auflockerung und Energietankstelle wirken. Das BODY&motion Team machte uns immer wieder darauf aufmerksam, wie wichtig gerade dieser Schritt für eine optimale Work- Life- Balance ist. 10 Einheiten, also 5 Wochen später erfolgte die Auswertung: Das Befindlichkeitsprotokoll, also die Aufnahme der momentanen Stimmung, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Laune zeigte steil nach oben. Tatsächlich verändert sich das Empfinden direkt nach jedem Training. Dies erfolgt durch die Ausschüttung von Glückshormonen und anderen Botenstoffen.

Dadurch fühlt man sich besser und die Leistungsbereitschaft nimmt zu.

Die Überraschung: Dass wir uns besser fühlen würden, war uns ziemlich klar. Dass sich aber auch etwas anderes bemerkbar machte, war eine richtige Überraschung. Die Umfangsmessung ergab eine durchschnittliche Reduktion von 6,75 cm. Das Körperfett schmolz um 2% und das Körpergewicht veränderte sich sogar um 3,5 kg. Und das nach nur 200 Minuten Training in 5 Wochen

Fazit:

Durch gezielte körperliche Aktivität, optimal in den Tagesablauf integriert, ist es möglich die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, die Befindlichkeit zu verbessern und die Effizienz zu verbessern. Das Training an Bodytransformer und Power Plate lässt sich zudem optimal abstimmen und bleibt mit nur 20 Minuten mehr als im zeitlichen Rahmen. Gewichtsverlust und echte Körperformung ist ein Bonus, den wir nur zu gerne als

positive Nebenwirkung begrüßen.

Tipp: Wollen Sie Ihre Leistung verbessern, Ihre Balance finden und ganz nebenbei auch noch Ihren Körper formen, sollten Sie sich professionell beraten lassen. Das Team von BODY&motion in der Kirchgasse 10 / 9300 St. Veit a. d. Glan steht in gerne Rede und Antwort. Beide Energietankstellen, Bodytransformer und Power Plate, stehen zur Verfügung. Termin nach Vereinbarung.

Zu guter Letzt:

Bedenken Sie: Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Wir vom St. Veiter haben dies erkannt und werden uns auch in Zukunft unserer Work-Life-Balance widmen.

KONTAKT

BODY&motion
Kirchgasse 10
9300 St. Veit/Glan
04212/33047
www.bodyandmotion.at