

Fit und Aktiv auf Geschäftsreise

**SPORTÜBUNGEN
FÜR
UNTERWEGS
UND IM HOTEL-
ZIMMER**

IN KOOPERATION MIT



ÜBUNGEN FÜR UNTERWEGS

Im Taxi: So trainieren Sie unterwegs

Wenn Sie im Taxi alleine unterwegs sind, steht Ihnen auf der Rückbank schon etwas mehr Platz zur Verfügung. Sie können dann mit folgenden Übungen für den Rücken und die seitliche Bauchmuskulatur fortfahren:

Wir empfehlen Ihnen folgende Fitness-Übungen, wenn Si im Taxi sind:

ÜBUNG 1

LASTZUG

Heben Sie Ihre Hände über Ihren Kopf; die Handinnenflächen zeigen nach vorne. Winkeln Sie die Arme an, sodass Ihre Fingerspitzen sich berühren. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Ziehen Sie dann die Ellenbogen – von oben nach unten – hinter den Oberkörper aufeinander zu, als würden Sie sie zusammenführen. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

ÜBUNG 2

RUDERN

Setzen Sie sich vorne auf die Kante Ihres Sitzes. Die Beine stehen gerade und nebeneinander. Winkeln Sie die Arme an. Die Ellenbogen liegen eng am Körper; Ihre Daumen zeigen nach oben. Ziehen Sie die Ellenbogen – von vorne nach hinten – hinter dem Körper zusammen. Bringen Sie die Arme wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

ÜBUNG 3

ROTATION

Nehmen Sie Ihre Aktentasche (tatsächlich oder fiktiv) in beide Hände. Machen Sie eine Bewegung, bei der Sie die Tasche links neben sich abstellen: Rotieren Sie Ihren Oberkörper zunächst weit nach links und setzen Sie die Tasche auf das Polster ab. Achten Sie darauf, dass Sie die Tasche nicht mit Ihren Armen herüberstellen, sondern vorwiegend der Oberkörper die Drehbewegung ausübt. Rotieren Sie dann Ihren Oberkörper in gleicher Weise nach rechts und setzen Sie die Tasche wieder auf das Polster ab. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

ÜBUNGEN FÜR UNTERWEGS

Im Flugzeug oder Bahn: So trainieren Sie unterwegs

Insbesondere im Zug und im Flugzeug ist Ihr Platz häufig eingeschränkt. Diese Übungen können Sie auch auf engem Raum durchführen:

Wir empfehlen Ihnen folgende Fitness-Übungen, wenn Sie sich im Flieger oder Zug befinden

ÜBUNG 1

FUSSGELENKE

Rotation der
Fussgelenke

Heben Sie Ihr rechtes Bein an. Drehen Sie den Fuß im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn, insgesamt für circa 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß.

ÜBUNG 2

OBERSCHENKEL

Heben und Senken
der Oberschenkel

Heben Sie in sitzender Position abwechselnd das linke und das rechte Bein für zwei Sekunden an, wiederholen Sie dies für insgesamt eine Minute.

ÜBUNG 3

SCHULTERN

Rotation der Schultern

Lassen Sie Ihre Arme hängen. Rotieren Sie beide Schultern gleichzeitig für circa fünf Umdrehungen nach vorne und dann für circa fünf Umdrehungen nach hinten. Wiederholen Sie dieses Wechselspiel für circa eine Minute.

ÜBUNG 4

SCHULTERN

Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ihrer Ohren so hoch wie möglich. Am höchsten Punkt halten Sie die Schultern für circa zwei Sekunden fest. Lassen Sie die Schultern dann fallen. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

SPORT IM HOTELZIMMER

So trainieren Sie im Hotel:

Auch ohne irgendwelche Geräte können Sie im Hotelzimmer in kurzer Zeit alle Ihre Muskelpartien trainieren. Probieren Sie einmal die folgenden Empfehlungen für Trainingspläne an zwei Tagen aus:

Wir empfehlen Ihnen folgende Fitness-Übungen, wenn Sie im Hotel trainieren möchten:

AUFWÄRMPHASE

HAMPELMANN

Heben Sie Ihre Hände über Ihren Kopf; die Handinnenflächen zeigen nach vorne. Winkeln Sie die Arme an, sodass Ihre Fingerspitzen sich berühren. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Ziehen Sie dann die Ellenbogen - von oben nach unten - hinter den Oberkörper aufeinander zu, als würden Sie sie zusammenführen. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

MOUNTAIN CLIMBERS

Gehen Sie in eine Liegestütz-Position, bei welcher die Handflächen sich in Verlängerung des Armes unter dem Schultergelenk befinden. Die Arme sind ungefähr schulterbreit geöffnet und gestreckt. Der Kopf ist gerade in Verlängerung der Wirbelsäule; Sie schauen auf den Boden. Die Beine sind nach hinten gestreckt; das Gewicht liegt auf den Zehenspitzen. Der ganze Körper soll eine Linie darstellen. Ziehen Sie das rechte und das linke Knie abwechselnd in Richtung Brust; winkeln Sie die Beine hierbei an. Achten Sie hierbei auf Bauchspannung und eine gerade Haltung. Wiederholen Sie dies für circa 30 Sekunden.

SQUAT JUMPS

Stellen Sie sich etwas breiter als hüftbreit hin. Halten Sie den Oberkörper bei der folgenden Übung stets gerade. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen. Gehen Sie in die Knie und schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten und unten (als wenn Sie sich auf einen Gegenstand setzen). Während der Abwärtsbewegung ziehen Sie die Arme gerade nach vorn. Wenn Sie den tiefsten Punkt der Squat erreicht haben, springen Sie so hoch es geht in Richtung Decke. Ziehen Sie hierbei Ihre Arme nach unten. Wiederholen Sie den Ablauf für circa 30 Sekunden.

SPORT IM HOTELZIMMER

PART 1: Rückenübungen im Hotelzimmer

Besonders auf der Geschäftsreise belasten Sie Ihren Rücken sehr stark: langes Sitzen, Stehen und Laufen beansprucht sehr Ihre Rückenmuskulatur. Um den Rücken ein wenig zu entlasten, bieten wir Ihnen diese Übungen:

Wir empfehlen Ihnen folgende Fitness-Übungen, wenn Sie sich im Hotel befinden:

ÜBUNG 1

SCHWIMMER 1

Legen Sie sich auf den Bauch. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; Sie schauen Richtung Boden. Halten Sie die Arme neben den Kopf und strecken Sie sie nach vorne. Strecken Sie die Beine nach hinten und heben Sie diese ebenfalls an. Heben Sie den Oberkörper leicht an. Machen Sie Paddelbewegungen mit beiden Armen und beiden Beinen. Legen Sie hierbei Arme und Beine nicht ab. Fahren Sie für circa 30 Sekunden damit fort.

ÜBUNG 2

SCHWIMMER 2

Legen Sie sich auf den Bauch. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; Sie schauen Richtung Boden. Halten Sie die Arme neben den Kopf und strecken Sie sie nach vorne. Strecken Sie die Beine nach hinten und heben Sie diese ebenfalls an. Heben Sie den Oberkörper leicht an. Die Beine bleiben gerade angehoben. Ziehen Sie beide Ellbogen in einer halbkreisartigen Bewegung hinter den Rücken; winkeln Sie die Arme hierbei an. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

ÜBUNG 3

BRIDGING

Legen Sie sich auf den Rücken. Legen Sie die Arme rechts und links neben dem Körper ab. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf dem Boden auf und winkeln Sie die Beine an, sodass am Knie circa ein 90-Grad-Winkel entsteht. Heben Sie jetzt langsam die Hüften an und dann den Rücken Wirbel für Wirbel bis zu seiner Mitte. Spannen Sie hierbei Ihr Gesäß an. Halten Sie diese Position für circa zwei Sekunden. Setzen Sie den Rücken und die Hüften in umgekehrter Reihenfolge wieder langsam ab. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

SPORT IM HOTELZIMMER

PART 2: Beinübungen im Hotelzimmer

Ihre Beine machen auf der Geschäftsreise ganz schön viel mit. Die größte Muskelgruppe muss viel aushalten können und regelmäßig trainiert werden.

Wir empfehlen Ihnen folgende Fitness-Übungen für Ihre Beine, wenn Sie sich im Hotel befinden:

ÜBUNG 1

KNIEBEUGEN

Stellen Sie sich etwas breiter als hüftbreit hin. Halten Sie den Oberkörper bei der folgenden Übung stets gerade. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen. Gehen Sie in die Knie und schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten und unten (als wenn Sie sich auf einen Gegenstand setzen). Während der Abwärtsbewegung ziehen Sie die Arme gerade nach vorne. Richten Sie sich dann wieder langsam auf. Wiederholen Sie die Übung für circa eine Minute.

ÜBUNG 2

AUSFALLSCHRITTE

Stellen Sie sich gerade hin. Machen Sie mit dem rechten Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne. Beide Fußspitzen schauen nach vorne. Bleiben Sie nun absolut gerade im Oberkörper und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten. Senken Sie Ihr hinteres Knie im 90-Grad-Winkel Richtung Boden ab. Gehen Sie hierbei fast bis zum Boden. Beide Knie haben in der Endposition einen 90-Grad-Winkel. Wiederholen Sie die Auf-und-Ab-Bewegung für circa 30 Sekunden. Stellen Sie dann das linke Bein nach vorne und wiederholen Sie wieder für circa 30 Sekunden.

ÜBUNG 3

WANDSITZ

Stellen Sie sich mit geradem Rücken an die Wand. Wand und Rücken haben deutlichen Kontakt. Gehen Sie jetzt mit beiden Füßen einen großen Schritt nach vorne und rutschen Sie mit dem Rücken an der Wand entlang nach unten, bis sich das Hüftgelenk wie auch das Kniegelenk im 90-Grad-Winkel befinden. Halten Sie diese Position für eine Minute.

SPORT IM HOTELZIMMER

PART 3: Bauchübungen im Hotelzimmer

Die Bauchübungen können Sie sehr gut im Hotelzimmer durchführen. Hierfür benötigen Sie nur sehr wenig Platz.

Wir empfehlen Ihnen folgende Fitness-Übungen für Ihre Beine, wenn Sie sich im Hotel befinden:

ÜBUNG 1

CRUNCHES

Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie die Beine an, sodass Sie circa einen 90-Grad Winkel bilden; die Füße bleiben ganz auf dem Boden. Halten Sie die Fingerspitzen an Ihre Schläfen, sodass die Ellenbogen zur Seite zeigen. Die Ellenbogen bleiben während der Übung ruhig. Heben Sie Ihren Oberkörper in Richtung Ihrer Knie vom Boden ab, max. jedoch bis zur Hälfte der Brustwirbelsäule. Senke Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder zum Boden ab. Achten Sie darauf, dass der untere Rücken während der Übung den Bodenkontakt behält. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

ÜBUNG 2

ROTATION

Setzen Sie sich auf den Boden. Winkeln Sie die Beine an, sodass sie circa einen 90-Grad Winkel bilden; die Füße bleiben ganz auf dem Boden. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken leicht nach hinten. Nehmen Sie einen Gegenstand, zum Beispiel Ihr Smartphone, in beide Hände. Rotieren Sie nun Ihren Oberkörper von rechts nach links, als wenn Sie den Gegenstand schräg hinter sich ablegen wollten. Rotieren Sie hierbei nur den Oberkörper, nicht die Arme. Schauen Sie jeweils in Rotationsrichtung. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

ÜBUNG 3

PLANK

Legen Sie sich auf den Bauch. Stellen Sie die Fußspitzen auf den Boden. Legen Sie die Unterarme schulterbreit auf den Boden. Winkeln Sie die Ellenbogen an und stellen Sie die Ellenbogen jeweils in gerader Linie unter dem Schultergelenk auf dem Boden ab. Heben Sie nun Ihr Gesäß so weit an, dass Ihr gesamter Körper eine gerade Linie ergibt. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und schauen Sie während der Übung in Richtung Boden. Ziehen Sie hierbei den Bauch in Richtung Wirbelsäule an und halten Sie die Position für circa 30 Sekunden.

SPORT IM HOTELZIMMER

PART 4: Brustübungen im Hotelzimmer

Brustübungen im Hotel sind ebenfalls relativ einfach auszuführen. Hierfür sind auch kleinere Zimmer bestens geeignet. Einige Gegenstände wie z.B. Wasserflaschen sind für diese Übungen notwendig.

Wir empfehlen Ihnen folgende Fitness-Übungen für Ihre Beine, wenn Sie im Hotel trainieren:

ÜBUNG 1

BUTTERFLY

Stellen Sie zwei gefüllte Wasserflaschen (je 500 ml bis 2 l) als Hilfsmittel bereit. Legen Sie sich auf den Rücken. Nehmen Sie in jede Hand eine Wasserflasche. Strecken Sie die Arme mit den Wasserflaschen nach rechts und links vom Körper weg und legen Sie die Arme auf dem Boden ab; halten Sie die Wasserflaschen hierbei weiter fest. Führen Sie beide Wasserflaschen mit geraden Armen über Ihrer Brust zusammen; knicken Sie hierbei nicht im Ellenbogen ein. Öffnen Sie die Arme wieder bis kurz vor dem Boden, legen Sie die Arme jedoch nicht ab. Leiten Sie dann wieder die Bewegung nach oben ein. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

ÜBUNG 2

LIEGESTÜTZE

Legen Sie sich mit geradem Körper auf den Bauch. Stützen Sie sich auf Ihre Handflächen ab. Die Hände sollten unmittelbar unter den Schultern positioniert sein, sodass die Arme in gerader Linie von den Schultern zum Boden reichen. Stellen Sie Ihre Fußspitzen am Boden auf und drücken Sie den gesamten Körper in einer geraden Linie nach oben. Drehen Sie die Ellenbogen leicht nach außen und knicken Sie nun in den Ellenbogen nach unten ab. Der gesamte Körper folgt Richtung Boden in einer geraden Linie. Noch bevor Sie den Boden erreichen, drücken Sie sich mit den Armen wieder nach oben. Machen Sie circa fünf bis zehn Wiederholungen.

ÜBUNG 3

BANDDRÜCKEN

Stellen Sie zwei Wasserflaschen (je 500 ml bis 2 l) bereit. Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie die Beine an, sodass sie circa einen 90-Grad Winkel bilden; die Füße bleiben ganz auf dem Boden. Nehmen Sie jeweils eine Wasserflasche in jede Hand. Legen Sie die Hände mit den Wasserflaschen auf Ihrer Brust ab; die Ellenbogen zeigen hierbei nach außen. Drücken Sie beide Wasserflaschen mit den Armen nach oben; strecken Sie die Arme jedoch hierbei nicht ganz durch. Senken Sie die Arme langsam wieder Richtung Brust ab, legen Sie die Arme nicht ab. Machen Sie dann wieder die Aufwärtsbewegung. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

SPORT IM HOTELZIMMER

PART 5: Armübungen im Hotelzimmer

Um Armübungen im Hotelzimmer durchzuführen benötigen Sie kleine Gewichte oder Sie benutzen die größeren Wasserflaschen aus Ihrer Minibar.

Wir empfehlen Ihnen folgende Fitness-Übungen für Ihre Beine, wenn Sie im Hotel trainieren:

ÜBUNG 1

TRIZEPS-WALK

Legen Sie sich auf den Bauch. Stellen Sie die Fußspitzen auf den Boden. Legen Sie die Unterarme schulterbreit auf den Boden. Winkeln Sie die Ellenbogen an und stellen Sie die Ellenbogen jeweils in gerader Linie unter dem Schultergelenk auf dem Boden ab. Heben Sie nun Ihr Gesäß so weit an, dass Ihr gesamter Körper eine gerade Linie ergibt. Stellen Sie Ihre Arme nacheinander in die Liegestützposition auf, d.h. stützen Sie sich jeweils auf Ihrer Hand ab, der Arm bildet eine gerade Linie unter der Schulter. Legen Sie dann jeweils die Unterarme nacheinander wieder schulterbreit auf den Boden. Wiederholen Sie dies für circa 30 Sekunden.

ÜBUNG 2

BIZEPS-CURLS

Nehmen Sie jeweils eine gefüllte Wasserflasche (je 500 ml bis 2 l) in jede Hand. Halten Sie die Ellenbogen im 90-Grad-Winkel eng am Körper. Die Unterarme zeigen nach vorne; die Handflächen nach oben. Knicken Sie im Ellenbogen ab und führen Sie nun die Flaschen gemeinsam in Richtung Schulter. Senken Sie dann die Flaschen langsam wieder bis maximal zum 90-Grad-Winkel ab. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

ÜBUNG 3

HANDGELENK

Nehmen Sie jeweils eine gefüllte Wasserflasche (je 500 ml bis 2 l) in jede Hand. Halten Sie die Ellenbogen im 90-Grad-Winkel eng am Körper. Die Unterarme zeigen nach vorne; die Handflächen nach oben. Knicken Sie im Handgelenk nach oben ab und führen dadurch die Flaschen leicht in Richtung Unterarm. Senken Sie dann die Handgelenke wieder zurück ab. Wiederholen Sie dies für circa eine Minute.

SPORT IM HOTELZIMMER

Stretching im Hotelzimmer

Nach dem Training im Hotelzimmer sollten Sie Ihre soeben trainierten Muskelpartien gut dehnen. Diese Dehnübungen beugen auch den Muskelkater am nächsten Tag vor.

STRETCHING DER TRAINIERTEN MUSKELPARTIEN

ARME

Strecken Sie den linken Arm nach vorne; die Handfläche zeigt nach oben. Mit der rechten Hand umfassen Sie die Finger der linken Hand und dehnen die linke Hand vorsichtig nach unten, um den Bizeps des linken Arms zu dehnen. Halten Sie die Position für circa drei bis fünf Atemzüge. Wiederholen Sie die Übung dann mit der anderen Seite.

BRUST

Nehmen Sie beide Arme nach hinten hinter den Rücken. Umfassen Sie Ihre Hände und ziehen Sie diese nach hinten vom Rücken weg. Halten Sie die Arme hierbei gerade, während Sie nach vorne Ihren Brustkorb öffnen und dabei dehnen. Halten Sie die Position für circa drei bis fünf Atemzüge.

GESÄSS

Stellen Sie sich etwas breiter als hüftbreit hin. Halten Sie den Oberkörper bei der folgenden Übung stets gerade. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen. Gehen Sie in die Knie und schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten und unten (als wenn Sie sich auf einen Gegenstand setzen). Während der Abwärtsbewegung ziehen Sie die Arme gerade nach vorn. Wenn Sie den tiefsten Punkt der Squat erreicht haben, springen Sie so hoch es geht in Richtung Decke. Ziehen Sie hierbei Ihre Arme nach unten. Wiederholen Sie den Ablauf für circa 30 Sekunden.

Fit und Aktiv auf Geschäftsreise

WEITERE ARTIKEL ZUM THEMA "FIT UND AKTIV AUF GESCHÄFTSREISE" FINDEN SIE IN UNSEREM HRS REISE-MAGAZIN "UNTERWEGS":

- SO HALTEN SIE SICH FIT AUF GESCHÄFTSREISE - TIPPS VON PERSONAL TRAINERIN MELODY SPORTS

- SIGHJOGGING-STRECKEN IN DEUTSCHEN METROPOLEN

- ONLINE FITNESS-STUDIOS IM TEST: WELCHE EIGNEN SICH FÜR GESCHÄFTSREISENDE

IN KOOPERATION MIT

