



Yvonne Wagner/Andreas Schlumberger

Fitness Guide für Manager

Damit es auch im Sport richtig läuft

232 Seiten, Hardcover , illustriert

17,90 € (D), 18,50 € (A)

ISBN: 978-3-95601-203-7

ET: Mai 2017

Donnerstag, 1. Juni 2017

Sitzen ist das neue Rauchen

Von A wie Aufwärmen über B wie Büروفitness bis hin zu Z wie Zeitmanagement – der „Fitness Guide für Manager“ ist ein Buch für berufliche Leistungsträger. Letztere stehen in ihrem Job oft hohen Herausforderungen und auch körperlichen Inanspruchnahmen gegenüber, etwa während langer Meetings oder als Vielflieger. Dabei vernachlässigen sie oft ihr körperliches Befinden und sind sich nicht bewusst, dass sie selbst Verantwortung übernehmen müssten.

Der Sportwissenschaftler Andreas Schlumberger, zurzeit Teamleiter Rehabilitation und Prävention bei den Profis des FC Bayern München, sowie die Diplom-Sportlehrerin Yvonne Wagner bringen in diesem Sport- und Bewegungsratgeber die wichtigsten Themen rund um Fitness und Gesundheit auf den Punkt. Sie richten sich dabei an alle, die ein gezieltes Training nutzen wollen, um ihren beruflichen Erfolg zu unterstützen und ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern – trotz und wegen einer hohen Arbeitsbelastung. Sie geben aber nicht nur Bewegungstipps, sondern runden das Thema ganzheitlich etwa durch Ernährungsthemen oder Informationen über das Herz-Kreis-Lauf-System ab. Ein Fitnessprogramm für unterwegs und zwischendurch bietet für jeden Leistungsstand die passenden Übungen.

Die Autoren:

Yvonne Wagner ist Diplom-Sportlehrerin (Abschluss: DSH Köln) und arbeitet als Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bei der Techniker Krankenkasse. Überdies ist sie als freie Journalistin und Autorin tätig. Wagner verfügt über jahrelange Erfahrung als Fitnesstrainerin und war als Judoka aktive Leistungssportlerin. Fast 20 Jahre hat sie sich als freie Mitarbeiterin der F.A.Z. den Themen Sport und Gesundheit gewidmet.

Andreas Schlumberger, Dr. phil., ist Sportwissenschaftler mit Arbeits- und Forschungsschwerpunkten auf dem Konditions- und Fitnesstraining in Rehabilitation, Prävention, Freizeitsport und Leistungssport. Nach seiner wissenschaftlichen Tätigkeit und anschließenden Promotion an der Goethe-Universität in Frankfurt am Main, arbeitete er an der renommierten Klinik für Sport und Unfallverletzte EDEN Reha in Donaustauf. Seit 2005 ist er als Fitness- und Reha-Trainer bzw. Performance-Spezialist im Profi-Fußball tätig (1. FC Nürnberg, Junioren-Nationalteams des DFB, Borussia Dortmund, FC Bayern München).

Frankfurter Allgemeine Buch publiziert Wissen für Fach- und Führungskräfte mit den Schwerpunkten Management, Job & Karriere, Finanzen und Kommunikation. Weitere spannende und informative Titel finden Sie unter www.fazbuch.de. Mehr Wissen mit Frankfurter Allgemeine Buch!

Kontakt: Bianca Labitzke, Frankfurter Allgemeine Buch, Frankenallee 71–81, 60327 Frankfurt am Main
Telefon (069) 7501-4450 • Telefax (069) 7501-4460 • E-Mail bianca.labitzke@fazbuch.de

Inhalt

Vorwort	11
A wie Aufwärmen	13
Mit dem gezielten Warm-up immer einen Schritt voraus	13
Die Lust kommt mit der Bewegung	14
Stretching gehört dazu	16
Warmspielen – ja oder nein?	17
B wie Bürofitness und Body-Check	20
Active Office: Wohlfühl-Büro gegen Rückenprobleme	20
Dynamik aktiviert Körper und Geist	21
Mit Bewegungsverführern und in Augenhöhe arbeiten	23
Rückentipps für den (Büro-)Alltag	27
Body-Check: Sind Sie mobil und stabil?	30
C wie Cool-down	37
Jedes Training verdient den gebührenden Abschluss	37
Aktive Prophylaxe für das nächste Mal	38
D wie Dehnung	40
Stretching für Entspannung und Beweglichkeit	40
Zwei Methoden für jede Gelegenheit	41
Beim Dehnen ins Schwitzen kommen	42
E wie Ernährung und Entspannung	44
Ernährung als Basis für den Erfolg – im Job und im Sport	44
Bewusst entscheiden	45
Hoch die Tassen! Am besten zu jeder Mahlzeit	46
Wasser ist ideal	47
Nach dem Sport ersetzen, was verloren geht	48
Zurück zum Essen: Natürlich Obst und Gemüse	49
Eiweiß als Muskelbaustoff	50

Der richtige Mix für mentale Fitness	51
Kohlehydrate für körperliche Leistung	53
Fette sind erlaubt	56
Energiebilanz steuert Körpergewicht	57
Frühstück: Der Kick-off in den Tag	58
Entspannung für mehr Leistung!	60
Entspannung meistern	62
Analog regenerieren und bei sich bleiben	63
Rituale schaffen	65
Atmen – Ruhewort – Visionen	66
Progressive Muskelentspannung	68
Relaxen ja – Muskelaufbau nein	70
Gegenwelten aufbauen	70
F wie Fitness-Studio	72
Drum prüfe, wer sich länger bindet...	72
Ausstattung und Räumlichkeiten beachten	73
Geräte müssen „passen“	75
Qualifikation und Sauberkeit	76
Von der Kinderbetreuung bis zum Vertrag	77
Trainingsplanung im guten Fitness-Studio	79
Langsam starten – konsequent steigern	82
Trainingssteuerung – wann Ausdauer, wann Kraft?	86
Die Bedeutung von Muskelketten	87
G wie Ganzkörpertraining	90
Mobiles Fitness-Studio für unterwegs	90
Hinderungsgründe gibt es viele	91
Die Ziele Ihres Ganzkörperprogramms	95
Mobilität geht auch ohne Dehnung	96
Zentrales Nervensystem beeinflussen	97
Der Einstieg in die Praxis	98
Auf los geht's los! (Übungsprogramm)	102
Urlaub vom Training im Urlaub?	112
Joggen am Strand	113

H	wie Herz-Kreislauf-System und plötzlicher Herztod	114
	Der Kreislauf des Lebens	114
	Das Herz fordern	116
	Extreme müssen nicht sein	118
	Mit Ausdauer gegen Zivilisationskrankheiten	119
	Gezieltes Training für ein gesundes Herz	121
	Trainingspuls ermitteln	122
	Mit dem Bluttest zum Ziel?	124
	Plötzlicher Herztod	126
	Wen kann es treffen?	127
	Infekt? Kein Training!	128
	Sportmedizinische Untersuchung schützt	130
	Digitale Helfer nutzen	131
	Ausdauersport verlängert das Leben	132
I	wie Immunsystem	133
	Ausdauersport stärkt die Körperpolizei	133
	Extrembelastungen schaden	135
	Der Hals kratzt – was passiert jetzt?	138
	Weißer Blutzellen patrouillieren	140
	Abwehr verändert sich und ist veränderbar	141
L	wie Laufen	144
	Laufen oder Joggen ohne Extreme	144
	Walking – der Einstieg für den Neuanfang	145
	Die richtige Technik	147
	Vom Walking zum Jogging? Sie schaffen das!	149
M	wie Muskulatur und Muskelkater	153
	Muskeln – die Kraftpakete des Körpers	153
	Drei Grundformen der Kraft	154
	Muskelfasern haken sich ein, mal schnell mal langsam	156
	Kraftformen sind trainierbar	159
	Muskelkater – ein Trainingsbegleiter?	161
	Schmerz lass nach – die Therapie	163

Vorbereitung statt Nachsorge erspart Leiden	164
Schnee von gestern – die Laktattheorie	166
P wie Personal-Training	167
Konzentration auf eine Person	167
Qualität und den ganzen Körper im Blick	168
Ein Beispiel	170
Scheinbare Fitness	170
Personal Training als Jungbrunnen	171
R wie Rückenbeschwerden	173
Aktiv werden, gegen Rückenschmerzen!	173
Probleme belasten den Körper	174
Reden und Bewegen hilft fast immer	174
Trotzdem Rückenschmerzen – was nun?	176
Balance herstellen	177
S wie Sportverletzungen	179
Motorische Vielfalt schützt	179
Vom Bluterguss bis zum Sehnenriss – „PECH“	179
Und das geht gar nicht	181
Von der Distorsion bis zur Ruptur – was steckt dahinter?	182
T wie Thermoregulation, Trinken und Trainingskleidung	186
Beim Sport einen kühlen Kopf bewahren	186
Sportler schwitzen schneller	189
Signale für Flüssigkeitsmangel	190
Zu wenig Wasser – schwächere Leistung	191
Alkohol entzieht Wasser	194
Kälte: warme Gedanken reichen nicht	195
Für jeden Sport das richtige Shirt	197
Z wie Zeitmanagement	200
Bewegung? Selbstverständlich!	200
Die Sporttasche immer dabei	201

Die Einstellung macht's	202
Den Biorhythmus nutzen	203
Abläufe automatisieren	205
Individuelle Firmenfitness	206
Und was bringt Ihnen das jetzt?	208
Zu alt – zu spät?	211
Für Muskelaufbau ist es nie zu spät	211
Muskeln + Sauerstoff = hohe Lebensqualität	213
Sie können es besser!	216
Glossar	218
Stichwortverzeichnis	225
Quellen	229
Die Autorin und der Autor	231