

GRATIS GUIDE

2 WOCHEN CARDIO-PLAN FÜR BÜROANGESTELLTE

Mehr Fitness und weniger Rückenschmerzen im Büroalltag.

3x

Einheiten/Woche

30'

pro Einheit

0€

Kostenlos

Kostenlose Erstberatung: www.chris-kraft.com | +49 176 / 62698492

CHRIS · KRAFT
PERSONAL TRAINING

by Christopher Engler

EINFÜHRUNG & VORTEILE

Länger am Schreibtisch sitzen schadet mehr als gedacht. Aber schon kleine Bewegungseinheiten verändern alles – Energie, Konzentration und Gesundheit.

01

EMPFOHLEN VON EXPERTEN

Mindestens 150 Minuten moderates Cardio pro Woche. Schon kurze Bewegungseinheiten bringen spürbare Effekte.

02

MEHR ENERGIE & KONZENTRATION

Reduziert Verspannungen, steigert deine Leistungsfähigkeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

03

WENIGER GESUNDHEITSRISIKEN

Regelmäßige Aktivpausen beugen Rückenschmerzen vor und reduzieren Risiken durch langes Sitzen.

WENIG ZEIT. MAXIMALE ERGEBNISSE. – CHRIS KRAFT PERSONAL TRAINING

WOCHE 1 ÜBERSICHT & ZEITPLAN

01 MONTAG

Moderat & locker starten

ZIEL: Kreislauf anregen, Stress abbauen, Energie tanken

30 Min. Aktiv-Cardio

02 MITTWOCH

Koordination verbessern

ZIEL: Koordination, Mobilität und Haltungsbewusstsein fördern

30 Min. Bewegungsqualität

03 FREITAG

Power & gute Laune

ZIEL: Aktiver Ausklang der Woche mit Stolz-Gefühl

30 Min. Wochenabschluss

TIPP: Leg die Einheiten am Sonntag vorher im Kalender fest – das verdreifacht deine Erfolgsrate!

WOCHE 1: CARDIO-EINHEITEN FÜR BÜROHELDEN

01

DYNAMISCHER BÜRO-MARSCH

Bring deinen Kreislauf in Schwung

Dauer: 10 Minuten

Ausführung: Zügiges Gehen im Flur/Büro, Arm-Einsatz (90°-Winkel), Tempo alle 2 Minuten erhöhen

Nutzen: Aktiviert Stoffwechsel + verbessert Konzentration

02

STEPPER-CHALLENGE

Treppen statt Aufzug – dein Herz dankt es dir

Sätze: 3x10 Stufen

Alternative: Knie-Heben am Platz (Oberschenkel parallel zum Boden)

Tipp: Halte dich nicht am Geländer fest – fördert Balance

03

HAMPELMÄNNER LIGHT

Gelenkschonend, aber effektiv

Intervall: 3x1 Minute (30 Sek. Pause)

Modifikation: Keine Sprünge (nur seitliche Schritte), Arme über Kopf führen

Fortgeschrittene: Tempo verdoppeln

WENIG ZEIT. MAXIMALE ERGEBNISSE. – CHRIS KRAFT PERSONAL TRAINING

WOCHE 2 ÜBERSICHT & ZEITPLAN

01 MONTAG

ZIEL: Kreislauf anregen, Stress abbauen, Energie tanken

30 Min. Aktiv-Cardio

02 DIENSTAG

ZIEL: Koordination, Mobilität und Haltungsbewusstsein fördern

30 Min. Bewegungsqualität

03 DONNERSTAG

ZIEL: Koordination, Mobilität und Haltungsbewusstsein fördern

30 Min. Bewegungsqualität

04 FREITAG

ZIEL: Aktiver Ausklang der Woche mit Stolz-Gefühl

30 Min. Wochenabschluss

WOCHE 2 UPGRADE: 4 Einheiten statt 3 – du bist bereit für mehr! Bleib dran.

WOCHE 2: CARDIO-EINHEITEN **IM DETAIL**

01

SEILSPRINGEN OHNE SEIL

Kreativ & effektiv

Umfang: 3x1 Minute (30 Sek. Pause)

Ausführung: Leichte Sprünge auf den Ballen, Arme wie mit Seil kreisen

Nutzen: Verbrennt 12 kcal/Minute, verbessert Koordination

Büro-Tipp: Schuhe mit Dämpfung tragen

02

SESSEL-KNIEHEBEN

Stark im Sitzen

Umfang: 3x15 Wiederholungen

Ausführung: Aufrecht sitzen, Hände an Armlehnen, Knie langsam zur Brust

Nutzen: Stärkt Hüftbeuger + Bauchmuskeln, beugt Rückenschmerzen vor

Steigerung: Beidbeinig gleichzeitig

03

POWER-WALK MITTAGSPAUSE

Frische Luft, freier Kopf

Dauer: 20 Minuten

Tipps: Route planen (z.B. Park-Runde), Kollegen als Walking-Meeting einbeziehen

Nutzen: Senkt Stresshormone um 30%, Vitamin D-Boost fürs Immunsystem

CARDIO-TIPPS & HÄUFIGE FRAGEN

SITZUNTERBRECHUNGEN

- Alle 60 Min. für 2 Min. bewegen
- z.B. auf der Stelle marschieren
- Senkt Blutzucker um 30% (Studie: Diabetes Care 2023)

MOTIVATIONS-BOOSTER

- Podcast-Regel: Nur beim Stehen/Walking hören
- Kollegen-Challenge: Wer macht die meisten Treppenläufe?

BÜROTAUGLICHE ALTERNATIVEN

- Indoor-Cycling: Mini-Fahrrad-Ergometer unterm Schreibtisch
- Steh-Meetings: 1:1-Gespräche im Gehen führen

F Ich habe nur 5 Minuten – lohnt sich das?

Ja! Kurze Einheiten senken nachweislich das Stresslevel (Cortisol um 15%). Nutze die 5-5-5-Methode: 5 Min. Treppen – 5 Min. Dehnen – 5 Min. Atemübungen.

F Wie vermeide ich Schweißflecken im Business-Outfit?

Low-Impact-Übungen: Wandsitz, Schulterkreisen. Training direkt vor der Mittagspause. Cellagon Felice unterstützend.

F Welches Cardio ist rüchenschonend?

Top 3: Schwimmen – Radfahren – Aqua-Gymnastik. Büro-Variante: Schreibtisch-Liegestütz (Hände auf Tischkante).

DEIN CARDIO-ERFOLG **BEGINNT HEUTE!**

0 1

KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG

Schon 10 Minuten tägliches Cardio reduzieren das Risiko für Herzerkrankungen um 17% (European Heart Journal 2023).

- 2-Minuten-Regel: Starte mit Mini-Einheiten
- Post-it am Monitor: Bewege dich jetzt!

0 2

ERFOLGE SICHTBAR MACHEN

Dokumentiere deinen Fortschritt – das motiviert und hält dich langfristig dran.

- Weekly-Check: Grün = Ziel, Gelb = Teilweise, Rot = Ausgefallen
- Fotos alle 4 Wochen, Ruhepuls messen

0 3

NACHHALTIG WEITERMACHEN

Nach 2 Wochen: Was war leicht? Was war schwer? Passe deinen Plan an – ich helfe dir dabei!

- Erste Mini-Einheit im Kalender blocken
- Kollegen einweihen – soziale Verpflichtung hilft!

BEREIT FÜR MEHR?

Kostenloses Erstgespräch: www.chris-kraft.com | +49 176 / 62698492 | info.chriskraft@gmail.com