

## Business Fitness

---

Personal Training für Unternehmer wird oft Business Fitness genannt.

Die Zielgruppe der Selbstständigen, Freiberufler oder Unternehmer erhält in der Regel ein besonders kurzes und konzentriertes Personal Training. Hierbei stehen schnelle Resultate absolut im Vordergrund. Ob Muskelaufbau, Abnehmen, Stressabbau, bessere Fitness, Herz-Kreislauftraining, Rückenbeschwerden lindern oder einfach nur gut fühlen. Ganz gleich welches Ziel die Kunden verfolgen, ein humanfirst Personal Trainer hat in der Regel ein breites Repertoire an Trainingsmethoden, um schnell Ergebnisse zu liefern. Oft werden klassische Methoden wie HIT (High Intensity Training) eingesetzt, welche aus kurzen und intensiven Trainingseinheiten (oft nur ein Satz Pro Muskelgruppe, dafür mit Maximalgewicht) besteht oder Superslow (extrem langsame Wiederholungen). Diese klassischen Trainingsprogramme sind sehr effektiv, sollten aber aufgrund der Verletzungsgefahr, nur von sehr erfahrenen Sportlern oder unter Anleitung eines Personal Trainers durchgeführt werden.



Die Ernährung ist ebenfalls ein sehr wichtiges Thema, so sollte in den Trainingsplan auch ein Ernährungsplan integriert werden. Klassische Ernährungsgewohnheiten werden ermittelt und auf dieser Grundlage in Verbindung mit den Zielen und dem Training ein Ernährungsplan zusammengestellt. humanfirst Personal Trainer bieten auch eine Einkaufsberatung an und unterstützen Sie aktiv bei der Beeinflussung Ihres Essverhaltens. Business Fitness bemisst sich an der Effektivität des Trainings. Der leistungsorientierte Kunde setzt Aufwand in das Verhältnis zum Nutzen und möchte bei geringstem Zeitaufwand echte Resultate erzielen.

### Der Vorteil von Business Fitness

*„Man soll dem Leib etwas Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*

Der entscheidende Vorteil ist die zeitliche Effizienz in Relation mit dem Trainingsnutzen. Diese können nur erreicht werden, weil jedes Training durch einen praxiserfahrenen humanfirst Personal Trainer geführt wird. Er wählt die passenden Trainingsmethoden und stellt die korrekte Ausführung sowie die optimale Belastung sicher.