

fit@twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

1/2015

Neuer Saisonauftakt

Bald beginnt wieder die neue Laufsaison und somit gibt es auch wieder Laufbewerbe in Hülle und Fülle. Wenn man in diesem Jahr vorne dabei sein möchte und die Konkurrenz hinter sich lassen will, sollte man jetzt schon mit einem regelmäßigen Training beginnen – besonders jene, die im Herbst und Winter Ihre Laufschuhe beiseite gestellt haben.

Laufanfänger, aber auch Fortgeschrittene und Profis, sollten wieder langsam den Körper, die Muskeln, etc. in Schwung bringen. Beginnen Sie daher mit lockeren Aufwärmübungen, mit gemütlichem Laufen oder schnellem Gehen. So werden die Muskeln aufgelockert und man kann starten. Zu den gängigsten Übungen zählen z.B. der Hopselauf, das Anfersen und der Kniehebelauf. Eignen Sie sich ein spezielles Programm an, das Sie allerdings regelmäßig ein wenig abändern, damit keine Langeweile aufkommt.

Nehmen Sie sich bei den ersten Laufeinheiten nicht zu viel vor und steigern Sie von Training zu Training die Intensität. Wer sich für den Anfang zu hohe Ziele steckt, muss bei Nichterfüllung mit Frust rechnen. Dieser spiegelt sich wiederum in Ihrer Motivation wider. Daher planen Sie für den Anfang kürzere Strecken ein, die Sie auch meistern können. Wenn Sie die Ziele leicht erreichen, können Sie die Strecke wieder verlängern oder die Geschwindigkeit erhöhen. Ändert man gelegentlich auch die Strecke, wird es auch nicht so schnell eintönig.

Oftmals lädt auch das Wetter in dieser Jahreszeit nicht besonders zu morgendlichen oder abendlichen Laufeinheiten ein. Wenn es im Freien zu kalt ist oder das Wetter nicht mitspielt, kann man natürlich auch auf dem Laufband trainieren. Viele Sportler finden das Training im Fitnessstudio langweilig. Allerdings kann man sich dafür bei



Foto: © Sergey Nivens - Fotolia.com

spielsweise das Tablet oder das Smartphone mitnehmen und darauf währenddessen einen Film sehen. Oft sind die Ausdauergeräte im Studio ohnehin auch schon mit kleinen Fernsehgeräten ausgestattet – somit verpassen Sie auch während des Trainings nicht das laufende Fußballspiel. Wer dennoch der Kälte trotzt und im Freien trainieren möchte, sollte unbedingt zur richtigen Bekleidung greifen um einer Erkältung vorzubeugen.

Beim Laufen, bzw. allgemein beim Ausdauersport, sollte man gut auf den Puls achten. Hierfür empfiehlt es sich, eine Pulsuhr zu verwenden. Es gibt verschiedenste Variationen dieser Geräte mit den unterschiedlichsten Funktionen. Um das richtige Gerät zu finden, sollte man sich

von kompetenten Fachkräften beraten lassen. Sie können einem bei der richtigen Auswahl helfen, sodass Sie eine Uhr mit den Funktionen bekommen, die Sie wirklich benötigen. Die Funktionen der Pulsuhren werden immer vielfältiger. Einige sind heute bereits mit GPS ausgestattet, welches dafür sorgt, dass die gelaufenen Strecken auch gemessen werden. Dies ist vor allem dann nützlich wenn man die Leistungssteigerung auf bestimmten Distanzen beobachten will. Auch die Speicherung der Trainingswerte ist bei manchen Geräten möglich. Zusätzliche Funktionen könnten beispielsweise die Anzeige des Kalorienverbrauchs, das Alarmsignal beim Erreichen eines maximalen oder minimalen Pulswertes, u.v.m. sein – diese Funktionen sind vom Gerät abhängig. Auch die Verknüpfung mit dem PC oder Laptop ist bei einigen Modellen möglich. Wer sich für den Anfang nicht sofort eine Pulsuhr kaufen möchte, findet im Internet auch kostenlose und günstige Apps für das Smartphone.

Setzen Sie sich Ziele:

Wer ein Ziel vor Augen hat, erbringt oftmals auch mehr und bessere Leistungen. Melden Sie sich für den fit@twork Firmenlauf, der am **25. April 2015** vor der wunderschönen Kulisse der Stadt **Waidhofen an der Ybbs** stattfindet, an. Informationen dazu finden Sie auch auf www.fitatwork.at. ■

Ing. Viktor Gusel GmbH I holt den Titel



Bei den 43. Landes-Betriebs-Skimeisterschaften am 7. 2. 2015, veranstaltet von Landesskiverband NÖ und NÖ Betriebs-sportverband, und durchgeführt vom WSV Puchenstuben kamen viele Wintersportfreunde zusammen um gegeneinander im Riesentorlauf anzutreten.

In der Allgemeinen Herren-Klasse konnte sich das Team der Ing. Viktor Gusel GmbH I mit einer Gesamtzeit von 2:49,24 gegen die anderen Starter durchsetzen und holte sich somit den Titel Niederösterreichi-

scher Betriebskimeister. Am Start waren Lukas Toppelreither, Mario Sonnleitner, Andreas und Stefan Leichtfried.

Mit etwa vier Sekunden Rückstand holten sich die Vorjahressieger der Fa. Forster I den zweiten Platz. Auf Rang drei, mit einer Gesamtlaufzeit von 2:54,49, landete die Mannschaft der Rudolf Reiss KG. Im Team-Bewerb der Damen durften sich Viktoria Dallhammer, Andrea Heigl und Elfriede Spindelberger vom Landeskrankenhaus Mostviertel Scheibbs über den Titel freuen.

Für die diesjährigen Tagesbestzeiten sorgten Elisabeth Karner vom Moorheilbad Harbach und Lukas Toppelreither von der Fa. Ing. Viktor Gusel. Den Snowboardbewerb entschied Robert Scheiblauer von der Pruckner Ges.m.b.H für sich.

Bei der anschließenden Siegerehrung wurden die Preise durch LAbg. Anton Erber,

Puchenstubens Bürgermeister Christian Kogler, LSV NÖ-Vizepräsident Herbert Köberl und den stellvertretenden Obmann des WSV Puchenstuben Andreas Rasch übergeben. Weiters wurde der Liftgesellschaft, dem LSV NÖ-Präsidenten Wolfgang Labenbacher, dem Präsidenten des NÖ-Betriebs-sportverbandes LAbg. Mag. Gerhard Karner und dem WSV Puchenstuben unter Obmann Hans Koller großer Dank ausgesprochen.

| Platz | Herren | Zeit |
|-------|--------------------------|---------|
| 1 | Ing. Gusel GmbH I | 2:49,24 |
| 2 | Forster I | 2:53,46 |
| 3 | Rudolf REISS KG | 2:54,49 |
| Platz | Damen | Zeit |
| 1 | LKM Scheibbs | 2:04,52 |

Raiffeisen Meine Bank

Die beste Zeit für Kredite: Jetzt!
Sprechen Sie mit Ihrem Raiffeisenberater.

Günstig und unkompliziert:

Die schnellen und einfachen Kredite von Raiffeisen.
Weil manche Wünsche nicht warten können.

finanzieren.raiffeisen.at

Mehr Infos zu den Raiffeisen Finanzierungen.



Sicher unterwegs mit der neuen NV App
Ab sofort haben Sie auch unterwegs immer den direkten Draht zur NV:

- mobile Schadenmeldung einfach und schnell
- alle Notrufnummern auf einen Blick
- Checklisten für Schäden und Erste Hilfe
- Archiv für Wertgegenstände
- Reiseländinfos fürs europäische Ausland
- einfacher Kontakt zur NV

Nähere Informationen zur App finden Sie unter www.noevers.at

Gratis Download unter






Die Niederösterreichische Versicherung

Niederösterreichische Versicherung AG
Neue Herrngasse 10
3100 St. Pölten
www.noevers.at

fit @t work – Aboservice

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlerg. 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:
Redaktion: Tom Bläumauer, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck,
2120 Wolkersdorf; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfaltstraße 1/10, 1010 Wien,
Tel.: 01/5232901, Fax: 01/5232901-3391, E-Mail: office@mediacontacta.at; Medieninhaber:
Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband