




Erwin Lammenett

## Der 29-Stunden-Tag des Ironman Managers



### Inhalt

- die Story
- das Problem
- ein Lösungsansatz

## die Story

- nach Beendigung des Studiums im Schwerpunkt um berufliche Angelegenheiten gekümmert
- einige Jahre nach Beendigung des Studiums kamen Familie und Kinder hinzu
- völlig auf der Strecke blieb dabei mein Körper
- in den folgenden 10 Jahren nahm ich über 30 kg zu
- Mitte 2001 war es dann soweit, dass sich erste gesundheitliche Konsequenzen bemerkbar machten



- www.lammenett.de
- Prozessoptimierung
- Fitness im Unternehmen
- www.inmedias.de
- Internet, Extranet, Intranet
- Computer Based Training

## die Story

Ich wollte wieder bzw. musste wieder fitter werden. Gerne so wie auf dem Bild hier.

Aber wie?

Ein Ziel musste her.

Ein möglichst ambitioniertes:

**Der Ironman-Finisher**



- www.lammenett.de
- Prozessoptimierung
- Fitness im Unternehmen
- www.inmedias.de
- Internet, Extranet, Intranet
- Computer Based Training

## die Story

### Der Ironman-Finisher

Ein Ironman-Finisher ist eine Person, die erfolgreich einen Ironman-Wettbewerb in der dafür vorgesehenen Zeit beendet.

3,8 km Schwimmen  
180 km Rad  
42,2 km Lauf



- www.lammenett.de
- Prozessoptimierung
- Fitness im Unternehmen
- www.inmedias.de
- Internet, Extranet, Intranet
- Computer Based Training



















## das Problem

Der Tag hat nur 24 Stunden – oder???

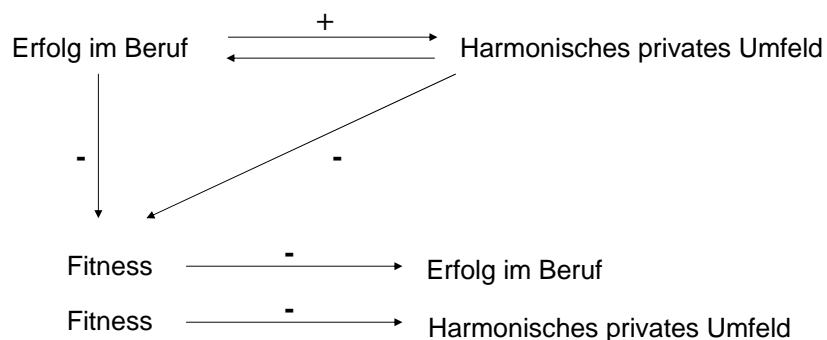
Als Geschäftsführender Gesellschafter und zweifacher Familienvater einfach zu wenig, um allen Anforderungen gerecht zu werden – oder??

Vor allem, wenn durch die sportlichen Ambitionen bzw. die Notwendigkeit Veränderungen im Bezug auf die Fitness/Gesundheit herbeizuführen, ein zusätzlicher Zeitbedarf von ca. 8-10 Wochenstunden entsteht – oder?

[www.lammenett.de](http://www.lammenett.de) - [www.inmedias.de](http://www.inmedias.de)

## das Problem

Das Dilemma der multidimensionalen Beziehungen der Bereiche **Erfolg im Beruf - privates Umfeld - Fitness**

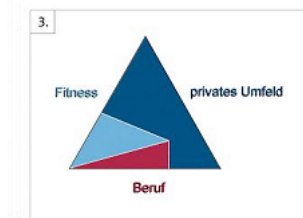


[www.lammenett.de](http://www.lammenett.de) - [www.inmedias.de](http://www.inmedias.de)



## das Problem

### Das magische Dreieck



[www.lammenett.de](http://www.lammenett.de) - [www.inmedias.de](http://www.inmedias.de)

## das Problem

Die Probleme in unserer Gesellschaft werden allzu häufig nur eindimensional gesehen

- das Gesundheitswesen
- die Karriere, Arbeitszufriedenheit
- persönliches Glück, Lebenszufriedenheit

Multidimensionale Denkansätze sind selten.

[www.lammenett.de](http://www.lammenett.de) - [www.inmedias.de](http://www.inmedias.de)

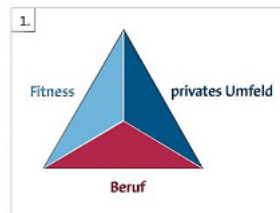
## ein Lösungsansatz

Meine These lautet deshalb:

Nachhaltiger beruflicher Erfolg ist unmittelbar verknüpft mit „Erfolg“ im privaten Umfeld und bei gleichzeitig guter körperlicher Fitness.

[www.lammenett.de](http://www.lammenett.de) - [www.inmedias.de](http://www.inmedias.de)

## ein Lösungsansatz



Schlussendlich kommt es auf die Ausgewogenheit des magischen Dreiecks an. Egal, ob jemand sehr viel erreichen will, oder sich mit weniger zufrieden gibt.

Diejenigen die „Mehr“ wollen, müssen im Bezug auf ihre Zeitverwendung kreativer sein.

[www.lammenett.de](http://www.lammenett.de) - [www.inmedias.de](http://www.inmedias.de)

## ein Lösungsansatz



1. Keep it simple
2. Kreativität ist PLUS
  - Win:Win-Situationen schaffen –Fitness und Beruf
  - Dto. Familie und Fitness
  - Dto. Beruf und Familie
3. Ohne Disziplin läuft nichts
4. Gewicht runter – Ausdauer rauf

[www.lammenett.de](http://www.lammenett.de) - [www.inmedias.de](http://www.inmedias.de)

## ein Lösungsansatz

### Auswirkungen gesteigerter Basisfitness

#### **Herz-/Kreislaufsystem**

Bei gesteigerter Basisfitness kann das Herz pro Schlag mehr Blut in den Kreislauf pumpen. Der Körper wird so mit mehr Sauerstoff versorgt, der von den Organen und Muskeln benötigt wird. Das Herz muss zudem in Ruhe weniger arbeiten. Der Ruhepuls sinkt. Trotz der vermehrten Belastung durch das Training muss ein gut trainiertes Herz in Summe weniger oft schlagen!

#### **Psyche**

Eine gesteigerte Basisfitness führt zu verbessertem Stressabbau und einem gesteigerten allgemeinen Wohlfühl. Die Leistungsfähigkeit und -energie steigt.

#### **Atmungssystem**

Der Wirkungsgrad der Atmung wird verbessert. Es wird mehr Sauerstoff im Blut gebunden und in den Kreislauf gebracht. Die Atmungsmuskulatur arbeitet ökonomischer und verbraucht weniger Energie.

#### **Immunsystem**

Das Immunsystem wird gestärkt. Dieses führt zu einer geringeren Anfälligkeit für Krankheiten.

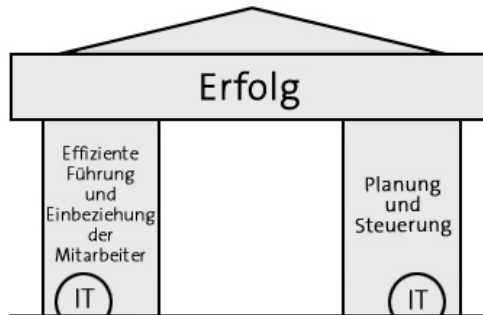
#### **Bewegungsapparat**

Sowohl der aktive als auch der passive Bewegungsapparat werden gestärkt: Die Sauerstoffaufnahme im Muskel sowie die Energiebereitstellung in der Muskulatur wird verbessert. Die Knochendichte nimmt zu. Somit ist die Belastbarkeit der passiven Strukturen (Sehnen, Bänder) höher.



ein  
Lösungsansatz

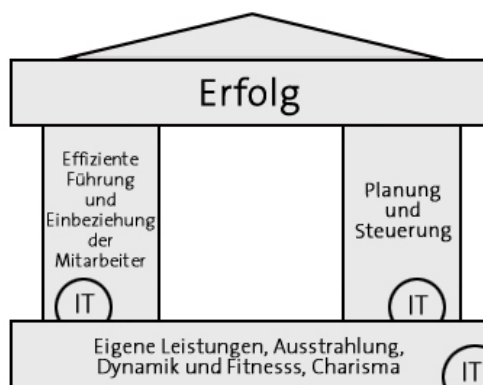
Auswirkungen gesteigerter Basisfitness



[www.lammenett.de](http://www.lammenett.de) - [www.inmedias.de](http://www.inmedias.de)

ein  
Lösungsansatz

Auswirkungen gesteigerter Basisfitness



[www.lammenett.de](http://www.lammenett.de) - [www.inmedias.de](http://www.inmedias.de)

## ein Lösungsansatz

Auf folgende Fragen finden Sie Antworten im Buch:

### Win:Win-Situationen schaffen

#### Fit mit wenig Mehraufwand

Welche Fitness ist gemeint?

Gewicht runter, Ausdauer rauf

Auswirkungen gesteigerter Basisfitness

Wahl der Sportarten

#### Grundlagen des Erfolgs

*Die Dauer einer Trainingseinheit*

*Den „inneren Schweinehund“ besiegen*

Die richtige Trainingsintensität

Bestimmung des Grundlagentrainingsbereiches

#### Optimierung des Fitness-Programms in zeitlicher Hinsicht

Organisatorische Änderungen in Ihrem Tagesablauf



oder

[www.ironman-manager.de](http://www.ironman-manager.de)

oder

[www.lammenett.de](http://www.lammenett.de)

[www.lammenett.de](http://www.lammenett.de) - [www.inmedias.de](http://www.inmedias.de)



Erwin Lammenett



## Danke für Ihre Aufmerksamkeit

- [www.lammenett.de](http://www.lammenett.de)
- Prozessoptimierung
- Fitness im Unternehmen
- [www.inmedias.de](http://www.inmedias.de)
- Internet, Extranet, Intranet
- Computer Based Training
- eCommerce