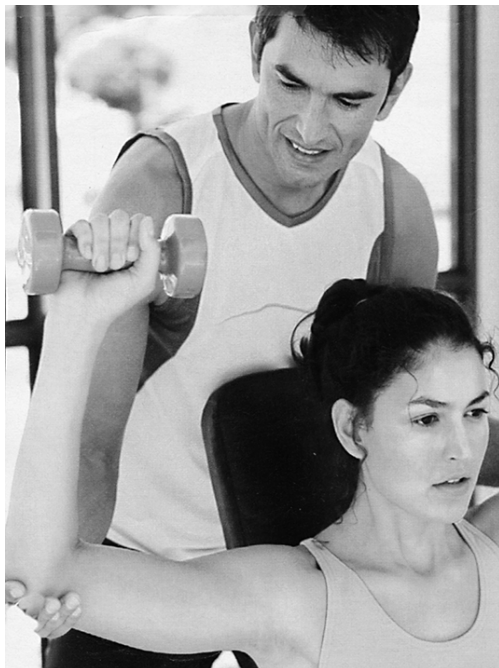


Tekst 12

Besser trainieren, wo und wann Sie wollen: Mit Ihrem Personal Trainer

Ihr interaktiver Fitness-Coach von FOCUS Online erstellt für Sie einen maßgeschneiderten Trainingsplan für zu Hause oder im Studio. Jetzt anmelden und doppelt gewinnen!

Personal Trainer – Topfit mit Konzept. Wer heute im Beruf und



Privatleben topfit, erfolgreich und voller Energie sein möchte, sollte nichts dem Zufall überlassen. Ganz gleich, ob als Arbeitnehmer oder Selbstständiger, heutzutage kann es sich niemand mehr leisten, mit einer mittelmäßigen Performance überzeugen zu wollen. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und managen Sie Ihre Fitness mit Hilfe des Personal Trainers von FOCUS Online. In Zusammenarbeit mit führenden Gesundheitsexperten hat FOCUS Online ein Konzept entwickelt, mit dem Sie ganz einfach, bequem und von zu Hause aus Ihre Gesundheit überprüfen und optimal trainieren können.

Wie fit bin ich wirklich? Mit welchem Programm kann ich meine Ausdauer verbessern? Welche Sportart ist die beste für mich? Auf all das gibt der Personal Trainer innerhalb weniger Augenblicke eine Antwort. Nachdem Sie einige Fragen beantwortet haben – je genauer, desto besser – wird Ihnen anhand Ihrer persönlichen Daten der Personal Trainer in unterschiedlichen Rubriken ein individuelles Trainingsprogramm auf den Leib schneiden, das schon nach kurzer Zeit die ersten positiven Ergebnisse zeigt. Durch die Möglichkeit, fortlaufend Ihre Ergebnisse upzudaten, kann der Personal Trainer Ihr ständiger Begleiter und privater Coach auf dem Weg zu optimaler Fitness werden. Der Personal Trainer berät Sie in folgenden Rubriken zu den verschiedenen Aspekten Ihrer Fitness.

Fitness-Check: Der ausführliche Fitness-Check gibt detailliert und individuell Auskunft über Ihre Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft sowie Ihren Ruhepuls. Auf Basis der Auswertung werden Ihnen maßgeschneiderte Sportarten und Trainingsprogramme empfohlen.

Sportarten: Welcher Workout ist am effektivsten für Sie? Hier finden Sie Informationen über alle relevanten Sportarten – angepasst

an Ihre individuellen Vorlieben.

Body-Mass-Index:

Übergewichtig, gertenschlank oder irgendwo dazwischen? Der BMI verrät, ob Ihr Gewicht in einem gesunden Verhältnis zu Ihrer Körpergröße steht.

Lifestyle-TÜV: Gesund bleiben, aber wie? Ein Test sagt Ihnen, was für Ihren Körper und Ihre Seele das Beste ist.

Trainingsprogramme: Sie wollen sanft mit einer Sportart beginnen – oder sich endlich steigern? Hier finden Sie Anleitungen für Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining.

Übungen: Situps, Bizeps-Curls oder Liegestütze: Diese Rubrik informiert Sie, mit welchen Workouts und Trainingsgeräten Sie welchen Körperteil am sinnvollsten trainieren.

Mitmachen? Der Personal Trainer, Ihr persönlicher Fitness-Coach, ist Bestandteil des Gesundheits-Managers von FOCUS Online. Dafür müssen Sie sich lediglich im Gesundheits-Manager registrieren, mehr nicht. Das dauert keine drei Minuten und schon haben Sie bequem Zugang zu Ihrem Personal Trainer und vielen weiteren individuellen Angeboten rund um das Thema Gesundheit.

Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 12 Besser trainieren, wo und wann Sie wollen: Mit Ihrem Personal Trainer

In *Focus* zie je dit artikel staan.

Je wilt gebruik maken van de mogelijkheid om een “maßgeschneiderten Trainingsplan” (ondertitel) te krijgen.

1p **42** Zijn daar kosten aan verbonden?

Antwoord met ja of nee *en* citeer de eerste twee woorden van de zin waarin deze informatie staat.

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.