



Bewegung im Salon

Fit für den Erfolg!

TEXT VON ELKE RAHMANN

EINE UNBEQUEME TATSACHE: WIR MÜSSEN UNS BEWEGEN

Das ist keine Erfindung der Fitness-Industrie, sondern beruht darauf, dass unsere Zellbiologie auf den Mix aus Sauerstoff- und Nährstoffversorgung, Bewegung, Licht und Erholung programmiert ist. Daran kommen wir nicht vorbei. Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für gesundes Leben. Bewegen wir uns nicht oder nicht ausreichend, dann schaden wir damit langfristig unserem Körper.

Man sollte meinen, dass der Friseurberuf genügend Bewegung mit sich bringt – schließlich verbringt man die meiste Zeit im Stehen. Näher betrachtet aber hält es sich mit natürlichen Bewegungsabläufen im Salon in Grenzen – von frischer Luft und Sonnenlicht mal ganz abgesehen. Meist handelt es sich um einseitige Tätigkeiten in oftmals unergonomischer Hand- und Körperhaltung, die dauerhaft zu berufsbedingten Verschleißerscheinungen führen können.

VORTEILE VON SPORT UND BEWEGUNG FÜR DEN FRISEUR

Die Arbeit am Stuhl ist einerseits **körperlich anstrengend**: ständiges Stehen, einseitige Belastungen bestimmter Muskelgruppen beim Waschen, Schneiden, Föhnen. Aber auch **mental fordernd**: ständige Interaktion mit wechselnden

Personen, Eingehen auf deren Wünsche und Befindlichkeiten – das zehrt an den Nerven und Kräften.

Wer körperlich fit ist, ermüdet durch die Beanspruchung nicht so schnell und hat weniger Probleme mit Verspannungen, Verletzungen und falscher Körperhaltung. Gleichzeitig baut Sport Stress ab und führt zu höherer Stressresilienz. Auch der hektischste Salonalltag hinterlässt dann weniger Spuren.

Linh Tran von DONLINH: Zeit hat man nicht – Zeit muss man sich nehmen!

Friseurunternehmer (43) aus Köln, Sportler, Model und Content Creator: Instagram: @don_linh



Meine verschiedenen Jobs lasten mich voll aus, aber Zeit für Sport baue ich immer in meinen Arbeitsalltag ein: Mein Tag beginnt um 6 Uhr mit einer Runde Laufen durch den Park. Ich vereinbare feste Trainingstermine mit mir selber im Fitnessstudio. Zwischen Kundenterminen baue ich Mobilisierungsübungen im Salon am Stuhl ein. So halte ich mich fit und schlank und bleibe geschmeidig. Nebeneffekt: Ich baue Verschleißerscheinungen vor und bin selten krank.





EXPERTENTIPP: FIT IM SALON – AUSGLEICHSÜBUNGEN IM SALONALLTAG

Es empfiehlt sich, jede Übung 8-12-mal zu wiederholen in 1-2 Durchgängen. Bei allen Übungen darauf achten, dass der Stuhl fixiert ist und nicht wegrutschen/-rollen kann!

1. Kniebeugen am Stuhl zur Kräftigung von Beinen, Rumpf und Rücken
2. „Dips“ am Stuhl um Arme, Brust, Schultern zu stärken: mit den Händen am Stuhl in sitzender Position stützen, Arme beugen und strecken
3. „Butterfly Reverse“ um oberen Rücken, hintere Schulter und Rückenstrecker zu kräftigen: starke Hüftbeugung, Arme seitlich nach außen strecken und mit oder ohne Gewicht/ Terraband im Flügelschlag nach oben bewegen
4. Unterarmstütz (Plank) mit den Unterarmen auf dem Stuhl zur Kräftigung der Körpermitte (Core)
5. „Paket“ zur Mobilisierung und Lockerung der Wirbelsäule: In sitzender Position Rücken einrollen, bis der Kopf zwischen Beinen und Händen an Knöcheln ankommt; langsam wieder in aufrechte Sitzposition aufrollen
6. „Kopfnicker“ zur Mobilisierung und Lockerung der HWS: Kopf vorsichtig nach vorne, Kinn auf die Brust, nach hinten in Nacken. Dann zu beiden Seiten (gegensätzlicher Arm wird gestreckt). Keine Rotation mit dem Kopf machen!

Mehr zu Übungen auch unter www.change4chance.de

WIRTSCHAFTLICHE VORTEILE FÜR DEN SALON

Wer fit ist, arbeitet effizienter und fällt weniger krankheitsbedingt aus, was zu höherer Produktivität, weniger Umsatzeinbußen und einem reibungsloseren Betriebsablauf führt. Fördert der Salon sportliche Aktivitäten seiner Mitarbeitenden, trägt das zur Mitarbeitermotivation und Verbesserung des Teamgeists, des Betriebsklimas und damit des Arbeitgeberimages bei. Fühlen sich die Mitarbeiter wohl, strahlt das positiv auf das Image des Salons aus.

BEWEGUNG IST KEINE EINTAGSFLIEGE, SONDERN EIN LEBENSLANGES THEMA

Damit ich langfristig gesund und fit bleibe, muss ich ständig in Bewegung bleiben. Darauf ist mein Körper programmiert. Das bedeutet aber nicht zwangsläufig Stress on top mit Sportprogramm, sondern Pausen und Leerlauf im Salon

können aktiv für Ausgleichs- und Aufbauübungen genutzt werden. Darüber hinaus kann ich mein Bewegungssoll von täglich 30-60 Minuten in meinem normalen Alltag einbauen. Pausen und Leerlauf im Salon kann ich aktiv für Ausgleichs- und Aufbauübungen nutzen.

Wie FriseurInnen ihre Pausen und Leerlaufzeiten im Salon ausgleichend nutzen können, zeigt Diplom-Sportlehrer und



Personal Coach Justus Schneider aus dem Ruhrgebiet (Sportexperte bei Fit For Fun und Men's Health):

www.justusschneider-personal-training.de

TIPPS FÜR MÖGLICHKEITEN, SPORT UND BEWEGUNG IM ALLTAG EINZUBAUEN:

- Frühsport im Badezimmer: Kniebeugen, Marschieren auf der Stelle, Dehnungs- und Kräftigungsübungen schon beim Zähneputzen erledigen
- Effektiver Klassiker: Treppen statt Fahrstühle und Rolltreppen nutzen
- Bewegter Arbeitsweg: zu Fuß gehen oder das Rad nehmen; weiter entfernt vom Salon parken bzw. eine Haltestelle früher aussteigen, Umwege nehmen
- Aktive Pausengestaltung: Spaziergang statt Handy; Einkäufe in der Pause erledigen, damit abends mehr Zeit für das Ausgleichsprogramm bleibt

Ein Sporttracker oder eine Fitness-/Schrittzähler-App auf dem Handy zeigt dir, wie viel du geschafft hast. Das motiviert!



Elke Rahmann,
Diplom-Ökonomin &
systemischer Gesundheitscoach



Über 25 Jahre Friseurmarkterfahrung als Unternehmensberaterin und Marketingleiterin; zertifizierte systemische Coach-Ausbildung und Fortbildungen im Gesundheits- und Ernährungsbereich.

www.rahmann-consulting.com/change4chance