

Life-Balance-Guide

Fitness

für Computer-Professionals Teil 1 (21 Übungen)



Präsentiert von:



Über diesen Fitness-Guide

Dieser kleine Fitness-Guide beinhaltet 42 Rücken-, Schulter- und Bauchmuskulatur-Entspannungs- und Kräftigungsübungen aus dem Winter-Trainingsprogramm des Tutzinger Rudervereins und ist besonders geeignet für PC-Power-User.



Kurzanleitung:

1. Starten Sie einfach mit den Übungen von Zirkel 1 (Startzirkel) in untenstehender Reihenfolge.
2. Wiederholen Sie jede Übung 5 Minuten lang, machen Sie nach jeder Übung 5 Minuten Pause bis zum Ende von Übungszirkel 1.
3. Starten Sie erneut mit den Übungen (Zirkel), d.h. wiederholen Sie die Übungen non-stop bis Sie insgesamt 60 Minuten Trainingszeit absolviert haben.
4. Steigern Sie Anzahl und Art der Zirkelübungen mit Hilfe dieses Fitness-Guides - ganz individuell, nach eigenen Möglichkeiten – jedoch im festen Zeit-Rhythmus (bspw. alle 7 Tage).

Ihr ganz persönlicher Schlüssel zum eigenen Fitness-Erfolg:

GÖNNEN SIE SICH ZEIT FÜR SICH SELBST – privat, zuhause, im Büro, regelmäßig, kontinuierlich.

Das Ergebnis?

Beobachten Sie einfach ... an sich selbst.

TUTZINGER RUDERVEREIN 1983 e.V. FITNESS-SPORT - FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING - Rücken-, Schulter- und Bauchmuskulatur

Zirkelübungen 1 (Start)

Kräftigung Halsmuskulatur K01

Kräftigung Unterarmmuskulatur 1 K02

Kräftigung Unterarmmuskulatur 2 K03

Kräftigung Schultermuskulatur K04

Kräftigung Triceps K08

Kräftigung Vorderer Brustmuskel & Schulter K09

Kräftigung Interscapuläre Muskulatur & Oberer Rücken K10

Kräftigung Interscapuläre Muskulatur K11

Tutzinger Ruderverein

Basis-Haltung

Definiert die aufrechte Haltung im Stand und Sitz



Brustbein etwas anheben, Schultern locker fallen lassen und leicht nach hinten und unten ziehen.

Bauchnabel etwas zur Wirbelsäule "ansaugen", damit kein Hohlkreuz entsteht.

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Allgemeine Informationen

Dehnung

Dehnungsübungen tragen im Allgemeinen dazu bei, Muskulatur, die sich durch einseitige Be- und/oder Überlastung verkürzt und verspannt hat, zu lockern und entspannen. Der Muskel erlangt so wieder seine physiologische Länge, man fühlt sich entspannter und das Verletzungsrisiko wird minimiert.

Kräftigung

Kräftigungsübungen dienen zur allgemeinen Stärkung des Muskelapparates. Man bekommt eine bessere Haltung, die Verletzungsgefahr wird geringer, Verspannungen und Überlastungssyndrome können vermieden werden, da die Muskulatur belastbarer wird.

Mobilisierung

Das Zusammenspiel aller Muskeln und Gelenke miteinander, die sogenannte Muskelkoordination ist wichtig für einen physiologischen und funktionellen Bewegungsablauf. Voraussetzung hierfür ist eine ausreichende Beweglichkeit (Mobilität). Dadurch vermindert sich das Verletzungsrisiko und verringern sich Überlastungssyndrome.

Kräftigung Halsmuskulatur

WANNE

Bei allgemeiner Haltungsschwäche und Schwäche der Halsmuskulatur, insbesondere bei Neigung zu Verspannungen im Bereich der Halsmuskulatur

10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, d.h. Schultern zurück, Brustbein anheben, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Kopf gerade.

Den Kopf am Hinterhaupt lang nach oben ziehen, wie bei einer Marionette.

Beide Arme neben dem Kopf nach oben strecken, dabei bleiben die Schultern unten, der Abstand zwischen den Ohren und den Oberarmen ist auf beiden Seiten gleich.

III



III Ausführung (am besten vor dem Spiegel)

Den Kopf nun gerade und langsam abwechselnd nach rechts und nach links drehen.

Dabei darauf achten, dass das Kinn auf einer gedachten Horizontalen bleibt und der Kopf nicht zur Seite einknickt.

Die Arme bleiben gestreckt, ohne die Schultern anzuheben.

Achtung

Diese Übung bitte ganz langsam und kontrolliert ausführen!

Kräftigung Unterarmmuskulatur 1

WANNE

Zur Vermeidung von Überlastungssyndromen auf der Ellbogeninnenseite (sog. Golferarm), gut für alle Schlag- und Wurfsporarten.

2-4mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Offene Handhaltung bei vorgestreckten Armen.

II



II Ausführung

Hand zunächst zur Faust ballen. Faust langsam mit Kraft in Richtung Armbeuge ziehen. 1 bis 3 Sekunden halten. Langsam wieder nachlassen, in die Gegenrichtung bewegen, dabei die Faust wieder öffnen und die Finger strecken.

Wichtig

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ansaugen und Schultern nicht hochziehen.

Kräftigung Unterarmmuskulatur 2

WANNE

Zur Vermeidung von Überlastungssyndromen auf der Ellbogeninnenseite (sog. Golferarm), gut für alle Schlag- und Wurfsporarten.

2-4mal 10 bis 20 Wiederholungen.

Ausgangsstellung & Ausführung

Maximal geöffnete Handhaltung bei vorgestreckten Armen. Handrücken zeigen nach außen, Ellbogen leicht gebeugt.

Hand mit Kraft zur Faust ballen und schnell wieder lösen.

Wichtig

Hände komplett öffnen und schließen. Schultern nicht hochziehen.



Kräftigung Schultermuskulatur

WANN

Bei allgemeiner Haltungsschwäche, gut nach Schulterverletzungen zum Wiederaufbau der Muskulatur, bei allen Schlag- und Wurfsporarten

Ca. 3mal 15 Wiederholungen.

II



II



II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, d.h. die Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Bauchnabel etwas Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Schultern tief, Kopf gerade.

Beide Arme im Ellenbogen 90° gebeugt, Oberarme eng am Körper.

II Ausführung

Arme nun im rechten Winkel seitlich nach oben führen, dabei die Schulter- und Armmuskulatur aktiv anspannen.

B)



Varianten

B) Die Übung in verschiedenen Winkelstellungen ausführen, d.h. Ellenbogen einmal vor, einmal hinter dem Körper nach oben führen.

II!



II! Die Übung mit Elastikband ausführen.

Wichtig

Schultern bleiben unten.

Kräftigung Vordere Schultermuskulatur & Biceps

WANNE

Bei allgemeiner Haltungsschwäche, gut nach Schulterverletzungen zum Wiederaufbau der Muskulatur, bei allen Schlag- und Wurfsporarten

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Knie ist leicht gebeugt, Fuß auf Theraband, hinteres Bein gestreckt.

Beide Fußspitzen zeigen nach vorne, so dass das Becken parallel ist.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Schultern tief, Kopf gerade.

Elastikband so um beide Hände wickeln, dass die Handflächen nach oben zeigen.

III



III Ausführung

Das Elastikband mit beiden Händen nach oben ziehen, bis die Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe sind.

Wichtig

Ellenbogen zeigen nach vorne und bleiben gebeugt.

Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen, Schultern unten lassen.

Übung langsam ausführen!

Kräftigung Biceps mit Elastikband

WANN

Gut bei Schulterbeschwerden wie Impingementsyndromen, da die lange Bicepssehne den Oberarmkopf nach unten zieht und es somit zu einer Entlastung kommt

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Schrittstellung, der vordere Fuß steht auf dem Theraband, vorderes Knie leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt. Beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Oberkörper gerade, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen" (kein Hohlkreuz!).

Ellenbogen und Oberarme eng am Körper.

III



III Ausführung

Beide Ellenbogen anbeugen und das Elastikband mit den Händen Richtung Schultergelenk ziehen. Die Beine können jeweils gewechselt werden.

Wichtig

Bei der Ausführung nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.

Langsame Ausführung.

Oberarme und Ellenbogen bleiben am Körper.

Kräftigung Triceps mit Elastikband

WANN Gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, allgemeine Kräftigung

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, Elastikband mit einer Hand hinter dem Rücken kurz oberhalb des Gesäßes halten.

Die andere Hand greift das Elastikband von oben hinter dem Kopf. Dabei ist der Ellenbogen gebeugt.

III



III Ausführung

Den Ellenbogen des oberen Armes strecken.
Das Elastikband nach oben ziehen.

Wichtig

Der Oberarm ist eng am Kopf.
Der Ellenbogen zeigt nach vorne.

Kräftigung Triceps

WANN

Gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, allgemeine Kräftigung

3mal 10 bis 15 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Mit beiden Händen auf einem Stuhl, Hocker oder einer Bank abstützen.

Die Ellenbogen sind gestreckt, Knie und Hüften etwa 90° gebeugt.

Oberkörper aufrecht, Brustbein vorschieben, Schultern tief, Kopf gerade.

II



II Ausführung

Langsam beide Ellenbogen anbeugen und tief gehen, mit dem Gesäß dicht an der Stuhlkante entlang nach unten.

Dann zurück in die Armstreckung.

Wichtig

Beide Ellenbogen zeigen nach hinten.

Die Bewegung erfolgt nur aus den Ellenbogen. Nicht im Schultergürtel einsinken.

Kräftigung Vorderer Brustmuskel & Schulter

WANZ

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung

Ca. 10mal 10 Sekunden halten.

II
II

II Ausgangsstellung

Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper, Schulter tief, Kopf gerade.

Handflächen zunächst auf Brusthöhe vor dem Körper aneinanderlegen.

Ellenbogen auf gleicher Höhe wie Schultern und Handgelenke.

II Ausführung

Beide Handflächen fest aufeinander drücken und Druck halten.

Varianten

II Diese Anspannung auf verschiedenen Höhen wiederholen.

II



Kräftigung Interscapuläre Muskulatur & oberer Rücken

WANN

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

1



1 Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden, beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Gewicht auf dem vorderen Bein, Oberkörper soweit nach vorne neigen, dass dieser in Verlängerung des hinteren gestreckten Beines steht.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Brustbein anheben, Schultern tief, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäure.

Arme in 90° - Beugstellung vor dem Körper halten.

2



2 Ausführung

Beide Arme in 90° - Stellung nach hinten und die Schulterblätter zusammenziehen. Arm- und Schultermuskulatur dabei bewusst und aktiv anspannen.

Varianten

Die gleiche Übung mit Elastikband.

Wichtig

Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.

Kräftigung interscapuläre Muskulatur

WANN

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Zwischenschulterblattmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung. Gut für alle, die viel sitzen.

4-6mal ca. 10 Sekunden halten.

II



Ausgangsstellung

Aufrecht stehen oder sitzen, Kopf gerade, Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt, Ellbogen leicht gebeugt.

Die Handrücken zeigen nach hinten.

II



Ausführung

Schulterblätter kräftig in Richtung Wirbelsäule zusammenziehen, Spannung halten, nach ca. 10 Sekunden lockern.

Variante

Schulterblätter zusätzlich nach unten ziehen.

Wichtig

Schultern nicht anheben. Bauchnaben Richtung Wirbelsäule ansaugen, um einem Hohlkreuz entgegen zu wirken.

Kräftigung

Interscapuläre Muskulatur, obere Rücken- & hintere Schultermuskulatur mit Elastikband

WANNE

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Bein leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden. Beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

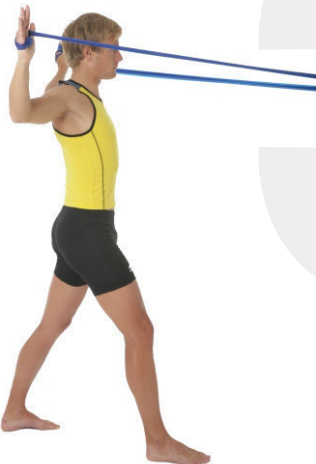
Gewicht leicht auf das vordere Bein verlagern.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Brustbein leicht anheben, Schultern tief, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Der Zug des Elastikbands kommt von vorne. Oberkörper möglichst aufrecht halten.

Arme leicht gebeugt vor dem Körper halten.

II



II Ausführung

Arme zurückziehen, so dass die Ellenbogen auf Schulterhöhe sind und die Unterarme senkrecht nach oben zeigen.

B)



B) Varianten

Die Winkelstellung in den Ellenbogen verändern, einmal höher, einmal flacher ziehen.

Wichtig

Handrücken zeigen nach hinten, Elastikband so wickeln, dass die Hände offen bleiben.

Kopf gerade und Schultern tief lassen.

Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.

Kräftigung Interscapuläre Muskulatur & Oberarme mit Elastikband

WANNE

Allgemeine Kräftigung, zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und somit auch der aufrechten Haltung

3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Bein leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden. Beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Brustbein anheben, Schultern tief, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Elastikband fest umgreifen. Der Zug des Bands kommt von vorne. Dabei Oberkörper möglichst aufrecht halten.

Arme entspannt vor dem Körper, Ellenbogen leicht gebeugt.

III



III Ausführung

Das Elastikband mit beiden Händen seitlich zum Oberkörper ziehen, dabei beide Ellenbogen anbeugen, dann zurück in Ausgangsstellung.

Wichtig

Kopf gerade und Schultern tief lassen.
Nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen.
Bewegung langsam ausführen.

Kräftigung Rückenstrecker im Stehen

WANNN

Allgemeine Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, verbessert Aufrichtung, Körperbalance und die Atmung.

3-6mal ca. 10 bis 20 Sekunden halten.



Ausgangsstellung & Ausführung

Aufrechter Stand. Arme nach oben strecken, dabei zeigen die Daumen nach hinten. Schultern nicht hochziehen. Brustbein ist angehoben.

Nun das Gesäß nach hinten schieben, als würde man sich auf einen Stuhl setzen. Nur so tief gehen, wie der Oberkörper aufrecht gehalten werden kann.

Varianten

Füße mehr oder weniger weit entfernt aufsetzen.

Wichtig

Knie nicht über die Fußspitzen nach vorne schieben. Kopf steht in Verlängerung der Halswirbelsäule, Blick folgt der Nasenspitze.

Kräftigung Untere Bauchmuskulatur im Sitz

WANNN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurf sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

3mal 10 bis 20 Sekunden halten.



Ausgangsstellung

Sitz auf Stuhl oder Parkbank, Knie- und Hüftgelenke möglichst im 90°-Winkel, aufrechter Oberkörper.

Hände seitlich neben dem Gesäß aufstützen

Ausführung

Von den Händen nach oben wegdrücken und das Gesäß anheben bzw. entlasten.

Wichtig

Nicht in Rücklage kommen.

Kräftigung Bauchmuskulatur am Boden

WANN

Allgemeine Kräftigung der vorderen Rumpfmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist.

3-4mal 10-30 Sekunden halten.

II



II Ausgangsstellung & Ausführung

Aufrechter Sitz, Beine angestellt, Oberkörper etwas zurücklehnen, Füße und Beine anheben, auf oder etwas hinter den Sitzbeinhöckern die Balance finden. Rücken bleibt gerade.

Position halten.

III



III Variante für Fortgeschrittene

Die Übung kann auch in Rückenlage ausgeführt werden. Beine gestreckt ca. im 45° nach vorne ausstrecken.

Wichtig

Bauchnabel ständig in Richtung Wirbelsäule spannen ansaugen.

Brustbein während der gesamten Übung nach vorne oben anheben.

Achtung

Bei akuten Rückenschmerzen, Bandscheibenproblematik oder Schwangerschaft diese Übung nicht ausführen!

Kräftigung Untere Bauchmuskulatur mit Theraband

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

3-4mal 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Rückenlage, Hüften und Knie im 90° - Winkel, Fußspitzen angezogen.

Theraband kurz unterhalb der Knie rechts und links mit beiden Händen umfassen.

Kopf gerade, Schultern am Boden.

III



III Ausführung

Für die gerade Bauchmuskulatur Theraband beidseits Richtung Boden nach unten ziehen.

Für die schräge Bauchmuskulatur wechselseitig ziehen.

IV



IV Steigerung

Kopf anheben, dabei das Kinn jedoch nicht vorschieben.

Wichtig

Langsam ausführen.

Achtung

Nicht das Kinn vorschieben!

Bei Halswirbelsäulen – Problematik den Kopf am Boden lassen!

Kräftigung Rückenmuskulatur

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurf sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Anfänger: Nur Arm oder Bein anheben und pro Seite 6mal ca. 10 Sek. halten.

Fortgeschrittene: Arm und Bein diagonal anheben, pro Seite 6mal mind. 10 Sek. halten.

II

II Ausgangsstellung



Vierfüßlerstand: Knie senkrecht unter den Hüftgelenken, Handgelenke unter den Schultern, Bauch Richtung Wirbelsäule „ansaugen“ (nicht durchhängen).

Aus den Schultern heraus stützen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Nasenspitze zeigt senkrecht zum Boden.

III

III Ausführung



Ein Bein gestreckt anheben, so dass Oberkörper und Bein *eine* Linie bilden.

Fußspitze anziehen.

IV

IV Steigerung



Den Arm der Gegenseite gestreckt anheben, Daumen zeigt zur Decke.

Wichtig

Becken jeweils nicht aufdrehen, sondern horizontal halten.

Kräftigung Bauch & Rücken

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden (VORSICHT: Gestreckte Ausführungen u.U. nur unter Anleitung), gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Anfänger: Variante **1** 6-8mal je 10-20 Sekunden halten.

Fortgeschrittene: Varianten **1** und **2** bis zu 6mal 10-20 Sekunden halten.

1



1 Ausgangsstellung & Ausführung

In abgebildeter Position verharren. Ellenbogen senkrecht unter den Schultern, Handflächen flach am Boden, Daumen und Finger aufgespreizt.

Variante zur Vereinfachung

2



2 Im Vierfüßlerstand beginnen, d.h. Ellenbogen unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken, Zehenspitzen aufgestellt und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule „ansaugen“. Beide Knie bis knapp über den Boden anheben.

3



3 Steigerung

Ein Bein gestreckt anheben (Fußspitze anziehen). Nach 10 Sekunden wechseln.

Wichtig

Ellenbogen unter den Schultergelenken.
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule „ansaugen“, nicht durchhängen. Körper sollte eine Linie bilden.

Achtung

Für Variante **3** ist eine gute Bauchmuskelspannung Voraussetzung, da es sonst zu Beschwerden in der Lendenwirbelsäule kommen kann. Bei Bandscheibenproblemen in der LWS bitte nur Variante **2**.

Kräftigung Seitliche Rumpfmuskulatur & schräge Bauchmuskulatur

WANN

Allgemeine Kräftigung der Rumpfmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden (VORSICHT: Gestreckte Ausführungen u.U. nur unter Anleitung), gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Anfänger: Variante 1 pro Seite 3mal 10 bis 20 Sekunden halten.

Fortgeschrittene: Ausführungen 1 bis 4 pro Seite 3–4mal 15 bis 20 Sekunden halten.

1



1 Ausgangsstellung

Seitlage, Ellenbogen unter dem Schultergelenk, Beine gestreckt, Körper bildet eine Linie.

Ausführungen

Mit der freien Hand hochdrücken. Kopf schaut nach vorne, Hand zur Unterstützung am Boden lassen.

2



2 Freie Hand in der Taille abstützen.

3



3 Freie Hand nach oben zur Decke strecken.

4

4 Zusätzlich das obere Bein gestreckt anheben.

5



5 Variante zur Vereinfachung

Gleiche Übung mit angewinkelten Knien, so dass diese am Boden aufliegen. Dabei bilden Oberkörper und Oberschenkel eine Linie, die Unterschenkel zeigen nach hinten.