

HOME SWEAT HOME



OFFICE EDITION STRETCH EINSTEIGER

POWERED BY

NEWYORKER



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

ROMANSPERSONALTRAINING
@GMX.DE

ROMANSPT.DE

01575/645 88 75



**SIX MONTHS FROM
NOW YOU WILL LOOK
BACK**

**AND THANK YOURSELF
FOR DOING THIS**

INHALTSVERZEICHNIS

Ziele des Programms	4
Vorwort	5
Allgemeine Infos	6
Der Plan – Was wir dehnen und warum	7
Stretch Workout – Für Einsteiger	12
Übungsglossar - Einsteigerplan	13
Über den Autor	15



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

ROMANSPERSONALTRAINING
@GMX.DE

ROMANSPT.DE

01575/645 88 75



HOME SWEAT HOME

HOME OFFICE FITNESS

HAUPTZIELE



SCHMERZFREIHEIT

BESEITIGUNG VON NACKENVERSpannungen & RÜCKENBESCHWERDEN
MOBILISATION DER WIRBELSÄULE



OPTIMALER BEWEGUNGSAusGLEICH ZUM ARBEITSALLTAG

GEGENWIRKUNG ZU BERUFSBEDINGTEN HALTUNGSMUSTERN
MOBILISATION VERKÜRZTER MUSKULATUR



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

ROMANSPERSONALTRAINING
@GMX.DE

ROMANSPT.DE

01575/645 88 75



Wir wissen wohl alle, dass der menschliche Bewegungsapparat für die aufrechte Körperhaltung auf zwei Beinen geschaffen ist. Der aufrechte Gang ist unsere natürliche Art der Fortbewegung und zählt zu den grundlegenden menschlichen Bewegungsmustern.

Damit die aufrechte Körperhaltung möglich ist, muss ein ökonomisches Zusammenspiel aller Skelettmuskeln erfolgen.

Alle Muskelgruppen müssen sich in einem Kräftegleichgewicht befinden, ansonsten kommt es zu sogenannten „muskulären Dysbalancen“.

Wir können uns daher sicherlich auch vorstellen, dass ein tägliches, mehrstündiges Verbleiben in sitzender Position nicht wirklich der Förderung unseres Kräftegleichgewichts dient, sondern lokale und partielle Veränderungen dieses Gleichgewichts nach sich ziehen. Als Resultat erfahren wir verkürzte Muskeln sowie Schmerzen in Rücken-, Schulter-, Nackenbereichen.

Eine Verspannung oder Verkürzung einer Muskelgruppe, egal wie klein sie sein mag, wirkt sich negativ auf unsere Körperhaltung und die Qualität unserer Bewegungen aus. Muskuläre Dysbalancen zwischen einzelnen Muskelgruppen und Muskelketten beeinträchtigen unsere Körperhaltung, unsere Bewegungen, wie auch die körperliche und sportliche Leistungsfähigkeit.

Zudem können dadurch mit der Zeit Überlastungserscheinungen und Haltungsschäden entstehen, angefangen bei oben genannten Rückenschmerzen und Nackenverspannungen bis hin zu strukturellen Schäden und sogenannten „Abnutzungserscheinungen“ an Gelenkflächen, Knorpelgewebe, Bandscheiben usw.

Ein gründlicher Ausgleich zum beruflichen Alltag ist daher absolut unausweichlich, um den genannten degenerativen Erscheinungen und Schmerzbildern entgegenzuwirken.

Und hier zeige ich euch, wie das geht.

* Aufgrund der aktuellen Fitnessstudio-Situation sind die Darstellungen im Übungsglossar nicht einheitlich. Sollten Fragen zu einzelnen Übungen aufkommen, kannst du mich gerne dazu fragen!



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

ROMANSPERSONALTRAINING
@GMX.DE

ROMANSPT.DE

01575/645 88 75



ALLGEMEINE INFOS

TERMINOLOGIE

Abfolge

Die Abfolge bezeichnet die Reihenfolge, in der die angegebenen Übungen durchgeführt werden.

Satz

Ein „Satz“ oder auch „Trainingssatz“ bezeichnet die Anzahl an Runden, wie oft man die angegebene Übung durchführt.

Beispiel:

ABFOLGE	ÜBUNG	SÄTZE	REPS
A	GLUTE BRIDGE	2	20

Demzufolge werden 20 Wiederholungen der Übung Glute Bridge insgesamt 2 Mal durchgeführt.

Supersatz

Supersätze bezeichnen eine Kombination aus zwei oder mehreren Übungssätzen. Sie sind durch Zahlen an der Abfolge gekennzeichnet. Bei einem Supersatz führt man zuerst Übung 1 durch und geht ohne Pause zu Übung 2 über. Erst nach dem Beenden der letzten Wiederholung steht eine Satzpause an, bevor man in die nächste Runde des Supersatzes geht.

ABFOLGE	ÜBUNG	SÄTZE	REPS
A1	GLUTE BRIDGE	2	20
A2	HÄNGENDES RUDERN AM TISCH	2	12

Hier wird ein Satz Glute Bridge mit 20 Wiederholungen durchgeführt, im Anschluss sofort 12 Wiederholungen hängendes Rudern am Tisch. Dann steht eine Pause an, bevor man die Abfolge zum zweiten Mal wiederholt.



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

ROMANSPERSONALTRAINING
@GMX.DE

ROMANSPT.DE

01575/645 88 75



WAS WIR **DEHNEN** UND WARUM

Hüftbeuger (Iliopsoas)

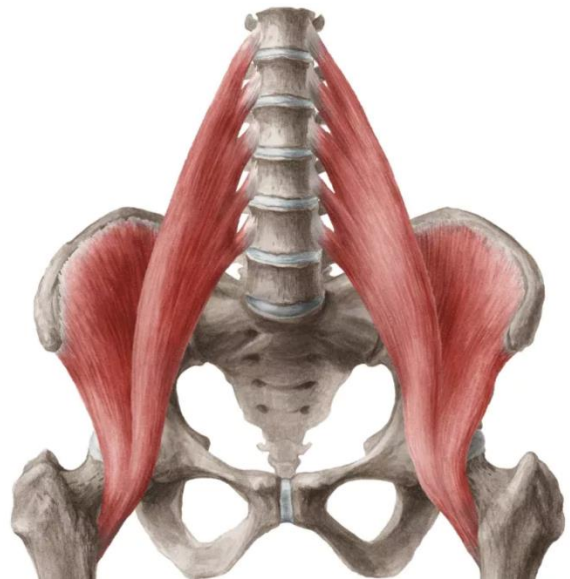
Die Hüftbeuger sind eine kleinere Muskelgruppe im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule und des Leistenbereichs. Sie bestehen aus zwei primären Muskelanteilen, dem Iliacus und Psoas, die bei Anspannung (also Verkürzung) die Hüfte beugen.

Allgemein gilt

Sämtliche Muskulatur im menschlichen Körper wird sich auf Dauer in die Position begeben in der sie hauptsächlich gehalten wird.

Hier wird vermutlich auch bereits deutlich, weshalb eine Dehnung des Iliopsoas besonders für Büroangestellte so wichtig ist.

In sitzender, dauerhaft gebeugter Hüftstellung und damit verkürzter Hüftbeugemuskulatur, wird sich die Muskulatur deshalb auch auf Dauer verkürzen. Eine verkürzte Muskulatur übt dabei konstanten Zug auf die Lendenwirbelsäule aus, an der sie ihren Ursprung hat. Dieser Konstante Zug hat unmittelbare Spannungsschmerzen in der Lendenwirbelsäule zur Folge.



Das Gute an der Sache

Stammen die Schmerzen der LWS aus einer verkürzten Hüftbeugemuskulatur, so kann ein gründliches Aufdehnen in kürzester Zeit die vorhandenen Schmerzen im unteren Rückenbereich beseitigen.

TIPP:

Für jede Stunde sitzen solltest du mindestens 1 Minute dehnen!

WAS WIR **DEHNEN** UND WARUM

Beinbeuger

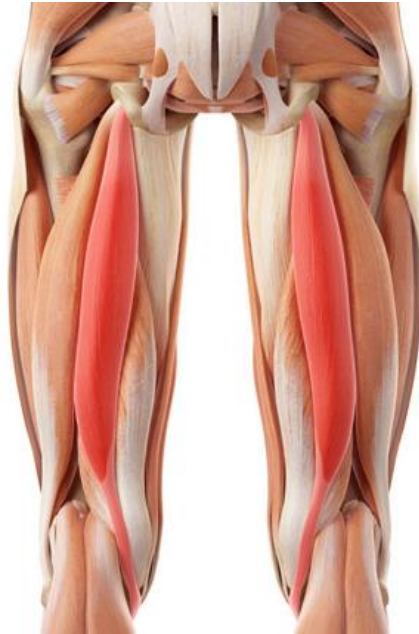
(Biceps Femoris, Semitendinosus & Semimembranosus)

Die Beinbeuger liegen auf der Rückseite der Oberschenkel und beugen die Beine im Kniegelenk.

Die dauerhaft sitzende Haltung verursacht durch die Beugung im Kniegelenk eine Verkürzung des unteren Anteils der Beinbeuger.

Verkürzte Beinbeuger führen durch ihren Ursprung am Sitzbeinhöcker unterhalb des Beckens dazu, bei sämtlichen tiefen Hebebewegungen, bei denen man aus einer tiefen Kniebeuge heben muss, am Becken zu ziehen und einen Rundrücken im Bereich der LWS zu forcieren. Dies kann unter Umständen schwerwiegendere Verletzungen bis hin zum Bandscheibenvorfall nach sich ziehen.

Ein ausgiebiges Aufdehnen der Beinbeugemuskulatur ermöglicht eine korrekte Rückenhaltung bei tiefen Hebebewegungen und beugt somit Verletzungen der Wirbelsäule und Rückenschmerzen vor.



WAS WIR **DEHNEN** UND WARUM

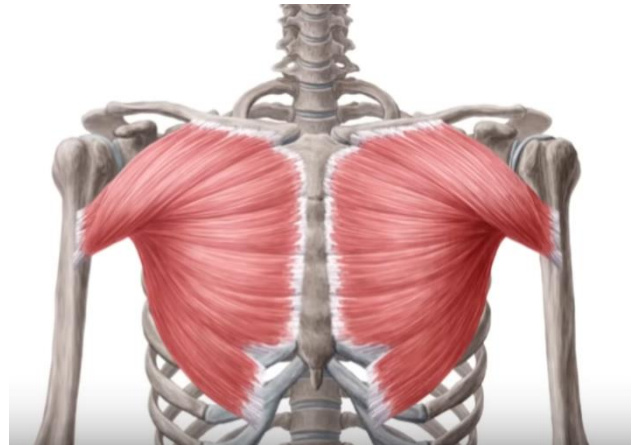
Brustmuskulatur

(Pectoralis Major & Minor)

Die Brustmuskulatur wird vom Pectoralis Major und Minor gebildet und sind eine der drei größten Muskelgruppen im menschlichen Körper.

Sie verbinden Sternum (Rippenbogen), Schlüsselbein und Oberarmknochen.

Die Brustmuskulatur zieht bei Anspannung den Oberarm an den Körper heran, führt beide Arme vor dem Körper zusammen, kann den Oberarm frontal anheben oder je nach Armstellung zurückziehen.



Bei sitzender Tätigkeit, vor allem bei konstanter Arbeit am Schreibtisch mit Maus und Tastatur befinden sich die Arme vor dem Körper. Diese Haltung unterstützt eine dauerhafte Verkürzung der Brustmuskulatur und eine dadurch hervorgerufene Rundrückenstellung mit Schulterfehlhaltung.

Kurz gesagt

PC-Arbeit begünstigt eine Verkürzung der vorderen Rumpfmuskulatur.

Im Gegensatz zur vorderen Muskulatur, die sich nun verkürzt, muss die rückseitige Muskulatur nachgeben und verlängert sich.

Das Problem

Verkürzte Muskeln sind stärker, verlängerte Muskeln sind schwächer. Es herrscht eine muskuläre Dysbalance, die nicht nur Fehlhaltungen sondern auch Schmerzen begünstigt. Eine schwache Muskulatur verkrampft und verspannt schnell.

Eine ausgiebige Dehnung der verkürzten Brustmuskulatur und eine gleichzeitige Kräftigung der gegenspielenden Rückenmuskulatur sorgt für eine Korrektur der Körperhaltung und für eine Beseitigung fieser Nackenverspannungen.

Auf die Kräftigung der Muskulatur gehen wir später noch näher ein.

WAS WIR **DEHNEN** UND WARUM

Trapezmuskulatur

(Trapezius p. ascendens, p. transversalis & p. descendens)

Fast jeder kennt ihn. Zwar nicht beim Namen, aber durch seine Symptomatik. Der Trapezmuskel ist einer der ersten, der sich nach langer Arbeit am PC bemerkbar macht.

Er setzt sich aus drei Teilen zusammen. Ein oberer Teil (Absteigender Teil), zieht von der Hinterhauptschuppe des Kopfes zur Schulter, ein querverlaufender Teil (transversale Teil) zieht von Schulter zur Wirbelsäule und ein unterer Teil (Aufsteigender Teil) verläuft zwischen Schulterblättern und Wirbelsäule.



Durch die vorgebeugte Schulterhaltung bei andauernder PC Tätigkeit verkürzt sich die Brustmuskulatur, was eine Verlängerung und damit Schwächung des oberen und mittleren Anteils des Trapezmuskels nach sich zieht. Diese geschwächte Muskulatur neigt nun dazu sich zu Verspannen.

Das beste Mittel

Das absolut beste Mittel gegen Verspannungsschmerzen im Schulter-, Nackenbereich ist eine schrittweise Kräftigung der verspannten und überdehnten Muskulatur.

Warum soll ich die Muskulatur also noch mal dehnen, wenn sie eh schon überdehnt ist?

Ganz einfache Lösung

Verspannungen sind wie kleine Knotenpunkte (oder Trigger Points), die gelöst werden müssen. Das geschieht am besten durch Dehnung und ausgeübten Druck auf dem Knotenpunkt, bis er sich löst.

Anschließend muss die von der Verspannung gelöste Muskulatur durch Kräftigungstraining gestärkt werden. Nur so kann man den Verspannungen dauerhaft entgegenwirken.

WAS WIR **DEHNEN** UND WARUM

Quadratischer Lendenmuskel (Quadratus Lumborum)

Der quadratische Lendenmuskel verläuft zwischen Beckenkamm und 12. Rippe. Diese Muskulatur ist bei sämtlichen lateralen, also seitlichen Beugungen im Rumpf beteiligt und löst bei Verspannungen starke Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS) aus.

Auch, wenn eine dauerhaft sitzende Tätigkeit keine direkten Auswirkungen auf eine Verkürzung dieses Muskels hat, ist dennoch nicht auszuschließen, dass er an den akuten Schmerzen in der LWS beteiligt ist.

Verspannungen des quadratischen Lendenmuskels haben weitreichende Schmerzareale, welche von lokalen Schmerzen in der LWS über Gesäßschmerzen bis hin zu Schmerzen in der Beinbeugemuskulatur reichen können.

Zusätzliches Aufdehnen des Quadratus Lumborum kann also dazu beitragen, die bestehenden Schmerzen der LWS und ihrer Umgebung zu lindern oder gar gänzlich zu beseitigen.



STRETCH WORKOUT

FÜR EINSTEIGER

ABFOLGE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	KOMMENTAR
A	HÜFTBEUGER DEHNUNG IM AUSFALLSCHRITT	2	30 – 60 Sek	Jede Seite 2 Mal je 30 – 60 Sekunden halten. Po anspannen für mehr Dehnung.
B	AUFRECHTE BEINBEUGER DEHNUNG	6	5 -10 Sek	Jede Seite 6 Mal je 5-10 Sekunden dehnen. Durch Platzierung des vorderen Beins auf einer Erhöhung (Stuhl, Couch, Tisch) kann der Dehneffekt erhöht werden.
C	BRUSTMUSKULATUR DEHNUNG IM TÜRRAHMEN	2	30 – 60 Sek	Halten, dann Seite wechseln.
D	RHOMBOIDEN & TRAPEZIUS DEHNUNG	2	30 – 60 Sek	Einarmig. Arm vor dem Körper kreuzen, mit anderem Arm an Ellenbogen Kontakt aufnehmen und näher an Körper ziehen. Dehneffekt wird intensiviert, wenn der gedehnte Arm aktiv in die Zugrichtung drückt. Jede Seite 2 Mal
E	QUADRATUS LUMBORUM WAND DEHNUNG	2	30 – 60 Sek	Seitlich an eine Wand anlehnen, die Füße in etwa eine Fußlänge von der Wand weg. Den Arm der Wandseite zur Decke strecken, das Becken aktiv gegen die Wand drücken und die Schulter von der Wand wegziehen, sodass der Körper einen großen Bogen bildet. Beide Seiten 2 Mal



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

ROMANSPERSONALTRAINING
@GMX.DE

ROMANSPT.DE

01575/645 88 75



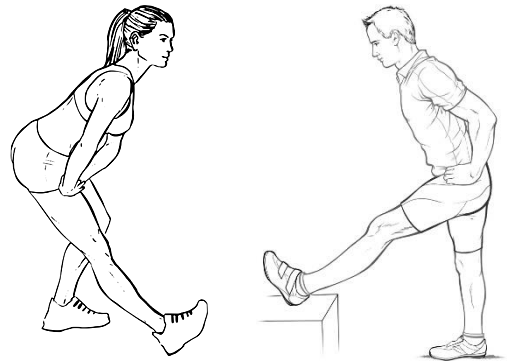
EINSTEIGERPLAN

HÜFTBEUGER STRETCH IM AUSFALLSCHRITT



Im Ausfallschritt, hinteres Knie ist auf dem Boden. Das Becken schiebt vor, sodass Spannung auf der Hüft-Vorderseite besteht. Durch Anspannen des Po kann der Dehneffekt erhöht werden.

AUFRECHTE BEINBEUGER DEHNUNG



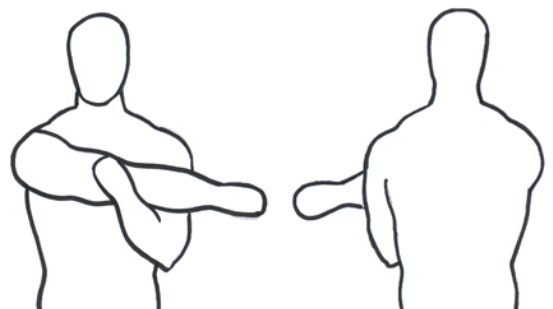
Aus dem aufrechten Stand, Schulterblätter zurück und Hohlkreuz. Ein Standbein leicht gebeugt, das andere gestreckt auf Ferse vor stellen und Zehenspitzen anziehen. Oberkörper unter Beibehaltung des Hohlkreuzes vorbeugen, bis Zug in Beinbeuger zu spüren ist. Halten und langsam lösen.

BRUSTMUSKULATUR DEHNUNG IM TÜRRAHMEN



Einarmige Dehnung im Türrahmen. Arm etwas höher als 90° zur Seite abwinkeln und Unterarm an Türrahmen legen. Kleinen Schritt in die Tür, um Dehnung zu intensivieren. Für größere Dehnwirkung Oberkörper wegdrehen.

RHOMBOIDEN & TRAPEZIUS DEHNUNG



Einarmig. Arm vor dem Körper kreuzen, mit anderem Arm an Ellenbogen Kontakt aufnehmen und näher an Körper ziehen. Dehneffekt wird intensiviert, wenn der gedehnte Arm aktiv in die Zugrichtung drückt.

EINSTEIGERPLAN

QUADRATUS LUMBORUM WAND DEHNUNG



Seitlich an eine Wand anlehnen, die Füße in etwa eine Fußlänge von der Wand weg. Den Arm der Wandseite zur Decke strecken, das Becken aktiv gegen die Wand drücken und die Schulter von der Wand wegziehen, sodass der Körper einen großen Bogen bildet.



NIKLAS RÖMER

WER IST DER TYP ?!

Als Sohn des ehemaligen Profi-Fußballers Dirk Römer stand der Sport schon immer im Mittelpunkt meines Lebens. Selbst angefangen beim Fußball, brachte mich ein alter Schulfreund über den Basketball im Jahr 2005 zum American Football, wo ich von 2008 bis 2019 aktiv in der German Football League und 2010 - 2017 für die Deutsche Herren Nationalmannschaft spielte.

2012 entschied ich mich für ein Studium an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, welches ich im Dezember 2015 mit dem Bachelor of Arts in Fitnessökonomie abgeschlossen habe.

Im Laufe des Studiums konnte ich durch verschiedenste Fort- & Weiterbildungen eine Reihe an Zusatzqualifikationen erwerben.

Zu diesen gehören u.a.

Trainer für gerätegestütztes Krafttraining
Trainer für Cardiofitness
Gesundheitstrainer
Trainer für Sportrehabilitation
Ernährungstrainer
Personal Trainer

Im Juli 2013 brachte mich der deutsche Rekordmeister im American Football, die New Yorker Lions, nach Braunschweig und machte es mir somit möglich, mein angefangenes Studium bei einem der Hauptsponsoren, der HYGIA Fitness GmbH, weiter zu verfolgen.

Nach Abschluss meines Studiums wagte ich im Januar 2016 den nächsten Schritt und war bis August 2017 Studioleiter des VIENNA Fitness Wolfenbüttel.

Romans Personal Training wurde im Jahr meines Abschlusses ins Leben gerufen und Ende 2019 auf Romans Personal Coaching umbenannt.

FUN FACTS

Kann man wissen, muss man aber nicht



5x German Bowl Sieger (2013, 14, 15, 16, 19)
4x Eurobowl Sieger (2015, 16, 17, 18)
2x Europameister (2010, 2014)
1x Eurobowl MVP (2016)



Super Nintendo Super Tennis Weltmeister (ungeschlagen, daher selbst ernannt)



2:52 Minuten Rubik's Cube Bestzeit