

HOME SWEAT HOME



OFFICE EDITION



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

NR@RPC84.COM



RPC84.COM



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
Der Plan – Was wir trainieren und warum	12
Stretch Workout – Für Einsteiger	15
Kraft Workout – Für Einsteiger	16
HIIT Workout – Für Einsteiger	17
Stretch Workout – Für Fortgeschrittene	18
Kraft Workout – Für Fortgeschrittene	19
HIIT Workout – Für Fortgeschrittene	20
Übungsglossar - Einsteigerplan	21
Übungsglossar – Fortgeschrittenenplan	25
Über den Autor	30



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

NR@RPC84.COM

RPC84.COM

01575/645 88 75



HOME SWEAT HOME

HOME OFFICE FITNESS

HAUPTZIEL



SCHMERZFREIHEIT

BESEITIGUNG VON NACKENVERSpannungen & RÜCKENBESCHWERDEN
MOBILISATION DER WIRBELSÄULE



OPTIMALER BEWEGUNGSausGLEICH ZUM ARBEITSALLTAG

GEGENWIRKUNG ZU BERUFSBEDINGTEN HALTUNGSMUSTERN
MOBILISATION VERKÜRZTER MUSKULATUR

NEBENZIEL



VERBESSERUNG DER HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT

KURZZEITIGE INTERVALL-EINHEITEN ZUR VERBESSERUNG DER HERZ-KREISLAUF-LEISTUNG



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

NR@RPC84.COM

RPC84.COM

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

NR@RPC84.COM

RPC84.COM

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

NR@RPC84.COM

RPC84.COM

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.

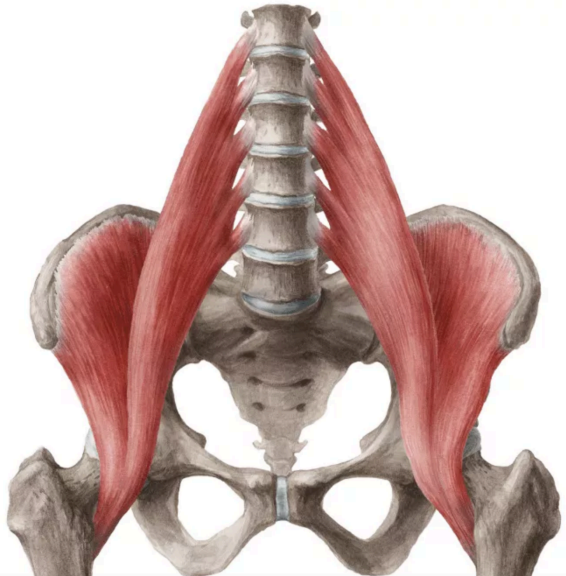
In sitzender, dauerhaft gebeugter Hüftstellung und damit verkürzter Hüftbeugemuskulatur, wird sich die Muskulatur deshalb auch auf Dauer verkürzen. Eine verkürzte Muskulatur übt dabei konstanten Zug auf die Lendenwirbelsäule aus, an der sie ihren Ursprung hat. Dieser Konstante Zug hat unmittelbare Spannungsschmerzen 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 Hehebewegungen, 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 Hehebewegungen und beugt somit Verletzungen der Wirbelsäule und Rückenschmerzen vor.



WAS WIR **DEHNEN** UND WARUM

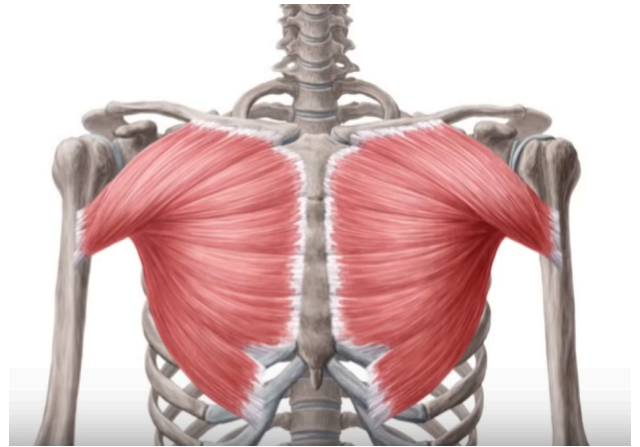
Brustmuskulatur

(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 Hinterhaupschuppe 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.



WAS WIR **TRAINIEREN** UND WARUM

Beinbeuger

(Biceps Femoris, Semitendinosus & Semimembranosus)

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

Eine Kräftigung der Beinbeuger ist deshalb sinnvoll:

Sie haben ihren Ursprung am Sitzbeinhöcker des Beckens und können somit, bei Verkürzung, das Becken nach hinten kippen.

Dies ist in Puncto Hebebewegungen aus tiefer Kniebeuge kontraproduktiv, jedoch nur dann, wenn es durch eine Verkürzung nicht willkürlich möglich ist. Deshalb die zuvor angesprochene Dehnung.



Wie wir bereits wissen, ziehen verkürzte Hüftbeuger das Becken und die Lendenwirbelsäule konstant nach vorne. Durch diesen Zug wird der obere Teil Beinbeugemuskulatur gestreckt und auf Dauer geschwächt und führt zusätzlich zu Rückenbeschwerden und übermäßiger Hohlkreuzhaltung.

Kontrolliertes Kräftigen der Beinbeugemuskulatur hat demnach zur Folge, dass die dauerhafte Überdehnung im Bereich des Beckens gemindert und in Kombination mit der Aufdehnung der Hüftbeuger zu einer neutralen Position und Entlastung der LWS führt.

Die Kräftigung der Beinbeuger ist somit ein wichtiger Part in der Beseitigung der LWS Beschwerden aufgrund von Verkürzungen der Hüftbeuger.

MÖGLICHE ÜBUNGEN (später erklärt)

Einbeinige Standwaage
Romanian Deadlifts mit eigenem Körpergewicht
Beinbeugen mit dem Handtuch
Glute Bridge

WAS WIR **TRAINIEREN** UND WARUM

Großer Rautenmuskel

(Rhomboiden)

Unterhalb der eben beschriebenen Trapezmuskulatur liegen die Rhomboiden. Die Auswirkungen der PC Arbeit und der damit verbundenen Körperhaltung haben auf sie die gleichen Auswirkungen.

Durch das Vorbeugen der Schulter ziehen sich die Schulterblätter auseinander. Die Rhomboiden verbinden Schulterblattinnenkante und Brustwirbelsäule. Ein Auseinanderziehen der Schulterblätter führt demnach zu einer dauerhaften Dehnung dieser Muskulatur, also auch zu einer dauerhaften Schwächung.



Eine Kontraktion der Rhomboiden führt hingegen zum Zusammenführen der Schulterblätter und somit zu einer aufrechten Körperhaltung.

Die bewusste Kontraktion und Kräftigung der Rhomboiden in Kombination mit der gezielten Aufdehnung der gegenspielenden Brustmuskulatur ist **das optimale Mittel gegen** berufsbedingte, körperliche **Fehlhaltungen** und Schulter-, Nackenverspannungen!

MÖGLICHE ÜBUNGEN (später erklärt)

YWTA

Liegendes Rudern mit Handtuch

Hängendes Rudern am Tisch

Vorgebeugte Reverse Fly mit Wasserflaschen

WAS WIR **TRAINIEREN** UND WARUM

Trapezmuskulatur

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

Wie wir bereits wissen führt die dauerhafte, sitzende Position und Arbeit am PC zu Verkürzungen der Brustmuskulatur und einer damit verbundenen Fehlhaltung im Bereich der Brustwirbelsäule (BWS).

Die dabei überdehnten Gegenspieler (Trapezmuskulatur und Rhomboiden) werden überdehnt und geschwächt. Die Körperhaltung und Gesundheit leiden darunter.

Ein gezieltes Training der rückseitigen Muskulatur im Bereich der BWS führt dazu, die Haltung zu korrigieren, geschwächte Muskulatur zu kräftigen und den Verspannungen im Schulter,- Nackenbereich entgegenzuwirken.



MÖGLICHE ÜBUNGEN (später erklärt)

YWTA
Schwimmer
Hängendes Rudern am Tisch
Schulterheben mit Reisetasche
Liegendes Armkreisen mit Wasserflasche

STRETCH WORKOUT

15

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

NR@RPC84.COM

RPC84.COM

01575/645 88 75



FÜR EINSTEIGER

ABFOLGE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	KOMMENTAR
A	GLUTE BRIDGE	2	20	Po anspannen und Druck über Fersen, Satzpause 60 Sekunden
B	ROMANIAN DEADLIFTS MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT	2	20	Schulterblätter zurück, Knie leicht gebeugt fixieren. 20 Wiederholungen, danach 60 Sekunden Pause bis zum zweiten Satz
C	VORGEBEUGTE REVERSE FLY MIT WASSERFLASCHEN	2	20	1 Sekunde anheben, 1 Sekunde halten, 3 Sekunden absenken, Vorstellung: Jedes Mal Stift zwischen Schulterblätter klemmen. 60 Sekunden Pause zwischen Satz 1 & 2
D	SCHWIMMER	2	20 Sek	Abwechselnd Arme und Beine paddeln. 30 Sekunden Pause zwischen Sätzen
E	SCHULTERHEBEN MIT REISE- / SPORTTASCHE	2	20	2 Sekunden anheben, oben 2 Sekunden halten, 2 Sekunden absenken, 3 Sekunden in unterster Position für Dehnung halten. 60 Sekunden Pause zwischen Sätzen
F	LIEGENDES RUDERN MIT HANDTUCH	2	15	Handtuch stramm ziehen. 60 – 90 Sekunden Pause zwischen Sätzen

NOTES



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

NR@RPC84.COM



RPC84.COM



01575/645 88 75



HIIT WORKOUT

FÜR EINSTEIGER

Abfolge: AA BB CC DD

Jeweils 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause

ABFOLGE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	KOMMENTAR
A	MOUNTAIN CLIMBERS	2	30 Sek	Po bleibt tief. 30 Sekunden Satzpause
B	SCHWIMMER	2	30 Sek	30 Sekunden Satzpause
C	SPEED HAMPELMÄNNER	2	60 Sek	Schnelle Wiederholungen. 30 Sekunden Satzpause
D	KNIEBEUGEN MIT EIGENKÖRPERGEWICHT	2	30 Sek	Ganzer Fuß bleibt auf Boden. 30 Sekunden Satzpause

NOTES



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

NR@RPC84.COM

RPC84.COM

01575/645 88 75



STRETCH WORKOUT

18

FÜR FORTGESCHRITTENE

ABFOLGE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	KOMMENTAR
A	HÜFTBEUGER WAND / COUCH DEHNUNG	2	30 – 60 Sek	Po des hinteren Beins mit anspannen, Becken aktiv vorstrecken. 30 – 60 Sekunden halten.
B	WORLD'S GREATEST STRETCH RECHTS	2	30 – 60 Sek	30 – 60 Sekunden tief halten, danach direkt zu C übergehen
C	BWS ROTATION RECHTS	2	8	Aus der gleichen Position wie B, rotiert der rechte Arm so weit es unter Kontrolle geht auf. Kopf schaut der Hand hinterher. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition, Ellenbogen zieht Richtung Boden und 8 Mal wiederholen.
D	WORLD'S GREATEST STRETCH LINKS	2	30 – 60 Sek	Siehe B, nur andere Seite. Danach direkt zu E übergehen.
E	BWS ROTATION LINKS	2	8	Siehe C. 8 Mal wiederholen. Dann F.
F	BRUSTMUSKULATUR DEHNUNG IM TÜRRAHMEN	2	30 – 60 Sek	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. 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 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

NR@RPC84.COM



RPC84.COM



01575/645 88 75



FÜR FORTGESCHRITTENE

ABFOLGE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	KOMMENTAR
A	EINBEINIGE GLUTE BRIDGE	2 - 3	15 - 20	2 Sekunden absenken, 1 Sekunde aufrichten. Becken gerade halten. 60 – 90 Sekunden Pause zwischen Sätzen.
B	BEINBEUGER MIT HANDTUCH	2 - 3	20	Ferse auf Handtuch, Beine strecken und beugen. Becken bleibt oben. 2 Sekunden absenken, 1 Sekunde anheben. 60 – 90 Sekunden Pause zwischen Sätzen.
C1	HÄNGENDES RUDERN AM TISCH	2 - 3	12	1 Sekunde halten, 2 Sekunden absenken, Ohne Pause direkt zu C2 übergehen.
C2	YWTA	2 - 3	15 - 20 Sek	20 Sekunden pro Buchstabe. Danach 90 Sekunden Pause und mit C1 starten.
D	SCHWIMMER	2	30 – 45 Sek	Abwechselnd Arme und Beine paddeln. 45 Sekunden Pause zwischen Sätzen
E	LIEGENDES RUDERN MIT HANDTUCH	2	15	2 Sekunden ranziehen, 2 Sekunden halten, 2 Sekunden strecken. Handtuch die ganze Zeit stramm ziehen. 60 – 90 Sekunden Pause zwischen Sätzen

NOTES

FÜR FORTGESCHRITTENE

Abfolge: AAA BBB CCC DDD EEE

Jeweils 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause

ABFOLGE	ÜBUNG	SÄTZE	WDH	KOMMENTAR
A	MOUNTAIN CLIMBERS	3	30 Sek	Po bleibt tief. 30 Sekunden Satzpause
B	SCHWIMMER	3	30 Sek	30 Sekunden Satzpause
C	KNIEBEUGENSPRÜNGE	3	30 Sek	Kniebeuge mit Sprung, sanfte Landung. 30 Sekunden Satzpause
D	MOUNTAIN CLIMBERS CROSS	3	30 Sek	Po bleibt tief, 30 Sekunden Satzpause
E	BURPEES	3	30 Sek	Brust berührt den Boden bei Pushup. 30 Sekunden Satzpause

NOTES



RPC

ROMANS PERSONAL COACHING

NR@RPC84.COM

RPC84.COM

01575/645 88 75



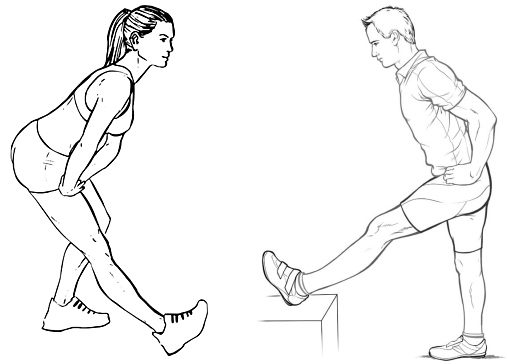
EINSTEIGERPLAN

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



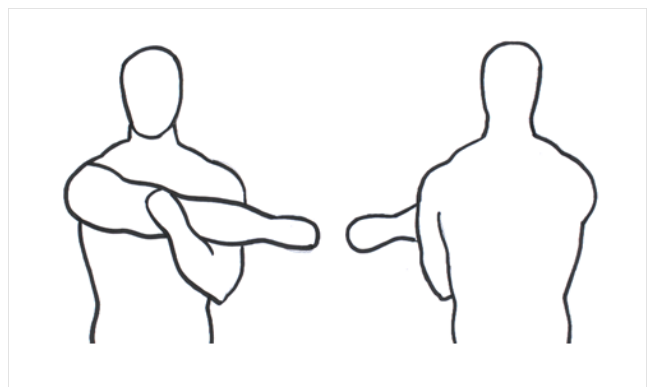
Aus dem aufrechten Stand, Schulterblätter zurück und Hohlkreuz. Ein Standbein leicht gebeugt, das andere gestreckt auf Ferse vor stellen und Zehenspitzen anziehen. Oberkörper unter Beibehaltung des Hohlkreuzes vorbeugen, bis Zug in Beinbeuger zu spüren ist. Halten und langsam lösen.

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.

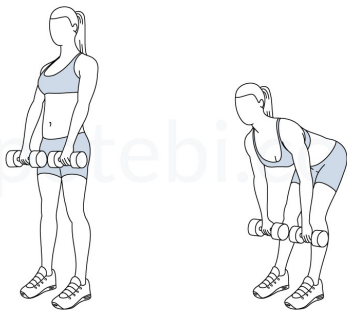
EINSTEIGERPLAN

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.

ROMANIAN DEADLIFTS MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT



Hier dargestellt mit leichtem Zusatzgewicht in Form von Kurzhanteln.

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Knie minimal beugen. Brust raus und leichtes Hohlkreuz.

Nun mit fixierter Kniestellung den Po nach hinten rausschieben und Oberkörper unter Beibehaltung des Hohlkreuzes vorbeugen, bis es in der Oberschenkelrückseite zieht. Danach wieder in Ausgangsposition.

3 Sekunden Absenkphase, 1 Sekunde halten, 1 Sekunde zurück in Ausgangsposition aufrichten.

Intensivierungsmöglichkeit: Arme über Kopf, längere Absenkungsphase oder Zusatzgewicht in Form von befüllter Reisetasche.

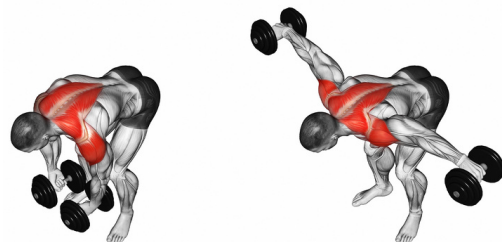
GLUTE BRIDGE



In Rückenlage werden die Fersen so nah wie möglich an den Po herangestellt. Aus dieser Position wird das Becken maximal in Richtung Decke gestreckt. Beim Herablassen des Beckens in die Ausgangsposition wird der Po immer leicht in der Luft gehalten.

Die Übung kann intensiviert werden, indem entweder die Absenkungsphase über 10 Sekunden gezogen wird oder die Übung gänzlich einbeinig durchgeführt wird. Dabei soll das Becken immer die parallele Stellung zu Boden und Decke behalten und NICHT zu einer Seite einkippen.

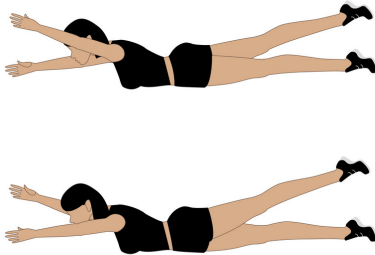
VORGEBEUGTES REVERSE FLY MIT WASSERFLASCHEN



Beine in etwa Hüftbreite, Oberkörper vorgebeugt im Hohlkreuz, Arme hängen gerade runter, Schulterblätter sind auseinander. Aus der Ausgangsposition die Arme seitlich anheben und Schulterblätter zusammenführen (Vorstellung: Stift zwischen Schulterblättern einklemmen). Dann zurück in Ausgangsposition.

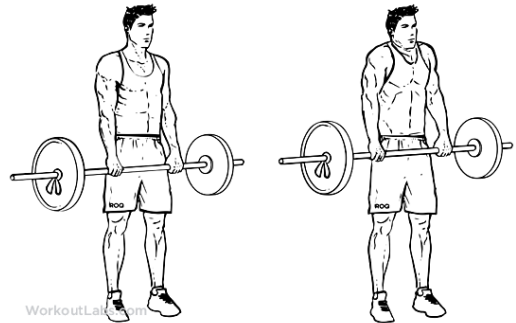
EINSTEIGERPLAN

SCHWIMMER



In Bauchlage auf dem Boden, Arme sind nach vorne ausgestreckt, Handflächen zeigen zueinander. Abwechselnd mit Armen und Beinen paddeln, dabei Oberkörper und Beine vom Boden durch Anspannung der Rückenmuskulatur anheben. Der Kopf bleibt tief (Blick auf den Boden).

SCHULTERHEBEN MIT REISE- / SPORTTASCHE



Hier dargestellt mit Langhantel. Eine Reise- oder Sporttasche Befüllen, sodass sie etwas Gewicht hat. Die Tasche wird in aufrechter Standposition vor dem Körper mit beiden Händen gehalten. Die Arme bleiben locker und dienen hier nur als „Seile“. Die Schultern werden nun schräg nach hinten, hinter die Ohren angezogen, kurz in oberster Position gehalten und langsam wieder abgesenkt.

LIEGENDES RUDERN MIT HANDTUCH



In Bauchlage auf dem Boden, Füße stehen auf und Arme sind über dem Kopf ausgestreckt. Halte das Handtuch in beiden Händen und ziehe es auseinander, sodass Spannung entsteht. Aus dieser Position ziehst du das Handtuch an deine Brust heran und hebst dabei deinen Oberkörper vom Boden ab. Danach kehrst du in die Ausgangsposition zurück. Deine Arme bleiben während der gesamten Bewegung in der Luft und das Handtuch unter Spannung.

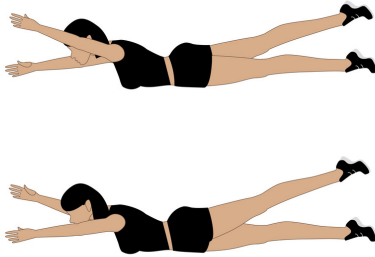
MOUNTAIN CLIMBERS



In Liegestützposition, Schulter, Hüfte und Sprunggelenk bilden eine Linie. Abwechselnd so schnelle Beinwechsel wie möglich (Knie zur Brust ziehen). Po bleibt dabei konstant tief, damit die Bauchmuskeln aktiviert sind.

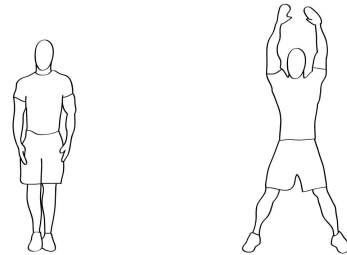
EINSTEIGERPLAN

SCHWIMMER



In Bauchlage auf dem Boden, Arme sind nach vorne ausgestreckt, Handflächen zeigen zueinander. Abwechselnd mit Armen und Beinen paddeln, dabei Oberkörper und Beine vom Boden durch Anspannung der Rückenmuskulatur anheben. Der Kopf bleibt tief (Blick auf den Boden).

HAMPELMÄNNER



Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit den Füßen etwa hüftbreit auseinander, die Arme liegen seitlich am Körper an.

Über einen kleinen Sprung in die Endposition: Beine gespreizt (leicht weiter als schulterbreit) und Arme seitlich hoch heben bis sie über dem Kopf sind.

Über einen kleinen Sprung zurück in die Ausgangsposition.

KNIEBEUGEN MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT



Stand hüft- bis schulterbreit mit herausgestreckter Brust. Nun die Knie beugen und Po nach hinten rausschieben, als würde man sich auf einen Stuhl setzen.

Wichtig: Die Ferse hat immer Bodenkontakt.

Danach wieder zurück in die Ausgangsposition.

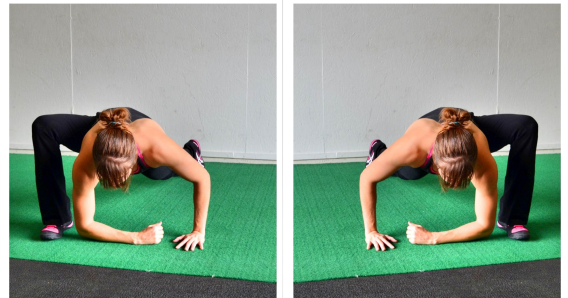
FORTGESCHRITTENENPLAN

HÜFTBEUGER WAND / COUCH DEHNUNG



Im Ausfallschritt mit dem hinteren Knie auf dem Boden, das vordere Bein im 90° Winkel aufgestellt. Der hintere Fuß wird auf einer Anhöhe (Stuhl / Couch) oder an einer Wand aufgerichtet. Das Becken durch aktive Anspannung des Po's vorschieben. Die Dehnung kann intensiviert werden, indem die Arme über den Kopf gestreckt werden.

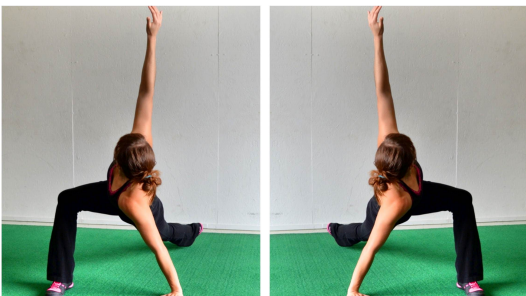
WORLD'S GREATEST STRETCH



Beispiel rechte Seite:

Aus der Liegestützposition wird der rechte Fuß außen neben die rechte Hand gestellt. Das hintere Knie bleibt dabei in der Luft. Jetzt wird der Ellenbogen des rechten Arms so weit in Richtung Boden gebracht, wie möglich. Dort wird die Position gehalten und später gewechselt.

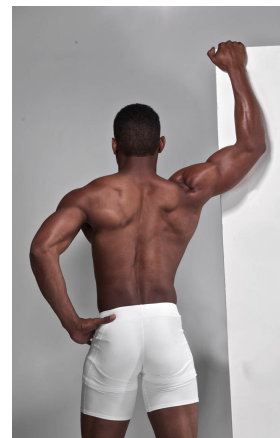
BWS ROTATION



Beispiel rechte Seite:

Aus der selben Ausgangsposition wie der World's Greatest Stretch rotiert nun der rechte Arm in großem Kreis kontrolliert auf, der Kopf schaut der Hand hinterher. Danach geht es kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition, in welcher der Ellenbogen wieder in Richtung Boden bewegt wird. Nach Vollendung der Wiederholungsanzahl für eine Seite, wird die Seite gewechselt.

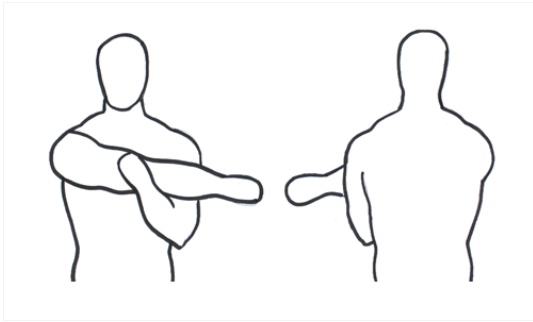
BRUSTMUSKULATUR DEHNUNG IM TÜRRAHMEN



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.

FORTGESCHRITTENENPLAN

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.

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.

EINBEINIGE GLUTE BRIDGE



In Rückenlage auf dem Boden, Fersen werden so nah wie möglich an den Po herangestellt. Becken wird angehoben und Richtung Decke gedrückt. Nun wird ein Bein vom Boden abgehoben, das Becken bleibt fest und kippt NICHT ein.

Langsam das Becken Richtung Boden senken und wieder anheben. Das Becken bleibt immer leicht in der Luft.

BEINBEUGER MIT HANDTUCH



In Rückenlage die Fersen auf ein Handtuch stellen. Fersen und Handtuch sind so nah am Po wie möglich, Becken ist angehoben. Nun Handtuch über den Boden nach vorne schieben, bis Beine fast gestreckt sind. Becken bleibt oben. Dann Fersen mit Handtuch wieder zum Po heranziehen.

FORTGESCHRITTENENPLAN

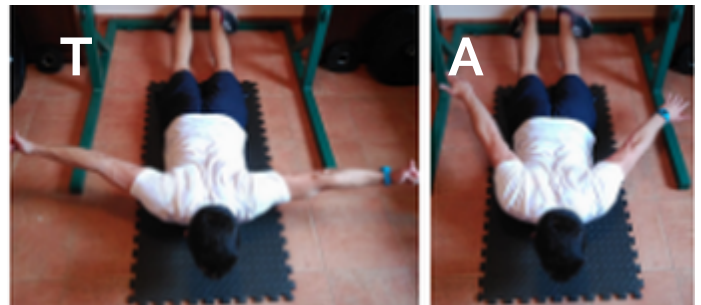
HÄNGENDES RUDERN AM TISCH



In Rückenlage unter den Tisch legen und die Tischkante greifen. Dann die Brust zum Tisch heranziehen, dabei Schulterblätter zusammenziehen.

Die Übung kann erleichtert werden, in dem die Füße näher an den Körper rangestellt werden. Die Übung kann erschwert werden, in dem die Füße angehoben werden (z.B. auf einem Stuhl), oder wenn die Absenkungsphase und/oder Haltephase verlängert wird.

YWTA

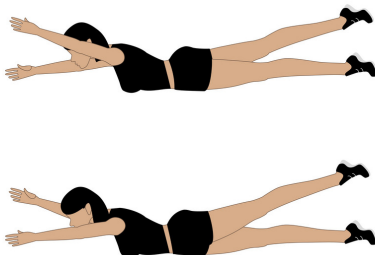


In Bauchlage, Füße aufgestellt. Oberkörper hebt von Boden ab. Die Arme bilden verschiedene Buchstaben Y, W, T & A. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule (Blick nach unten).

Jeder Buchstabe wird für eine bestimmte Zeit gehalten.

Die Übung kann intensiviert werden, indem die Füße mit vom Boden abgehoben werden.

SCHWIMMER



LIEGENDES RUDERN MIT HANDTUCH



In Bauchlage auf dem Boden, Arme sind nach vorne ausgestreckt, Handflächen zeigen zueinander. Abwechselnd mit Armen und Beinen paddeln, dabei Oberkörper und Beine vom Boden durch Anspannung der Rückenmuskulatur anheben. Der Kopf bleibt tief (Blick auf den Boden).

In Bauchlage auf dem Boden, Arme sind nach vorne ausgestreckt, Handflächen zeigen zueinander. Abwechselnd mit Armen und Beinen paddeln, dabei Oberkörper und Beine vom Boden durch Anspannung der Rückenmuskulatur anheben. Der Kopf bleibt tief (Blick auf den Boden).

FORTGESCHRITTENENPLAN

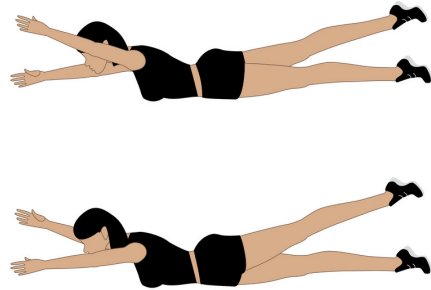
MOUNTAIN CLIMBERS



In Liegestützposition, Schulter, Hüfte und Sprunggelenk bilden eine Linie. Abwechselnd so schnelle Beinwechsel wie möglich (Knie zur Brust ziehen).

Der Po bleibt dabei konstant tief, damit die Bauchmuskeln aktiviert sind.

SCHWIMMER



In Bauchlage auf dem Boden, Arme sind nach vorne ausgestreckt, Handflächen zeigen zueinander. Abwechselnd mit Armen und Beinen paddeln, dabei Oberkörper und Beine vom Boden durch Anspannung der Rückenmuskulatur anheben. Der Kopf bleibt tief (Blick auf den Boden).

KNIEBEUGENSPRÜNGE

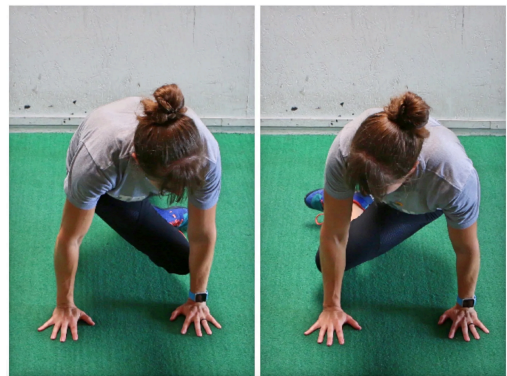


Stand hüft- bis schulterbreit mit herausgestreckter Brust. Nun die Knie beugen und Po nach hinten rausschieben, als würde man sich auf einen Stuhl setzen.

Wichtig: Die Ferse hat immer Bodenkontakt.

Danach explosiv in die Luft springen, sanft landen und Abfolge wiederholen.

MOUNTAIN CLIMBER CROSS

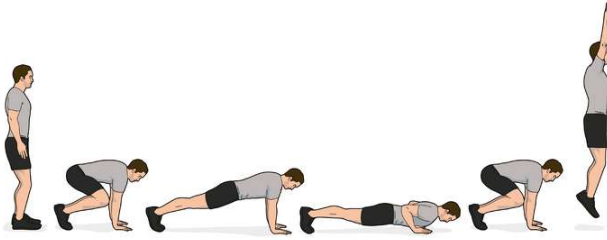


In Liegestützposition, Schulter, Hüfte und Sprunggelenk bilden eine Linie. Abwechselnd so schnelle Beinwechsel wie möglich, dabei zieht das linke Knie diagonal zum rechten Ellenbogen und das rechte Knie diagonal zum linken Ellenbogen.

Der Po bleibt dabei konstant tief, damit die Bauchmuskeln aktiviert sind.

FORTGESCHRITTENENPLAN

BURPEES



Aus dem Stand in die Liegestützposition, einen Liegestütz durchführen und über die Hocke in einen Streck sprung. Sanft landen und wiederholen.



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