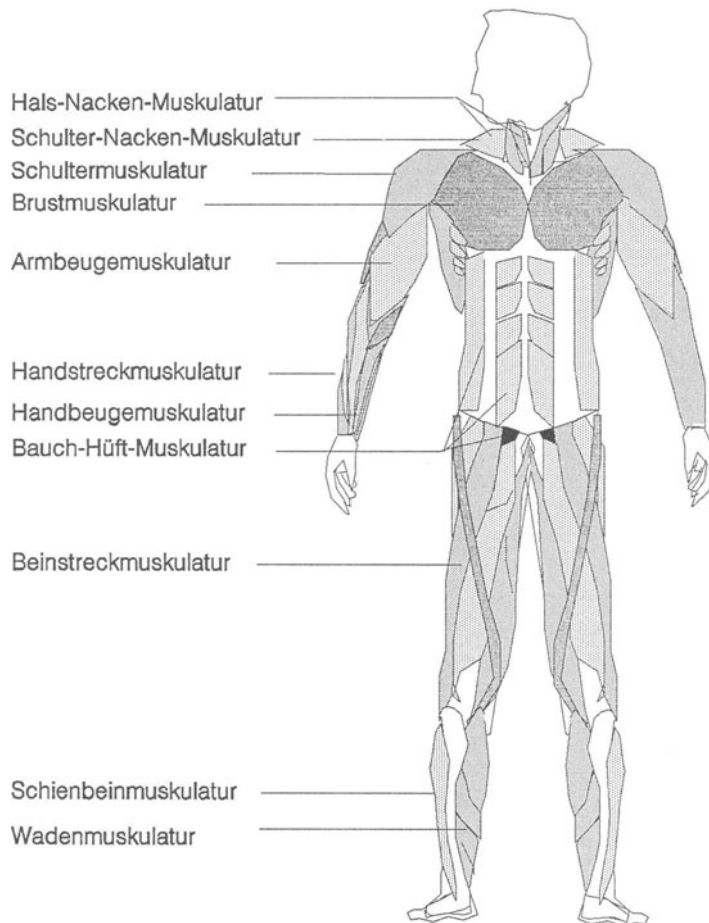


## Skelettmuskulatur des Menschen (vereinfachte Darstellung)



Norbert Rühl

# Fit im Büro

durch  
Muskeltraining

**32 Übungskarten mit 80 Farbfotos  
und zahlreichen Zeichnungen des Autors**

**Eine Musikkassette  
Ein illustriertes Beiheft**



Springer-Verlag Berlin Heidelberg GmbH

Norbert Rühl  
Augrund 35  
74889 Sinsheim-Dühren  
Bundesrepublik Deutschland

ISBN 978-3-642-49028-6  
DOI 10.1007/978-3-642-93545-9

ISBN 978-3-642-93545-9 (eBook)

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils gültigen Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1993

Ursprünglich erschienen bei Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York 1993

Die im Buch dargestellten Übungen sind mit aller Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch übernehmen Autor und Verlag – auch im Hinblick auf mögliche Druckfehler – keine Gewähr für die Richtigkeit oder die falsche Wahl der Belastungsintensität durch den Leser.

Satz und Zeichnungen: Reproduktionsfertige Vorlage vom Autor

Musikkassette: Hückstädt Musikproduktion, Bad Wimpfen

Musikauswahl und Zusammenstellung: Norbert Rühl

Die Musik ist gemafrei

Fotoproduktion: Rosita Fotostudios, Waghäusel-Wiesental

Fotoregie: Norbert Rühl

Reproduktion der Abbildungen: Scantrans Pte. Ltd., Singapur

Klappbox: van de Steeg Packaging, Enschede

21/3130 - 5 4 3 2 1 0 - Gedruckt auf säurefreiem Papier

## **Vorbemerkung**

Wir leben in einer Zeit, in der Technik und Automatisierung unser Bewegungsverhalten in Beruf und Alltag negativ beeinflussen.

Die Ergebnisse sind bekannt: Haltungsschwächen und -schäden, Rückenprobleme, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Störungen, Übergewicht, Kopfschmerzen und Streß gehören zu den wichtigsten Folgeerscheinungen.

Es ist unbestritten, daß neben der Ernährung der Fitneß- und Gesundheitssport ein Schlüssel zur Lösung dieser Probleme ist. Hierzu gehört das Muskeltraining mit seinen vielseitigen Möglichkeiten, das längst nicht mehr nur im Leistungssport zu Hause ist. Denn die Vorteile liegen auf der Hand: gezielte, dosierbare und gut kontrollierbare Anwendungsmöglichkeiten bei hoher Effektivität.

"Fit im Büro durch Muskeltraining" ist ein praktisches Konzept, ganz nach Wunsch am Arbeitsplatz etwas für die Fitneß zu tun: bestimmte Muskelgruppen zu kräftigen und zu dehnen, Haltungsschwächen vorzubeugen, Verspannungen, Müdigkeit und Streß entgegenzuwirken.

Die Übungen wurden nach dem Gesichtspunkt der Praktikabilität und Funktionalität ausgewählt, um jedermann einen leichten Einstieg zu ermöglichen. Sie sind systematisch geordnet: jeder Kräftigungsübung entspricht eine leichtere Mobilisationsübung und eine Dehnungsübung. Zusätzlich werden Tips für das Training zu Hause, im Verein oder im Studio angeboten.

Der Autor dankt allen Mitarbeitern des Springer-Verlags, die am Zustandekommen dieses Projekts beteiligt waren. Sein besonderer Dank gilt der Herstellerin, Frau Ute Pfaff, sowie Frau Karoline Strack und Herrn Andreas Gössling, die sich freundlicherweise bereit erklärt haben, die Übungen vorzuführen.

## Übersicht über die Übungskarten

Muskelgruppen	I Mobilisation		Dehnung	II Kräftigung
	Vorderseite		Rückseite	Vorder-/Rückseite
Hals-Nacken-Muskulatur	1	Kopfnicken / Kopfneigen seitlich	Nackenziehen	Kopfheben
Hals-Nacken-Schulter-Muskulatur	2	Kopfdrehen seitlich	Kopfneigen seitlich	Kopfsenken
Schultermuskulatur	3	Schulterheben	Ellbogenziehen	Schulterziehen
Schulter-Rücken-Muskulatur	4	Armseitheben	Ellbogenziehen mit Rumpfsseitneigen	Armseitheben
Schulter-Rücken-Muskulatur	5	Rudern	Ellbogenziehen vorne	Rudern einarmig
Rücken-Gesäß-Muskulatur	6	Rumpfneigen	Knie anziehen	Beinrückheben
Armbeugemuskulatur	7	Armbeugen	Ellbogenstrecken	Armbeugen
Armstreckmuskulatur	8	Armstrecken	Armstrecken	Armstrecken
Arme-Brust-Schulter-Muskulatur	9	Schulterdrehen	Schulterstrecken	Liegestütze
Unterarmmuskulatur	10	Handgelenkkreisen/ Faust ballen	Handgelenkstrecken/ Handgelenkbeugen	Handbeugen/ Handstrecken
Bauch-Hüft-Muskulatur	11	Knieheben	Bauch-Hüft-Strecken	Rumpf-Hüft- Beugen
Bein-Gesäß-Muskulatur	12	Radfahren	Bauch-Hüft-Strecken	Kniebeuge
Beinstreckmuskulatur	13	siehe Übung 12	Bein-Hüft-Dehnen	Beinstrecken
Beinbeugemuskulatur	14	siehe Übung 12	Beinauflegen	Beinbeugen
Wadenmuskulatur	15	Fußkreisen	Wadendehnen	Fersenheben
Schienbeinmuskulatur	16	Fußspitzenheben	Fußspitzenstrecken	Fußspitzenheben

# Inhalt

## Allgemeine Informationen zum Muskeltraining

"Fit im Büro durch Muskeltraining" - für wen ist das gedacht?	1
Was bietet "Fit im Büro durch Muskeltraining" ?	
Was ist Muskeltraining?	2
Die vielseitigen Möglichkeiten des Muskeltrainings	
Die Auswirkungen auf den Organismus	3
Welche Konsequenzen lassen sich daraus ziehen?	
Fit sein - ja, aber...	4
Wie oft Muskeltraining?	

## Tips für den Umgang mit "Fit Im Büro durch Muskeltraining"

Erläuterungen zu den Übungskarten	5
I - Mobilisation, Dehnung	
II - Kräftigung	
Erläuterungen zum Einsatz der Musikkassette	
Mobilisation - Kräftigung - Dehnung	6
Programme mit den Übungskarten	7
Wie kann man sich entspannen?	8
Progressive Muskelentspannung	9
	- Programm 1

## Tips für den Alltag und Übungen auch außerhalb des Büros: zu Hause, im Verein und im Studio

Tips für den Alltag	10
Das Aufwärmen	11
Das Abwärmen (Cool-down)	11
Die Belastungsintensität	12
Differenzierung der Übungsschwierigkeiten	13
Programmtips für zu Hause und den Verein bzw. das Studio	15
Der "untrainierte Anfänger"	- Programm 2 16
Die Steigerung der Maximalkraft	- Programm 3 18
Die Kraftausdauer	- Programm 4 20
Muskelaufbautraining mit Studiogeräten	- Programm 5 22
10 Regeln	24
Literatur	25