

# PRAXIS FÜR STRAIGHT VITALOGY OBERTO



## Gesundheitstraining für Straight Vitalogistinnen / Straight Vitalogisten

Corrado Oberto  
Dipl. Straight Vitalogist E.S.S.V.  
Dipl. Gesundheitstrainer I.N.A.G.  
Luzernerstrasse 51a  
6010 Kriens

[vitalogie.oberto@gmail.com](mailto:vitalogie.oberto@gmail.com)  
[www.vitalogie-oberto.ch](http://www.vitalogie-oberto.ch)



Primär involvierte Muskelpartien zum Zeitpunkt des Adjustments:

M. Pectoralis major

M. Pectoralis minor

M. Deltoideus

M. Biceps brachii

M. Triceps brachii

M. Anconeus

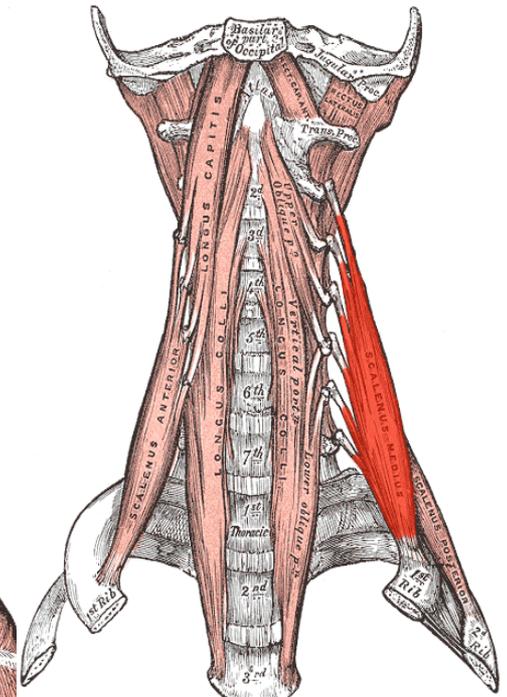
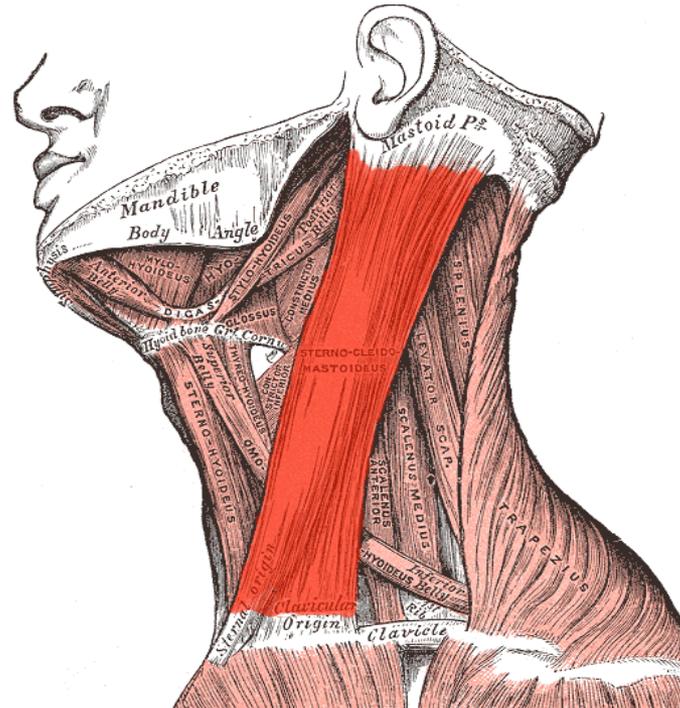
# Gesundheitstraining für Straight Vitalogistinnen / Straight Vitalogisten



Beanspruchte Muskelpartien zum Zeitpunkt des Adjustments:

## Hals-, Nackenbereich

- M. Sternocleidomastoideus
- M. Splenius cervicis / capitis
- M. Levator scapulae
- Mm. Scaleni
- M. Trapezius





Beanspruchte Muskelpartien zum Zeitpunkt des Adjustments:

## Schultergürtel

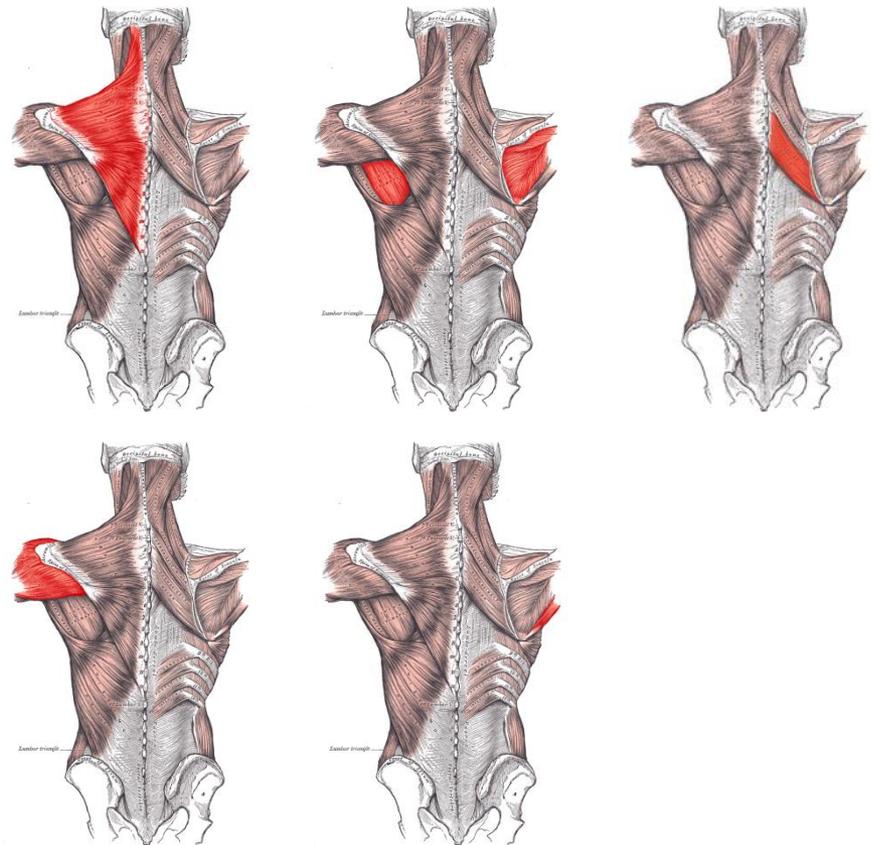
M. Trapezius

M. Supraspinatus, M. Infraspinatus

M. Romboideus major / minor

M. Deltoideus

M. Teres major / minor

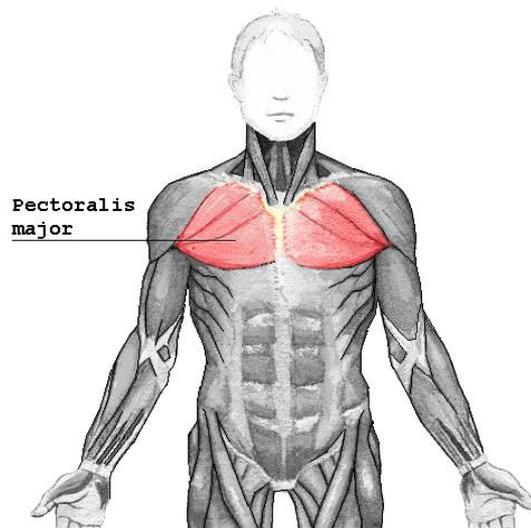
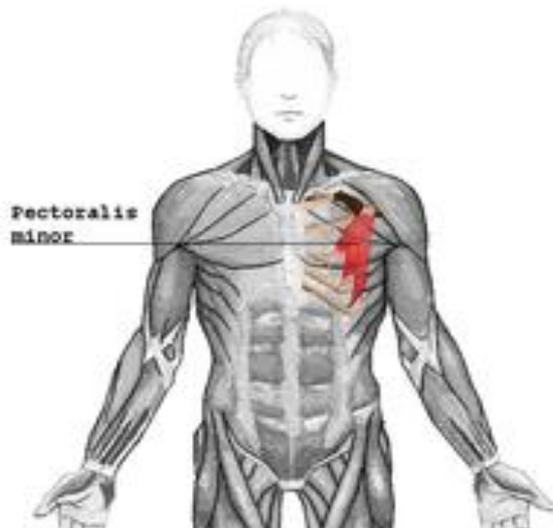




Beanspruchte Muskelpartien zum Zeitpunkt des Adjustments:

## Brustmuskulatur

M. Pectoralis major / minor



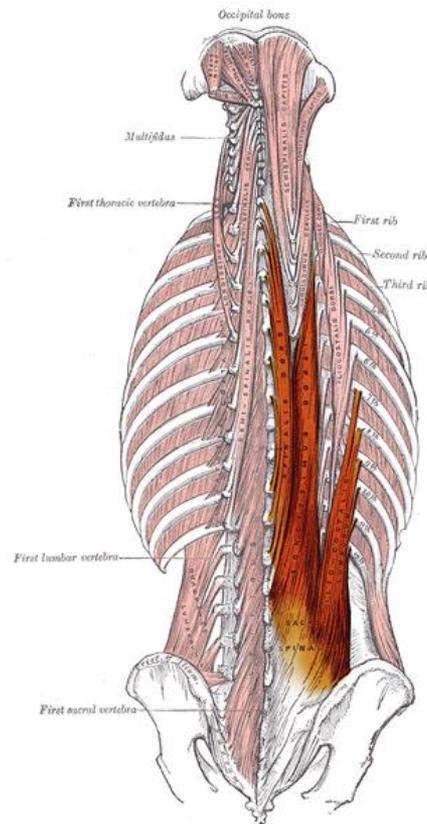
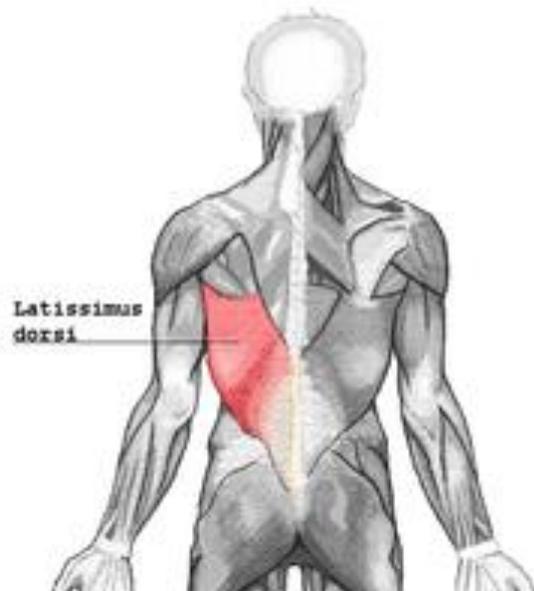
# Gesundheitstraining für Straight Vitalogistinnen / Straight Vitalogisten



Beanspruchte Muskelpartien zum Zeitpunkt des Adjustments:

## Rücken

M. Erector spinae  
M. Latissimus Dorsi





Beanspruchte Muskelpartien zum Zeitpunkt des Adjustments:

## Bauch / Rumpf

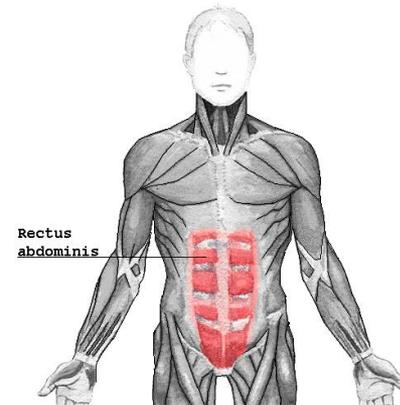
M. Rectus Abdominus

M. Obliquus Abdominus externus / internus

M. Transversus Abdominus

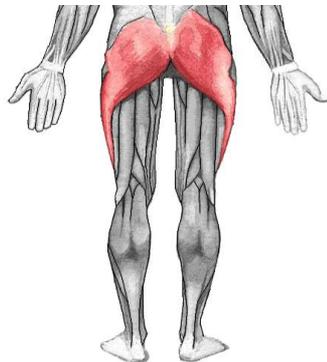
M. Quadratus Lumborum

M. Serratus anterior



## Gesäss

Mm. Glutei





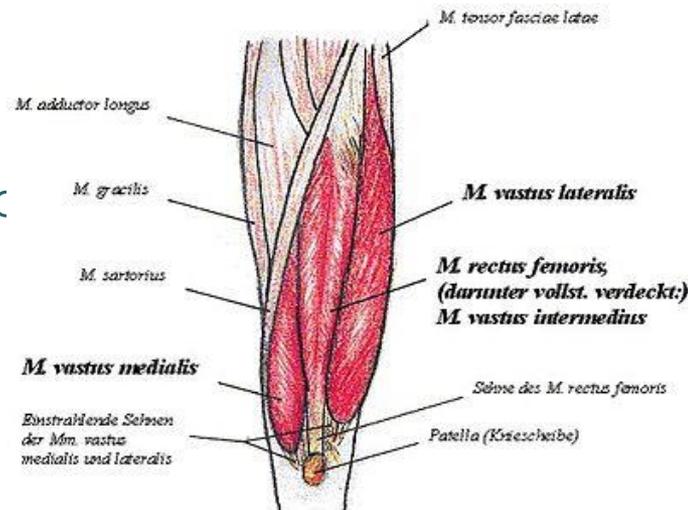
Beanspruchte Muskelpartien zum Zeitpunkt des Adjustments:

## Beine

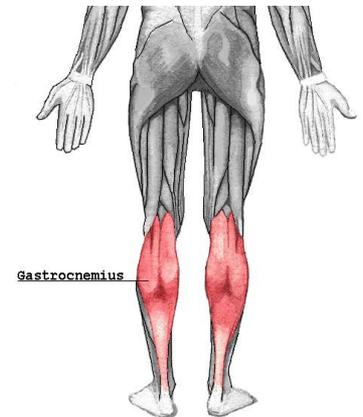
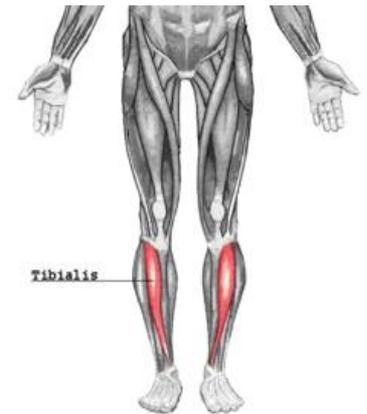
M. Quadriceps femoris

M. Tibialis anterior, posterior

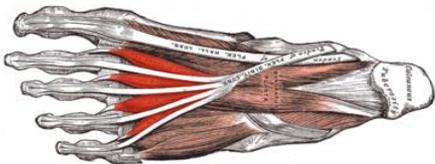
M. Gastrocnemius



Halbschematische Darstellung der vorderen Oberschenkelmuskulatur am linken Bein; hervorgehoben: Muskeln des M. quadriceps femoris

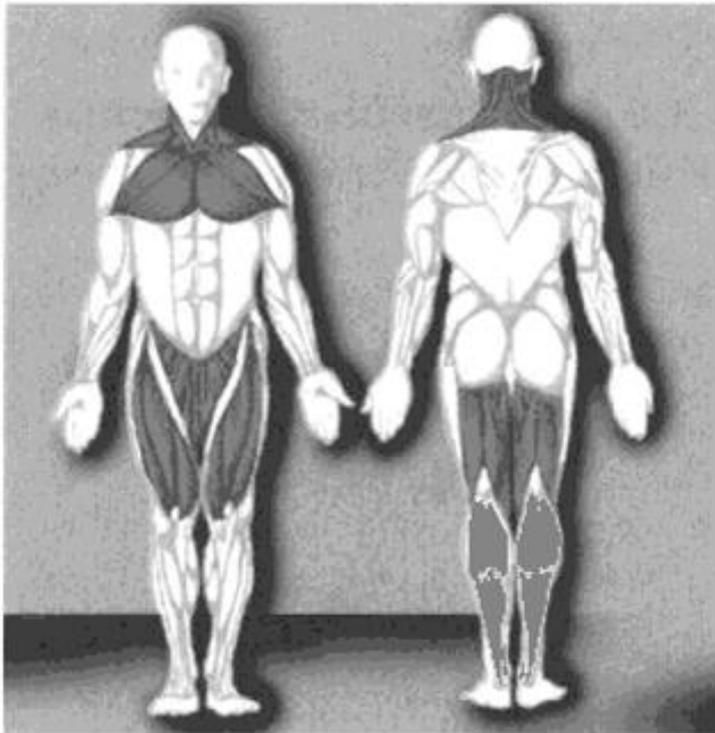


## Füße



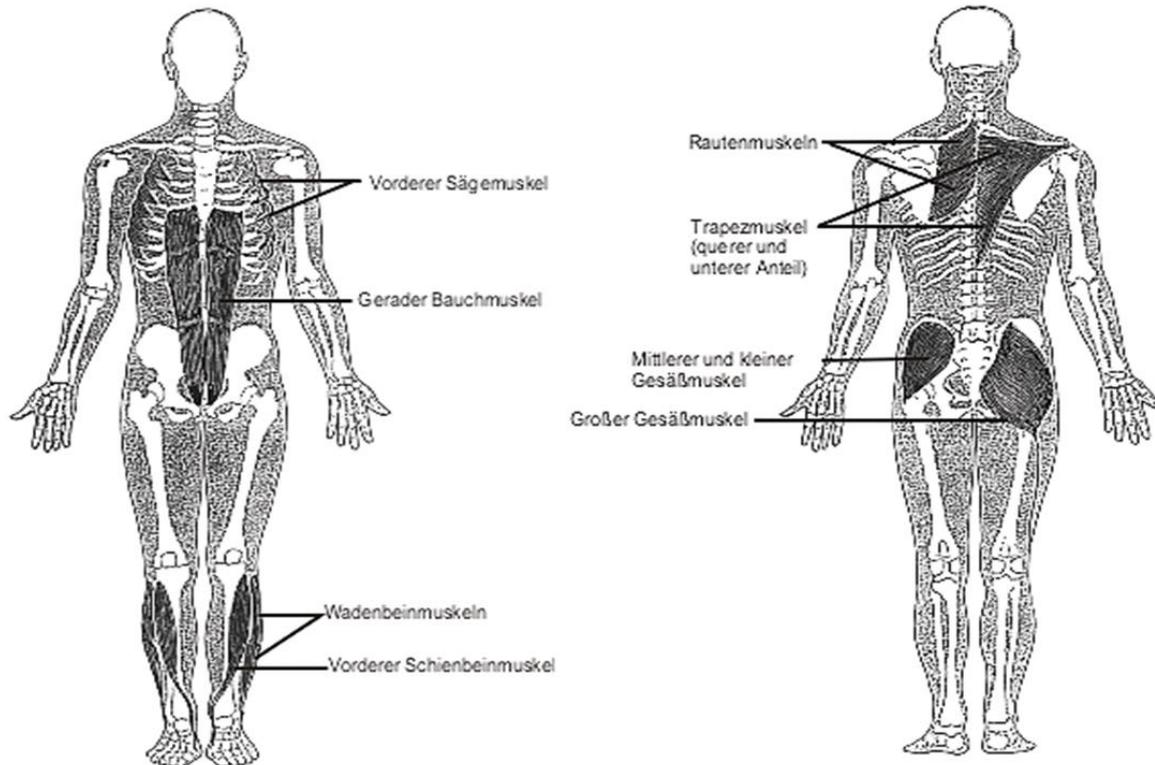


Muskelpartien welche zur Verkürzung tendieren  
(tonische Muskeln) benötigen Dehnung (Stretching)





## Muskelpartien welche zur Abschwächung tendieren (phasische Muskeln) benötigen Kräftigung





Ein Gesundheitstraining umfasst:

Hals- / Nackenmuskulatur

Schultermuskulatur

Brustmuskulatur

Rückenmuskulatur

Bauchmuskulatur

Rumpfmuskulatur

Beckenbodenmuskulatur

Gesäßmuskulatur

Fussmuskulatur

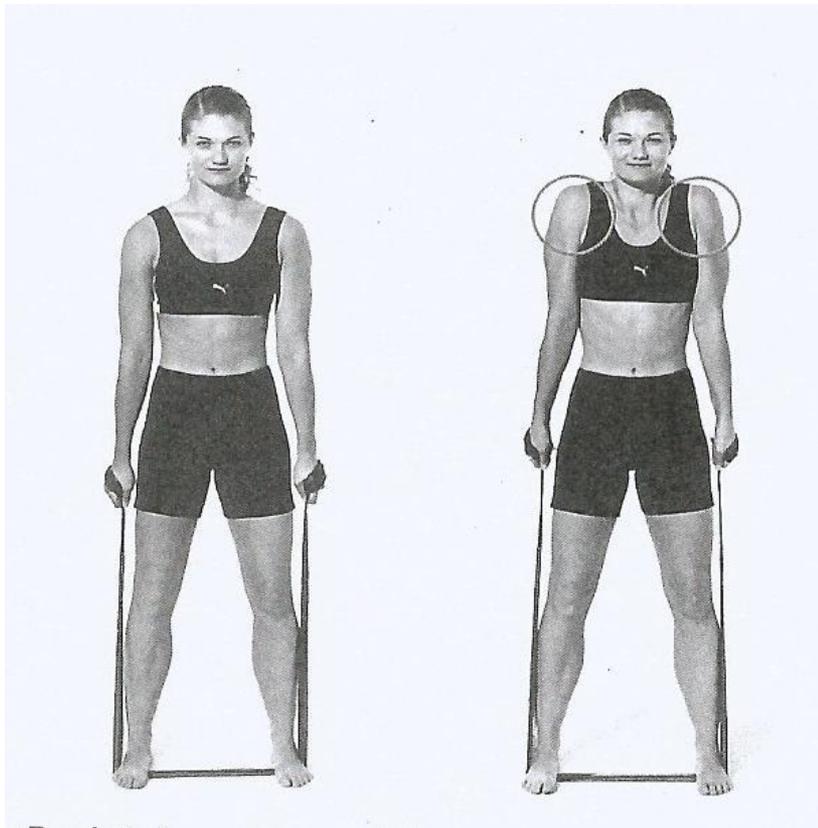


And now...

**ACTION!**



## Übungen Hals- Nackenmuskulatur Dehnung



Auch bei den Dehnübungen  
ohne Theraband: stets ca 10  
Sekunden in der Endposition  
bleiben



## Übungen Hals- Nackenmuskulatur Kräftigung

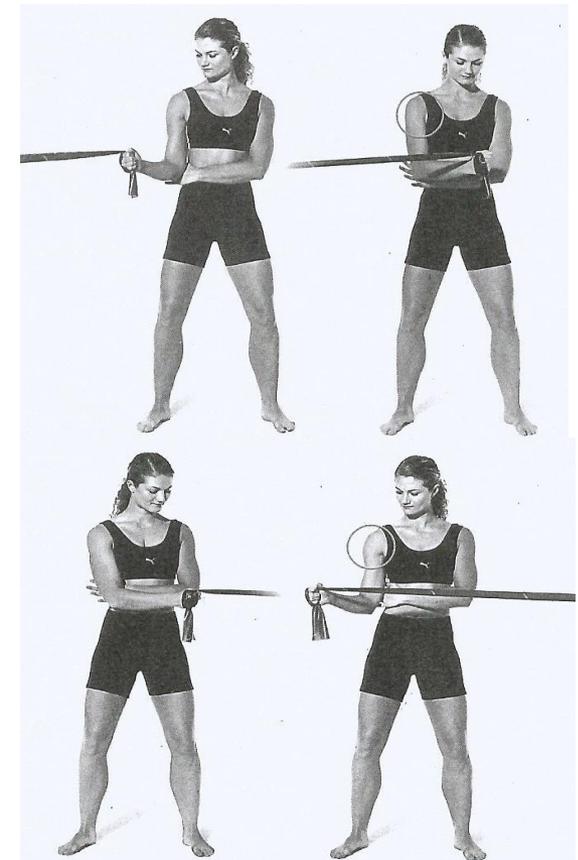
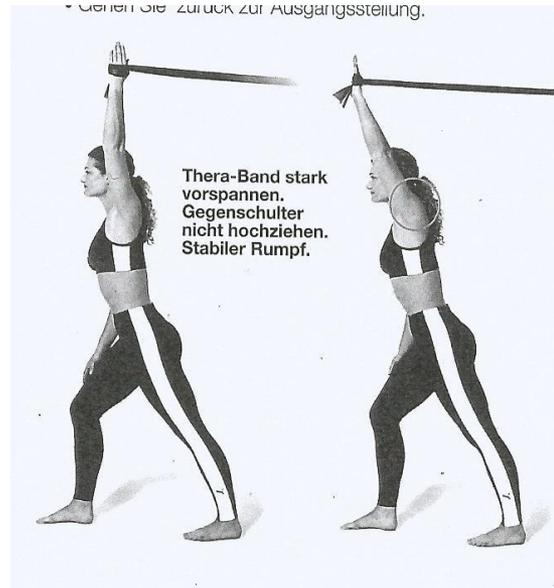
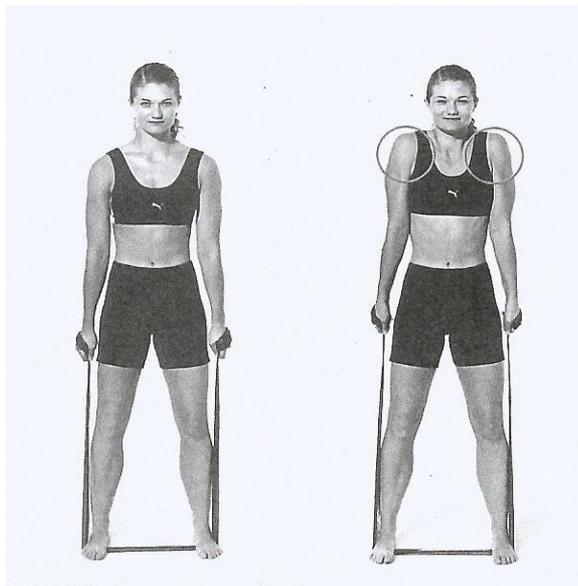


Theraband Stirn, Hinterhaupt, Schläfe



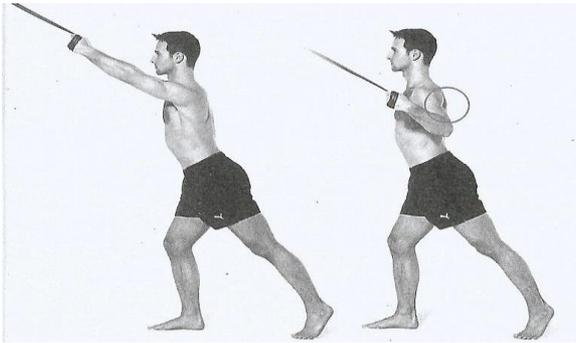


## Übungen Schultern / Schultergürtel





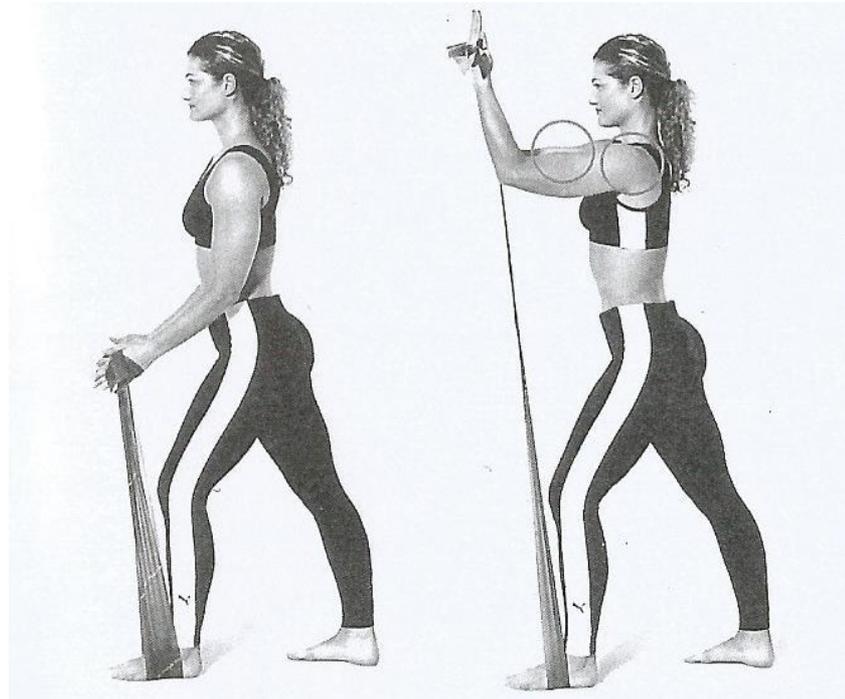
## Übungen Schultern / Schultergürtel



Variation: verschiedene Höhen des Bandes



## Übungen Arme



Variation: Bewegung nur aus Unterarm



## Übungen Brustmuskulatur



11

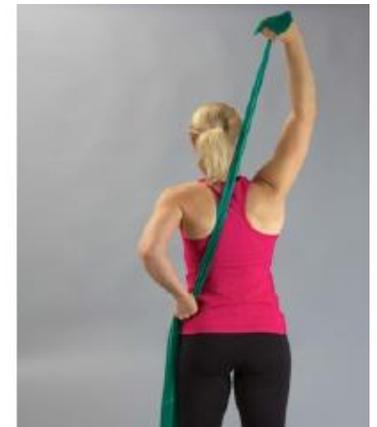
Benutze die Liege als Trainingsbank !!



## Übungen Rückenmuskulatur



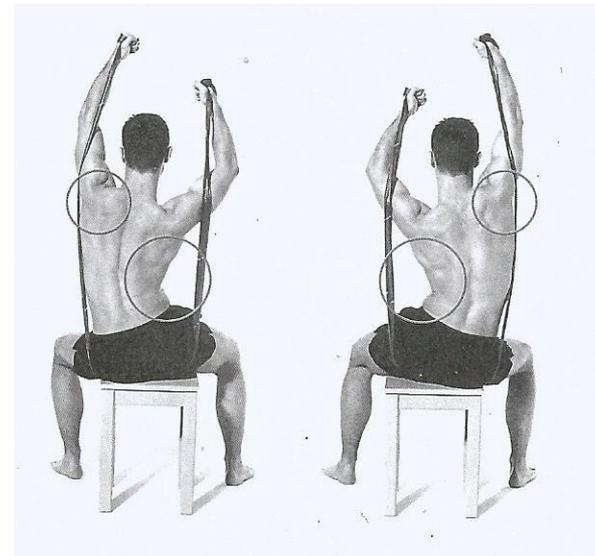
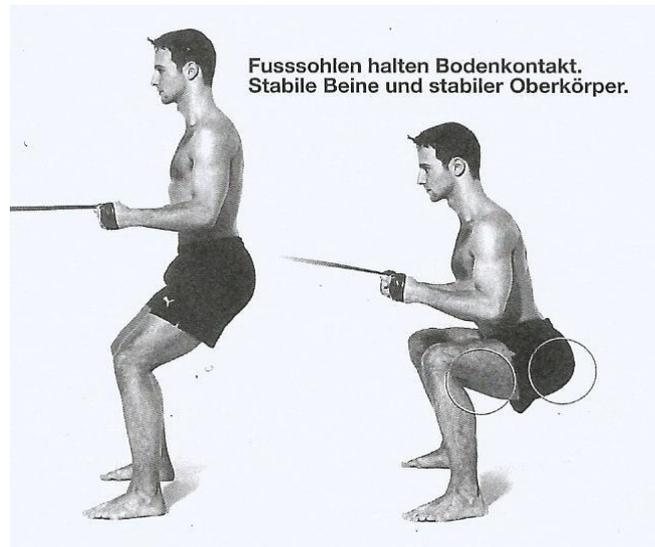
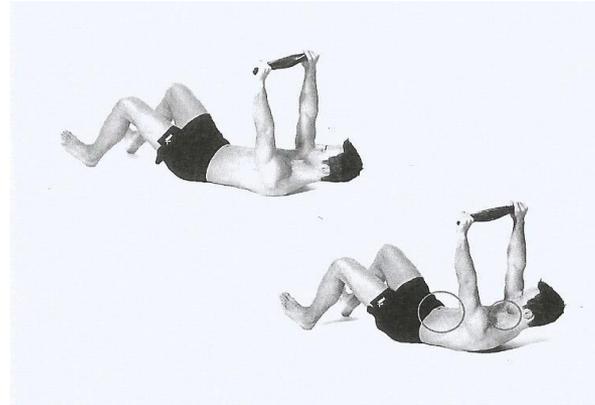
Versuchen mit dem Band bis zur Schulter runter



Besser: gerade hochziehen

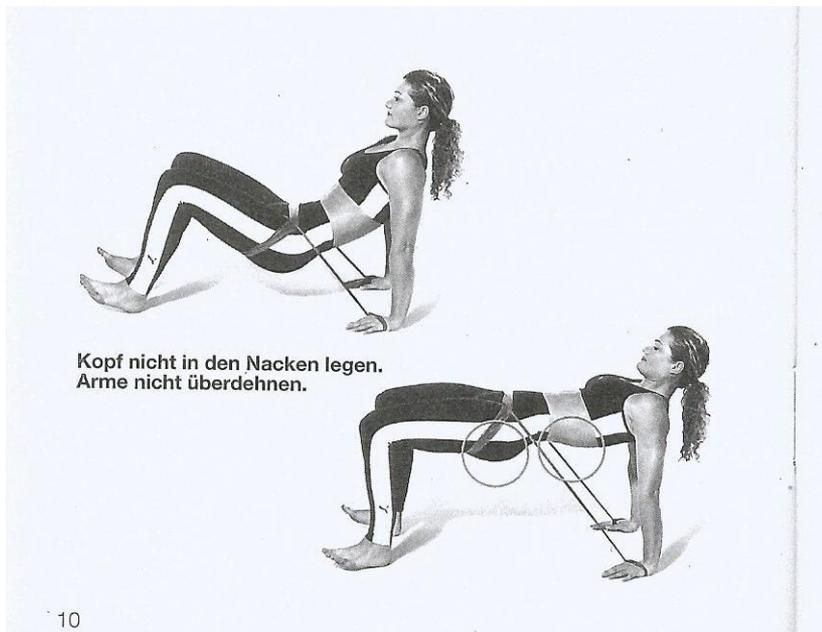


## Übungen Rumpfmuskulatur





## Übungen Rumpfmuskulatur





## Übungen Bauchmuskulatur



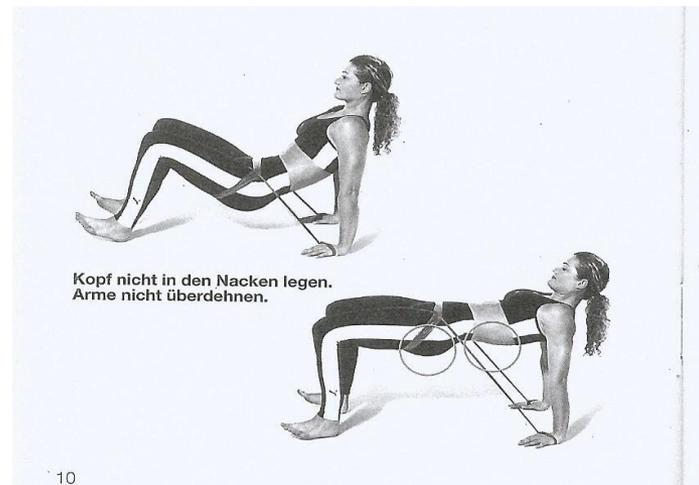
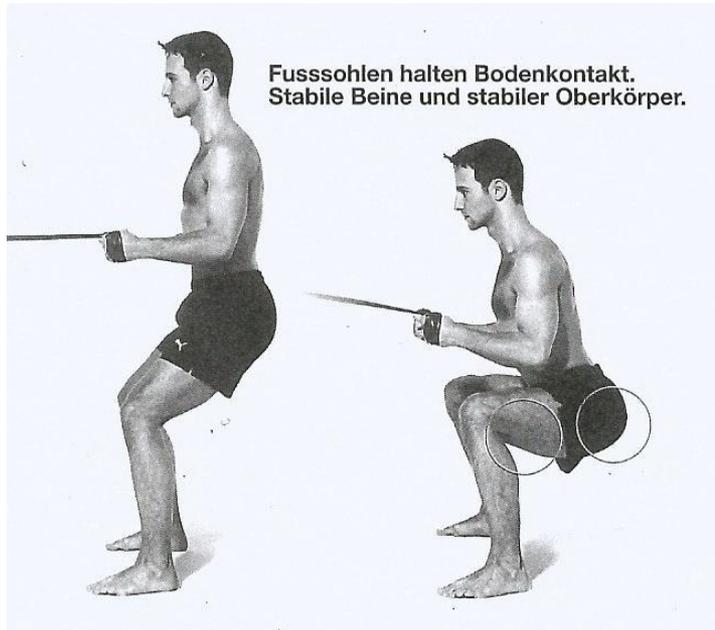
Mit / ohne Theraband:

- diverse Crunch's
- Sitzen und Beindrücken
- Liegen und Beindrücken (Presse)

Wichtig wenn kein Theraband benutzt wird:  
Hände bei Schläfe, nie in den Nacken ziehen!!  
Rumpf stabil halten, kein Hohlkreuz!

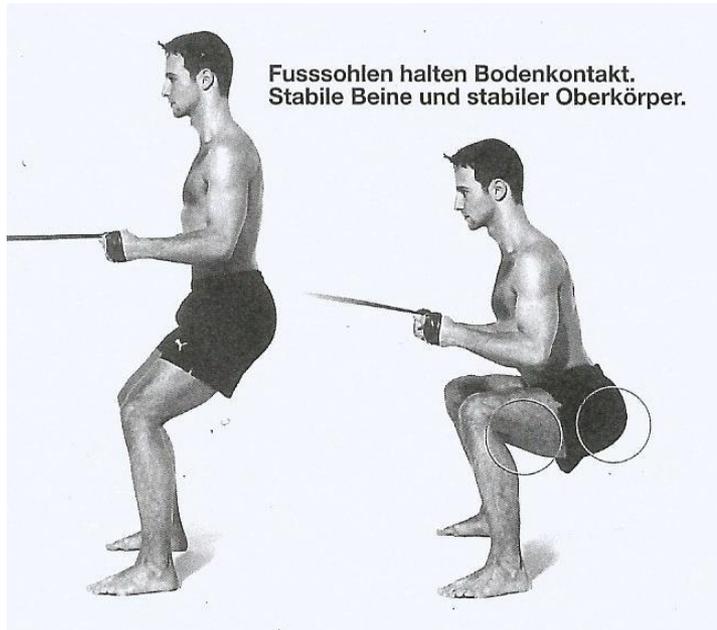


## Übungen Gesässmuskulatur





## Übungen Beinmuskulatur





## Exkurs: Technik des Nordic Walking

Körperhaltung: tendenziell eher leichte Vorlage

Bewegung: analog Langlauf

Schultern nicht hochziehen oder anspannen

Arme mitschwingen

Hand stets locker, nie „Stocheinsatz“

Griffe immer wieder Loslassen und Nachfassen

Korrekte Höhe der Stöcke: ca 90 Grad angewinkelte Arme



## Exkurs Nordic Walking: Benefit für SV

Die täglich durch unsere Arbeit involvierten Muskelpartien werden mittels einer natürlichen Bewegung trainiert:

- Schulterpartie mobilisiert und gelockert
- Pectoralis gekräftigt und gedehnt
- Deltoideus gekräftigt
- Trizeps gekräftigt
- Rumpfmuskulatur gestärkt (wenn korrekt mit der Atmung gearbeitet wird)
- Becken mobilisiert
- Beine und Po gestrafft

Geniesse die frische Luft, das Gehirn wird vermehrt mit Sauerstoff versorgt, der Kreislauf wird angeregt, die Gelenke schonend und natürlich beansprucht, die Bandscheiben via Diffusion optimal ernährt.



Besten Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit

FRAGEN?

PRAXIS FÜR STRAIGHT VITALOGY  
OBERTO

Corrado Oberto  
Dipl. Straight Vitalogist E.S.S.V.  
Dipl. Gesundheitstrainer I.N.A.G.  
Luzernerstrasse 51a  
6010 Kriens

Tel. 041 / 311 14 14  
vitalogie.oberto@gmail.com  
www.vitalogie-oberto.ch

# Gesundheitstraining für Straight Vitalogistinnen / Straight Vitalogisten



Bildreferenzen 9.2.2015\_15h30:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Deltoid\\_muscle](http://en.wikipedia.org/wiki/Deltoid_muscle)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Sternocleidomastoid\\_muscle](http://en.wikipedia.org/wiki/Sternocleidomastoid_muscle)

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pectoralis\\_major.png](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pectoralis_major.png)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus\\_pectoralis\\_minor](http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus_pectoralis_minor)

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gray389\\_-\\_Erector\\_spinae.png](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gray389_-_Erector_spinae.png)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus\\_latissimus\\_dorsi](http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus_latissimus_dorsi)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus\\_rectus\\_abdominis](http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus_rectus_abdominis)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus\\_gluteus\\_maximus](http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus_gluteus_maximus)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus\\_quadriceps\\_femoris](http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus_quadriceps_femoris)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Tibialis\\_anterior\\_muscle](http://en.wikipedia.org/wiki/Tibialis_anterior_muscle)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus\\_gastrocnemius](http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus_gastrocnemius)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Musculi\\_lumbricales\\_\(Fu%C3%9F\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Musculi_lumbricales_(Fu%C3%9F))

<http://www.sport.med.tum.de/media.php?mediaid=199>

SUVA Dänk a GlänK Kampagne