

# Rückentraining

## **Ursachen von Rückenbeschwerden:**

Die Ursachen von Rückenbeschwerden sind vielfältig.

Zu nennen sind: Bewegungsmangel, falsche Bewegungsmuster, fehlendes / mangelhaftes Körperbewusstsein, Veranlagung, einseitige körperliche Belastung, psychische Belastung.

## **Motivation zum Rückentraining:**

Der Wunsch nach Verhinderung von Rückenbeschwerden und nach Gesundheit stehen häufig im Vordergrund.

## **Inhalte und Ziele des Rückentrainings:**

Theorie: Allgemeine und spezielle Anatomie

Allgemeine Bewegungslehre

Abklärung der Situation der einzelnen Teilnehmer

Schaffung von Handlungskompetenzen (durch rückergerechttes Training und Verhalten)

Öffnung gegenüber wissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Rückenschulkonzept

Spaß an Bewegung

Ausgleich muskulärer Dysbalancen (Kräftigung schwacher Muskulatur; Dehnung verkürzter Muskulatur)

Mobilisation der Wirbelsäule und unbeweglicher Körperpartien

Lockerung und Entspannung verkrampfter Muskulatur

Kraftaufbau; Verbesserung der Kraftqualitäten

Anregung und Motivation zur selbständigen Durchführung der erlernten Übungen zu Hause und am Arbeitsplatz

Spezielle Angebote für bestimmte Gruppen, z.B. Sekretärinnen und Sachbearbeiter.

## **Ziele, Methoden, Durchführung:**

Das Bewegungsprogramm sieht die Durchführung von Kräftigungs- und Dehnungsübungen vor, durch die ein besseres Körpergefühl, funktionellere Muskulatur und eine gesundheitliche Stabilisierung erreicht werden soll.

Zunächst ist die Entwicklung eines besseren Körpergefühles vorrangig.

Ergänzt wird das Bewegungsprogramm durch Stabilisierungsübungen,

Entspannungsübungen, koordinativen Elemente und kurzen theoretischen Einheiten.

Langfristiges Ziel ist Kraftaufbau und die Entwicklung neuer Kraftqualitäten.

## **Materialien und Hilfsmittel:**

Kurzhandeln, Matten, Medizinball, Deusser-Band, Fußhandeln, Pezzi-Ball, Thera-Band, Langhantel.