

Praxisbeispiele für eine Einführungsveranstaltung zum Thema „Balance halten – Rücken stärken!“



Regionale Anbieter von Maßnahmen zur Förderung der Rückengesundheit veranstalten rund um den 15. März Einführungen, Tage der offenen Tür etc.

Über PR-Maßnahmen¹ wie Aushänge, Mailings und Pressemitteilungen wird die regionale Bevölkerung über die geplante Veranstaltung informiert.

Der BdR e. V. stellt Ihnen mit den vorliegenden Materialien den Ablauf möglicher Veranstaltungen vor.

Jede dieser Veranstaltungen dauert ca. 60 bis 90 Minuten und kann bedarfsgerecht auch mehrfach angeboten werden.

Insgesamt haben wir für Sie drei Beispiele aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern für Rückenschullehrer vorbereitet:

1. Einführungsveranstaltung für Anbieter von Rückenschulkursen im **Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten**
2. Einführungsveranstaltung für Anbieter von Maßnahmen in der **Betrieblichen Gesundheitsförderung – Schwerpunkt Büroarbeitsplatz**
3. Einführungsveranstaltung für Anbieter von Maßnahmen in der **Betrieblichen Gesundheitsförderung – Schwerpunkt Arbeitsplatz PKW**

Hier erfahren Sie mehr zu den Hintergründen und erhalten ausgearbeitete Stundenbilder zu Ihrer freien Verfügung. Im Anhang finden Sie die zugehörigen Bewegungsprogramme, die Sie den Teilnehmer/innen überreichen dürfen.

1. Einleitung

Seit zehn Jahren organisiert der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. gemeinsam mit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. den Tag der Rückengesundheit. Wie in jedem Jahr, findet dieser Tag am 15. März statt. Zur Erhöhung der Attraktivität dieses Tages wählen die Veranstalter ein aktuelles Motto aus. Für das Jahr 2017 lautet das Motto „Balance halten – Rücken stärken!“

¹ Vorgefertigte Promotionsmaßnahmen finden Sie auf www.bdr-ev.de/tdr2017

2. Hintergrundinformationen zu „Balance halten – Rücken stärken!“

Der Begriff „Balance“ hat für die Rückengesundheit eine besondere Bedeutung. Er kann für körperliche und psychosoziale Aspekte herangezogen werden. Nach dem Grundverständnis der Salutogenese pendelt der Mensch zwischen Gesundheit und Krankheit. In Anlehnung an dieses Bild pendeln auch die körperlichen und psychosozialen Voraussetzungen einer Person zwischen z. B. sehr gut und ungenügend.

Balance von Körperhaltung und Bewegungsabläufe

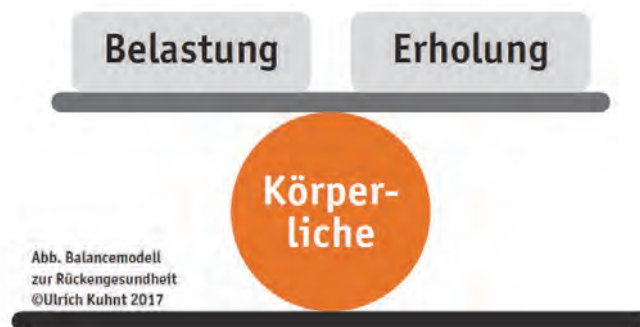
Für das menschliche Bewegungssystem ist es wichtig, dass sich die Körperhaltung beim Stehen, Gehen und Sitzen dynamisch im Lot befindet. Das Gleiche gilt für häufig ausgeführte Bück- oder Hebetätigkeiten, die in physiologischen Bewegungsmustern unter muskulärer Kontrolle ausgeführt werden sollten. Gute Voraussetzungen für einen gesunden Rücken schaffen die ausbalancierte Wirbelsäule über dem Becken und der ausbalancierte Kopf auf der Halswirbelsäule. Über längere Zeit eingenommene Fehl- oder Zwangshaltungen können muskuloskelettale Beschwerden verursachen.

Neuro-muskuläre Balance

Der Wunsch nach einer ausbalancierten Körperhaltung und harmonischen Bewegungsabläufen kann nur erfüllt werden, wenn gleichzeitig auch die wichtigsten Skelettmuskeln eine Balance aufweisen. Sind Agonisten und Antagonisten ungleich ausgebildet, spricht man von einer muskulären Dysbalance. Wichtig für die neuro-muskuläre Balance ist nicht nur die Maximalkraft der Muskeln, sondern für allem die inter- und intramuskuläre Koordination. Der Begriff „Sensomotorik“ beschreibt das komplexe Zusammenspiel zwischen den Sinnesorganen und der Muskulatur. Die modernen Trainingsformen, wie Functional Training, Core-Training, Cross-Training oder Faszientraining zielen vor allem auf eine neuro-muskuläre Balance.

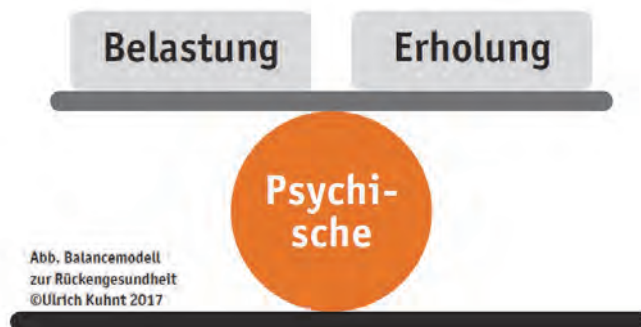
Balance zwischen Belastung und Erholung

Die richtige Dosierung von Belastung und Erholung ist ein zentrales Anliegen der Trainingslehre, Sportmedizin und auch der Arbeitswissenschaften. Zu hohe körperliche Belastungen führen langfristig zu Überlastungsschäden am menschlichen Bewegungssystem. Zuviel Erholung oder Schonung hat ebenso eine Abnahme der physiologischen Leistungsfähigkeit zur Folge. Die optimale Belastungsdosierung kann nur unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsvoraussetzungen erreicht werden.



Psychische Balance

Die Aussagen zur körperlichen Belastung und Erholung können auch auf die Psyche eines Menschen übertragen werden. Eine chronische Überforderung der Psyche, z. B. durch hohe Arbeitsdichte, Leistungsdruck, mangelhafte Wertschätzung oder soziale Konflikte, kann psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen verursachen. Die psychische Überforderung kann sowohl im Arbeitsleben als auch im privaten Bereich entstehen. Gerät die Psyche aus der Balance, dann kann grundsätzlich auch die Rückengesundheit ins Wanken kommen. Das Rückenschmerzgeschehen kann nur in Zusammenhang mit psycho-sozialen Faktoren erklärt und behandelt werden. Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit, sozialer Rückhalt, Resilienz oder Salutogenese sind wichtige Aspekte zur Stärkung der psychischen Balance.



Rücken stärken

Der zweite Teil des Mottos zum Tag der Rückengesundheit nimmt die Ressourcen zur Förderung der Rückengesundheit in den Fokus. Die physische und psychische Leistungsfähigkeit eines Menschen kann lebenslang durch einen aktiven, gesundheitsförderlichen Lebensstil gesteigert werden. Dieser Lebensstil ist gekennzeichnet durch: positive, soziale Beziehungen, hohe Arbeitszufriedenheit, Lebensfreude, regelmäßige körperliche Aktivitäten, ausgewogene Ernährung, Dauerstressvermeidung und Entspannung. Es ist eindeutig und wissenschaftlich hinlänglich belegt, dass ein gesunder Rücken nicht allein durch die Höhe der Muskelkraft im Rücken oder die Stellung der Wirbelsäule bestimmt wird. Der bio-psycho-soziale Ansatz der Neuen Rückenschule nach der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) drückt diese Sichtweise unmissverständlich klar aus.



Das Balancemodell der Rückengesundheit

3.1. Praxisbeispiel Bewegungsgewohnheiten

Einführungsveranstaltung für Anbieter von Rückenschulkursen im Handlungsfeld **Bewegungsgewohnheiten** unter besonderer Berücksichtigung des Mottos „Balance halten – Rücken stärken!“

Inhalte:

- Vorstellung Ihrer Institution
- Hintergrundwissen zur Rückengesundheit
- Vorstellen des Balancemodells zur Rückengesundheit
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Bewegungsprogramme mit dem Turnstab und Theraband
- Entspannungsprogramm zur Entdeckung der Atemräume

Zeitlicher Ablauf im Einzelnen:

Phase	Ziele	Inhalte	Organisation Medien und Materialien	Zeit (min)
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorstellung von Referenten, Institution und Gästen ▪ Erfahren der Wünsche 	Begrüßung, Vorstellen der Inhalte der Veranstaltung Befragung der Gäste nach ihren Wünschen	Gruppe sitzt im Halbkreis Flipchart	15
Hauptteil	4. Hinführung zur Rückengesundheit, Vermitteln von Hintergrundwissen	Kurzvortrag zur Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule, Bedeutung der Körperhaltung, Haltungswechsel, Muskelpflege und psychischer Balance zur Rückengesundheit. (vgl. <i>Anmerkung 1</i>) Vorstellung des Balancemodells zur Rückengesundheit	Teilnehmer (TN) sitzen im Halbkreis auf Hockern Flipchart Wirbelsäulenmodell Abbildungen „Balancemodell“ (<i>Anhang</i>)	50
	5. Sensibilisieren für eine aufrechte Körperhaltung	Haltungs- und Bewegungsschulung mit dem Turnstab	Bewegungsprogramm „Turnstab“ (<i>Anhang</i>)	
	6. Sensibilisieren für die Bedeutung der Muskelpflege	Bewegungsübungen mit dem Turnstab Bewegungsprogramm mit dem Theraband	s.o. Bewegungsprogramm „Theraband“ (<i>Anhang</i>)	
	7. Sensibilisieren für den Zusammenhang von Stress und Rückenschmerzen, Vermitteln von Hintergrundwissen zur Stressbewältigung	Kurze Einführung in das Thema „Stress und Rückengesundheit“ durch Kurzvortrag. (vgl. <i>Anmerkung 2</i>) Anschließend folgt ein Gruppengespräch.		

	<p>8. Gruppengespräch</p>	<p>1. Leitfrage: <i>Was hat Sie in den vergangenen Tagen gestresst?</i></p> <p>Die Antworten werden auf einem Flipchart aufgeschrieben.</p> <p>Als Zwischenergebnis wird der Begriff „Stressoren“ auf dem Flipchart schriftlich festgehalten und farblich hervorgehoben.</p> <p>2. Leitfrage: <i>Wie hat ihr Körper auf den Stress reagiert?</i></p> <p>Auch diese Antworten werden aufgeschrieben.</p> <p>Als weiteres Zwischenergebnis wird der Begriff „Stressreaktion“ auf dem Flipchart schriftlich festgehalten und farblich hervorgehoben.</p> <p>3. Leitfrage: <i>Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Stressreaktion und Rückenschmerzen?</i></p> <p>Gruppengespräch und Ergebnissicherung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stress erhöht die Muskelspannung im Rücken. ▪ Verspannte Muskeln schmerzen. ▪ Stress verstärkt die Schmerzwahrnehmung. 		
<p>Körperwahrnehmung und Entspannung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbessern der Entspannungsfähigkeit 	<p>Kennenlernen von einfachen Atemübungen</p>	<p>TN sitzen im Halbkreis</p> <p>Entspannungsprogramm „Atemräume“ (<i>Anhang</i>)</p>	<p>15</p>
<p>Abschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexion, Feedback, Ausblick auf die Kursangebote ▪ Aushändigen der Bewegungs- und Entspannungsprogramme 	<p>Gesprächsrunde und Verabschiedung, zusätzlich Bewegungsprogramm für die Gymnastikmatte.</p>	<p>Weiteres Bewegungsprogramm auf der Gymnastikmatte</p> <p>Bewegungsprogramm „Mattengymnastik“ (<i>Anhang</i>)</p>	<p>10</p>
			<p>Gesamt</p>	<p>90</p>

Anmerkung 1: Einen geeigneten Kurzvortrag („Die vier Säulen der Rückengesundheit“) finden BdR-Mitglieder im [Internen Bereich](#) des BdR-Internetauftritts.

Anmerkung 2: Das Stressbewältigungskonzept nach Kaluza finden Sie in: Kaluza, G. (2015) Stressbewältigung-Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag Heidelberg.

3.2. Praxisbeispiel Haltungs- und Bewegungsschulung für das Büro

Einführungsveranstaltung für Anbieter von Maßnahmen in der **Betrieblichen Gesundheitsförderung – Schwerpunkt Büroarbeitsplatz** unter besonderer Berücksichtigung des Mottos „Balance halten – Rücken stärken“!

Inhalte:

- Vorstellung Ihrer Institution
- Hintergrundwissen zur Rückengesundheit
- Vorstellen des Balancemodells zur Rückengesundheit
- Haltungs- und Bewegungsschulung für das Büro
- Ergonomie von Büroarbeitsplätzen
- Ausgleichsgymnastik und Entspannung im Büro

Zeitlicher Ablauf im Einzelnen:

Phase	Ziele	Inhalte	Organisation Medien und Materialien	Zeit (min)
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vertrauen aufbauen ▪ Klarheit schaffen 	Vorstellen des Referenten, Ziele und Inhalte der Veranstaltung, Hinweise zum Tag der Rückengesundheit, Erwartungshaltung der TN	Sitzen im Stuhlkreis, möglichst auf den eigenen Bürostühlen Flipchart	10
Wissensvermittlung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen über Aufbau und Funktionsweise verstehen 	Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule Vorstellung des Balancemodells zur Rückengesundheit	Kurzvortrag Wirbelsäulenmodell Abbildungen „Balancemodell“ (Anhang)	5
Haltungsschulung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kriterien für das aufrecht-dynamische Sitzen und Stehen erfahren 	Schulungskurzprogramm für das ergonomische Sitzen auf dem Bürostuhl	Einzel- und Partnerübungen mit dem Turnstab	10
Erarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Den Bürostuhl individuell einstellen können 	Kriterien für das ergonomische Einstellen eines Bürostuhls	Gruppenarbeit Merkblatt „Bürostuhlergonomie“ (Anhang)	10
Übung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausgleichsübungen im Büro kennenlernen 	Angeleitete Bewegungseinheit mit Musik	Gruppenarbeit Musikanlage	10

Training	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Therabandübungen kennenlernen 	Angeleitete Übungseinheit mit dem Theraband	Einzel- und Partnerübungen im Sitzen und im Stehen Therabänder Musikanlage Bewegungsprogramm „Theraband“ (<i>Anhang</i>)	10
Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibilisieren für Entspannung 	Igelballmassage Tanz der Wirbelsäule Atemräume erfahren	Partnerarbeit Igelbälle Entspannungsprogramme „Tanz der Wirbelsäule“ und „Atemräume“ (<i>Anhang</i>)	30
Ab-schluss	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feedback der TN ▪ Ausblick auf den weiteren Ablauf 	Abschlussbefragung der TN Ausblick auf den weiteren Ablauf der Betrieblichen Gesundheitsförderung		5
			Gesamt	90

3.3. Praxisbeispiel Haltungs- und Bewegungsschulung für den PKW

Einführungsveranstaltung für Anbieter von Maßnahmen in der **Betrieblichen Gesundheitsförderung – Schwerpunkt Arbeitsplatz PKW** unter besonderer Berücksichtigung des Mottos „Balance halten – Rücken stärken!“

Inhalte:

- Vorstellung Ihrer Institution
- Hintergrundwissen zur Rückengesundheit
- Vorstellen des Balancemodells zur Rückengesundheit
- Erarbeiten der aufrecht-dynamischen Sitzhaltung
- Ergonomie und individuelle Einstellung eines PKW-Sitzes
- Stressfreies Fahren im PKW

Zeitlicher Ablauf im Einzelnen:

Phase	Ziele	Inhalte	Organisation Medien und Materialien	Zeit (min)
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vertrauen aufbauen ▪ Klarheit schaffen 	Vorstellen des Referenten, Ziele und Inhalte der Veranstaltung, Hinweise zum Tag der Rückengesundheit, Erwartungshaltung der TN	Sitzen im Stuhlkreis Flipchart	10
Wissensvermittlung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen über Aufbau und Funktionsweise der Wirbelsäule verstehen 	Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule Vorstellung des Balancemodells zur Rückengesundheit	Kurzvortrag Wirbelsäulenmodell Abbildungen „Balancemodell“ (Anhang)	5
Haltungsschulung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kriterien für das aufrecht-dynamische Sitzen erfahren 	Schulungskurzprogramm für das ergonomische Sitzen	Einzel- und Partnerübungen mit dem Turnstab	10
Erarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kriterien für einen ergonomischen PKW-Sitz ▪ Den PKW-Sitz individuell einstellen können 	Kriterien für das ergonomische Einstellen eines PKW-Sitzes	Gruppenarbeit an einem PKW-Sitz Merkblatt „PKW-Sitzergonomie“ (Anhang)	10
Übung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausgleichsübungen im PKW kennenlernen 	Angeleitete Bewegungseinheit mit Musik	Gruppenarbeit Musikanlage	10

Training	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Therabandübungen kennenlernen 	Angeleitete Übungseinheit mit dem Theraband	Einzel- und Partnerübungen im Sitzen und im Stehen Therabänder Musikanlage Bewegungsprogramm „Theraband“ (<i>Anhang</i>)	10
Stressbewältigung und Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibilisieren für psychische Aspekte beim Autofahren 	Gruppengespräch über mögliche Stress-Situationen beim Autofahren und mögliche Vermeidungsstrategien Atemräume erfahren	Flipchart Entspannungsprogramm „Atemräume“ (<i>Anhang</i>)	15
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feedback der TN ▪ Ausblick auf den weiteren Ablauf 	Abschlussbefragung der TN Ausblick auf den weiteren Ablauf der Betrieblichen Gesundheitsförderung		5
			Gesamt:	75

Anhänge

1. Grafik 1 „Balancemodell - Körperliche Belastung und Erholung“
2. Grafik 2 „Balancemodell - psychische Belastung und Erholung“
3. Grafik 3 „Balancemodell Rückengesundheit“

4. Bewegungsprogramm „Turnstab“
5. Bewegungsprogramm „Theraband“
6. Bewegungsprogramm „Mattengymnastik“

7. Entspannungsprogramm „Atemräume“
8. Entspannungsprogramm „Tanz der Wirbelsäule“

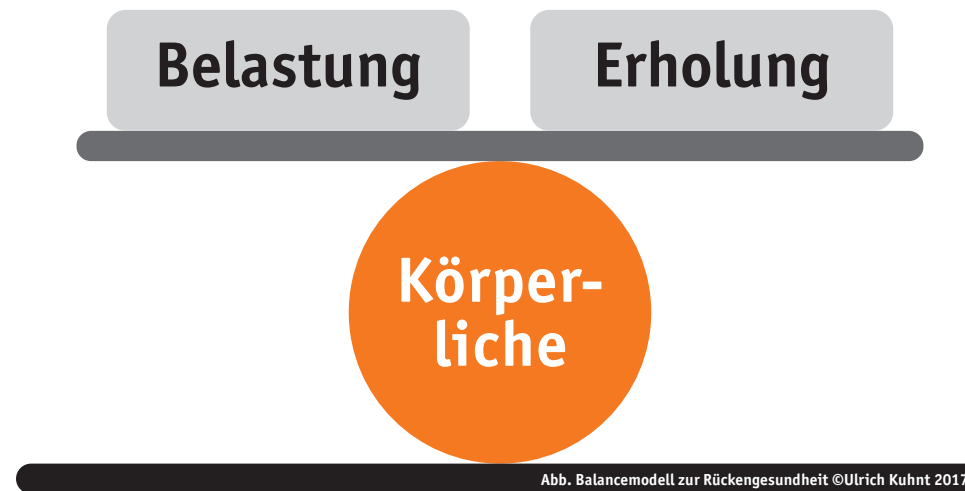
9. Merkblatt „Bürostuhlergonomie“
10. Merkblatt „PKW-Sitzergonomie“

Anmerkung 1: Einen für die Einführung geeigneten Kurzvortrag („Die vier Säulen der Rückengesundheit“) finden BdR-Mitglieder im [Internen Bereich](#) des BdR-Internetauftritts.

Anmerkung 2: Das Stressbewältigungskonzept nach Kaluza finden Sie in: Kaluza, G. (2015) Stressbewältigung-Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag Heidelberg.

Balance halten – Rücken stärken!

Körperliche Balance als Aspekt aus dem Balancemodell zur Rückengesundheit



Balance halten – Rücken stärken!

Psychische Balance als Aspekt aus dem Balancemodell zur Rückengesundheit



Balance halten – Rücken stärken!

Balancemodell zur Rückengesundheit

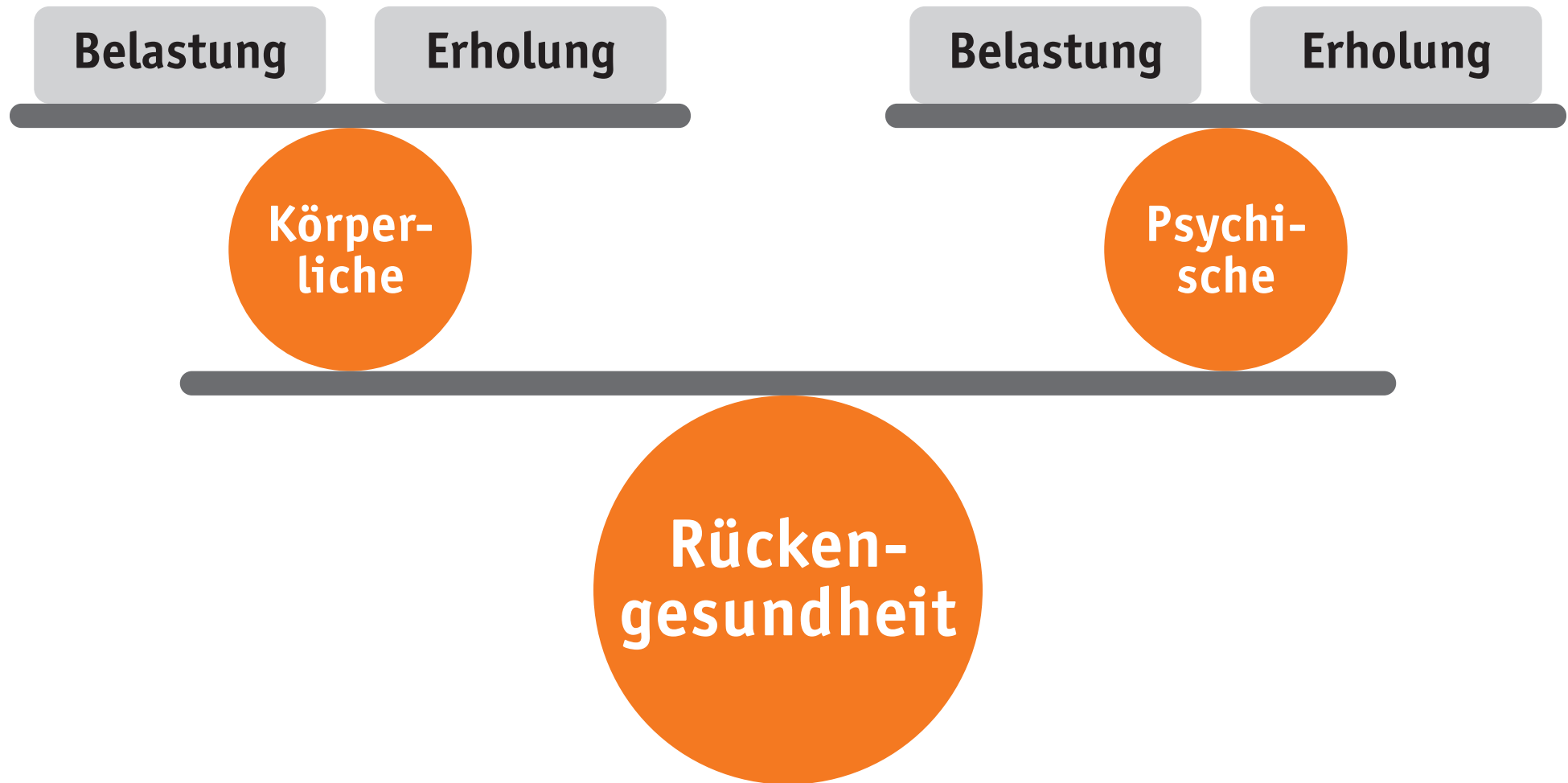


Abb. Balancemodell zur Rückengesundheit ©Ulrich Kuhnt 2017

Balance halten – Rücken stärken!

Top Ten der Turnstabgymnastik



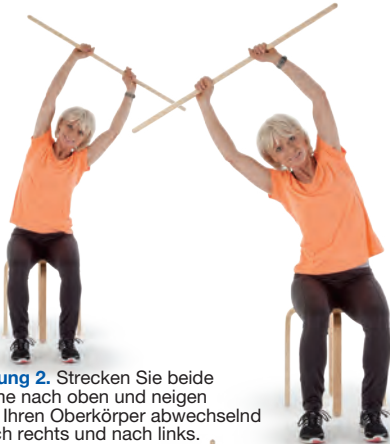
Folgende Übungen stärken vor allem Ihre Rücken-, Schulter- und Armmuskeln. Beachten Sie vor dem Start einige Trainingshinweise, damit Sie beim Üben alles richtig machen:

- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter, betonen Sie die Ausatmung in der Dehnphase
- Wiederholen Sie die Übungen ca. 10 bis 15 mal
- Führen Sie die Übungen langsam aus und nehmen Sie eine aufrechte Sitz- und Stehposition ein
- Üben Sie freudvoll und gelassen – am besten in einer geselligen Gruppe mit Musik

Hinweis: Den Turnstab (etwa ein Meter lang und ca. zwei Zentimeter Durchmesser) können Sie sich in einem Baumarkt für wenige Euro kaufen.



Übung 1. Strecken Sie im Wechsel Ihren rechten und linken Arm einige Sekunden lang senkrecht nach oben.



Übung 2. Strecken Sie beide Arme nach oben und neigen Sie Ihren Oberkörper abwechselnd nach rechts und nach links.



Übung 3. Bewegen Sie den Stab hinter Ihrem Kopf nach oben und nach unten.



Übung 4. Fassen Sie den Stab hinter Ihrem Rücken mit einer Hand von oben und mit der anderen von unten. Versuchen Sie nun die Hände möglichst nah zusammen zu führen (jeweils ca. 60 Sekunden).



Übung 5. Strecken Sie beide Arme senkrecht nach oben und neigen Sie danach den Oberkörper nach vorn. Drehen Sie in dieser Position den Oberkörper abwechselnd nach rechts und nach links.



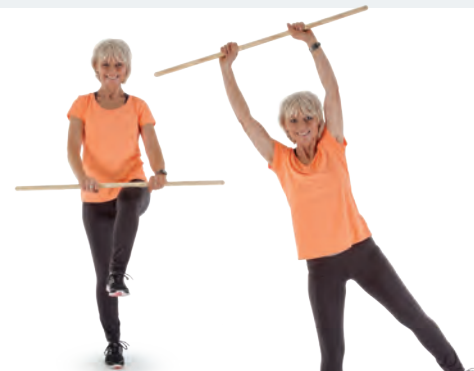
Übung 6. Strecken Sie beide Arme nach oben und neigen Sie Ihren Oberkörper abwechselnd nach rechts und nach links.



Übung 7. Kreisen Sie Ihre Schultern langsam zurück und nach vorn.



Übung 8. Stellen Sie sich beckenbreit fest auf beide Füße und schieben Sie nun Ihr Gesäß nach hinten. Strecken Sie dabei gleichzeitig beide Arme mit dem Stab nach vorn oben.



Übung 9. Führen Sie den Stab im Einbeinstand an das linke angehobene Knie und strecken Sie danach beide Arme und ein Bein diagonal zur Seite.



Übung 10. Führen Sie den Stab im Einbeinstand nach vorn an das rechte angehobene Knie und gehen Sie danach in die Standwaage.

Balance halten – Rücken stärken!

Top Ten der Therabandgymnastik



Folgende Übungen stärken vor allem Ihre Rücken-, Schulter- und Armmuskeln. Beachten Sie vor dem Start einige Trainingshinweise, damit Sie beim Üben alles richtig machen:

- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter
- Wählen Sie eine Therabandstärke, mit der Sie alle Übungen recht locker ca. 10 bis 15 mal wiederholen können
- Üben Sie freudvoll und gelassen – am besten in einer geselligen Gruppe mit Musik
- Führen Sie die Übungen langsam aus und nehmen Sie einen festen Stand ein
- Ziehen Sie Ihre Schultern bewusst nach unten, strecken Sie Ihre Halswirbelsäule



Übung 1 Ziehen Sie das Band vor Ihrem Körper auseinander. Daumen zeigen dabei nach außen.



Übung 2. Ziehen Sie das Band über Ihrem Kopf auseinander.



Übung 3. Ziehen Sie das Band hinter Ihrem Rücken auseinander.



Übung 4. Stellen Sie Ihren linken Fuß auf ein Bandende und fassen Sie das andere Ende mit der rechten Hand. Ziehen Sie es nun in die Länge.



Übung 5. Gehen Sie in die leichte Hocke. Fassen Sie mit der linken Hand ein Ende des Bandes und fixieren Sie es auf dem linken Knie. Fassen Sie mit der rechten Hand das andere Ende und ziehen Sie nun das Band in die Länge.



Übung 6. Fassen Sie hinter Ihrem Rücken mit beiden Händen das Band – eine Hand unten, die andere oben – und ziehen es dann auseinander.



Übung 7. Verknoten Sie die Enden des Bandes und legen es um Ihre Handgelenke. Ziehen Sie nun das Band auseinander.



Übung 8. Führen Sie das verknotete Band im Einbeinstand an das linke angehobene Knie und strecken Sie danach beide Arme und ein Bein diagonal zur Seite.



Übung 9. Führen Sie das verknotete Band im Einbeinstand nach vorn an das rechte angehobene Knie und gehen Sie danach in die Standwaage.



Übung 10. Strecken Sie in leichter Hockstellung beide Arme mit dem verknoteten Band nach vorn. Bewegen Sie nun Ihr Becken in den Hüftgelenken sanft nach vorn und nach hinten.

Balance halten – Rücken stärken!

Top Ten der Mattenübungen für Einsteiger



Folgende Übungen dehnen und kräftigen vor allem Ihre Bauch-, Rücken- und Beinmuskeln. Beachten Sie vor dem Start einige Trainingshinweise, damit Sie beim Üben alles richtig machen:

- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter
- Führen Sie die Übungen langsam und bewusst aus
- Wiederholen Sie die Kräftigungsübungen ca. 10 bis 15 mal
- Führen Sie die Dehnübungen ca. 60 Sekunden lang durch
- Üben Sie freudvoll und gelassen – am besten in einer geselligen Gruppe mit Musik



Übung 1. Dehnung Rückenmuskulatur. Umfassen Sie in der Rückenlage mit Ihren Händen beide Knie und ziehen Sie diese sanft in Richtung Oberkörper.



Übung 2. Dehnung Hüftmuskulatur. Ziehen Sie in der Rückenlage mit beiden Händen ein Knie zum Oberkörper. Strecken Sie das andere Bein auf dem Boden.



Übung 3. Kräftigung Bauchmuskulatur. Stützen Sie in der Rückenlage mit einer Hand Ihren Kopf. Drücken Sie mit der anderen Hand gegen das diagonale Knie und heben Sie dabei den Oberkörper an.



Übung 4. Ganzkörperdehnung. Legen Sie beide angewinkelten Beine auf die Seite und Ihren Rücken flach auf den Boden. Strecken Sie nun den Gegenarm diagonal zur anderen Seite.



Übung 5. Kräftigung Gesäßmuskulatur. Stellen Sie in der Rückenlage beide Füße auf den Boden und heben Sie Ihr Becken bis zur Hüftstreckung an.



Übung 6. Dehnung Beinrückseite. Umfassen Sie in der Rückenlage mit beiden Händen den Oberschenkel und strecken Sie das andere Bein flach auf den Boden.



Übung 7. Kräftigung Armmuskeln. Beugen und strecken Sie im Vierfüßlerstand Ihre Arme.



Übung 8. Dehnung Brustmuskulatur. Schieben Sie in der Rutschhalte beide Arme flach über den Boden nach vorn und zur Seite.



Übung 9. Kräftigung Rückenmuskulatur. Führen Sie im Vierfüßlerstand diagonal einen Arm nach vorn und ein Bein nach hinten.



Übung 10. Dehnung Rückenmuskulatur. Bewegen Sie in der Vierfüßlerposition Ihren Rücken abwechselnd in die „Katzenbuckelposition“ und in die „Pferderückenposition“.

Balance halten – Rücken stärken!

Entspannen Sie sich durch entdecken Ihrer Atemräume



Eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode, ist die Entspannung über das Erfühlen von Atemräumen und Atembewegungen mit Ihren Händen. Ziel ist es, über das Erleben des Atems, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu lenken und somit den Geist, der meist mit Erwartungen, Wünschen, Sorgen, Gedanken an die Zukunft oder Vergangenheit beschäftigt ist, zur Ruhe zu bringen. Das hilft sich zu entspannen, aber auch zukünftigen Stress zu vermeiden, indem die Achtsamkeit gefördert wird.

Falls Ihre Gedanken abschweifen sollten, was ganz normal ist, versuchen Sie immer wieder bewusst zum Atem zurückkehren. Bleiben Sie dabei möglichst wertungsfrei!

Beim regelmäßigen Üben können Sie später auch die Hände weglassen und zu einer reinen Atembeobachtung übergehen. Dabei wird der Blick noch mehr nach Innen gelenkt. Führen Sie jede Atemübung etwa 15 bis 20 Atemzüge lang aus.



4 und 5. Legen Sie eine Hand seitlich an den Brustkorb, die andere Hand auf die Bauchdecke. Wie fühlt sich mit dieser Handhaltung der Atem an? In welcher Reihenfolge bewegen sich die Hände beim Aus- bzw. Einatmen? Vertiefen Sie Ihren Atem für fünf Atemzüge in Richtung beider Hände! Lassen Sie den Atem danach wieder ganz frei fließen. Wechseln Sie die Handhaltung.



1. Bequemer, aufrechter Sitz; schließen Sie möglichst Ihre Augen, nehmen Sie den Körper wahr und kommen Sie zur Ruhe.



2. Legen Sie Ihre Hände auf die Bauchdecke und spüren Sie den Atem. Wie bewegen sich die Bauchdecke und der Bauchraum? Atmen Sie in Ihre Hände. Lassen Sie Ihren Atem zunächst frei fließen, dann für ca. fünf Atemzüge tiefer atmen, ohne in Atemnot zu kommen! Atmen Sie danach wieder ganz frei.



3. Legen Sie Ihre Hände vorne auf die Rippenbögen und spüren Sie den Atem. Wie fließt dort Atem? Was und wie bewegt sich der Brustkorb? Atmen Sie in ihre Hände. Lassen Sie Ihren Atem zunächst frei fließen, dann für ca. fünf Atemzüge tiefer atmen, ohne in Atemnot zu kommen! Atmen Sie danach wieder ganz frei.



6. Legen Sie Ihre Hände seitlich von hinten an den Brustkorb in Richtung Ihrer Flanken. Fühlen Sie wie sich dieser Bereich durch den Atem bewegt. Vertiefen Sie Ihren Atem für fünf Atemzüge in Richtung beider Hände! Lassen Sie den Atem danach wieder ganz frei fließen.



7. Legen Sie beide Hände auf Ihren Lendenbereich. Spüren Sie die Atembewegung in dieser Region! Lassen Sie fünf tiefe, lange Atemzüge in diese Region fließen. Lassen Sie danach den Atem wieder frei fließen. Beenden Sie die Übung, indem Sie den Atem im gesamten Körper wahrnehmen und Sie in Verbindung mit ein paar tiefen Atemzügen sich reckeln und strecken und langsam wieder die Augen öffnen.

Balance halten – Rücken stärken!

Tanz der Wirbelsäule – Entspannung in Bewegung



Der „Tanz der Wirbelsäule“ ist eine Bewegungsfolge, die gleichermaßen positiv Ihre körperliche als auch Ihre psychische Ebene anspricht und sie miteinander verknüpft. Das geschieht vor allem durch das Bindeglied, den Atem, der während des Übens ruhig, lang und gleichmäßig fließt. Es verbessert sich die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule, verspannte Muskulatur wird gelockert und Ihr Atem vertieft sich.

Die Bewegungsfolge können Sie im Sitzen oder Stehen ausführen und am Ende des Übens sollten Sie eine Phase des Nachspürens integrieren.

Es bedeuten: AA = Ausatmen; EA = Einatmen; WS = Wirbelsäule



1. Aufrechter Sitz, Füße parallel, Schulterblätter sanft nach hinten unten ziehen, WS aufrichten; Scheitel strebt nach oben.



2. EA – beide Arme nach oben strecken



3. AA – Seitbeuge nach links



4. EA – WS in Mitte aufrichten



5. AA – Seitbeuge nach rechts



6. EA – WS in Mitte aufrichten



7. AA – Drehung nach links



8. EA – WS in Mitte aufrichten



9. AA – Drehung nach rechts



10. EA – WS in Mitte aufrichten



11. AA – „ganze Vorbeuge“, beim Vorbeugen bleibt der Rücken zunächst lang und wird erst am Ende der Bewegung vollständig nach vorn gebeugt; Arme über Kreisbewegung nach hinten anschließend nach unten führen



12. EA – „halbe Vorbeuge“, bis zur Hälfte der Strecke wieder aufrichten, WS wird gestreckt



13. AA – „ganze Vorbeuge“



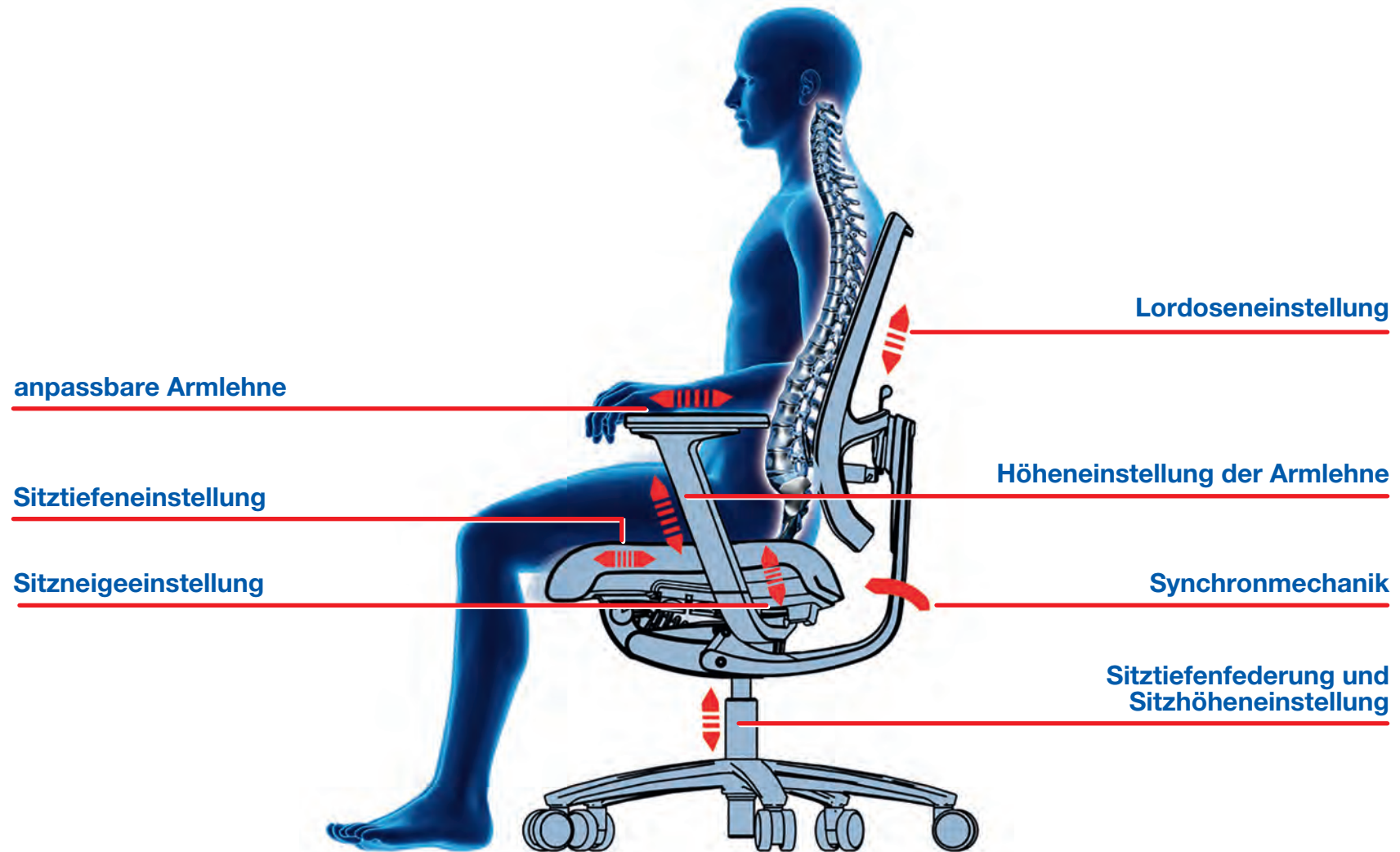
14. EA – WS in Mitte aufrichten; mit langer, gestreckter Wirbelsäule nach oben kommen, Arme über die Seite nach oben



15. AA – aufrechter Sitz, Ende

Balance halten – Rücken stärken!

Bürostuhlergonomie



Balance halten – Rücken stärken!

PKW-Sitzergonomie

