



**BEISPIEL  
RÜCKENSCHULE**



# **Ergodynamik<sup>®</sup> – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!**

Ihre Referentin: Maria Musterfrau

# Rückenschmerzen – das Gesundheitsproblem Nr. 1!

## Die Fakten:

- Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems gehören weiterhin zu den häufigsten und kostenträchtigsten Erkrankungen in Deutschland
- Rückenschmerzen betreffen oft schon jüngere Menschen und können zu langfristigen Arbeitsausfällen und vorzeitiger Berentung führen
- Muskel- und Skeletterkrankungen verursachen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage  
(Quelle: Robert Koch Institut 2015)

# Rückenschmerzen – die wichtigsten Ursachen!

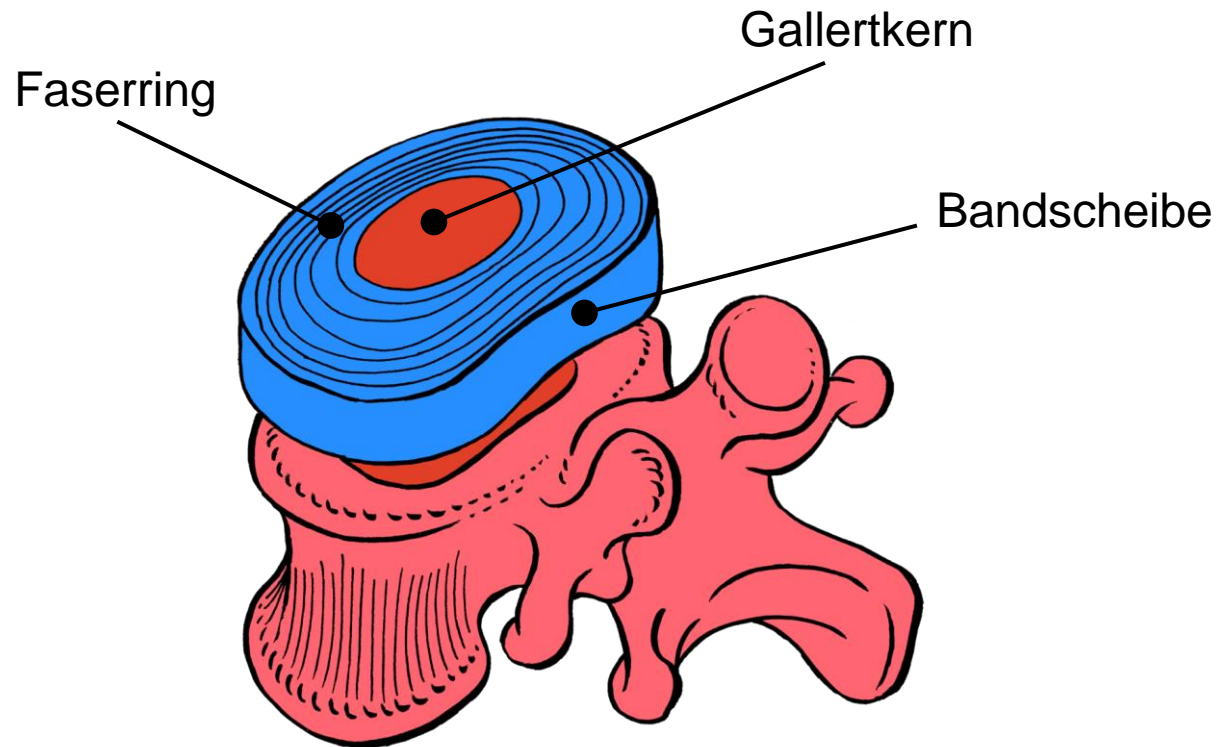
- Mangel an Bewegung und regelmäßiger, körperlicher Aktivität
- monotone Körperhaltungen und Zwangshaltungen
- häufiges Heben und Tragen von schweren Lasten
- schlechte ergonomische Verhältnisse
- chronische psycho-soziale Stressbelastungen
- ungünstige mentale Einstellungen beim Umgang mit Rückenschmerzen

# Rückenschmerzen lindern und vermeiden durch Ergodynamik!

- Ergodynamik verbindet Ergonomie und Dynamik
- Ergonomie steht für die arbeitswissenschaftlichen Prinzipien zur menschengerechten Gestaltung von Arbeitsplätzen, wie z. B. Bildschirmarbeitsplatz
- Dynamik zielt auf die Förderung von Bewegung. Im Fokus stehen dabei der fortlaufende Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen

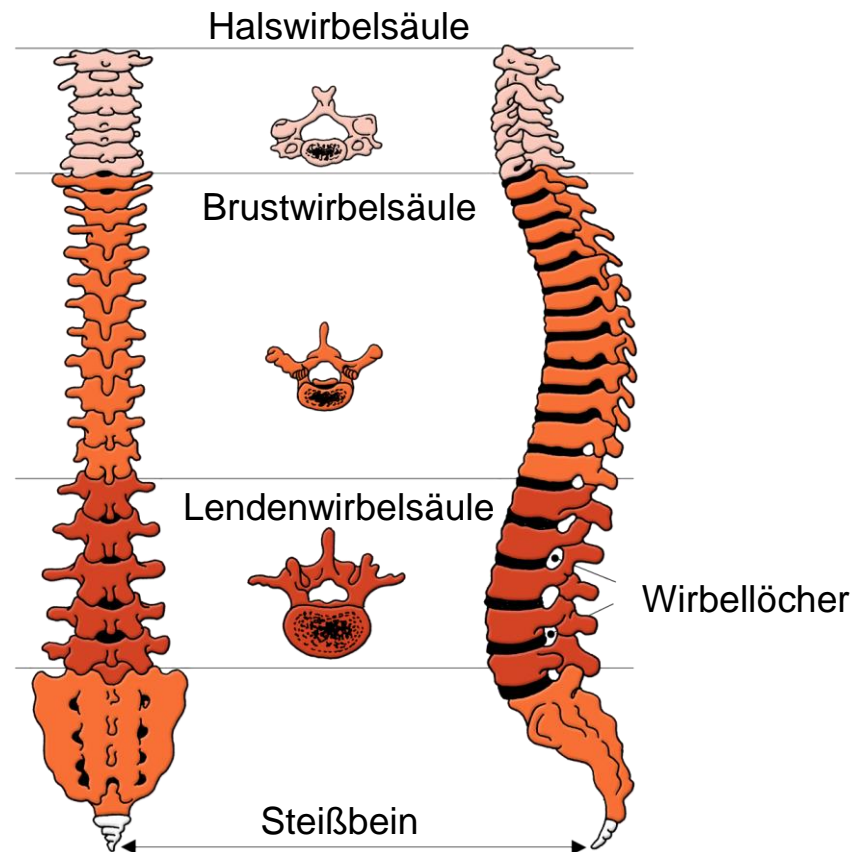
# Basiswissen zur Ergodynamik

Bandscheiben leben von der Bewegung.  
Sie müssen fortlaufend be- und entlastet werden.



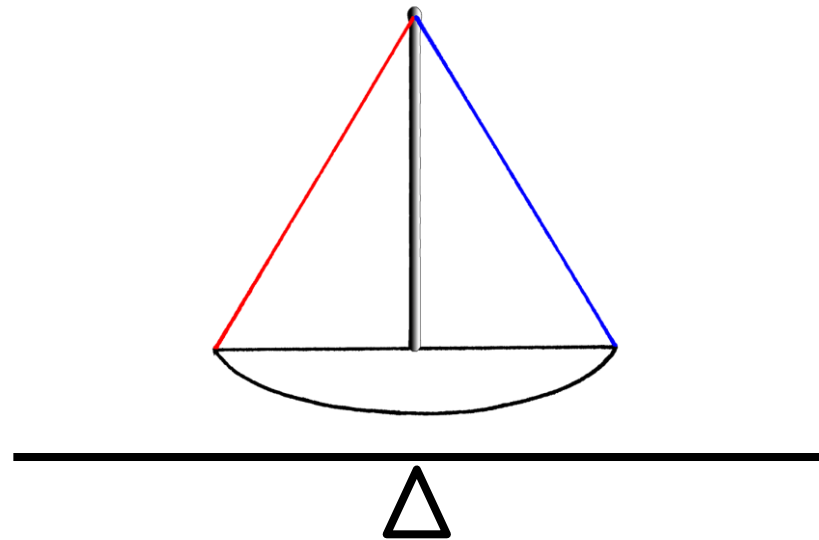
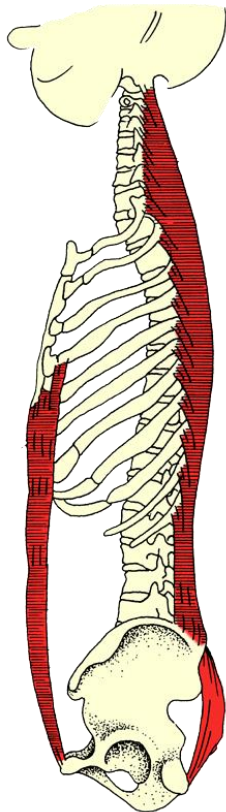
# Basiswissen zur Ergodynamik

Die Wirbelsäule hat eine Doppel-S-Form:



# Basiswissen zur Ergodynamik

Alle Skelettmuskeln müssen regel- und gleichmäßig belastet werden:



**Das muskuläre Gleichgewicht**

# Basiswissen zur Ergodynamik

Die Wirbelsäule ist ein Bewegungsorgan und muss in alle mögliche Richtungen bewegt werden: **zur Seite, nach links und nach rechts**



# Basiswissen zur Ergodynamik

... sie muss gedreht, gebeugt und gestreckt werden.



# Ergodynamik im Büro

Dynamisches Sitzen auf dem Bürostuhl:  
**hintere, mittlere und vordere Sitzhaltung**



# Ergodynamik im Büro

Es geht aber auch ganz anders!



# Ergodynamik im Büro

Dynamisches Stehen unterbricht die Sitzmonotonie



# Ergodynamik im Büro

Bewegung tut einfach gut!



# Ergodynamik im Auto

Ein ergonomischer Autositz stützt und erlaubt Bewegung!



# Ergodynamik beim Tragen

Tragen ist nicht schädlich – wenn einseitige Haltungen vermieden werden!



# Ergodynamik im Garten

Immer schön wechseln – auch bei der Gartenarbeit!



# Ergodynamik stärkt die Muskeln

Fitness-Training in der Freizeit



# Ergodynamik unterstützt

Ergonomische Hilfsmittel können den Rücken entlasten



# Ergodynamik heißt auch „Es darf gelümmelt werden“!

Sitzen wie es Ihnen gefällt!



# Ergodynamik braucht Fitness!

Das Theraband – ein Fitness-Studio im Taschenformat!



# Ergodynamik braucht Fitness!

Stärken der tiefen Rumpfmuskeln mit dem Flexibar



# Ergodynamik braucht Fitness!

Balance halten auf dem Balance-Pad



# Ergodynamik braucht Fitness!

Spezielles Krafttraining mit dem Gymstick!



# Ergodynamik braucht Fitness!

Ganz aktuell – das Faszientraining auf Rollen



# Ergodynamik braucht Fitness!

Es geht aber auch ganz ohne Geräte!



# Ergodynamik® – Zwei wichtige Partner bringen Bewegung in Ihren Alltag!



„Gemeinsam. Gut. Bewegen.“

In diesem Verband finden Sie besonders qualifizierte Rückenschullehrer



AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Dieser Verein zertifiziert besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel!





**BEISPIEL  
RÜCKENSCHULE**



**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit**