

Konzept zum Kurs Rücken- fit §20 Prävention

In einem 10- Wochen- Kurs erfahren die Teilnehmer in Theorie und Praxis Grundlagen, um sich im täglichen Leben rückengerecht zu bewegen.

Sie erlernen in den Kursen Übungen mit einfachen Hilfsmitteln, z.B. Theraband, Pezziball und Matte, die sie zu Hause nach Beendigung des Kurses weiterhin durchführen können. In den Theorieteil der Stunden bekommen die Teilnehmer wichtige Informationen zum Aufbau der Wirbelsäule und der umgebenden Muskulatur.

Da Rückenprobleme oft auch durch Übergewicht noch verstärkt werden, findet ein Wechsel zwischen Herzkreislauftraining und Muskeltraining der geschwächten Muskulatur statt. Das Training ist als Zirkel aufgebaut, wobei nach jeweils 1 Minute ein Wechsel zwischen Ausdauer und Muskelkräftigung stattfindet. Das Training im Zirkel beginnt mit einer Aufwärmung und endet mit einem Stretching/Entspannungsteil.

1. Stunde:

- Theorie zum Aufbau der Wirbelsäule; häufige Beschwerden in der Bevölkerung; Wichtigkeit von Bewegung zur Vermeidung von Rückenschmerzen
- Übungen auf der Matte zur Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur
- Kennenlernen und Training drei versch. Herzkreislaufstationen
- D.h. Training im Zirkel je 1 Min. Kräftigung und 1 Min. Ausdauer
- Stretching der trainierten Muskeln

2. Stunde:

- Theorie zum Kennenlernen der Rumpfstabilisierenden Muskulatur.
- Übungen auf der Matte zur Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Übungen auf der Matte zur Kräftigung der BWS-Muskulatur
- Wiederholung und Training der ersten drei Herzkreislaufstationen
- D.h. Training im Zirkel je 1 Min. Kräftigung und 1 Min. Ausdauer
- Stretching der trainierten Muskeln

3. Stunde:

- Theorie vom Aufbau der Schulterblätter und deren Fixierung durch die Muskulatur
- Festigung der Übungen aus der 1./2. Stunde im Zirkel (Scherpunkt Schulterblattstellung)
- Stretching der trainierten Muskeln

4. Stunde:

- Theorie des Beckens und dessen Stellung im Körper
- Kräftigung auf der Matte zur Kräftigung und Lockerung der LWS-Muskulatur
- Kennenlernen und Training von drei neuen Herzkreislaufstationen
- D.h. Training im Zirkel je 1 Min. Kräftigung und 1 Min. Ausdauer
- Stretching der trainierten Muskeln

5. Stunde:

- Theorie vom Aufbau und Funktion einer Bandscheibe/Theorie Pezziball
- Übungen auf der Matte zum Training von- Rückenstrecker und Bauchmuskel (Mit Pezziball)
- Training der Ausdauer mit den in Std.4 kennengelernten Herzkreislaufübungen
- Stretching der trainierten Muskeln

6. Stunde:

- Theorie vom Zusammenspiel der Bauch und Rückenmuskulatur (Agonist-Antagonist)
- Festigung und Training im Zirkel mit den kennen gelernten Übungen (Mit Pezziball)
- Stretching der trainierten Muskeln

7. Stunde:

- Theorie: Haltungsveränderungen, bzw. Schäden durch Übergewicht; Theorie: Bewegung im Alltag
- Alltagsorientiertes Training an den Herzkreislaufstationen (z.b. Walk mit Armeinsatz)
- Training auf der Matte der gelernten Kräftigungen (Mit Theraband)
- D.h. Training im Zirkel je 1 Min. Kräftigung und 1 Min. Ausdauer
- Stretching der trainierten Muskeln

8. Stunde:

- Theorie: Vorstellung geeigneter Sportarten u.a. zur Gewichtsreduzierung
- Festigung der Übungen auf der Matte mit dem Theraband
- Training der Ausdauer im Wechsel mit dem Mattentraining
- Stretching der trainierten Muskeln

9. Stunde:

- Theorie/Praxis zum physiologisch richtigen Stand
- Koordinationsübungen im Stand und Kräftigung auf der Matte
- Training der Ausdauer im 1 minütigen Wechsel zur Kräftigung im Zirkel

- Stretching und Entspannungsübungen

•

10. Stunde:

- Fragen und Antworten von den Teilnehmern
- Training im Zirkel mit Einsatz von Pezziball und Theraband und allen erlernten Ausdauerstationen
- Stretching und Entspannungsübungen
- Aushändigung einer Mappe mit allem Erlernten als Anleitung und Motivation, um zu Hause weiter zu trainieren