

Vorbemerkungen	5
1. Einführung	7
2. Die Zielgruppe des Programms	13
3. Die Ziele des Programms	15
4. Das Programm: Inhalte und methodische Hinweise	23
4.1 Einstieg	24
4.2 Aufwärmen	26
4.3 Koordination und Gleichgewicht	44
4.4 Funktionelle Kräftigungsgymnastik	68
4.5 Funktionelle Dehngymnastik	108
4.6 Entspannung	118
4.7 Ausklang und Abschluss	130
4.8 Information (integriert in 4.1 bis 4.7)	131
5. Die 10 Kurseinheiten des Programms	135
1. Kurseinheit	135
2. Kurseinheit	137
3. Kurseinheit	138
4. Kurseinheit	140
5. Kurseinheit	142

6. Kurseinheit	144
7. Kurseinheit	145
8. Kurseinheit	147
9. Kurseinheit	149
10. Kurseinheit	151

6. Hilfsmittel und Materialien

155

Literatur

157

3. Die Ziele des Programms

Auf der Basis der Erkenntnisse zur Prävention unspezifischer Rückenbeschwerden sowie neuester trainingswissenschaftlicher und sportmedizinischer Erkenntnisse und dem „New Public Health“-Ansatz, wurde für die zuvor beschriebene Zielgruppe das Programm „**Rücken Vital – Präventives Rückentraining**“ entwickelt und wird hinsichtlich seiner Wirkungen für die physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen anhand einer Studie umfassend wissenschaftlich evaluiert. Der New Public Health-Ansatz geht von einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit aus und zielt darauf ab, individuell eigenverantwortliches Handeln für die Gesundheit auszuüben und dadurch physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden aktiv herstellen zu können (vgl. auch Ottawa- Charta der WHO von 1986).

In diesem Kontext wird das Programm dem Gesundheitssport zugeordnet, wobei Gesundheitssport wie folgt definiert wird (Kunert 2008, Kunert 2009):

Gesundheitssport

Ganzheitlich orientierte Bewegungsangebote zur Reduzierung von Bewegungsmangel sowie zur Vermeidung von gesundheitlichen Risikofaktoren, welche im Rahmen des subjektiven Wohlbefindens ausgewogen auf den Erhalt und die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten (Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit) sowie die Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen abzielen und dabei Raum zur Entspannung bieten.

Daraus resultieren die Ziele des Programmes, die sich grundsätzlich an den Kernzielen von Gesundheitssport orientieren. Dabei geht es primär um Fragestellungen der allgemeinen Gesunderhaltung sowie der Verbesserung von Gesundheit in seinen sozialen, physischen und psychischen Bereichen. Dementsprechend zielt auch die Gesundheitsförderung darauf ab, genau diese Gesundheitsressourcen anzusteuern.

Somit entfaltet die Gesundheitsförderung ihre Wirkung in drei unterschiedlichen Ausprägungsformen.

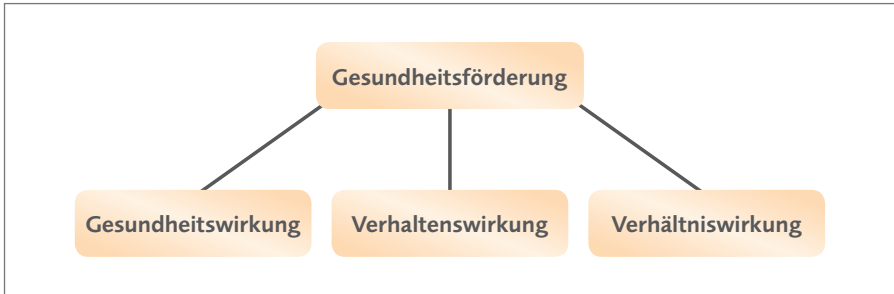


Abb. 1: Ziele von Gesundheitssport

Die Gesundheitswirkung wird dabei zunächst einmal von folgenden physischen Komponenten geprägt, die auch in der praktischen Umsetzung im Gesundheitssport den Schwerpunkt bilden:

Koordination

Das Training der Koordination ist ein wesentlicher Bestandteil im Gesundheitssport. Das ökonomische Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen steht dabei ebenso im Blickpunkt wie die exakte Koordination von Teilbewegungen bei komplexen oder rhythmischen Bewegungsabläufen. Darüber hinaus geht es um den Erhalt bzw. die Entwicklung von Gleichgewicht und Bewegungssicherheit zur Sturz- und Verletzungsprophylaxe und somit um die kompetente Bewältigung des Alltags – wenn möglich – bis ins hohe Alter.

Kraft

Im Bereich der Kraft geht es einerseits um den Erhalt sowie die Verbesserung des Stütz-, Halte- und Bewegungsapparates, wobei der Rumpfmuskulatur eine besondere Bedeutung zukommt. Andererseits werden aber auch die gelenkstabilisierenden Muskelgruppen der oberen und unteren Extremitäten gekräftigt. Vor dem Hintergrund, dass dies in der Regel auch die Muskelgruppen sind, die zur Abschwächung neigen und daher vornehmlich gekräftigt werden sollen, kommt dem Training der Kraftfähigkeit im Gesundheitssport eine wesentliche Rolle zu. Inhaltlich geht es dabei um das statische Halten bzw. dynamische Überwinden von Widerständen und zielt auf ein ausgewogenes Ganzkörpertraining ab. Im Mittelpunkt stehen dabei zunächst Trainingsinhalte der Kraftausdauer, die später dann gezielt und dosiert in leichten Muskelaufbau übergehen können, um individuell optimale Kraftverhältnisse zu schaffen. Hinzu kommen die positiven Auswirkungen auf den passiven Bewegungsapparat, wo durch den Wechsel von Druck- und Zugbelastungen immer wie-

4. Das Programm: Inhalte und methodische Hinweise

Auf der Basis der in Kapitel 3 beschriebenen Ziele des Programms **„Rücken Vital – Präventives Rückentraining“** ergibt sich für seine Inhalte zunächst einmal die physische Komponente. Hierzu zählt eine ausgewogene Mischung des Trainings der konditionellen Fähigkeiten in Kombination mit einem ausreichenden Maß an Entspannung. Die Entwicklung der physischen Komponenten bildet somit den praktischen Schwerpunkt des Kurses und wird durch die Vermittlung von Information und Wissen ergänzt.

Um die Inhalte effektiv und zielgerichtet in die Praxis umsetzen zu können, ist ein systematischer Aufbau des Kursprogramms **„Rücken Vital – Präventives Rückentraining“** sowohl im Mikrozyklus (einzelne Kursstunde) als auch im Makrozyklus (gesamter Kursverlauf) notwendig. Demnach sind die einzelnen Kurseinheiten im Sinne einer Mehr-Sequenzen-Intervention nach folgendem Aufbau strukturiert:

Tab. 2: Mikrozyklischer Aufbau des Programms **„Rücken Vital – Präventives Rückentraining“**

Sequenz	Programminhalt
1. Sequenz	Einstieg
2. Sequenz	Aufwärmen
3. Sequenz	Koordination und Gleichgewicht
4. Sequenz	Funktionelle Kräftigungsgymnastik
5. Sequenz	Funktionelle Dehngymnastik
6. Sequenz	Entspannung
7. Sequenz	Abschluss
8. Sequenz	Information

Das gesamte Kurskonzept folgt dabei in seinen aufeinander aufbauenden Praxisstunden einem logischen und systematischen Aufbau, der unter sportwissenschaftlichen

Aspekten strukturiert wurde. Demnach können die einzelnen Praxiseinheiten nicht untereinander ausgetauscht werden. Genauso wenig ist der Einstieg eines neuen Kursteilnehmers in der Mitte des Kurses möglich.

Die einzelnen Programmsequenzen werden nachfolgend erläutert und auch schon mit Praxisinhalten sowie mit Spiel- bzw. Übungsformen versehen.

4.1 Einstieg

In der Einstiegssequenz tauschen sich Kursleiter und Kursteilnehmer aus. Hierzu findet man sich als Gruppe zusammen, was bei den Teilnehmern das Gefühl von Gruppenzugehörigkeit und Zusammenhalt fördern soll. Gleichzeitig erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit, spezifische Erwartungen, Wünsche, Erfahrungen, Probleme und Fragen zu äußern. Der Kursleiter kann dabei u. a. vor allem in den ersten Kurseinheiten feststellen, ob die Teilnehmer die Ziele und möglichen Effekte des Kurses realistisch einschätzen können. Ist dies nicht der Fall, sollte er durch entsprechende Informationen vor allem übertrieben hohe Erwartungen behutsam modifizieren. Nur dadurch kann vermieden werden, dass sich falsche Vorstellungen bei den Teilnehmern verfestigen, was einen Kursabbruch zur Folge haben könnte. Dem Aufbau einer realistischen Erwartungshaltung kommt damit – insbesondere zu Kursbeginn – eine große Bedeutung zu.

Weiterhin kann der Kursleiter ab der zweiten Kurseinheit einen Rückblick auf die zurückliegende Kursstunde geben und in diesem Zusammenhang das Befinden der Teilnehmer im Anschluss an den Kurstermin sowie an den darauf folgenden Tagen eruiieren. Dadurch erhält der Kursleiter wichtige Hinweise, ob die gewählten Stundeninhalte und Trainingsbelastungen den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer entsprechen oder ob Modifikationen vorgenommen werden müssen.

Einen weiteren wesentlichen Faktor im Rahmen der psychosozialen Gesundheitsressourcen stellt in der Einstiegssequenz die Frage nach dem aktuellen Befinden des Einzelnen dar. Hier soll jedem Teilnehmer anhand eines sogenannten Launometers (s. Abb. 4) die aktuelle Stimmungslage bewusst gemacht werden. Dies kann man am Ende der Kurseinheit noch einmal aufgreifen und wiederholen, um eine positive Entwicklung der Grundstimmung und des Wohlbefindens für die Teilnehmer sichtbar zu machen. Hieraus soll bei den Teilnehmern die Erkenntnis wachsen, dass Bewegung

und Sport einen wesentlichen Beitrag im Stimmungsmanagement leisten und dazu beitragen, dass man sich persönlich besser fühlt. Insbesondere für eine langfristige und nachhaltige Bindung an sportliche Aktivitäten ist dies von zentraler Bedeutung.

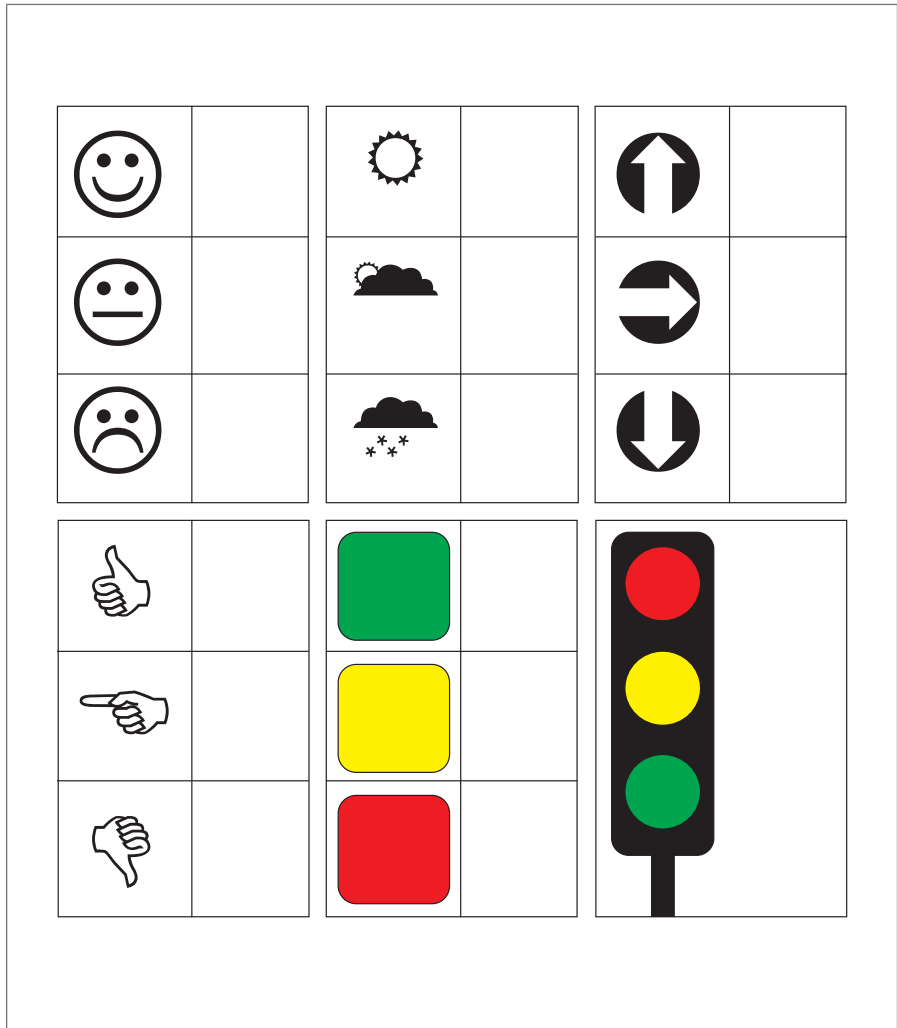


Abb. 4: Beispiele für ein Launometer

Darüber hinaus informiert der Kursleiter in der Einstiegssequenz über den Ablauf und die Inhalte der folgenden Kurseinheit.

Aufwärmen am Platz



Organisation

Die Teilnehmer verteilen sich ohne Gerät im Kursraum und haben zum Nachbarn ausreichend Platz. Dabei stehen sie in Blickrichtung zum Kursleiter.



Durchführung

Auf ein Startsignal des Kursleiters bewegen sich die Teilnehmer am Platz. Dabei werden Zusatzaufgaben durchgeführt (z.B. anfersen, Arme nach oben strecken, Arme vor der Brust kreuzen, Knie und Ellbogen über die Diagonale vor dem Körper zusammenziehen, etc.).

Variation

Erfahrene Kursleiter können Elemente aus der Aerobic einbinden.

Geh- und Laufvariationen mit Luftballons



Organisation

Die Teilnehmer verteilen sich mit einem Luftballon im Kursraum und haben zum Nachbarn ausreichend Platz.



Durchführung

Auf ein Startsignal des Kursleiters bewegen sich die Teilnehmer gehend kreuz und quer durch den Raum, ohne einen anderen Teilnehmer zu berühren. Dabei werden mit dem Luftballon Zusatzaufgaben durchgeführt (z.B. mit verschiedenen Körperteilen balancieren, den Ballon nur durch Pusten in der Luft halten, etc.).

Variation

Veränderung des Bewegungstempos, der Bewegungsart (z.B. ein- oder beidbeiniges Hüpfen) und der Bewegungsrichtung (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

Tab. 7a: Übungen zur Koordination und des Gleichgewichts mit dem Fitball

Übung 1

Ausgangsposition

In der Rückenlage auf dem Boden liegen die Füße leicht geöffnet auf dem Ball. Die Arme sind seitlich neben dem Körper am Boden abgelegt und der Blick geht geradeaus zur Decke hoch.



Übungsbeschreibung

Das Becken soweit anheben, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Die Spannung halten.

Übung 2

Ausgangsposition

In der Rückenlage auf dem Boden liegen die Füße leicht geöffnet auf dem Ball. Die Arme sind seitlich neben dem Körper am Boden abgelegt und der Blick geht geradeaus zur Decke hoch.



Übungsbeschreibung

Das Becken soweit anheben, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Die Knie zum Körper hin anziehen, so dass die Fersen den Ball in Richtung Po rollen. Anschließend die Beine wieder strecken und den Ball zurückrollen. Das Beugen und Strecken der Beine ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Übung 3

Ausgangsposition

In der Rückenlage auf dem Ball sind die Füße hüftbreit so aufgestellt, dass die Kniegelenke senkrecht über den Fußgelenken stehen. Die Hände liegen hinter dem Kopf am Übergang zwischen Nacken und Hinterkopf, wobei die Ellbogen nach außen zeigen und der Blick geradeaus zur Decke geht.



Übungsbeschreibung

Aus dem Bauch heraus wird der Oberkörper angehoben, wobei der Kopf in den Händen liegt und der Blick schräg nach oben zur Decke geht. Anschließend wird der Oberkörper wieder abgesenkt. Das Anheben und Absenken des Oberkörpers ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Übung 4

Ausgangsposition

In der Rückenlage auf dem Ball sind die Füße hüftbreit so aufgestellt, dass die Kniegelenke senkrecht über den Fußgelenken stehen. Die Hände liegen hinter dem Kopf am Übergang zwischen Nacken und Hinterkopf, wobei die Ellbogen nach außen zeigen und der Blick geradeaus zur Decke geht.



Übungsbeschreibung

Ein Bein vom Boden lösen und im Kniegelenk strecken. Anschließend das Kniegelenk wieder beugen. Das Strecken und Beugen eines Beines ergibt einen Bewegungsrhythmus.



Übungsbeschreibung

Beide Hände in die Hüfte stützen, wobei der Ellbogen nach außen zeigt, und den Oberkörper zur Seite des vorderen Beines neigen (ohne zu rotieren!).

Primär gedehnte Muskulatur

Schräge Bauchmuskulatur

Übung 3



Ausgangsposition

Im hüftbreiten Stand und mit gestreckten Knien hängen die Arme seitlich neben dem Körper. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet.

Übungsbeschreibung

Einen Fuß mit der Ferse zum Gesäß hin anheben, dort mit der seitengleichen Hand den Fuß umfassen und weiter Richtung Gesäß ziehen. Die Knie und Oberschenkel bleiben dabei parallel und in Verlängerung des Oberkörpers.

Primär gedehnte Muskulatur

Vordere Oberschenkelmuskulatur

Übung 4



Ausgangsposition

In Schrittstellung die Arme seitlich neben dem Körper hängen lassen. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet. Beide Fußspitzen zeigen in Blickrichtung.

Übungsbeschreibung

Die Hände in die Hüften stützen und das Gewicht auf das vordere Bein verlagern. Das hintere Bein ist gestreckt und der ganze Fuß hat Bodenkontakt. Der Oberkörper bleibt dabei in Verlängerung des gestreckten hinteren Beines.

Primär gedehnte Muskulatur

Wadenmuskulatur

Übung 10



Ausgangsposition

In der Rückenlage sind die Füße aufgestellt, so dass die Knie nach oben zeigen. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper und der Blick ist nach oben zur Decke gerichtet.

Übungsbeschreibung

Ein Bein vom Boden lösen und gestreckt Richtung Oberkörper anheben. Dabei greifen beide Hände in die Kniekehle und ziehen das Bein weiter zum Körper, um den Dehneffekt zu verstärken.

Primär gedehnte Muskulatur

Hintere Oberschenkelmuskulatur



Variation 1

Das nicht zu dehnende Bein wird gestreckt am Boden abgelegt.

Variation 2

Auf der Seite des zu dehnenden Beines die Fußspitze zur Nase hin anziehen.

Methodische Hinweise zur Erarbeitung der funktionellen Dehngymnastik

Im Gesundheitssport empfiehlt es sich, vor allem unter Berücksichtigung der zuvor in Kapitel 3 definierten Zielgruppe, nach der Methode des statischen Dauerdehnens zu arbeiten. Das auch als Stretching bekannte Statische Dehnen ist der eigentliche Klassiker unter den Dehnmethode und sehr leicht zu erlernen. Es ist eine sehr sanfte Art des Dehnens, bei der die Kursteilnehmer sich vorsichtig und langsam in die jeweilige Dehnposition bringen. Diese ist erreicht, wenn ein leichtes Ziehen – der sogenannte Dehnreiz – in der Muskulatur verspürt wird, ohne dabei schmerzhaft zu sein. Die Belastungsdauer beim Statischen Dehnen hat sich in der Trainingspraxis einer Kursstunde bei 5-25 Sekunden als optimal herausgestellt. Innerhalb dieser Zeit besteht die Möglichkeit, die Dehnposition langsam zu erweitern.

Der Grad der physischen sowie psychischen Regeneration ist beim Statischen Dehnen aufgrund seiner Methodik besonders hoch. Der Kursteilnehmer hat hierbei die Möglichkeit, gezielt in seinen Körper hineinzuhören und somit Gelegenheit, die Belastung sehr fein zu dosieren. Zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit und Ausbildung von sport- und gesundheitsbezogener Handlungskompetenz erfolgt zwischendurch immer wieder eine gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit auf wichtige Sachverhalte und Wahrnehmungsgegenstände, wie z. B. die bei bestimmten Dehnübungen beanspruchten Muskelgruppen sowie unterschiedliche Spannungszustände in der Muskulatur.

In Kombination mit ruhiger Atmung und entsprechend musikalischer Untermalung bietet das Statische Dehnen eine ideale Plattform zur Vorbereitung der nachfolgenden Entspannungssequenz (vgl. Kunert 2008).

In der praktischen Umsetzung der Dehnung werden dabei zunächst in den ersten drei Kurseinheiten die verschiedenen Grundpositionen durch Demonstration und Vormachen erarbeitet. Im weiteren Verlauf des Kurses kann dann auf diesen Erfahrungen aufgebaut werden.

Darüber hinaus gelten auch in der Umsetzung der funktionellen Dehngymnastik die methodischen Empfehlungen und Prinzipien, wie sie auch schon zur Umsetzung des Trainings der Koordination und des Gleichgewichts in Kapitel 4.3 beschrieben wurden.

TIPP 9 Zur Erhöhung der Breitenwirksamkeit und zur nachhaltigen Integration der erlernten Inhalte, kann in den letzten beiden Kurseinheiten ein Basisprogramm für zuhause erarbeitet werden. Hierzu werden gemeinsam mit den Teilnehmern die fünf beliebtesten Dehnübungen ausgewählt und dem Basisprogramm für ein Workout daheim zugeordnet.

4.6 Entspannung

Der Alltag ist geprägt durch Anforderungen, die andere an uns richten aber auch durch solche, die man selber an sich stellt. Daraus resultiert eine Belastungsstruktur, die das natürliche Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivität und Ruhe durcheinanderbringt und die unterschiedlichsten Stresssymptome auslösen kann. Damit wird Stress zu einem weiteren Risikofaktor für die Gesundheit. So ist das allgemeine Ziel der Entspannungssequenz im vorliegenden Kursprogramm **„Rücken Vital – Präventives Rückentraining“**, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen, um daraus Kraft und Wohlbefinden zu schöpfen.

Darüber hinaus können konkretere Ziele dieser Sequenz formuliert werden (vgl. Kunert 2008).

a) Stressabbau

Stress entsteht vor allem dort, wo die alltäglichen Anforderungen und möglichen Probleme die eigenen Fähigkeiten und Kräfte dauerhaft übersteigen und den Raum für Ruhe und Entspannung reduzieren. Sich dessen bewusst zu werden und daraufhin Verhaltensstrategien zu entwickeln, die diesem Verlust entgegenwirken, kann helfen den Stress in den Griff zu bekommen.

Ein erster Schritt ist es meist, sich persönliche Freiräume zu schaffen und sich Zeit zu nehmen für die angenehmen Dinge des Lebens. Die Teilnahme an Entspannungs-

5. Die 10 Kurseinheiten des Programms

Die im Folgenden dargestellten 10 Kurseinheiten des Programmes **„Rücken Vital – Präventives Rückentraining“** werden in zahlreichen Kursen erprobt. Das Programm wird hinsichtlich seiner Wirkungen für die physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen anhand einer Studie umfassend wissenschaftlich evaluiert. Es soll zu positiven Gesundheits- und Verhaltenswirkungen führen und dabei sowohl zur Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen als auch zur effektiven Bewältigung von Risikofaktoren und Beschwerden beitragen.

Die nachfolgenden Einheiten stellen damit zukünftig ein qualitätsgesichertes Kursprogramm dar. Innerhalb dieses Programms können einzelne Übungsinhalte (z. B. bestimmte Kräftigungs- und Dehnübungen) auf die jeweiligen Teilnehmer, die vorhandenen Räumlichkeiten und die besonderen Qualifikationen und Erfahrungen des Kursleiters abgestimmt werden.

1. Kurseinheit		
Sequenz	Inhalte	Zeit (Min)
Einstieg	Verbale Vorstellung der Teilnehmer und des Kursleiters sowie Formulierung zu Erwartungen und Vorstellungen zum Kurs und evtl. Bekanntgabe von Vorerkrankungen Stundenüberblick	10
Aufwärmen	Spiel „Namensball“ aus Tabelle 5 zur Förderung der Gruppendynamik Geh- und Laufvariationen zur Erwärmung auf der Basis von Tabelle 3. (vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 4.2; darin insbesondere „Methodische Hinweise zur Erarbeitung der Aufwärmsequenz“)	10

1. Kurseinheit		
Sequenz	Inhalte	Zeit (Min)
Koordination und Gleichgewicht	Einführung in die Übungen zur Förderung der Koordination und des Gleichgewichts auf der Basis von Tabelle 7a-d. (vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 4.3; darin insbesondere „Methodische Hinweise zur Erarbeitung der Sequenz zur Förderung der Koordination und des Gleichgewichts“)	15
Funktionelle Kräftigungsgymnastik	Einführung in die funktionelle Kräftigungsgymnastik auf der Basis von Tabelle 8a-d. (vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 4.4; darin insbesondere „Methodische Hinweise zur Erarbeitung der funktionellen Kräftigungsgymnastik“)	25
Funktionelle Dehngymnastik	Einführung in die funktionelle Dehngymnastik auf der Basis von Tabelle 10. (vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 4.5; darin insbesondere „Methodische Hinweise zur Erarbeitung der funktionellen Dehngymnastik“)	5
Entspannung	Einführung in die Entspannung durch Förderung der Außenwahrnehmung in Form des „Spiegels“ auf der Basis von Tabelle 11. (vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 4.6; darin insbesondere „Methodische Hinweise zur Erarbeitung der Entspannung“)	10
Ausklang/ Abschluss	Kurze Reflexion	5
Information	Vorstellung der Ziele und Inhalte des Kurses sowie des geplanten Ablaufs des Kursprogramms auf der Basis von Tabelle 13. (vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 4.8; darin insbesondere „Methodische Hinweise zur Erarbeitung der Information“)	10