



Livestream-Kurs Rücken Fit

Wellnow - Digitale Health Services



- ✓ **Kurs / Modul:** Rücken Fit / Bewegung
- ✓ **Ziel / Effekt:** Muskelaufbau und Kräftigung des Rückens + Präventiver Schutz der Wirbelsäule
- ✓ **Zielgruppe:** Mitarbeiter mit primär sitzender Tätigkeit
- ✓ **Schwierigkeitsgrad:** Für Anfänger & Fortgeschrittene
- ✓ **Intensität / Dauer:** Gering bis Mittel / 30 Minuten
- ✓ **Equipment:** Isomatte und/oder Handtuch, Wasser, sportliche oder bequeme Kleidung



Häufige Fragen

Warum Rücken Fit?

Rücken Fit gehört zu den Klassikern der Kurse im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Es findet sich wohl niemand, der nicht schon Erfahrung mit Nacken- oder Rückenschmerzen vom vielen Sitzen und dem Computer-Arbeiten gemacht hat. Langfristig falsches und zu vieles Sitzen in Kombination mit Bewegungsmangel in der Wirbelsäule führt häufig zu chronischen Schäden wie Bandscheibenvorfällen & Co. Dieser Kurs zielt darauf ab, dem Rücken eine Auszeit zu gönnen und den negativen Einflüssen des vielen Sitzens präventiv durch funktionelle Ausgleichsübungen entgegenzuwirken.

Was wird bei Rücken Fit gemacht?

Beim Rücken Fit konzentrieren sich alle Übungen auf die vom Sitzen beanspruchte Muskelpartien entlang der Wirbelsäule. Zudem werden beteiligte Muskeln und Strukturen bewegt, die häufig einen Einfluss auf Rückenprobleme haben, z.B. der Hüftbeuger. Ziel ist es, diese Muskeln und beteiligten Strukturen wie Sehnen, Bänder und Gelenke zu aktivieren, um langfristigen Schäden präventiv entgegen zu wirken. Dabei gehen unsere professionellen TrainerInnen mit verschiedenen Variationen der Übungen auf das individuelle Niveau jedes einzelnen Teilnehmenden ein.

Effekte & Ziele

Kurzfristig

Wohlthuende Entlastung der Rückenmuskulatur und beteiligter Strukturen

Wirkt der Verkürzung von relevanten Muskeln durch das Sitzen entgegen

Reduzierung von Schmerzen durch erwärmende Lockerung des Gewebes

Mittel- bis langfristig (bei regelmäßiger Teilnahme)

Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit der Rückenmuskulatur

Präventiver Schutz der Wirbelsäule durch funktionelle Ausgleichsübungen

Dauerhafte Reduzierung von Nacken- & Rückenschmerzen