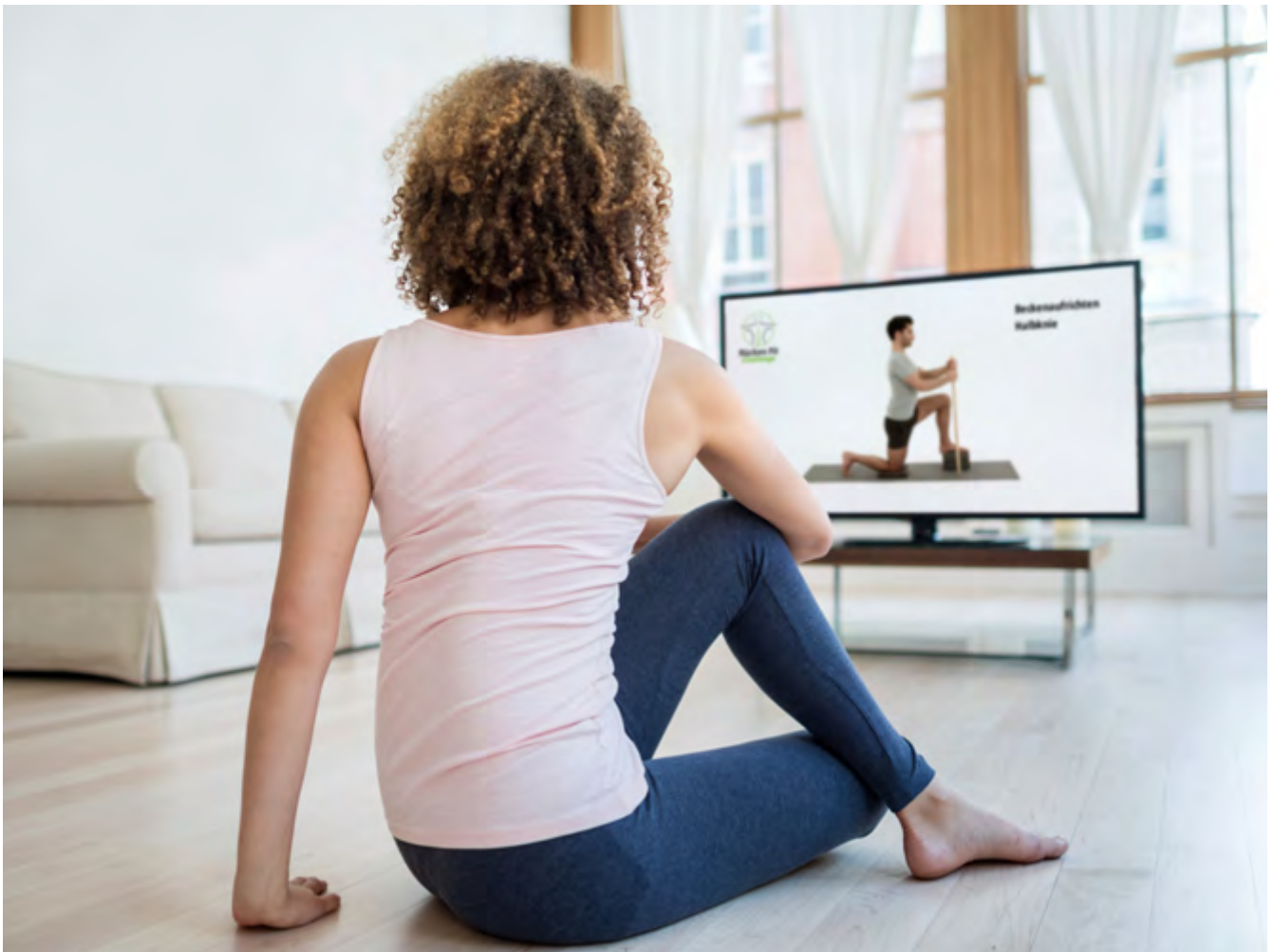


Rücken Fit Challenge



Mit etwas **M.Ü.H.E.** zu einem nachhaltig gesunden Rücken

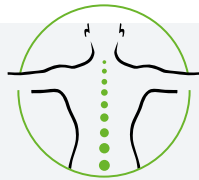


Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention - beauftragt durch die Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft zur kassenartenübergreifenden Prüfung von Präventionsangeboten nach § 20 Abs. 1 SGB V | Kurs-ID: 20161108-841384



Inhalt

Berufskrankheit Rückenschmerzen	3
rueckenfitchallenge.de	5
Erfahrungen und Qualifikationen.....	7
Personalisiertes Training durch Selbsttest	9
Aufbau der Trainingsvideos.....	11
Personalisierter Bereich.....	12
Trainingserinnerung und Trainingspausen	12
Individuelle offline Trainingspläne	12
Video- und Trainingsbewertung.....	12
Weitere Tipps	13
Durchführungsnachweis / Teilnahmebescheinigung	13
Ganzheitliches Konzept – Mit etwas M.Ü.H.E. zu einem nachhaltig gesunden Rücken.....	15



**Rücken Fit
Challenge**

Berufskrankheit Rückenschmerzen

Rückenprobleme sind nach der allgemeinen Erkältung der zweithäufigste Grund ist, warum Menschen in Deutschland einen Arzt aufsuchen. Hierdurch werden im Jahr 48,9 Milliarden Euro an Kosten verursacht¹ und sie machen etwa ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage aus!²

Rückenschmerzen sind mit 68,2% die häufigste Berufskrankheit.

Bei 43,1 % aller Berufstätigen führen sie sogar zu jobbedingten gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wovon 52 % auf Rücken- und Nackenbeschwerden zurückzuführen sind.³

Die Integration von gezieltem Rückentraining in Unternehmen ist eine äußerst sinnvolle Maßnahme, um nachhaltig die Rückengesundheit der Mitarbeiter zu fördern.

Die Rücken Fit Challenge unterstützt Sie dabei.

- Prävention von Rückenproblemen reduziert Krankschreibungen
- Training im eigenen Zuhause, daher kein Verlust von Arbeitszeit
- Passende Haltungsübungen für den Arbeitsplatz
- Challenge-Charakter regt zum gegenseitigen Motivieren unter Mitarbeitern an
- Monitoring: Anonymisierter Bericht zu Anzahl der Teilnehmer und deren Aktivitätsgrad



Die Rücken Fit Challenge ist als eines der ersten reinen online Programme nach § 20 Abs. 1 SGB V von allen gesetzlichen Krankenkassen und Betriebskrankenkassen als Gesundheitskurs zertifiziert. Im Rahmen der Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung (§ 3 Nr. 34 EStG) ist eine Kostenübernahme auch seitens des Arbeitgebers möglich.

1 vgl. https://bomedus.com/wissen/leitartikel/44_rueckenschmerzen-kosten-und-erstattung

2 vgl. <http://de.statista.com/themen/1364/rueckenschmerzen>

3 vgl. https://bomedus.com/wissen/leitartikel/44_rueckenschmerzen-kosten-und-erstattung



Mentale Einstellung
Übungen
Haltungen
Ernährung



rueckenfitchallenge.de

Die vom europäischen Fond für regionale Entwicklung (EFRE) geförderte Rücken Fit Challenge ist ein individuelles und ganzheitliches Online-Trainingsprogramm, das Menschen hilft, Rückenbeschwerden und Haltungsproblemen in einem Zeitraum von **6 Wochen** vorzubeugen und einen nachhaltigen Effekt im Hinblick auf eine gesunde Wirbelsäule und einen schmerzfreien Alltag zu erlangen.

Die Übungen des Programms basieren auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, Lehren der neuen Rückenschule, Tipps und Ansätzen von internationalen Rückenexperten und aktuellen Trends, wie dem Faszientraining.

Für die Gewährleistung eines ganzheitlichen Ansatzes ist mit dem Slogan „*Mit etwas M.Ü.H.E. zu einem nachhaltig gesunden Rücken*“ ein Konzept erstellt worden, das für die Rückengesundheit auf die Integration von Körper, Alltagsbewusstsein, Einstellung und Ernährung setzt. Bei dem M.Ü.H.E.-Konzept steht das „M“ für die Mentale Einstellung, das „Ü“ für die Übungen, das „H“ für die Haltungen im Alltag und das „E“ für die Ernährung.

Obgleich die Übungen den Hauptkern des Programms ausmachen, werden unter den anderen Rubriken Tipps zur Ernährung, der gesunden mentalen Einstellung und in über 20 Videos zu Haltungen im Alltag angeboten.

Die individuelle Berücksichtigung von funktionellen Defiziten des Bewegungsapparates wird durch einen 7 Übungen umfassenden **Selbsttest** zu Beginn des Programms gewährleistet. Hierbei führt der Teilnehmer simple Tests, wie das maximale Anheben des gestreckten Beines in Rückenlage durch, um grundsätzliche Erkenntnisse zur Mobilität und Stabilität der verschiedenen Körpersegmente zu gewinnen. Für jedes der 128 möglichen Testergebnisse wurden Trainingspläne erstellt, welche die jeweiligen Defizite in systematischer Weise durch Übungen für die Mobilität, die Stabilität und durch das Trainieren von Bewegungsmustern beheben sollen. Der **individuelle Trainingsplan** wird dem Teilnehmer nach Eingabe der Testergebnisse (nur geschafft oder nicht geschafft möglich) vom System automatisch zugeordnet.

Um eine mögliche Unter- oder Überforderung des Teilnehmers durch die ausgewählten Übungen zu vermeiden, besitzt er bei den meisten Übungen die Möglichkeit, sich eine einfachere oder schwierigere Variante auszuwählen und kann zu jedem Zeitpunkt wieder zur alten Variante zurückzukehren.

Bei der Rücken Fit Challenge wird größter Wert auf die korrekte Ausführung der Übungen gelegt. Die **detaillierten Trainingsvideos** weisen bei jeder Übung anschaulich auf die üblichen Fehler hin, indem falsche und richtige Ausführungen von den Trainern vorgemacht und gegenübergestellt werden. Dabei geht der Trainer auf alle Merkmale einer richtigen Bewegungsausführung detailliert ein.

Die Rücken Fit Challenge ist das ideale Online-Training für jede Altersgruppe. Empfohlen vom *Bundesverband Initiative 50Plus*.





**Hinter der
Rücken Fit Challenge
steht viel Erfahrung,
Herzblut und eine
inspirierende Erfolgsgeschichte!**

**Nämlich die des Ex-Fußballers
und Rücken Fit Challenge
Gründers Ramin Waraghai.**



Erfahrungen und Qualifikationen

Der Mitgründer der RFC-Fitness GmbH Ramin Waraghai ist Diplom Sportwissenschaftler mit Spezialisierung auf den Bereich Training und Leistung. Bevor er sich 2012 erfolgreich als Personal Trainer selbstständig gemacht hat, war er neben seinem Studium bereits als Fitnesstrainer bei einem der größten Gesundheitsdienstleister Deutschlands tätig.

Aufgrund eigener Rückenprobleme (doppelter Bandscheibenvorfall) hat er sich mit Beginn seiner Tätigkeit als Personal Trainer auf den Bereich Rückentraining sowie Haltungs- und Bewegungsschule spezialisiert, sodass mehr als 80 % seiner bisher etwa 300 Klienten mit genau diesen Problemen zu ihm kamen. Das Know-how hierfür hat er sich, über das Studium hinaus, in zahlreichen Weiterbildungen (u.a. auch Rückenschullehrer) und Seminaren in ganz Deutschland und den USA angeeignet.

Im Frühjahr 2014 entstand die Idee eines Online-Programmes für Menschen mit Rückenproblemen und Haltungsschwächen. Basierend auf den guten Erfolgen in der Anwendung der gelernten Methoden bei seinen Personal-Training-Klienten, konzipierte er einen Selbsttest zum Herausfinden von körperbedingten Ursachen für Rückenprobleme, sowie hiervon abgeleitete Trainingspläne zum Lösen der Probleme. Im Mai 2014 startete er mit 15 Probanden ein erstes Testprojekt seiner Rücken Fit Challenge. Hierfür wurde eine Webseite erstellt, auf der der Selbsttest und die Übungen in Form von Videos zu finden waren. Nach dem 4-wöchigen Training kam es bei 77% der Teilnehmer zu deutlichen Verbesserungen der subjektiven oder objektiven (Wirbelsäulenanalysen anhand einer Spinalmouse) Rückengesundheit. In einem weiteren Testlauf im Jahr 2015 konnten zudem auch Verbesserungen von Beckenschiefständen, Skoliosen sowie Lordosen und Kyphosen festgestellt werden.

Die gesamten Erfahrungen wurden nun in die Rücken Fit Challenge übernommen. Die Challenge bietet hiermit den Teilnehmern eine umfassende und ausgewogene Möglichkeit des Rückentrainings.

**mach den
Selbsttest!**





Personalisiertes Training durch Selbsttest

Für die Gewährleistung des individuellen Ansatzes der Rücken Fit Challenge wird vor dem Start der Challenge ein Selbsttest mit 7 Übungen absolviert.

Aufgrund der individuell verschiedenen Voraussetzungen des Bewegungsapparates wurden hierbei Tests ausgewählt, welche die Hauptursachen der Rückenprobleme und Haltungsschwächen testen.

Für die eigenständige Beurteilung der Ergebnisse benötigt der Teilnehmer lediglich einen etwa einen Meter langen Stab, der auch ein Besenstiel oder Krückstock sein kann. Bei den simplen „geschafft“ oder „nicht geschafft“ Antwortmöglichkeiten sind Normwerte festgelegt, die zu deren Bestimmung genutzt werden.

Die möglichen Ergebnisse implizieren das Bestehen des Tests auf einer oder beiden Körperseiten. Die Tests basieren auf von Ärzten und Physiotherapeuten anerkannten funktionellen Bewegungstests und wurden teilweise so abgewandelt, dass eine eigenständige Beurteilung mit Hilfe des Stabes möglich ist.

Folgende 7 Tests bilden den Selbsttest der Rücken Fit Challenge:

1. Test der motorischen Kontrolle des Brustkorbes
2. Test der Mobilität der Hüftstreckung
3. Test der Stabilität des Rumpfes
4. Test der Mobilität der Brustwirbelsäule
5. Test der Mobilität des Schultergürtel
6. Test der Mobilität der Hüftbeugung
7. Test der Aktivierung der Hüftbeuger

Bei bestehenden Rücken- oder Nackenverspannungen werden spezielle Übungen zur Lockerung des Gewebes und zum Lösen der Verspannungen bereitgestellt. Zudem werden auch Strategien zum Finden von schmerzfreen Steh-, Sitz- und Liegepositionen für den Alltag angeboten.

Login

Trainingsprogramm Hallo Niels,
Deine Videotrainings Dein Account ist noch **12** Tage aktiv.

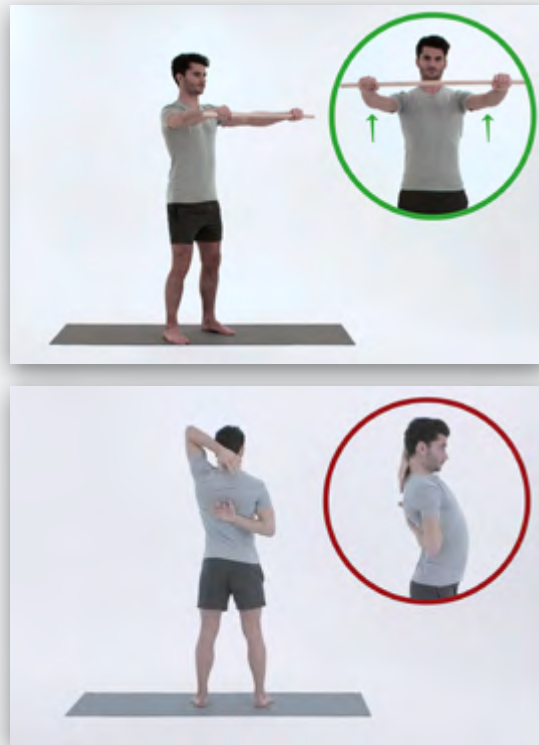
The screenshot displays a fitness application interface. At the top, it says 'Trainingsprogramm' and 'Hallo Niels, Dein Account ist noch 12 Tage aktiv.' Below this, there's a section for 'Deine Videotrainings' with a central video player showing a person performing a bridge exercise. Surrounding the central video are smaller thumbnails for 'schwerere Übung', 'Brücke' (marked 'absolviert'), and 'Beckenaufrichten Halbknien'. Below the video player are three tabs for 'Trainingsplan 1', 'Trainingsplan 2', and 'Trainingsplan 3'. The 'Video Pool' section lists three exercises: 'Ausfallschritt' (Bereich: Stabilität, Schwierigkeit: Normal), 'Bruecke einbeinig' (Bereich: Stabilität, Schwierigkeit: Normal), and 'Hueftbeugung' (Bereich: Bewegungsmuster, Schwierigkeit: Schwer). Each exercise has a difficulty level indicator, a checkbox for 'zum Offline-Training hinzufügen', a status indicator (e.g., 'absolviert'), and a star rating.

Video Pool

Übung	Bereich	Schwierigkeit	Offline Trainieren	Trainingsstatus	Video Bewerten
Ausfallschritt	Stabilität	Normal	<input checked="" type="checkbox"/> leicht	absolviert	★★★★★
Bruecke einbeinig	Stabilität	Normal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	absolviert	★★★★★
Hueftbeugung	Bewegungsmuster	Schwer	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	absolviert	★★★★★

- Individuell erstellter Trainingsplan
- Zeit- und ortsungebunden Training, sechs Wochen lang
- Über 100 praxisbewährte Übungen
- Elemente aus dem hochaktuellen Faszientraining
- Detaillierte Trainingsvideos mit Tipps für eine richtige Ausführung
- Frei wählbare Schwierigkeitsstufen
- Über 20 Videos zu rückenfreundlichen Haltungen im Alltag
- Tipps zu Ernährung, Motivation und richtiger Einstellung

Aufbau der Trainingsvideos



Die Länge der einzelnen Trainingsvideos variiert in Relation zu der Komplexität der dargestellten Übungen zwischen 2 und 3,5 Minuten.

Alle Videos sind nach dem gleichen Muster aufgebaut: Als erstes wird die Übung einmalig präsentiert. An zweiter Stelle werden anhand einer anatomischen Grafik-Darstellung die durch die Übung zu kräftigenden Muskeln und zu mobilisierende Gelenke angezeigt. Danach werden die richtige Übungsdurchführung und folgend typische Fehler aufgezeigt. Hierfür werden die relevanten Bereiche optisch mit Signalfarben (grün für die richtige und rot für die falsche Durchführung) hervorgehoben und seitens des Sprechers explizit erwähnt. Zum Ende wird die Trainingssequenz entsprechend der angesetzten Einheiten wiederholt.

Um die physischen Leistungsfähigkeit des Teilnehmers zu berücksichtigen, werden von den meisten Trainingsvideos eine leichtere und eine schwierigere Variante angeboten.



Personalisierter Bereich

Trainingserinnerung und Trainingspausen

Nach erfolgreicher Anmeldung hat der Teilnehmer die Möglichkeit, das Training optimal an seine Bedürfnisse anzupassen. Er kann sich z.B. durch eine Nachricht auf sein Handy oder via Mail an sein Training erinnern lassen, wobei er sich nach Wahl freie Tage und Trainingszeiten setzen kann.

Falls er aus wichtigen Gründen das Training pausieren möchte, kann er dies bis zu 14 Tage im Login-Bereich selbst vornehmen. Längere Trainingspausen kann er nur via Mail beantragen. Damit soll gewährleistet werden, dass die bisher erreichten Erfolge nicht durch langes Pausieren beeinträchtigt werden.

Individuelle offline Trainingspläne

Neben den Videos hat der Teilnehmer auch die Möglichkeit, sich seine Trainingseinheiten auszudrucken. Hierbei kann er entweder den gesamten aktuellen Plan übernehmen oder sich aus seinem individuellen Trainingsplan gezielt Übungen aussuchen, wobei auch die jeweils leichtere bzw. schwerere Variante der Übungen mit einbezogen werden können.

In der Print-Version wird jede Übung en détail erklärt, die Anzahl der Wiederholungen angegeben und ein exemplarisches Foto angehängt, um einen schnellen Einstieg in die Übung zu gewähren.

Video- und Trainingsbewertung



Um die Rücken Fit Challenge kontinuierlich weiterentwickeln zu können, bieten wir den Teilnehmern die Möglichkeit, jede einzelne Übung zu bewerten. Hierbei kann er 0 bis 5 Sterne pro Video vergeben. Trainingsübungen, die geringe Bewertungen bekommen, werden optimiert.

Nach der letzten Trainingseinheit kann der Teilnehmer zusätzlich die komplette Challenge bewerten. Hierbei erhält er einen Fragebogen mit 10 Fragen, die seine Einschätzung bezüglich des eigenen Empfindens, des Trainingsresultates und der Challenge umfasst. Auf Basis der Auswertungen werden das Programm, die Trainingseinheiten und Videos kontinuierlich weiterentwickelt.



Forum und weitere Tipps

Begleitend zu den Trainingsvideos werden dem User Tipps eingeblendet, in denen unter anderem rückschonende Sportarten empfohlen werden. Des Weiteren werden Möglichkeiten des optimalen Trainings-Transfers in den Alltag aufgezeigt, Ernährungshinweise gegeben oder auch persönliche Nachrichten zum aktuellen Trainingsstand in Relation zur Teilnahmebescheinigung aufgezeigt.

Ein Forum, zu dem jeder Teilnehmer Zugriff hat, bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen und gegenseitig zu motivieren, sowie direkt mit dem Trainer in Verbindung zu treten.

Teilnehmerunterlagen und Durchführungsnachweis

Zu Beginn eines jeden Trainings wird der Teilnehmer angehalten, sich seine Teilnehmerunterlagen herunterzuladen. In diesen wird unter anderem Wissen zu den Themen Ursachen von Rückenproblemen, Mentale Einstellung, Alltagsbewusstsein, Arbeitsplatzergonomie, Ernährung und Stressreduktion vermittelt. Zu diesem Wissen werden am Ende der Stunde Fragen gestellt und anschließend bekommt der Teilnehmer seine nächste Trainingseinheit freigeschaltet.

Das Programm erkennt die Dauer und Anzahl einzelner Videoaufrufe. Nach dem kompletten Abspielen eines Trainingsvideos erscheint ein grünes Häkchen, sodass der Teilnehmer weiß, dass dieses Video als absolviert gilt.

Der gesamte Trainingsplan teilt sich in drei Blöcke auf, die in Abständen von 14 Tagen freigeschaltet werden. Damit wird verhindert, dass sich der Teilnehmer einmalig anmeldet und die gesamten Trainingsvideos abspielt. Sofern am Ende des Trainingsprogrammes 100% der Trainingsvideos komplett abgespielt hat, besteht die Möglichkeit den Durchführungsnachweis zu erhalten.

Der Teilnehmer hat die Möglichkeit jederzeit einzusehen, wie viele Trainingsvideos er schon erfolgreich absolviert hat, indem diese besonders gekennzeichnet werden. Zusätzlich erhält er automatisch Mitteilungen via Mail, falls seine Trainingsaktivitäten nicht ausreichen, um das Training erfolgreich abzuschließen und um folglich den Durchführungsnachweis zu erhalten.



Ganzheitliches Konzept

Mit etwas M.Ü.H.E. zu einem nachhaltig gesunden Rücken



Die Rücken Fit Challenge ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das auf die Integration von Körper, Alltagsbewusstsein, Einstellung und Ernährung setzt.

Die 6-wöchige Challenge besteht aus 3 x 10 individuellen Übungen, die mindestens zweimal die Woche durchgeführt werden. Alle zwei Wochen wird ein neuer Trainingsplan freigeschaltet.

Neben den individuell abgestimmten Trainingseinheiten, erhält der Challenge-Teilnehmer in seinem persönlichen Trainingsbereich viele hilfreiche Tipps zur Ernährung, einer gesunden mentalen Einstellung und über 20 Videos zu Haltungen und Verbesserung von Bewegungsmustern im Alltag.



Mentale Einstellung

Im Bereich Mentale Einstellung erhält der Teilnehmer Informationen und Übungen, die zu einer motivierten, gesunden Einstellung gegenüber den Rückenproblemen und auch dem Trainingsprogramm führen und dabei hinderlichen Einstellungen wie Furcht-Vermeidungsdenken, Katastrophisieren oder Bagatellisieren entgegen wirken. Dem Teilnehmer werden Übungen an die Hand gegeben, mit denen unter anderem durch Wahrnehmungsänderungen negativer Distress und Depressionen gelindert werden.

Übungen

Funktionsstörungen des Bewegungsapparates werden durch die Rücken Fit Challenge mithilfe von funktionellen Korrekturübungen behoben. Mit einer ausgewogenen Mischung aus kräftigenden und mobilisierenden Übungen und dem gezielten Training der motorischen Kontrolle von Bewegungen wird die Rückengesundheit nachhaltig verbessert.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie mit wenigen Hilfsmitteln in Selbstregie ausgeführt werden können. Bei allen Einheiten wird größter Wert auf die korrekte Ausführung der Übungen gelegt. Die detaillierten Trainingsvideos weisen bei jeder Übung anschaulich auf die üblichen Fehler hin, indem falsche und richtige Ausführungen von den Trainern vorgemacht und gegenübergestellt werden. Dabei geht der Trainer auf alle Merkmale einer richtigen Bewegungsausführung detailliert ein.

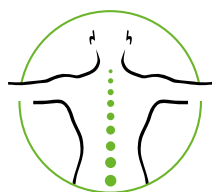
Um eine mögliche Unter- oder Überforderung des Teilnehmers durch die ausgewählten Übungen zu vermeiden, hat er bei den meisten Übungen die Möglichkeit, zwischen einfacher oder schwieriger Variante zu wählen und kann zu jedem Zeitpunkt wieder zur alten Variante zurückzukehren.

Haltungen im Alltag

Im Bereich Haltungen im Alltag werden in über 20 Videos Übungen zur Verbesserung der individuellen Körperhaltungen und der Bewegungsabläufe im Alltag angeboten. Diese sind unterteilt in „*Haltungen im Sitzen*“, „*Haltungen Zuhause*“ und „*Haltungen im Alltag*“. Von der richtigen Sitzhaltung, über Hebebewegungen bis hin zu rückengerechten Schlafpositionen werden die relevanten Haltungen und Bewegungen des Alltags aufgezeigt. Ziel ist es, dass die Wirbelsäule dabei stets in ihrer natürlichen Position gehalten wird.

Ernährung

Bei Rückenproblemen hilft nicht nur Bewegung, sondern auch eine ausgewogene Ernährung. Die Rücken Fit Challenge bietet ihren Teilnehmern hilfreiche Tipps für eine anti-entzündliche Ernährung und zeigt auf, wie Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umgestellt werden können.



Rücken Fit Challenge



RFC-Fitness GmbH
Schopenhauerstr. 27
14467 Potsdam
info@rfc-fitness.de
www.rueckenfitchallenge.de
Tel.: 0331 58 29 142 0
Fax: 0331 58 29 142 9



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für
Regionale Entwicklung
www.efre.brandenburg.de

Die Rücken Fit Challenge ist ein EFRE gefördertes Projekt.