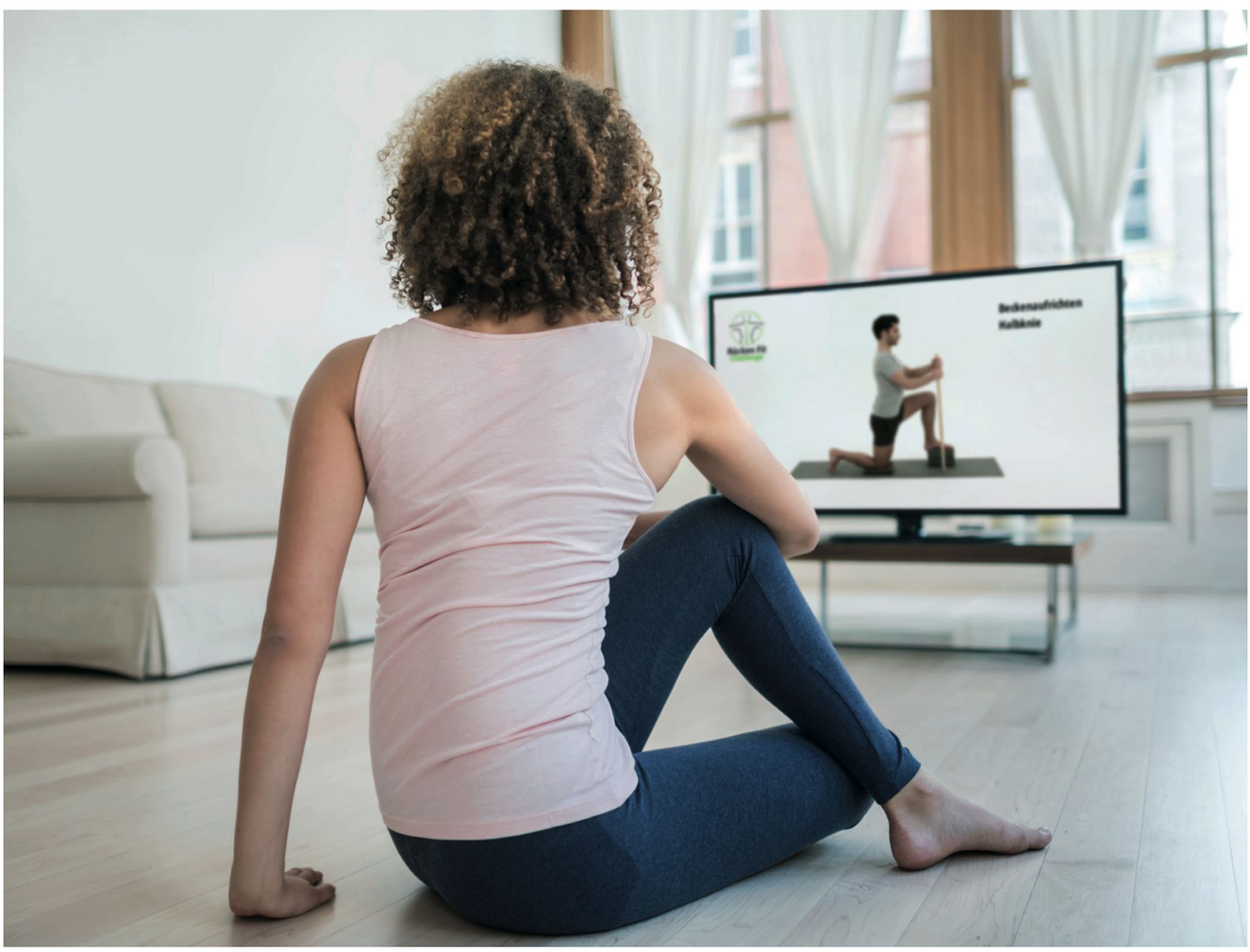
Rücken Fit Challenge



Multimodales Online-Training für die nachhaltige Rückengesundheit

Zertifiziert nach § 20 Abs. 1 SGB V

Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention - beauftragt durch die Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft zur kassenartenübergreifenden Prüfung von Präventionsangeboten nach § 20 SGB V

Inhalt

Berufskrankheit Rückenschmerzen……..3
rueckenfitchallenge.de……4
Vorteile der Rücken Fit Challenge……7
Implementierung im Unternehmen……...8
Teilnehmer: Feedback und Features……9
Individuelles Training…..……..……..……11
Die M.Ü.H.E.L.O.S.-Methode……..……..13
Detaillierte Videos für eine richtige Übungsausführung……..……..14
Das Buch zur Challenge……...15

Berufskrankheit Rückenschmerzen

Rückenprobleme sind nach der allgemeinen Erkältung der zweithäufigste Grund, warum Menschen in Deutschland einen Arzt aufsuchen. Hierdurch werden im Jahr 48,9 Milliarden Euro an Kosten verursacht[1]. Muskel- und Skellettbeschwerden sind mit 26,5 % der Hauptgrund für Ausfalltage in Unternehmen. Hiervon machen fast die Hälfte Rückenprobleme aus.[2]

In die nachhaltige Rückengesundheit der Mitarbeiter zu investieren, zahlt sich in allen Belangen aus. Betriebliche Gesundheitsförderung besitzt einen Return on Investment von 1:2-1:4.

Die Rücken Fit Challenge bietet dem Arbeitgeber im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung folgende Vorteile:

- Weniger rückenschmerzbedingte Ausfalltage
- Bessere Unternehmenswahrnehmung
- Zufriedenere und motiviertere Mitarbeiter
- Höhere Produktivität der Mitarbeiter
- Kein Arbeitszeitverlust aufgrund des Heimtrainings
- Ganzheitlicher und motivierender Ansatz durch M.Ü.H.E.L.O.S.-Methode
- Individualisiertes Training für noch bessere Effekte
- Auf Nachhaltigkeit aufgebautes Trainingsprogramm inklusive Theorievermittlung
- Umfangreiche Haltungstipps für den Arbeitsplatz
- Anonymisierter Bericht zu Anzahl der Teilnehmer und deren Aktivitätsgrad

Zertifiziert nach § 20 Abs. 1 SGB V

Die Rücken Fit Challenge ist als eines der ersten reinen online Programme nach § 20 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. https://de.statista.com/statistik/daten/studie/187969/umfrage/anteil-der-haeufigsten-krankheitsarten-in-deutschland/

rueckenfitchallenge.de
Zeit- und Ortsunabhängig

Die Rücken Fit Challenge ist ein individualisiertes und multimodales 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.

Da insbesondere chronische und episodische Rückenschmerzen biopsychosoziale Ursachen besitzen, ist ein multimodaler Ansatz für die nachhaltige Rückengesundheit am zielführendsten. Deshalb haben wir die M.Ü.H.E.L.O.S.-Methode entwickelt.

Bei dieser werden dem Teilnehmer über sein Trainingsprogramm hinaus, Übungen und Tipps auf psychosozialer Ebene bereitgestellt, von denen er sich diejenigen aussucht, die er mühelos umsetzen kann.

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. Anschließend werden 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.

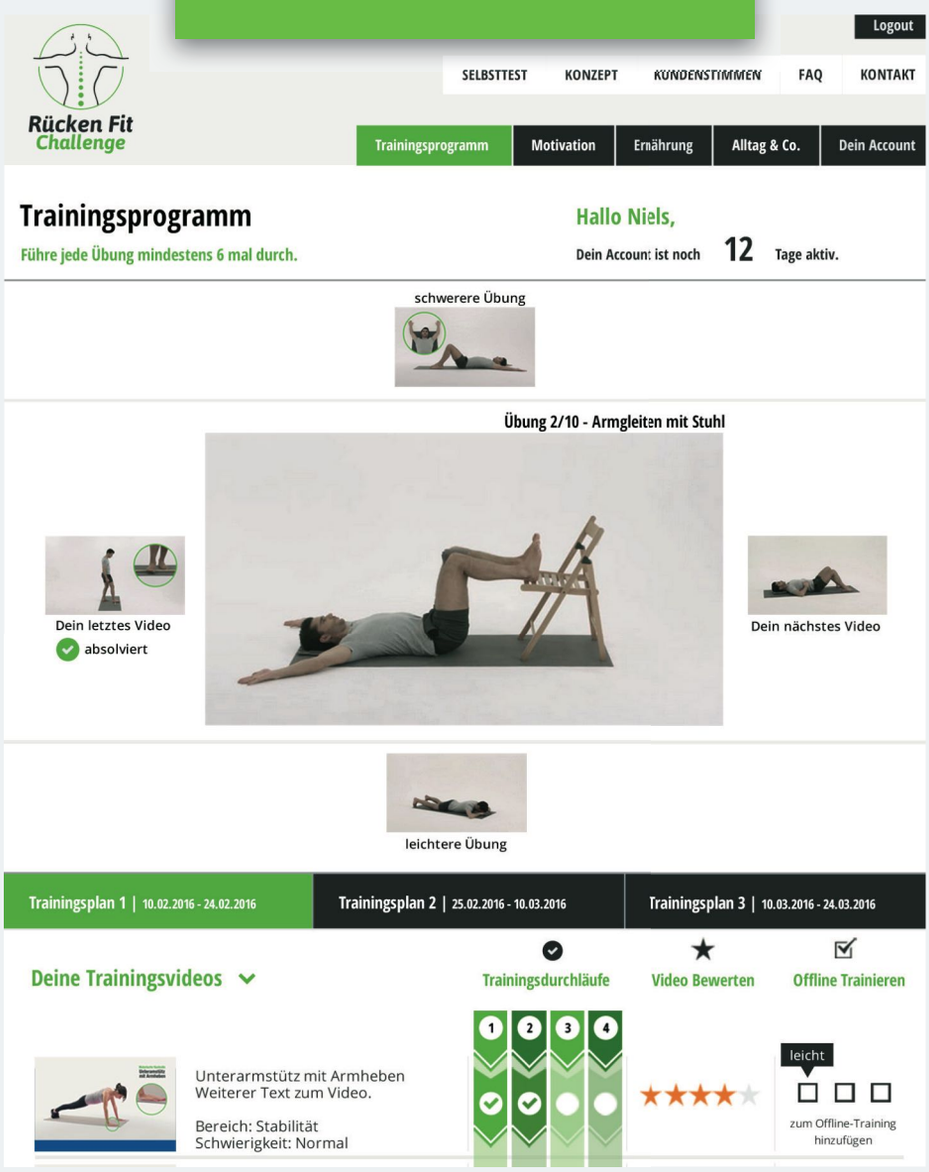
Um eine mögliche Unter- oder Überforderung des Teilnehmers durch die ausgewählten Übungen zu vermeiden, besitzt er bei den meisten Übungen die Möglichkeit, sich eine einfachere oder schwierigere Variante auszuwählen und kann zu jedem Zeitpunkt wieder zur alten Variante zurückkehren.

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. Am Ende des Videos geht der Trainer erneut auf alle Merkmale einer richtigen Bewegungsausführung ein.

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

Bundesverband
Initiative 50Plus

Login



- Individueller Trainingsplan
- Zeit- und ortsungebundenes Training, sechs Wochen lang
- Über 120 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
- Theorievermittlung in jeder Trainingseinheit

Hinter der Rücken Fit Challenge steht viel Erfahrung, Herzblut und innovative Technik

Vorteile der Rücken Fit Challenge

- Anhand eines simplen Selbsttests, kann dem Teilnehmer ein individualisierter Trainingsplan zur Verfügung gestellt werden, der an den individuellen Schwachpunkten ansetzt. Anstatt des selben Trainings für alle, bringt ihm das den Vorteil, die für ihn persönlich genau richtigen Übungen ausgewählt zu bekommen.

- Aufgrund der Möglichkeit, die Trainingsvideos jederzeit von PC, Smartphone oder Tablet abzurufen, kann er Zeit - und Orts-unabhängig trainieren und ist somit maximal flexibel. Je nach Lust und Laune kann somit morgens, mittags oder abends, Zuhause oder in der Firma trainiert werden.

- Die detaillierten Trainingsvideos mit dem Aufzeigen gängiger Fehler sorgen für eine richtige Ausführung, auch wenn kein Trainer daneben steht. Außerdem sind die Übungen so gewählt, dass selbst bei Fehlern in der Bewegungsausführung, keine großen Schäden entstehen, da nur mit eigenem Körpergewicht gearbeitet wird. Darüber hinaus lässt sich der Schwierigkeitsgrad der Übungen durch das Wählen einer einfacheren oder schwierigeren Variante stets selbst bestimmen.

- Tipps und Übungen für eine ganzheitliche und dauerhafte Verbesserung der Rückengesundheit werden dem Teilnehmer in Teilnehmerunterlagen zu jedem Training bereitgestellt.

- Mithilfe der M.Ü.H.E.L.O.S-Methode kann der Teilnehmer selbst bestimmen, welchen zu ihm passenden Bereichen er sich widmen will.

Implementierung im Unternehmen

Für eine erfolgreiche Integration der Rücken Fit Challenge in Ihr BGM bieten wir weiterführende Leistungen und Konditionen:

1. **Erwerb von Zugängen durch Arbeitgeber**
   Der Arbeitgeber kann die Zugänge steuerfrei nach § 3 Nr. 34 EStG erwerben. Hierbei steht ihm ein Freibetrag von 600,- € pro Mitarbeiter und Jahr zu.

2. **Langfristige Integration des Rückentrainings**
   Der Mitarbeiter kann nach dem Ende des 6-wöchigen Programms weiterhin sein Trainingsprogramme nutzen, da es als PDF-Download bereitgestellt wird.

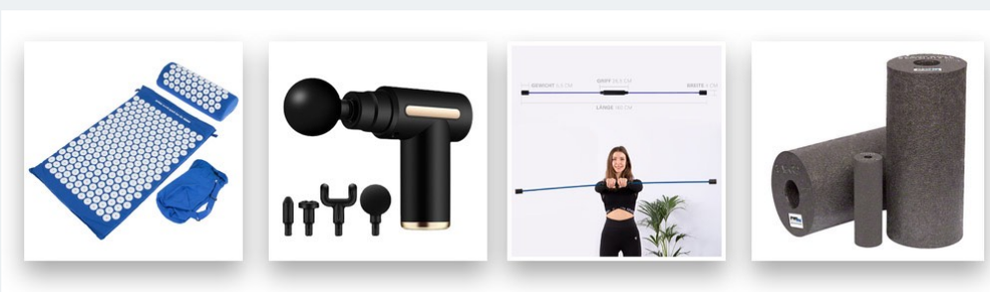
3. **Individuelle Gutscheine**
   Um eine optimale und kostengünstige Integration des Programmes zu ermöglichen, erstellen wir Ihnen individuelle Vouchers. Wir berechnen nur die tatsächlich eingelösten Gutscheine.

4. **Reporting**
   Ab 5 Teilnehmern bieten wir ein anonymisiertes Reporting an. Wir informieren Sie regelmäßig über die Anzahl der eingelösten Gutscheine und erfolgreich absolvierter Trainings. Eine sinnvolle Hilfe um Erfolg und Akzeptanz der Maßnahme einschätzen zu können.

Bitte fordern Sie unsere aktuelle Preisliste unter frage@rueckenfitchallenge.de oder telefonisch 0331–58 29 14 22 an. Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Teilnehmer: Feedback und Features

Seit dem Launch der Challenge in 2016 wurden mehrere Befragungen unter den Teilnehmern durchgeführt. Von den Teilnehmern, die das Training beenden, geben 82% an, dass die Rücken Fit Challenge ihnen zu einem nachhaltig gesunden Rücken verholfen hat und 84% würden die Challenge weiterempfehlen.



Als Ergänzung zu dem online Training bieten wir - kostenlos - weitere Hilfsmittel an. Dadurch wird der Alltagstransfer erleichtert und der Teilnehmer hat, auch nach Beendigung seiner Challenge, Möglichkeiten weiterhin sportlich aktiv zu bleiben. Nach erfolgreicher Anmeldung senden wir dem Teilnehmer gratis ein, vorab durch den Arbeitgeber, ausgewähltes Sport- oder Wellnessprodukt.

mach den Selbsttest!

Individuelles Training

Für die Gewährleistung des individualisierten Trainings bei der Rücken Fit Challenge wird vor dem Start des Programms 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 eineinhalb Meter langen Stab, der auch ein Besenstiel 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.

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 schmerzfreien Steh-, Sitz- und Liegepositionen für den Alltag angeboten.

Weitere Features des Programms

- Trainingserinnerung und Trainingspausen einstellbar
- Individuelle offline Trainingspläne zum Ausdrucken
- Video- und Trainingsbewertung zur Weiterentwicklung des Programms
- Überspringen der Erklärungen ab dem zweiten Trainingsdurchlauf

Mentale Einstellung

Übungen

Haltungen

Ernährung

Lieblingsaktivitäten

Optimierung der Umstände

Stressmanagement

Die M.Ü.H.E.L.O.S.-Methode

Die M.Ü.H.E.L.O.S.-Methode ist der ganzheitliche Ansatz für das Erlangen nachhaltiger Rückengesundheit, höherer Lebensqualität und gesteigerter Leistungsfähigkeit. Hierbei geht es nicht darum, alle 7 Bereiche zu perfektionieren, sondern sich gezielt diejenigen herauszufiltern, die mühelos umsetzbar sind.

Warum MÜHELOS?

"Mühe" wird definiert als: „Mit Schwierigkeiten/Belastungen verbundene Anstrengung; zeitraubender [Arbeits]aufwand. Da man sich einredet, etwas machen zu „müssen" oder zu „sollen", wird es zur Extrabelastung, für die der Arbeitnehmer letztlich dann doch keine zusätzliche Zeit mehr aufbringen will. Wenn sie jedoch etwas finden, zu dem sie z. B. sagen: „Das würde ich wirklich gerne tun!", „Das würde mir bestimmt helfen!" oder: „Das zu verändern, ist überhaupt kein Problem für mich!", dann ist es ein müheloser (Arbeits-)Aufwand, da er ihn nicht belastet, ihm die Zeit nicht „raubt" und er den Aufwand gerne in Kauf nimmt.

Wenn es bei diesem Modell also um mühelose Aktivitäten geht, dann meint das nicht eine vollkommen anstrengungsfreie Herangehensweise. Denn eine Aktivität impliziert immer eine Art von Anstrengung. Vielmehr geht es darum, diejenigen Aktivitäten auszuwählen, die nicht mit großen Schwierigkeiten verbunden sind und sie daher nicht zusätzlich belasten und womöglich noch mehr Stress erzeugen. Es werden daher im Rahmen des Programmes gezielt diejenigen Aktivitäten ausgewählt, die den Teilnehmer am meisten überzeugen und inspirieren, sowie dessen Umsetzung er als am wahrscheinlichsten ansieht.

Detaillierte Videos für eine richtige Übungsausführung

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 mobilisierenden Gelenke angezeigt. Danach werden die richtige Übungsausführung 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 physische Leistungsfähigkeit des Teilnehmers zu berücksichtigen, werden von den meisten Trainingsvideos eine leichtere und eine schwierigere Variante angeboten.

Das Buch zur Challenge

Zusätzlich zum Trainingsprogramm ist das Buch zur Challenge mit selbigem Namen über den Meyer & Meyer Verlag veröffentlicht worden.

Neben einem umfangreichen Theorieteil zu den biopsychosozialen Ursachen von Rückenschmerzen wird in diesem Buch die M.Ü.H.E.L.O.S.-Methode samt aller Übungen und Tipps vorgestellt und der Leser dazu ermutigt, seinen individuellen Gesundheitsplan für einen nachhaltig gesunden Rücken selbst zu gestalten. Neben theoretischem Hintergrundwissen zum Trainingsprogramm, bietet das Buch auch Lösungen auf der psychosozialen Ebene sowie Tipps zum gezielten Verändern der eigenen Umweltverhältnisse. In dem Buch wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der weit über das Bekämpfen von Schmerzen hinaus in allen Lebenssituationen eine Hilfe sein kann.

Weitere Inhalte des Buches

- Warum ein Großteil der Rückenprobleme wohl von den Faszien kommt
- Warum aktive Methoden wichtiger als passive sind
- Wie die Epigenetik uns die Eigenverantwortung zurückgibt
- Wie unsere mentale Einstellung Rückenschmerzen beeinflussen kann
- Warum die Atmung wichtig für unsere Rückengesundheit ist
- Wie die Motivation gesteigert und das Training zur Gewohnheit werden kann
- Vorwort vom "Faszien-Papst" Dr. Robert Schleip

Rücken Fit
Challenge

RFC-Fitness GmbH
Usedomer Str. 8
13355 Berlin

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