



## Rückentraining - Modul 9E

### Ausbildung zum Rückentrainer

**D**ie Ausbildung zum Rückentrainer ist in der heutigen Zeit nach wie vor aktuell. Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen gehören zu den „Top Ten“ der Beschwerden.

Die Auslöser für Rückenschmerzen sind nicht immer zu bestimmen und werden auch nicht als Krankheit bewertet, sondern als Symptom. Rückenschmerzen signalisieren eine Störung im Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Gelenken, Wirbelknochen und Bandscheiben. Rückenprobleme entstehen vor allem dadurch, dass es an Muskelkraft fehlt und vor allem die Bauch- und Rückenmuskeln oft sehr schwach sind.

Wir Menschen bewegen uns im Alltag häufig zu wenig und diese mangelnde Bewegung ist der Auslöser für die meisten Rückenprobleme. Der Rücken wird z.B. durch die Arbeit im Sitzen einseitig belastet und Fehlhaltungen der Wirbelsäule führen dann zu Rückenschmerzen.

Die Volkskrankheit Rückenschmerz ist nicht neu. Man kann sich auch die Frage stellen, ob der Rücken tatsächlich krank ist, wenn er schmerzt.

Neben dem Bewegungsmangel als Hauptfaktor gilt heute auch Stress als relevanter Auslöser für Rückenbeschwerden. Der Mensch reagiert auf chronischen Stress und psychische Belastungen auch mit Schmerzen. Stress sorgt für Anspannung im Körper, die nicht selten zu Verspannungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur führt.

Wann ist der Rücken gesund und wie kann man dafür sorgen, dass es auch dabei bleibt? Was kann man tun, um Rückenleiden vorzubeugen und mobil zu bleiben?

Einen Ausgleich bietet ein ausgewogenes Rückentraining, das dabei hilft, beweglich und fit zu bleiben.

Die goldene Regel lautet: „Der Rücken bleibt dann gesund, wenn man sich ausreichend bewegt.“

#### Inhalte

- Der Rücken
- Die Wirbelsäule
- Richtiges Training
- Der Trainingsaufbau
- Präventives Rückentraining
- Einfache Übungen für einen starken Rücken
- Verschiedene Trainingseinheiten
- Kräftigungsübungen für den unteren Rücken, HWS
- Dehnübungen für die Lendenwirbelsäule und den Schultergürtel

#### Zielgruppe

Die Ausbildung zum Rückentrainer ist für Personen geeignet, die Interesse haben andere Menschen anzuleiten, wie sie beweglicher und gesünder mit einem starken Rücken ihr Leben genießen können.

#### Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat „Rückentrainer“ ist das Modul M1 Anatomie & Physiologie der Bewegung - Grundlagen und eigene Erfahrung, als Teilnehmer in Kursen. Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen das Modul „Bewegungstrainer & Faszientrainer“ zu absolvieren (auch wenn Sie ZENbo® Balance Trainer nicht absolvieren).

#### Dauer

3 Tage, 27 UE

#### Abschluss

Zertifikat „Rückentrainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

\*Unser Präventionskonzept entspricht dem aktuellen Leitfaden Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V“ und wurde von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen zertifiziert.