

Rückencoaching für aktive Berufe

Belastungen und besonderen Ansprüchen an die körperliche Leistungsfähigkeit intelligent und zielgerichtet begegnen.



Lasst uns leuchten!

Wissenschaftlich fundierte Impulse zur Steigerung von Leistung und Gesundheit

Eine Verringerung der körperlichen Belastungen und Zwangsahltungen ist für manche Berufsgruppen nur bedingt möglich und strikte Vorgaben a la „der Rücken muss gerade bleiben“ wirken in diesem Umfeld demotivierend. Diesem Umstand muss der Zielgruppe gegenüber Rechnung getragen werden.

Daher wählt das Training einen aktiven und motivierenden Ansatz, um für das Thema und einen proaktiven Umgang mit den Belastungen zu werben. Zur Stärkung der körperlichen Ressourcen werden Elemente aus Trendsportarten bzw. Fitnessrends verwendet und somit eine positive Haltung zur Gesundheit und ansprechende Rollenvorbilder vermittelt. Dabei ist es wichtig, dass

alle Übungen auch für absolute Anfänger möglich sind und auch ohne Anleitung Zuhause gefahrlos durchgeführt werden können.

Zusätzlich macht das Training die eigene Fitness / Gesundheit als wertvolles Werkzeug im Arbeitsalltag erlebbar. Die positive Grundeinstellung und die im Training erlebten positiven Effekte sind eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine nachhaltige Wirkung und Durchführung.

Ziele

Vermeidung / Verringerung von körperlichen Schäden und Rückenschmerzen durch arbeitsplatzspezifische Belastungen.

#1 Bewusstsein für den Wert und die Bereitschaft für den Erhalt der eigenen Gesundheit erzeugen:

- Körperliche Leistungsfähigkeit / Fitness und richtigen Umgang mit dem Körper als Erwerbsgrundlage erkennen.
- Positive und negative Folgen von körperlicher bzw. fehlender körperlicher Gesundheit erkennen.
- Emotionalen Zugang zum Thema „Gesundheitserhalt und Erhalt der Leistungsfähigkeit“ herstellen.

#2 Handlungsfähigkeit für die Stärkung der körperlichen Ressourcen verbessern:

Besonders in körperlichen Zwangshaltungen werden passive Strukturen des Muskel-Skeletapparats (Sehnen, Bänder, Knorpel) stärker beansprucht. Lassen sich die Zwangshaltungen arbeitstechnisch nicht vermeiden, kann der passive Bewegungsapparat durch eine Stärkung der umgebenden Muskulatur geschützt werden.

- Erlernen von Übungen aus dem Bereich des Functional Trainings (Training mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten aus dem Trendsportbereich (z.B. Freeriatrics)) für die Stärkung der belasteten Strukturen.
- Übungen aus dem Bereich des Core-Trainings für eine Stärkung der Körpermitte, denn „Ein starker Bauch macht einen starken Rücken“.
- Erlernen des Faszien-Trainings (ausrollen der Muskeln auf Schaumstoffrollen) zur Lockerung und Mobilisierung bereits entstandener Bewegungseinschränkungen und Schmerzpunkte.

#3 Handlungsfähigkeit für den Umgang / die Schonung der körperlichen Ressourcen verbessern:

- Wissen um positive Forderung (vielseitiges Training) und negative Belastungen (einseitige Bewegungen) für den eigenen Körper erwerben.
- Belastungszeichen des eigenen Körpers erkennen lernen.
- Lernen frühzeitig auf Belastungsreaktionen zu reagieren.
- Bewegungsalternativen zu unnötigen Zwangshaltungen entdecken.
- Wissen zum Thema Rückengesundheit (z.B. welche Rolle spielt Stress) erweitern.
- Motivationstricks für regelmäßige Ressourcenpflege / regelmäßigen Ressourcencheck (Body-Check) verinnerlichen.

Format

Belastungsschwerpunkte und Belastungsempfinden sind häufig sehr individuell. Daher coachen wir in kleinen Gruppengrößen. Ein emotionales und aktivierendes Set-Up ist für dieses Training besonders wichtig. Lassen Sie sich von uns hierzu beraten.

Zielgruppe

Personen in aktiven Berufen und produzierendem Gewerbe mit körperlichen Belastungen bei denen sich eine klassische Rücken- und Haltungsschulung nicht bewährt.