

# DAS RÜCKEN MOBIL

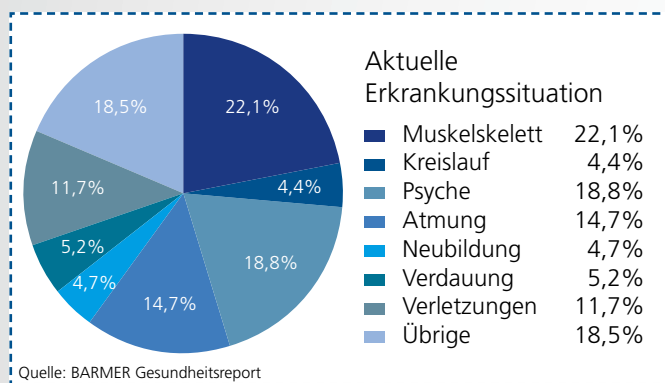


»Bis zu 85 % der Bevölkerung in Deutschland leidet mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen!«



**Fast ein Viertel der krankheitsbedingten Fehlzeiten gehen auf Muskelskeletterkrankungen zurück, von denen der überwiegende Teil Rückenbeschwerden sind.**

Viele Rückenschmerzen sind chronisch und treten immer wieder auf. Besonders bei einseitigen Belastungen oder bei der Arbeit mit schweren Lasten ist es wichtig, die Rückenmuskulatur zu stärken, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und Schmerzen zu reduzieren oder vorzubeugen.



Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Stärkung des muskulären Stützapparates durch richtig dosierte Bewegung die besten Therapieerfolge gegen Rückenbeschwerden erzielen kann. Dabei führt eine aktive Kräftigungstherapie zu einer signifikanten Verbesserung der Beschwerden im Vergleich zu passiven Maßnahmen.

**Aufgrund dieser Tatsache hat soma.consult bereits 2011 das Rückenmobil konzipiert.**

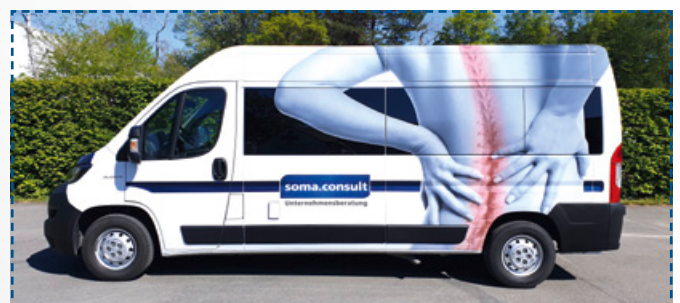
Unser mobiles Training am Arbeitsplatz bietet eine mögliche Lösung, diese beschriebenen Belastungen zu vermeiden, indem eine Funktionsverbesserung der Wirbelsäule erreicht wird.

**Das Rückenmobil ermöglicht Unternehmen und Ihren Mitarbeitern:**

1. Ein wissenschaftlich erprobtes Trainingskonzept zur Stärkung des Rückens
2. Ein schnelles und einfach umsetzbares Angebot in nur 5 bis 6 Minuten pro Woche
3. Eine Umsetzung direkt und in unmittelbarer Nähe zum Arbeitsplatz

Unser Rückenmobil beinhaltet das Training der Bauch- und der tiefen Rückenmuskulatur in einem speziell dafür konzipierten Therapie- und Trainingsgerät. Das Trainingsgerät befindet sich in einem dafür speziell eingerichteten Fahrzeug, so dass das Training in direkter Nähe zum Arbeitsplatz erfolgen kann. Die Trainingsdauer beträgt nur 5 bis 6 Minuten und sollte 1 Mal pro Woche erfolgen. Das Training erfolgt in Arbeitskleidung und wird von qualifiziertem Personal in einer 1:1 Betreuung durchgeführt.

Unser Konzept dient dazu, einfach und effizient die Wirbelsäule zu stabilisieren, die Bandscheiben zu entlasten und Rückenbeschwerden zu reduzieren. Dazu setzen wir ein gezieltes Training der Rumpfmuskulatur ein, welches kontrolliert sowohl Bauch- als auch Rückenmuskulatur trainiert. So werden mit geringem Zeitaufwand und hoher Effizienz die Muskelgruppen gekräftigt und es gelingt uns, langfristig und nachhaltig Wirbelsäulenerkrankungen bei Beschäftigten vorzubeugen und gleichzeitig krankheitsbedingte Fehltag zu reduzieren.



ÄRKEN IHREM  
UNTERNEHMEN  
DEN RÜCKEN



## WIE FUNKTIONIERT UNSER MOBILES TRAINING AM ARBEITSPLATZ IN DER PRAXIS?

### 1. Funktionsanalyse

Zu Beginn des Trainings im Rückenmobil findet eine biomechanische Funktionsanalyse der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur statt. Hierbei wird sowohl das Kraftverhältnis der Bauch- und Rückenmuskulatur als auch die Beweglichkeit der Wirbelsäule getestet. Dies dient der Darstellung muskulärer und funktioneller Defizite und stellt die Basis jeder sinnvollen Trainingssteuerung dar. Auf dieser Grundlage lässt sich durch eine individuelle Trainingsgestaltung auf die vorhandenen Problemstellungen eingehen und ein auf die Analyse bezogenes individuelles Training durchführen.



### 2. Training

Das Training erfolgt nach absolvierter Funktionsanalyse. Es findet einmal wöchentlich möglichst während der Arbeitszeit statt, um eine hohe Partizipation zu erreichen. Jede Trainingseinheit dauert 5 bis 6 Minuten, so dass wir zwischen 8 und 10 Teilnehmern pro Stunde vor Ort betreuen können. Die Hüfte und Beine werden fixiert, um die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt

anzusteuern und zu trainieren. Die Erfahrung, aber auch die Praxis zeigen, dass durch diese spezielle Konzeption des Trainingsgeräts, sowie die direkte 1:1 Betreuung ein gezieltes Training einmal wöchentlich ausreichend ist, um die tiefliegende Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Die kurzen Trainingssequenzen und das arbeitsplatznahe Angebot beeinflussen zudem die Teilnahmequote positiv und können die Trainingsmotivation dauerhaft erhalten.



## DAS RÜCKENMOBIL AM GESUNDHEITSTAG

Das Rückenmobil lässt sich für einen Gesundheitstag im Unternehmen optimal einsetzen. Es stellt eine besondere Maßnahme dar, die den Mitarbeitern erste Berührungspunkte bezüglich eines Gesundheitstrainings im Arbeitskontext bietet. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass durch eine 1:1 Betreuung während des Probetrainings das Gesundheitsbewusstsein der Teilnehmer gestärkt werden kann.

Durch die Maßnahme kann zudem ein schnelles Training für Bauch- und Rückenmuskulatur erlebbar gemacht werden. Darüber hinaus erhalten die Mitarbeiter wertvolle Tipps rund um das Thema Rückengesundheit, die sich im Arbeitsalltag gut umsetzen lassen.

Das Rückenmobil stellt aufgrund der außergewöhnlichen Rahmenbedingungen einen Höhepunkt an einem Gesundheitstag dar. Die großen Vorteile des Trainings im Rückenmobil sind: schnelle Erreichbarkeit vom Arbeitsplatz, sowie ein kurzes und effektives Training. Zudem können die Teilnehmer das Training in Ihrer Arbeitskleidung absolvieren. Die Maßnahme wird von sehr vielen Mitarbeitern angenommen und wird als attraktives Gesundheitsangebot empfunden. Des Weiteren bietet der Gesundheitstag die Möglichkeit, eine Kick-Off-Veranstaltung für ein zukünftiges Projekt mit dem Rückenmobil im Unternehmen zu kreieren.



## WIR STÄRKEN IHREM **UNTERNEHMEN** DEN **RÜCKEN**



**Unser Anspruch ist immer unsere Angebote individuell auf die Bedarfe des Unternehmens anzupassen und nicht als Standardprogramm anzubieten, so dass die Maßnahme im Vorhinein auf die Wünsche und Vorstellungen des Unternehmens hin weiterentwickelt werden kann.**

### **HIER EIN BEISPIEL, WIE SIE IHREM UNTERNEHMEN DEN RÜCKEN STÄRKEN KÖNNTEN:**

#### **1. Sie starten mit einem Gesundheitstag mit dem Rückenmobil**

Das Unternehmen und die Mitarbeiter lernen das Konzept Rückenmobil kennen. Eine Sensibilität für das Thema „Rücken“ wird geschaffen. Ganz unverbindlich kann herausgefunden werden, wie das Angebot bei den Mitarbeitern ankommt.

#### **2. Sie entscheiden sich für ein Pilotprojekt über 12 Monate**

Jedes erfolgreiche Projekt bedarf einer optimalen Organisation. Zu dieser gehört aus unserer Sicht eine gute Vorplanung. Wir übernehmen im Rahmen des Projektes Rückenmobil die gesamte Vorplanung, Absprache mit dem Verantwortlichen am jeweiligen Standort, sowie den organisatorischen Ablauf. Dazu gehört neben der Terminplanung, genauso die Abstimmung im Hinblick auf die räumlichen Rahmenbedingungen, die Schichtsysteme u.v.m.

#### **3. Anamnese und Funktionsanalyse**

Jeder Mitarbeiter führt zum Start des Trainings im Rückenmobil eine Funktionsanalyse der Rumpfmuskulatur durch. Dieser Test dient der Ermittlung des aktuellen muskulären Profils. Auf Grundlage des Profils wird für jeden Mitar-

beiter ein individueller Trainingsplan konzipiert. Durch ein Vorgespräch können mögliche Kontraindikationen ausgeschlossen werden.

#### **4. Regelmäßiges Training – wissenschaftlich fundiert**

Das Training erfolgt einmal wöchentlich während der Arbeitszeit und dauert 5 bis 6 Minuten. Das Training erfolgt in einer 1:1 Betreuung mit qualifiziertem Fachpersonal. Dadurch wird eine optimale Ausführung gewährleistet und das Training ist höchst effektiv.

#### **5. Evaluation des Pilotprojektes**

Neben der Planung, Organisation und Umsetzung eines Projekts steht aus unserer Sicht auch immer eine Evaluation, bzw. eine Strukturierung und Darstellung der Ergebnisse im Vordergrund. Wir führen einen Retest durch, um aufzuzeigen, wie das Training bei den Teilnehmern gewirkt hat. Ebenso können wir im Rahmen von Befragungen und einer Auswertung der Partizipation eine Rückmeldung darüber geben, wie die Mitarbeiter das Projekt aufnehmen.

Alle Schritte besprechen wir regelmäßig mit den Beteiligten, um das gemeinsame Projekt Rückenmobil kontinuierlich zu verbessern. Unser Ziel ist ein nachhaltiger Effekt für die Mitarbeiter und das Unternehmen. Daran möchten wir mit Ihnen kontinuierlich Arbeiten. Lassen Sie uns Ihnen und Ihrem Unternehmen den Rücken stärken!



Dieselstraße 41  
33334 Gütersloh

Telefon: 05241 - 7089310  
info@soma-consult.com

www.soma-consult.com  
www.rueckenmobil.com