

ABJETZT /  
FIT

**Dein  
Rücken-  
Präventionskurs  
für Zuhause**





## **ABJETZT/FIT - Dein Rückenpräventionskurs für Zuhause**

**Der Rücken-Präventionskurs ABJETZT/FIT richtet sich an alle, die aktiv sind und aktiv bleiben wollen.**

Du erreichst Deinen Rücken-Präventionskurs über die Heimtrainingsplattform [www.abjetzt.de](http://www.abjetzt.de). Du hast die Möglichkeit Deinen ABJETZT/FIT Rücken-Präventionskurs zu jederzeit und an jedem Ort aufzurufen und effektiv zu trainieren. Dein Kurs ist von erfahrenen Physiotherapeuten entwickelt und zielt darauf ab, Deinen Bewegungsapparat für den Alltag zu stärken und zu mobilisieren.

### **ABJETZT/FIT bietet Dir**

- **motivierende Trainingsvideos**
- **flexibles Rückentraining**
- **Auswertung Deines Trainingserfolgs**

## Zertifiziert und ausgezeichnet

Der Präventionskurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach Paragraph 20 SGB V zertifiziert und vom AGR (Aktion Gesunder Rücken e.V.) als besonders rückenfreundliches Produkt geprüft und empfohlen. Er besteht aus zehn Kurseinheiten, die sowohl inhaltlich als auch in ihrer Intensität aufeinander aufbauen. Im Abstand von einer Woche wird Deine neue Trainingseinheit für Dich freigeschaltet. Alle Einheiten kannst Du von Zuhause oder von unterwegs absolvieren.



*„Grundsätzlich fühle ich mich fit - ich mache ja viel -  
aber ich möchte auch, dass es so bleibt. Deswegen versuche  
ich alles mögliche zu machen, was dazu beiträgt, dass ich  
einfach auch in Zukunft so fit bin wie ich es jetzt bin.“*

*O. Augustinski*

*Olivia Augustinski, Schauspielerin  
bekannt aus Marienhof, Verbotene Liebe u.v.m.*



# ZIELE

- ✓ *KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN STEIGERN*
- ✓ *GESUNDE LEBENSWEISE UNTERSTÜTZEN*
- ✓ *KÖRPERLICHE FITNESS VERBESSERN*

AKTIV SEIN / AKTIV BLEIBEN

**Wann Du willst ...**

*zeitlich unabhängig*



**Wo Du willst ...**

*räumlich unabhängig*



**FLEXIBEL  
FÜR  
ZUHAUSE**



**Wie Du willst ...**

*egal ob mit dem Handy, PC oder Laptop*

# VORTEILE

- ✓ *MUSKULATUR STÄRKEN*
- ✓ *ZEIT- UND ORTSUNABHÄNGIG TRAINIEREN*
- ✓ *PERSÖNLICHE TRAININGSZIELE VERFOLGEN*
- ✓ *80-100% KOSTENERSTATTUNG DURCH  
DIE GESETZLICHEN KRANKENKASSEN*
- ✓ *NACH §20 SGB V DURCH DIE ZENTRALE  
PRÜFSTELLE PRÄVENTION ZERTIFIZIERT*

ABJETZT  
/ FIT





# EINBLICK

*IN DIE INHALTE, DIE DICH IM KURS ERWARTEN:*

- ✓ *KÖRPERWAHRNEHMUNG*
- ✓ *KRAFTAUFBAU UND KRAFTERHALT*
- ✓ *HEBEN UND TRAGEN | SITZEN UND STEHEN*
- ✓ *ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ*
- ✓ *ENTSPANNUNG | KOORDINATION* *U.V.M.*

# KÖRPERWAHRNEMUNG

**„Körperwahrnehmung ist das aktive Lenken der Aufmerksamkeit auf unser Körperinneres.“**

Der Haut kommt bei Rückenschmerzen eine besondere Bedeutung zu. Wir werden über die Haut von der Welt „berührt“ und über sie „berühren“ wir die Welt. Eine entspannende Massage kann zum Beispiel sehr wohltuend sein bei Rückenschmerzen. Ebenso die Wärme einer Wärmflasche.

Wenn wir über Wahrnehmung reden, denken wir meist an Sehen, Hören, Riechen, Tasten oder Schmecken. Kaum jemandem ist jedoch die große Bedeutung der Körperwahrnehmung bewusst. Ohne funktionierende Körperwahrnehmung sind selbst alltägliche, eigentlich automatisierte Bewegungsabläufe wie Gehen oder Radfahren nicht möglich.

# KRAFTAUFBAU- UND ERHALT

**In der ersten Phase des Präventionskurses, also innerhalb von ungefähr drei Monaten, nimmt die Kraft Ihrer Muskulatur zu.**

Eine langfristige und dauerhafte Durchführung von Übungen ist nötig, um das gewonnene Kraftniveau zu erhalten beziehungsweise weiter auszubauen. Hier spricht man von einem nachhaltigen Therapieeffekt.

Studien belegen, dass der Leistungsabfall nach einem kompletten Jahr der gezielten Aktivität sehr viel lang-

samer voranschreitet. Wenn Sie also diesen aktiven Lebensstil weiter erhalten, können Sie langfristig Ihren Körper stabilisieren und ihn somit vor erneuten oder stärker werdenden Beschwerden bewahren.

# HEBEN UND TRAGEN

**Grundsätzlich gilt beim Heben und Tragen folgendes: „Halten Sie die Last so gering wie möglich“.**

Wenn Sie dennoch einmal eine schwere Last heben oder tragen müssen, gehen Sie nah an die Last heran und nehmen Sie eine stabile Ausgangsposition ein. Beugen Sie Ihre Knie und die Hüfte, stabilisieren Sie dabei die Wirbelsäule, indem Sie den Oberkörper und speziell die Bauchmuskulatur anspannen.

Konzentrieren Sie sich!

Greifen Sie die Last sicher und konzentrieren Sie sich auf das Heben. Vermeiden Sie Dreh- und Seitbewegungen, während Ihr Rumpf gebeugt ist. Heben Sie ruhig und gleichmäßig und vor allem, heben Sie nie mehr, als Sie bewältigen können.

# SITZEN UND STEHEN

**Auch die günstigste Grundposition kann zur einseitigen Belastung werden, wenn man zu lange unbeweglich in ihr verharrt.**

Bei einem aktiven Sitz befindet sich das Becken in Mittelposition und die Bauchmuskulatur ist angespannt. Die Brustwirbelsäule ist aufgerichtet und das Kinn leicht nach hinten geschoben.

Beim aktiven Stand stehen die Füße hüftbreit und mittig belastet. Die Knie leicht gebeugt, sodass die Kniescheiben leicht nach außen gerichtet sind.

Das Becken in Mittelposition, wobei das Steißbein zum Boden zeigt und die Bauchmuskulatur angespannt ist. Die Brustwirbelsäule ist ebenfalls aufgerichtet und das Kinn leicht nach hinten geschoben.

# ERGONOMIE

**Die Belastungen am Arbeitsplatz sind durch eine Vielfalt an Aktivitäten und somit von Bewegungsmustern geprägt.**

Arbeiten am PC ist keine körperliche Schwerstarbeit, belastet aber trotzdem, vor allem die Rückenmuskulatur. Oft lässt sich jedoch schon mit geringem Aufwand eine große Wirkung und Verbesserung erzielen. Neben der richtigen Einstellung des Bürostuhls zählt dazu auch die korrekte Einstellung der Arbeitshöhe und des Monitors, die Ausrichtung der Hilfsmittel am Arbeitsplatz, sowie die richtige Haltung.

Durch einen Haltungswechsel am Arbeitsplatz ergeben sich viele Vorteile. Zum einen wird die Muskulatur besser durchblutet. Zum anderen werden die Bandscheiben optimaler be- und entlastet, somit besser mit Nährstoffen versorgt und die Regeneration wird gefördert. Zudem werden die Atmung und der Stoffwechsel verbessert.

# ENTSPANNUNG

## **Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Qi Gong, Tai Chi Chuan oder Phantasieisen ...**

Durch Entspannungstechniken können körperliche und emotionale Anspannungen oder Erregungen verringert werden. Aber auch die Empfindlichkeit für Belastungssituationen lässt sich dadurch reduzieren und ein Zustand des Wohlbefindens wird herbeigeführt.

Durch Entspannung beeinflusst man den Muskeltonus, also den Span-

nungszustand der Muskulatur, das Herz- Kreislaufsystem, die Atmung, die inneren Organe, aber auch die Psyche.

Der Vorteil von Entspannungstechniken besteht darin, dass sie im Prinzip überall, besonders in Stresssituationen, gezielt und effektiv angewendet werden können.

# KOORDINATION

**Das harmonische Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen, Körperteile und Einzelbewegungen zu einem geschlossenen Bewegungsablauf.**

Bei der Koordination wirken verschiedene Wahrnehmungs-, Steuerungs- und Motorik-Elemente so zusammen, dass das Ergebnis eine geordnete und zielgerichtete Bewegung sein sollte.

Das übergeordnete Ziel der Koordinationsschulung ist ein individuell angepasstes Bewegungsverhalten in allen Alltagssituationen. Damit einher geht die Verbesserung der Aufnahme und Verarbeitung von Bewegungsreizen.



DETAILIERTERE INFORMATIONEN  
ZU DEN KURSINHALTEN ERHÄLTST  
DU MIT JEDER NEUEN TRAININGS-  
EINHEIT.

MACH MIT UND BLEIB AKTIV!

**[www.abjetzt.de](http://www.abjetzt.de)**

ABJETZT/FIT ist ein Produkt der Deutschen Arzt AG. Die Deutsche Arzt AG vernetzt als eines der ersten Unternehmen in Deutschland das Gesundheitswesen mithilfe digitaler Entwicklungen. Ziel der Deutschen Arzt AG ist es, den Zugang zu Gesundheitsleistungen einfacher, effektiver und schneller zu gestalten. Neben ABJETZT/FIT als online-Rückenpräventionskurs hat die Deutsche Arzt AG weitere Produkte entwickelt, um den Gesundheitssektor miteinander zu verbinden. Dazu zählen unter anderem ein individuell zugeschnittenes online-Trainingsprogramm, eine Video-Sprechstunde, eine digitale Patientenakte sowie online-Angebote für das betriebliche Gesundheitsmanagement in Unternehmen.



ABJETZT  
FIT

[www.abjetzt.de](http://www.abjetzt.de)

Deutsche Arzt AG  
Im Teelbruch 118  
45219 Essen  
Tel: 02054 93856-50  
Fax: 02054 93856-1  
E-Mail: [info@abjetzt.de](mailto:info@abjetzt.de)