

# SANA Kliniken Leipziger Land

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig

SANA Klinikum Borna  
Rudolf-Virchow-Straße 2 • D-04552 Borna

**Michael Maiwald**  
Institutsleiter  
SANA Institut für  
therapeutische Medizin

## Präventionskonzept – Präventiver Kraftkreis

**Tel.** 03433 21-1882  
**Mobil.** 0152 54777595  
**Fax.** 03433 21-1881  
**E-Mail.**  
michael.maiwald@sana.de

Datum 27.07.2015

### Einführung

Der „Präventive Kraftkreis“ soll inaktive Menschen für eine regelmäßige sportliche Aktivität begeistern. Es zielt darauf ab, dass alle Übungen von den Teilnehmern auch zuhause selbstständig durchgeführt werden können! Es werden Grundkenntnisse über Haltungs- und Bewegungsabläufe von allgemeinen Kräftigungsübungen aller Muskelgruppen vermittelt. Dabei sollen die Teilnehmer ihren Körper näher kennen lernen. Der Kurs setzt sich aus der Vermittlung von Grundwissen zur gesunden Haltung und Bewegung sowie Grundlagen zum Herz-Kreislauf-System bzw. -Training, aktiven Übungen zur Rumpf- und Gelenkstabilisation und Kräftigung der Haltungs- und Bewegungsmuskulatur, sowie einer abschließenden Mobilisation (bzw. anderen Entspannungsverfahren) zusammen. Der Kraftkreis beinhaltet damit eine Kombination aus Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation/Entspannung.

Der Kraftkreis umfasst verschiedene Übungen an Stationen, die nacheinander absolviert werden. Die Übungsvielfalt ist sehr groß und der Schwerpunkt eines Kreises kann jederzeit neu gewählt werden. Durch die Rotation zwischen den Stationen kommt es zu einem regelmäßigen Wechsel zwischen Belastung und Entlastung, sodass es nicht zu Überlastungen kommt.

### Ziele

- **Stärkung physischer Gesundheitsressourcen**  
Förderung der körperlichen Fitness  
Verbesserung der Funktionsfähigkeit der Rumpfmuskulatur
- **Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen**  
Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- **Verminderung von Risikofaktoren für Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **Förderung gesundheitsorientierter körperlicher Aktivität**
- **Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse**

## Zielgruppe

Prinzipiell ist das Präventionsprogramm „Präventiver Kraftkreis“ für alle Menschen geeignet, die keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen haben. Die Teilnehmer sollten schmerzfrei und belastbar sein. Empfehlenswert ist der „Präventive Kraftkreis“ für Menschen,

- die sich wenig bewegen (< einer Stunde körperliche Aktivität/Woche),
- die einer schweren körperlichen Belastung im Beruf ausgesetzt sind,
- die spezielle Risiken im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems haben.

## Kontraindikationen

Es sollte eine Abklärung mit dem behandelnden Arzt erfolgen bei:

- Schmerzen, die unter Belastung und Bewegung zunehmen,
- Schmerzausstrahlungen in Arme und Beine,
- Gefühlsminderungen oder Kribbeln im Bereich der Hände und Füße,
- Neurologische Symptome mit Schwindel, Kopfschmerz oder Übelkeit,
- Allgemeines Krankheitsgefühl, Fieber, unerklärlicher Gewichtsverlust oder körperliche Schwäche,
- Ausgeprägte Wirbelsäulenfehlstellungen, Skoliosen oder schwerwiegende Beinlängendifferenzen,
- Akuter Bandscheibenvorfall (bis ca. sechs Wochen nach Primäreignis),
- Schwerwiegende Krankheiten (z.B. akute entzündliche Prozesse/Schmerzen, Wirbelsäulentumore, nicht verheilte Wirbelkörperfrakturen, Herz-, Kreislauf- und Atemwegserkrankungen nach ärztlichen Ausschluss).

Um das gesundheitliche Risiko für die Teilnehmer abzuschätzen soll der Kontraindikationsbogen der Konföderation der deutschen Rückenschulen verwendet werden.

## Durchführung des Trainingsprogramms (Methodik)

### Didaktische und methodische Grundsätze

#### Differenzierung

- „Fördern durch Fordern“
- Stundeninhalte differenzierbar, also auf die **individuellen Eigenschaften** abstimmen

Folgende Prinzipien sollen angewendet werden:

- vom **Leichten zum Schweren**
- vom **Einfachen zum Komplexen**
- vom **Bekanntem zum Unbekanntem**

#### Anschaulichkeit

- Inhalte orientieren sich an **Einfachheit, didaktischer Reduktion, Alltagsbezug, Hintergrundwissen, Effektwissen, Handlungswissen und Transferwissen**
- Wissensvermittlung beschränkt sich auf die wichtigsten Inhalte und wird möglichst mit praktischen Übungen oder Modellen, Projektionen, Tafeln oder Flipchart präsentiert
- **praktische Inhalte** werden dem Teilnehmer dargeboten oder mit ihm erarbeitet

- **deduktive Verfahren**
- **optimale Demonstration der Zielbewegung**

#### **Bewusstheit**

- multisensorisches Lernen, Erfahren und Erleben; Grundlage: **Körperwahrnehmung**
- **Spaß machen** und **Freude** bringen: Positive Emotionen

#### **Selbsttätigkeit**

- selbsttätige Auseinandersetzung mit offenen zielorientierten Aufgaben
- **induktive Verfahren, „Hilfe zu Selbsthilfe“**
- **möglichst viele Inhalte darbieten, die zu Hause oder am Arbeitsplatz integrieren werden können**
- **Heimtraining empfehlen**

#### **Vielseitigkeit**

- **anregende Aufgaben** und **Neugier weckende Inhalte**

#### **Planmäßigkeit**

- Abgleichung der Ziele, der durchgeführten Maßnahmen sowie Kontrollen wie regelmäßige Gespräche, motorische Tests, Fragebögen und Selbstbeobachtungsbögen

#### **Bedeutsamkeit**

- Teilnehmer lernen nur bestimmtes Verhalten, wenn es für sie bedeutsam ist
- **Individuelle Lösungen** (spezielle Übungen, Defizite herausarbeiten, besondere Vorlieben)

#### **Machbarkeit**

- **intensive Programme mit hohem Übungsumfang**
- **Selbstwirksamkeit** entwickeln und **Selbstregulation** erhöhen; Erfolgserlebnisse!!!

## **Inhalt**

### **Körperwahrnehmung und -erfahrung**

wie Bewegungs- bzw. körperorientierte Verfahren, Partnerübungen, Übungen zum Kontrastwahrnehmen von Bewegungsverhalten und von be- und entlastenden Haltungs- und Aktivitätsverhalten, Übungen zur taktilen Wahrnehmung mit verschiedenen Materialien

### **Training der motorischen Grundeigenschaften**

im Sinne der Verbesserung der körperlichen Gesundheitsressourcen unter Berücksichtigung zielgruppengemäßer Schwerpunktsetzung z. B. durch Walking oder Aerobic, durch Training der Muskelkraft vorzugsweise aktiv dynamisch mit oder ohne Kleingerät, durch Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur, durch Dehn-, Lockerungs-, Mobilisationsübungen und durch Übungen zur Forderung der Bewegungskoordination und einzelner koordinativer Fähigkeiten

Grundlage bilden die 8 Übungen: Kniebeuge, Ausfallschritt-Kniebeuge, Diagonales Arm-/Beinheben, Rudern/Butterfly reverse, Beckenlifts, Liegestütze, Käfer (Crunch, Fahrrad fahren in Rückenlage), Unterarmstütz/Seitstütz

### **Strategien der Verhaltensmodifikation**

wie Zielsetzungen und Maßnahmenplanung, Umgang mit Barrieren, Einsatz von Hilfsmitteln

### **Kleine Spiele und Bewegungsspiele**

wie Kennlernspiele, Aufwärmspiele, kooperative Spiele, Spielformen mit Kleingeräten

### **Haltungs- und Bewegungsschulung, Verhaltensprävention**

zur Vermittlung individueller, körpergerechter, rücken- und gelenkfreundlicher Verhaltensweisen im Alltag, Beruf, Sport und in der Freizeit wie z. B. dynamisches Sitzen und Schulen von Bewegungsqualitäten

### **Wissensvermittlung, Informationen**

z. B. zu Ursachen, Verlauf und Auswirkungen von Rückenschmerzen, zur Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität, zur individuellen Belastungssteuerung, zur selbst gesteuerten Durchführung gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivitäten, zur Durchführung rücken- und gelenkfreundlicher Haltungen und Bewegungen in Alltag, zu Stressreaktionen und zum Umgang mit Stressbelastungen

### **Gruppengespräche**

z. B. Einstiegsgespräche, Erfahrungsaustausch, Feedback- und Auswertungsgespräche und Abschlussgespräch

### **Erfolgskontrolle und Bewertung**

durch Eingangs- und Abschlussfragebogen und Methoden wie Blitzlicht und Stimmungsbarometer

## Literatur

Kempf, H.D.( Hrsg.). (2010). Die neue Rückenschule. Das Praxisbuch. Heidelberg: Springer.

<http://www.womenshealth.de/fitness/workouts-trainingsplaene/testen-sie-ihre-fitness.23712.htm#6>)

<http://www.womenshealth.de/fitness/workouts-trainingsplaene/testen-sie-ihre-fitness.23712.htm#6>)

<http://www.daytraining.de/wp-content/uploads/2014/12/vierfuesslerstand-diagonal.jpg>)

<http://www.womenshealthmag.com/fitness/reverse-fly-0>)

<http://www.fitnessmagazin.de/wp-content/uploads/2013/02/Beckenheben.jpg>)

[http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fimages.womenshealth.de%2Ffm%2F1%2Fthumbnails%2FBrownBirdDesign\\_WH030412\\_Workout\\_Liegst](http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fimages.womenshealth.de%2Ffm%2F1%2Fthumbnails%2FBrownBirdDesign_WH030412_Workout_Liegst))