

Die Möglichkeiten für eine dauerhafte
Verbesserung im Bereich
„Rückengesundheit im Unternehmen“

KONZEPT RückenFit5







Die Situation

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen!

- 🔍 Rund 70 % der Beschwerden am Haltungs- und Bewegungsapparat sind auf eine **Dysbalance der Muskulatur** in Rücken und Bauch zurückzuführen.
- 🔍 Gerade **einseitige** Bewegungsabläufe fördern diese Beschwerden.
- 🔍 Die Kosten aufgrund arbeitsbedingter Erkrankungen steigen.
Bei einem Bandscheibenvorfall muss der Arbeitgeber beispielsweise mit 3-4 Monaten Arbeitsausfall rechnen.

Das Konzept

Warum wurde RückenFit5 entwickelt?

-  Das Konzept **RückenFit5** beinhaltet ein vollautomatisiertes Training an einem Trainingsgerät, das die Rücken- und Bauchmuskulatur in kürzester Zeit effizient trainiert.
-  Solch eine Lösung ermöglicht einen niederschweligen Einstieg der Mitarbeitenden in ein gezieltes Aufbautraining, um so die Rückengesundheit gezielt zu verbessern.
-  Bei Einsatz des Trainingsgerätes an einem zentralen Ort direkt in der Firma werden Wegezeiten für die Trainierenden minimiert.
-  Außerdem können in regelmäßigen Abständen **Re-Tests und Beratungstage** mit unseren Experten stattfinden.

Der Mehrwert

Was ist der Vorteil für meine Mitarbeitenden?

- Intensives Kurztraining (3-5 Min.) in Arbeitskleidung
- Das Training ist direkt in Ihrer Firma nahe an den Mitarbeitenden
- Test und Re-Test der Maximalkraft
- Individuelle Trainingsplangestaltung (anhand der Testwerte der einzelnen Mitarbeitenden)
- Regelmäßiges, effektives Training der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Eignet sich sowohl zur Primär- als auch Sekundärprävention
(Verhinderung von Rückenerkrankungen bzw. positive Veränderung bei bereits bestehenden Beschwerden)

Die Effekte

Was ändert sich mit RückenFit5?



Mit bereits ein bis zwei Trainingseinheiten (je ca. 5 Minuten) pro Woche können Leistungssteigerungen von bis zu 50 Prozent erzielt werden.



Die muskulären Dysbalancen werden verringert bzw. ganz behoben, die Rumpfmuskulatur wird gestärkt.



Zudem sensibilisiert das Training am **RückenFit5** die Teilnehmer eigenverantwortlich mehr für die eigene Gesundheit zu tun.



Im Bereich der Muskel-Skelett-Erkrankungen wurde bei den Teilnehmenden (im Vergleich zu Nichtteilnehmern) nach 12 Monaten ein **AU-Tage Rückgang um 21 %** gemessen.*

Die Leistungen

Was bietet die meisterleistung GmbH?



Komplette Projektplanung

von der Idee über die Umsetzung bis hin zur Betreuung



Kommunikationskonzept

damit das Angebot von den Mitarbeitenden wahrgenommen wird



Rekrutierung und Qualifizierung

der Mitarbeitenden für Rückenfit 5



Regelmäßiges Reporting und Auswertungen



Controlling

Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeitenden müssen messbar sein

Das Fazit

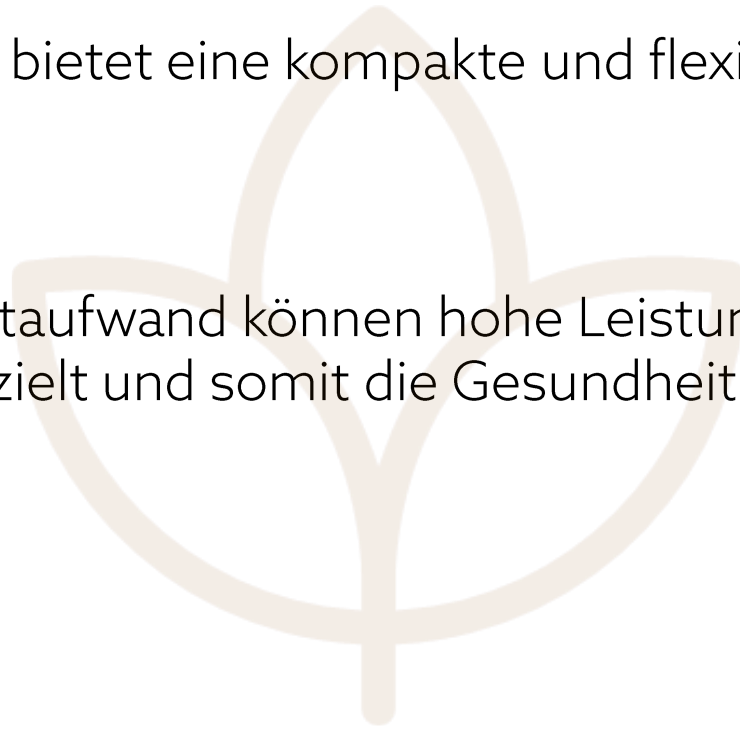
Das bietet RückenFit5!



Das Konzept **RückenFit5** bietet eine kompakte und flexible Lösung für eine Vielzahl Ihrer Mitarbeitenden.



Mit einem minimalen Zeitaufwand können hohe Leistungssteigerungen im Bereich der Rumpfmuskulatur erzielt und somit die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden deutlich verbessert werden.



Daten & Fakten

Trainingswissenschaftliche Details



Am **Bauch- und Rückentrainer** werden die Kräfteverhältnisse besonders schonend für die Wirbelsäule trainiert. Keine Kompression!



Beckenfixator für stabile Position des Trainierenden.



Biofeedback für optimales Training. Einstellung der **Sitzhöhe** über den Touchscreen.



Anpassung an die **individuelle Drehmomentkurve**.



Sicheres Training: Wird die Bewegung an beliebiger Stelle beendet, lastet kein Gewicht mehr auf dem Trainierenden.



Kombinationsgerät mit separat **einstellbaren Widerständen**

Daten & Fakten

Ausstattung Trainingsgerät



Kombinationsgerät mit separat einstellbaren hydraulischen Widerständen für beide Bewegungsrichtungen mit stufenloser Einstellung der Sitzhöhe



Sicheres Training (Wird die Bewegung an beliebiger Stelle beendet, lastet kein Gewicht auf Trainierende)



Isokinetische und Isometrische Maximalkraftmessung, konzentrisch - konzentrisches Training.



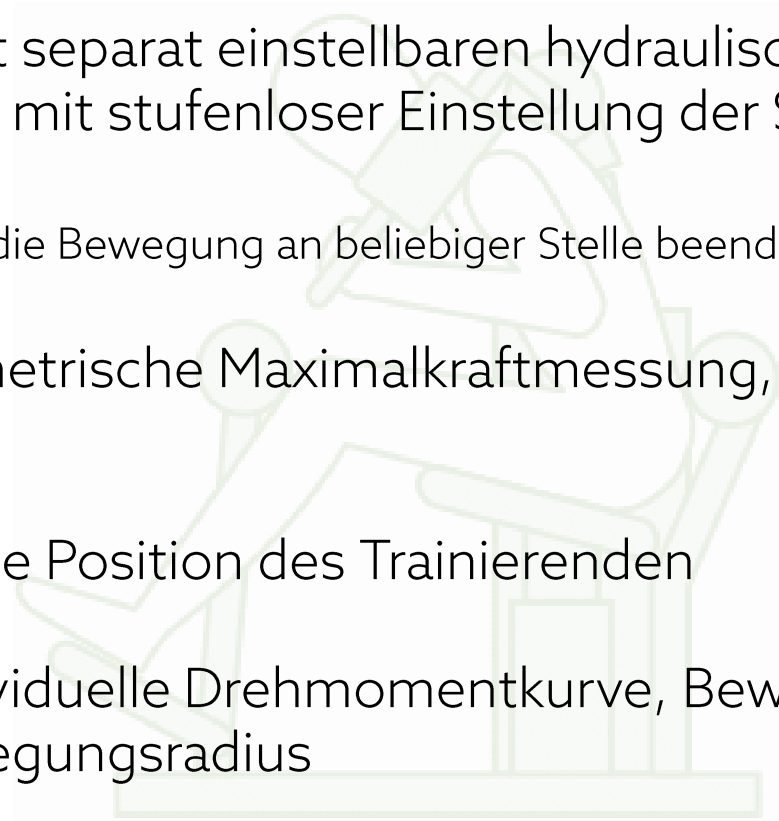
Beckenfixator für stabile Position des Trainierenden



Anpassung an die individuelle Drehmomentkurve, Bewegungslimitierung zur Bestimmung des Bewegungsradius

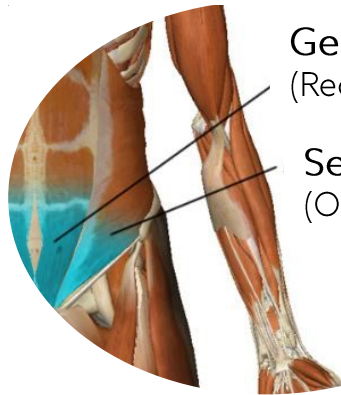


Softwaregesteuertes Feedback für optimales Training



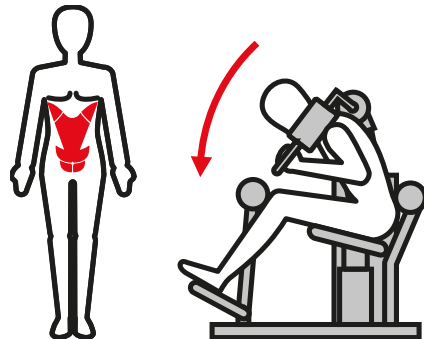
Daten & Fakten

Trainieren am Trainingsgerät



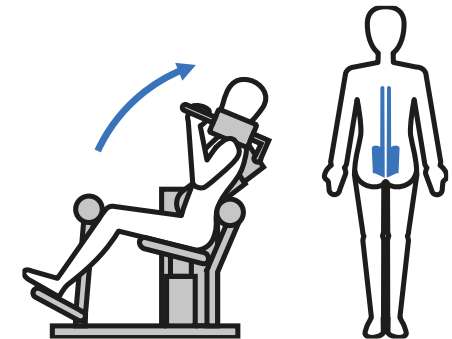
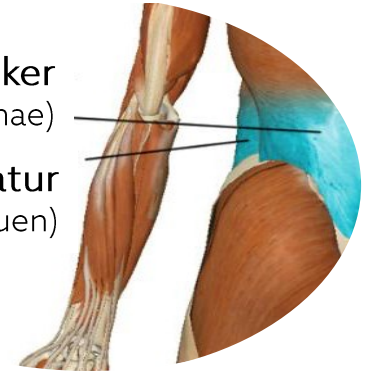
Gerade Bauchmuskulatur
(Rectus abdominis)

Seitliche Bauchmuskulatur
(Obliquen)



Rückenstrecker
(Erector spinae)

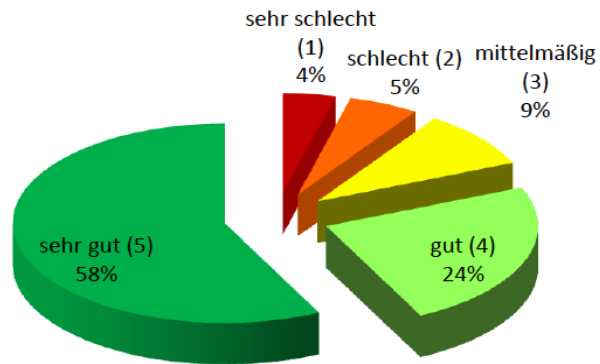
Seitliche Bauchmuskulatur
(Obliquen)



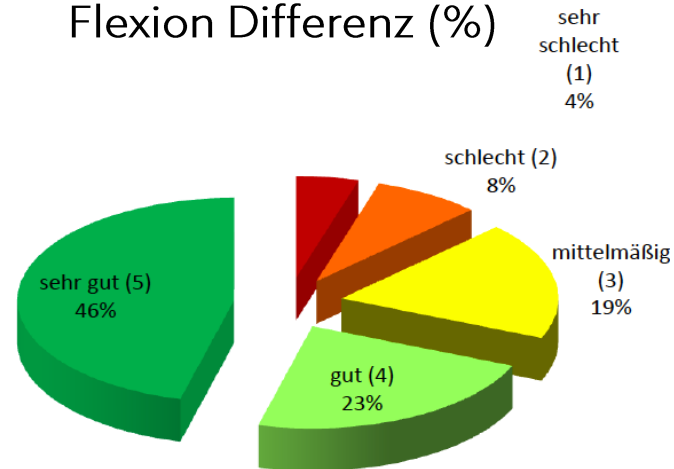
Daten & Fakten

Reporting – klarer Erfolg messbar!

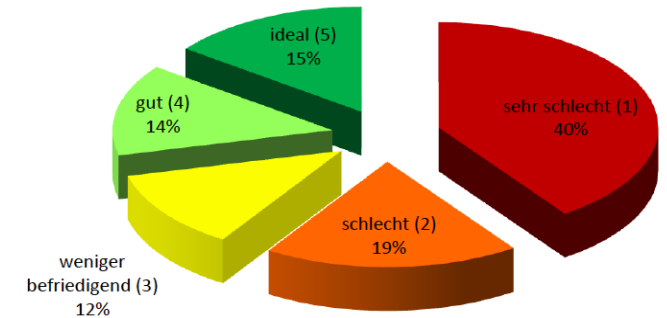
Extension Differenz (%)



Flexion Differenz (%)



Kraftverhältnis




Im Bereich der Muskel-Skelett-Erkrankungen wurde bei den Teilnehmenden (im Vergleich zu Nichtteilnehmern) nach 12 Monaten ein **AU-Tage Rückgang um 21 %** gemessen.*

* Dissertation: Sammet, T. (2007). Evaluation einer Intervention in der betrieblichen Gesundheitsförderung - Bewertung eines Kräftigungstrainings zur Prävention von Rückenschmerzen. Dissertation, Universität Stuttgart, Stuttgart.

Daten & Fakten

Evaluationen aus Produktionen in Firmen

Fakten bei der Daimler AG*

-  Teilnehmende mit mindestens 16 Trainingseinheiten verbesserten ihre Maximalkraft im Durchschnitt um 6,66 %. Die Leistungssteigerung ist signifikant.
Trainingsteilnehmende mit mindestens 32 Trainingseinheiten haben eine **Leistungssteigerung von 12,35 %** im Schnitt vorzuweisen.
Es kam zu einem **Rückgang der AU-Tage bei den ‚Dabeibleibern‘ um 18,72 %** nach 12 Monaten
(in Centern, welche nicht teilnahmen, wurde im Zeitraum sogar ein leichter Anstieg gemessen)

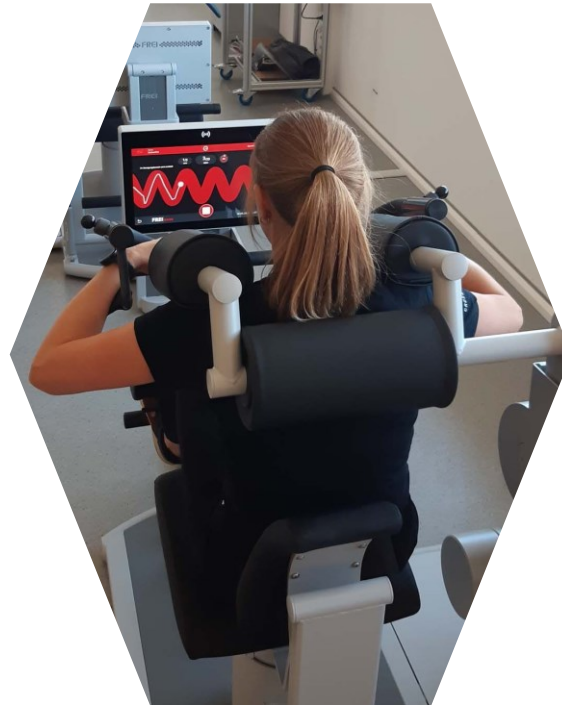
Fakten aus weiteren Projekten

-  73 % Prozent der Teilnehmenden hatten vor Projektbeginn Rückenschmerzen, nach 12 Monaten Reduzierung auf 43 %! → **Senkung um ca. 30 %**

Daten & Fakten

Impressionen der Dethleffs GmbH & Co. KG

Für einen gesunden Rücken: Trainingsgeräte für Mitarbeitende - Impressionen bei Dethleffs



Rückenprobleme sind ein weitverbreitetes Problem. Zur Vorbeugung hilft vor allem regelmäßiges Training. Neben Arbeit, Familie und Freizeit fällt es jedoch vielen schwer, ein passendes Zeitfenster dafür zu finden.

Deshalb hat Dethleffs für seine gewerblichen Mitarbeitenden RückenFit5 eingeführt und ein Kurztraining in der Arbeitszeit etabliert. Aktuell trainieren rund 200 gewerbliche Dethleffs-Mitarbeitende 2-mal pro Woche für etwa 5 Minuten ihre Bauch- und Rückenmuskulatur.

Natürlich bekommt jeder Trainierende zu Beginn eine Einweisung und einen Trainingsplan von Sportwissenschaftlern der [meisterleistung GmbH](#).

Daten & Fakten

Impressionen der Dethleffs GmbH & Co. KG

Fit und gesund mit unseren Trainingsgeräten

Seit Oktober gibt es bei Dethleffs zwei Trainingsgeräte, an denen die Mitarbeitenden im Werk ihren Bauch und Rücken trainieren können. Es haben sich schon über 200 Kolleginnen und Kollegen einen Platz fürs Training gesichert.

Manfred Bickel arbeitet als Staplerfahrer im Lager bei Dethleffs. Seit Dezember 2023 trainiert auch er regelmäßig an den neuen Bauch- und Rückentrainingsgeräten. Wir haben ihn gefragt, wie sein Fazit nach vier Monaten Training ausfällt.

? Was hat dich dazu gebracht, das Bauch- und Rückentraining an den Trainingsgeräten bei Dethleffs auszuprobieren?

„Dethleffs hat dafür gut geworben und da ich schon Bandscheibenvorfälle und immer wieder Rückenschmerzen hatte, wollte ich gezielt meinen Rücken stärken.“

? Verfolgst du ein bestimmtes Trainingsziel?

„Ich möchte schmerzfrei bleiben.“




? Spürst du schon einen Trainingseffekt?

„Auf jeden Fall. Meine Rückenschmerzen sind deutlich weniger. Ich fühle mich viel stärker und stabiler. Das wirkt sich auch positiv auf meine Arbeit bei Dethleffs aus. Und in der Freizeit merke ich, dass ich beim Mountainbiken viel stabiler im Rumpf bin.“



Mobil unterwegs

Das Gesundheitsmobil!

-  Unsere betriebliche Gesundheitsförderung auf 4 Rädern.
-  Nutzen Sie unsere Screeningmobile für Aktionen, die im Kopf bleiben, oder auch für ein langfristiges betriebliches Trainingskonzept und als Anlaufstelle für weitere gesundheitsspezifische Themen.
-  Erhöhen Sie mithilfe des mobilen Trainingskonzepts die Attraktivität Ihres Unternehmens und fördern Sie nachhaltig die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

Unsere Aktionen bleiben im Kopf – versprochen.

meisterleistung GmbH

Königstraße 80
70173 Stuttgart

Telefon: 0711 – 28 43 010

E-Mail: info@meister-leistung.com

Geschäftsführer: Christian Bauer, Steffen Kramer

USt-IDNr: DE249724922

Sitz der Gesellschaft: Stuttgart, Registergericht Stuttgart HRB 720913

