

# Rückenfit

## von Anfang an - ein Leben lang

### Rückenprävention im Kindesalter

Ein bewegungsreicher Alltag schafft schon in der Kindheit die Grundlagen für die lebenslange Gesundheit. Das gilt insbesondere für die Entwicklung einer gesunden Wirbelsäule und einer starken Rumpfmuskulatur sowie die Bildung einer rückschonenden Haltung.

Lange Sitzzeiten und wenig Bewegung fördern die Entstehung von Haltungsschwächen, welche einer der größten Risikofaktoren für Rückenbeschwerden sind. Dem wollen wir mit unserem Rückenfit-Projekt entgegenwirken - und Ihr Kind kann mitmachen!

### Das Rückenfit-Programm

Das Rückenfit-Trainingsprogramm ist ein 12-wöchiges webbasiertes Rückenpräventionsprogramm der Universität Regensburg. Es beinhaltet wöchentliche kinderfreundliche Trainings- und Wissensvideos. Darin werden neben der Stärkung der Rumpfmuskulatur auch die Beweglichkeit und Koordination trainiert, außerdem werden wichtige Informationen über rückschonendes Verhalten vermittelt. Zusätzlich wird durch das tägliche Ausfüllen eines Bewegungstagebuchs und Gewohnheitsaufgaben rückenfreundliche Bewegung in den Alltag integriert.



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

Gesund. Leben. Bayern.



## Ablauf

Diese verschiedenen Bereiche des Programms werden alle auf der Rückenfit-Website bearbeitet:

- Tägliches Ausfüllen eines kurzen Bewegungstagebuchs
- Tägliche Angaben zu den Gewohnheitsaufgaben
- Wöchentliches Absolvieren eines Trainingsvideos (30 min)
- Wöchentliches Bearbeiten eines Wissensvideos (10 min)

Die Effektivität des Programms wird mit zwei Testungen im Abstand von 12 Wochen überprüft. Diese werden in Regensburg durchgeführt und nehmen pro Termin ungefähr 60 - 90 Minuten in Anspruch. Neben der Motorik und Haltung werden zu beiden Testzeitpunkten das psychische Wohlbefinden und das Wissen über die Rückengesundheit Ihres Kindes durch Online-Fragebögen abgefragt. Durch Elternfragebögen werden noch Hintergrundinformationen erhoben.

## Wer kann mitmachen?

Für die Teilnahme an unserem Projekt gibt es Voraussetzungen, die Ihr Kind erfüllen muss:

- Zwischen 7 - 11 Jahren alt
- Zugang zu einem internetfähigen Gerät
- Keine vorbestehenden, strukturellen Rückenerkrankungen
- Keine Erkrankungen, die gegen das Ausführen von Kräftigungsübungen sprechen
- Keine neurologische Erkrankungen
- Keine Teilnahme an anderen wissenschaftlichen Interventionsstudien

Bei der Teilnahme gibt es zwei zufällig zugeteilte Möglichkeiten:

- Ihr Kind nimmt am Rückenfit-Programm teil
- Ihr Kind erhält über 12 Wochen wöchentliche Wissensvideos zur allgemeinen Gesundheit. Nach der zweiten Testung ebenfalls Zugang zum Rückenfit-Programm.

Ihr Kind profitiert also in beiden Fällen vom Rückenfit-Programm, außerdem gibt es in beiden Fällen eine kleine Belohnung!

## Haben Sie und Ihr Kind Interesse, am Projekt teilzunehmen?

Dann melden Sie sich gerne bei:

Samuel Weigel, Institut für Sportwissenschaften, Universität Regensburg

Email: [samuel.weigel@ur.de](mailto:samuel.weigel@ur.de)

Telefon: 0941 943-5639