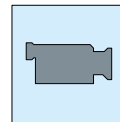


Rückentest

Wie fit ist Dein Rücken?

Schauen, mitmachen, Bescheid wissen! Einfacher Mitmachtest Deiner Beweglichkeit

4. Überstreckung



Quelle: <https://www.iwsl.de/aktion2013/videos/rueckentest.php>

ID 041296

3

Anatomie des Muskel-Skelett-Systems

► passive Strukturen

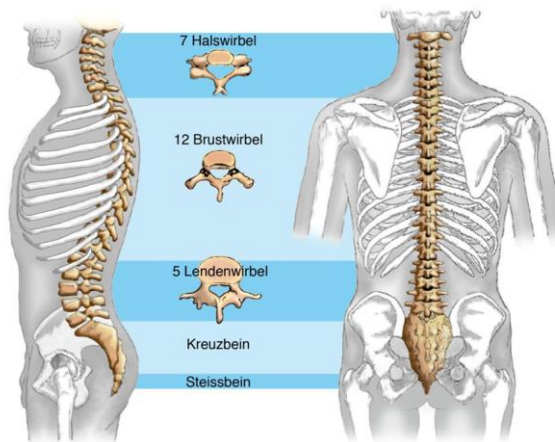


© Michael Häber, DGSV

ID 034100

4

Wirbelsäule - Lage im Körper



Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN

ID 005480

5

Wirbelsäule - „Doppel-S-Form“

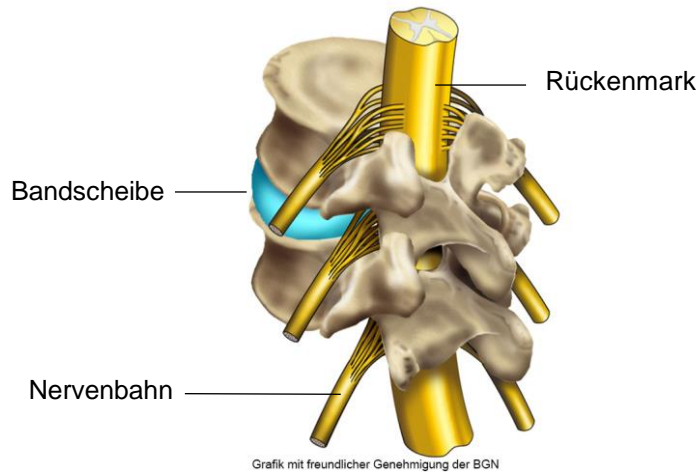


Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN

ID 041270

6

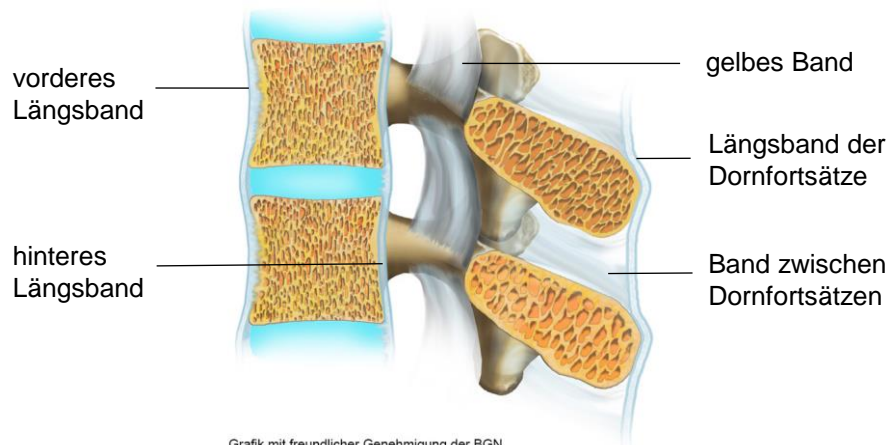
Wirbelsäule - Rückenmark und Nerven



ID 041218

7

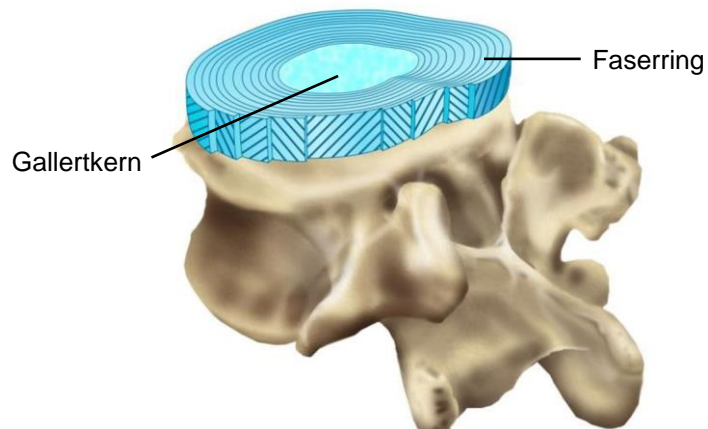
Bandstrukturen der Wirbelsäule



ID 041221

8

Bandscheibe - Aufbau

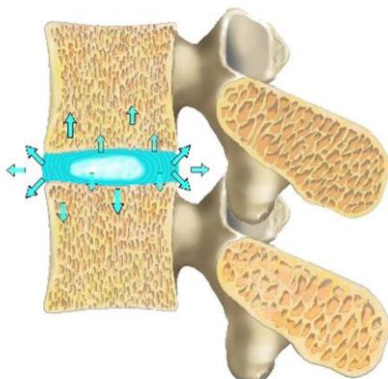


Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN

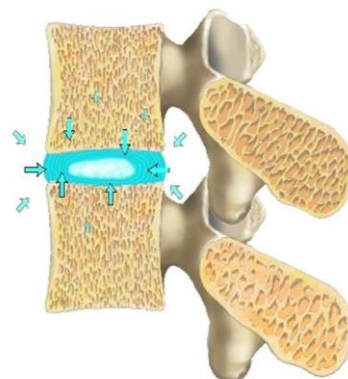
ID 005481

9

Bandscheibe - Ernährung durch Bewegung



Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN



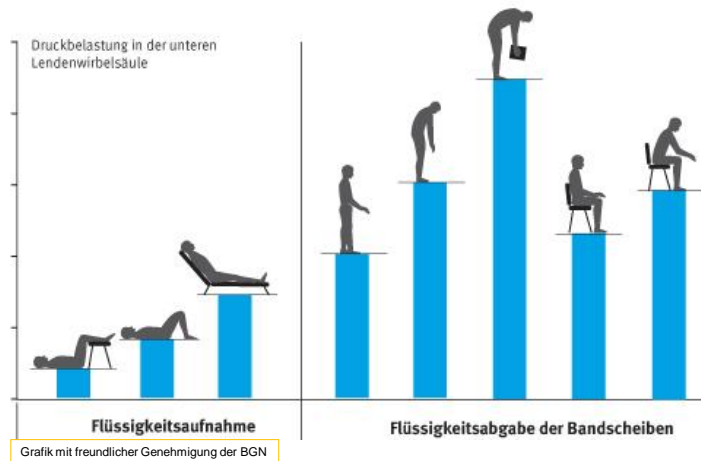
Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN

Wechsel von Be- und Entlastung → Das Schwamm-Prinzip

ID 006854

10

Bandscheibe - Druckbelastung im Alltag



ID 005937a

11

Anatomie des Muskel-Skelett-Systems

► aktive Strukturen



ID 043747

12

Oberflächenmuskulatur und Tiefenmuskulatur



Quelle: © adimas - Fotolia.com
formende
Oberflächenmuskulatur



Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN
quere
Bauchmuskulatur

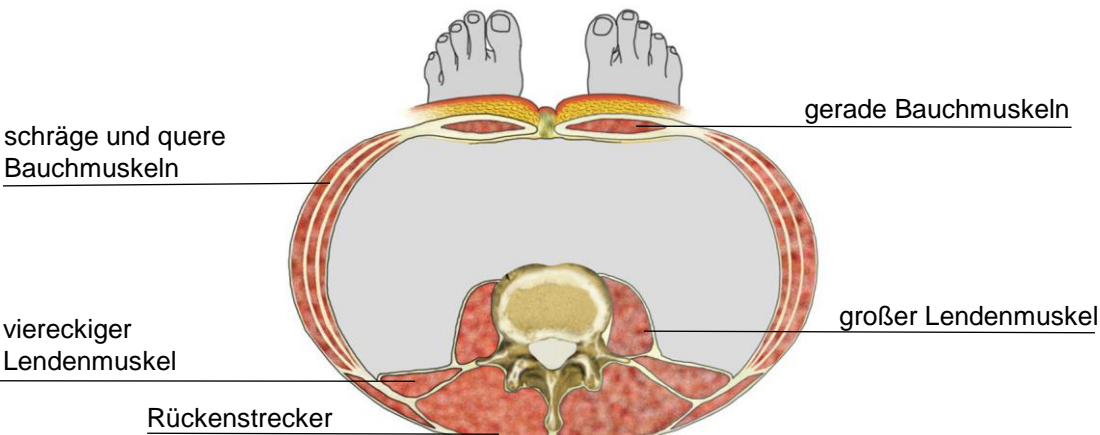


Grafik mit freundlicher Genehmigung der BGN
kurze und tiefe
Rückenmuskulatur

ID 043748

13

„Muskelkorsett“ der Wirbelsäule

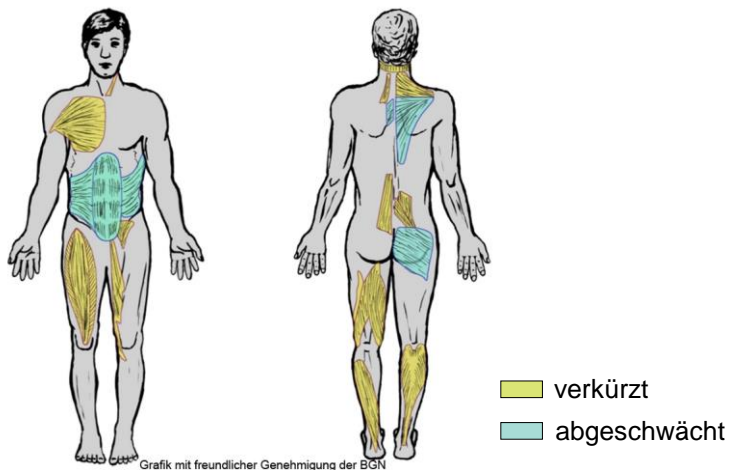


Grafik mit freundlicher Empfehlung der BGN

ID 041285

15

Muskulatur - Abschwächung und Verkürzung



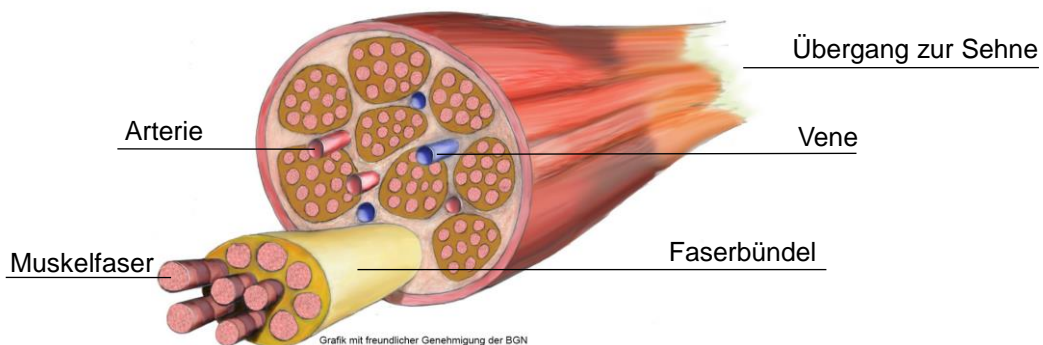
ID 041286

16

Muskel - Aufbau und Arbeitsweise

Dynamische Arbeit: Muskelversorgung ist möglich

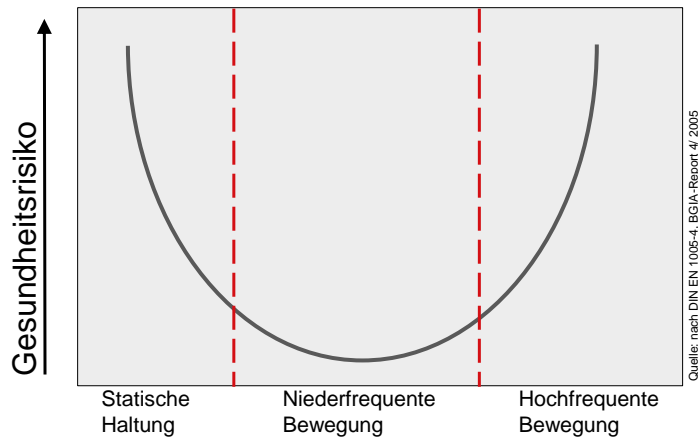
Statische Arbeit: Versorgung eingeschränkt



ID 041274

17

Modell für haltungs- und bewegungsbedingte gesundheitliche Risiken



ID 041273

18

Das Denkmodell der Salutogenese

Was hält uns gesund?

Salus: Unverletzlichkeit – Heil – Glück

Genese: Entstehung

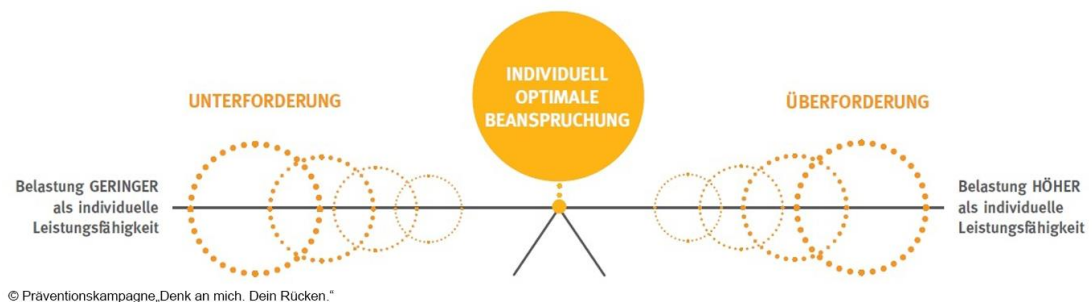
- beschreibt das Entstehen von Gesundheit
- identifiziert Kräfte, die gesund machen und erhalten



ID 016302

19

„Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund“



ID 041287

20

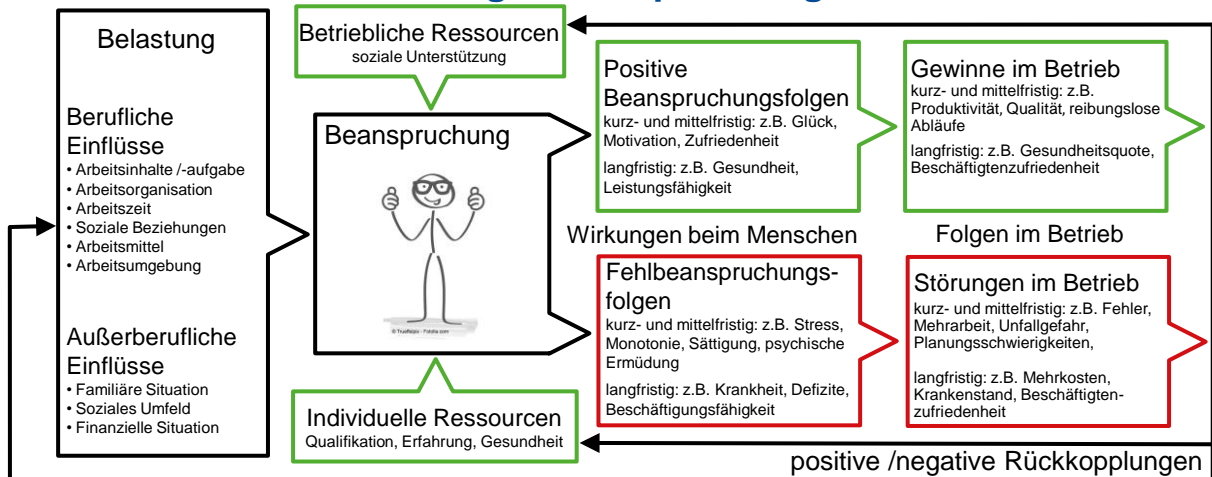
Belastung und Beanspruchung



ID 034271

21

Das erweiterte Belastungs-Beanspruchungsmodell



ID 071447a