



Backjack® - Beschreibung

Backjack® ist ein zylinderförmiges Gerät (eine Rolle) aus Kunststoff (HDPE, Q-100) mit drei umlaufenden sinusförmigen Einkerbungen im Scheitelpunkt. An den beiden Zylinder-Oberseiten ist mit Hilfe von Ösen ein elastisches Band befestigt. Das Band kann durch eine Schnalle in der Länge und dadurch in seiner Straffheit verstellt werden.

Backjack® - Anwendung

Bedingt durch unsere Lebensweise verbringen viele Menschen die meiste Zeit des Tages in sitzender Haltung. Fehlhaltungen durch vermeintlich bequeme Sitzpositionen führen häufig zu Rundrückenhaltung und Rückenbeschwerden. Backjack® dient zur Rückenschulung, der Unterstützung anatomisch richtigen Sitzens, zur Vermeidung von Sitzfehlhaltungen von Personen, die über längere Zeit aufrecht sitzen müssen. Backjack® wird mit Hilfe des elastischen Bandes so über die Rückenlehne eines Stuhles gespannt, dass die Rolle im Bereich der Lendenwirbel des/der Sitzenden platziert wird. Die Platzierung erfolgt individuell nach Komfort und Körpergröße durch Festzurren des elastischen Bandes an der Rückenlehne. Durch den beim Sitzen nach hinten ausgeübten Druck und den Gegendruck der Rolle wird insbesondere der Musculus erector spinae (Rückenstrecker-Muskulatur) positiv beeinflusst; dadurch wird eine aufrechte Sitzhaltung bewirkt. Wählen Sie zusätzlich die richtige Sitzhöhe so, dass Ober- und Unterschenkel mindestens einen rechten Winkel bilden.

Backjack® - Trainingsprogramm

Bei korrekter Platzierung des Backjack® werden die Rückenstrecker, welche der Wirbelsäulenstabilisation dienen, angeregt und vermeiden auf Grund der leichten Druckausübung ein Zusammenfallen des Rückens. Somit ermöglicht der Einsatz des Backjack® eine Haltungsschulung während Sie sitzen. Doch nicht nur eine ergonomische Sitzhaltung beugt Rückenschmerzen vor. Die Kombination verschiedener Übungen durch Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung bietet erst die nötigen präventiven Maßnahmen zur Stärkung Ihrer Wirbelsäule. Dabei gilt es nicht ausschließlich die Rückenmuskulatur zu berücksichtigen, da die Wirbelsäule ebenso von Bein- und Bauchmuskulatur gestützt wird. Solche gegensätzlichen Muskelgruppen sollten ungefähr gleich stark

ausgebildet sein. Ungleichgewichte, auch muskuläre Dysbalancen genannt, führen zu Fehlhaltungen, die heftige Schmerzen hervorrufen und sogar dauerhafte Schädigungen herbeiführen können. Deshalb sollten bei einem Training alle Komponenten berücksichtigt werden. Rückenbeschwerden bei Sportlern sind oft Folge einer zu starken oder schiefen Belastung. Nichtsportler leiden dagegen an mangelnder Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur sowie Fehlhaltungen am Arbeitsplatz oder falschem Heben. Eine kleine Bewegungspause am Arbeitsplatz, Trainingseinheiten zu Hause, Zwischenübungen während einer Reise oder aber ein Freizeitprogramm für sich alleine, mit Partner oder in einer Gruppe; der Backjack® lässt sich jederzeit auf unkomplizierte Weise in den Alltag integrieren. Mit den zahlreichen Backjack®-Übungen wird dafür gesorgt, dass Sie sich an Ort und Stelle präventiv für Ihren Körper einsetzen können. Um Ihnen einen Einblick in das breit gefächerte Backjack® Trainings- und Spaßprogramm zu gewährleisten, finden Sie unter den „Top Ten“ (auf der Rückseite) einen kleinen Vorgeschmack. Alle weiteren Übungen finden Sie im Internet unter: www.meavital.com.

Backjack® - Wirkweise

Die Muskulatur im Wirbelsäulenbereich ist ein komplexes System, das sich aus vielen einzelnen Muskelgruppen zusammensetzt. Ihr kommt eine große Aufgabenkombination zu, die im wesentlichen die Funktion der Wirbelsäulenstabilisation, der Aufrichtung und Streckung erfüllt. In der Lende befindet sich der am stärksten ausgebildeten Bereich der Rückenstrecker. Dort befindet sich der Druckpunkt des Backjack® während des Sitzens. Ihr „Erinnerungssignal!“

Warnhinweis

Die Rolle darf nur so lange benutzt werden, wie ihre Wirkungsweise als angenehm empfunden wird. Bei den ersten Zeichen von Diskomfort oder Unwohlsein muss die Benutzung des Backjack® abgebrochen werden. Niemals darf Backjack® zum Ausüben von Druck direkt auf die Wirbelsäule verwendet werden. Das Becken darf durch die Benutzung von Backjack® nicht über längere Zeit fixiert bzw. in seiner Bewegung eingeschränkt werden. Bei der Benutzung des Backjack® darf kein Druck von vorne auf die Knie ausgeübt werden. Der Backjack® sollte nicht in Bauchlage unter den Bauch platziert werden. Der Backjack® dient nicht als Schlagwerkzeug. Achten Sie auf ein dynamisches Sitzverhalten und entfernen Sie bei Auftauchen von Unannehmlichkeiten den Backjack® von Ihrem Stuhl. Bei der Benutzung des Backjack® ist außerdem immer insbesondere auf folgende Punkte zu achten: Ausreichende Blutzirkulation, genügend große Sitzfläche, richtige Fixierung der Rolle an der Stuhllehne, bewusstes Aufrichten des Oberkörpers. Der Backjack® darf nicht im KFZ benutzt werden.

Bei Haltungsschäden oder chronischen Schmerzen im Rückenbereich konsultieren Sie bitte vor der Anwendung einen Arzt, Physiotherapeuten, ausgebildeten Sport-, Gymnastiklehrer oder Heilpraktiker.





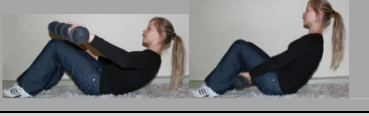


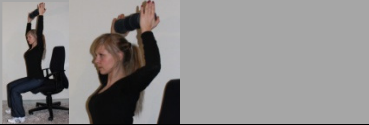
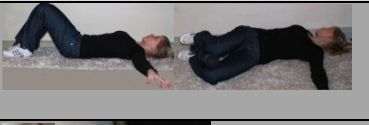
Sitzen Sie richtig?

Der menschliche Rücken ist für andauerndes Sitzen nicht geeignet. Die Skelettmuskulatur muss beim Sitzen ständig Haltearbeit verrichten und Bewegungsarmut lässt die Muskulatur erschlaffen. Viele Menschen neigen während des Sitzens (vor allem am Arbeitsplatz) zu einer stundenlangen, vorgebeugten und verkrampften Haltung. Die Bandscheiben der Wirbelsäule sind somit einseitig belastet und die Muskulatur wird schlecht durchblutet. Langzeitschäden sind bei solchen Sitzhaltungen, vor allem im langen Arbeitsleben, nicht ausgeschlossen. Achten Sie auf Ihren Körper und schenken Sie ihm ein wenig Aufmerksamkeit. Mit Hilfe des Backjack® werden sie ständig an Ihre Sitzhaltung erinnert und können Fehlhaltungen während des Sitzens korrigieren.

So sitzen Sie richtig: Beine *mindestens* im 90° Winkel, deswegen auf richtige Sitzhöhe achten; Arme ebenfalls im rechten Winkel, falls der Tisch höhenverstellbar ist. Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche des Stuhls aus. Bringen Sie Dynamik in Ihr Sitzverhalten, sitzen Sie mal vorgeneigt, mal aufrecht und mal zurückgelehnt. Wichtig ist auch das Aufstehen und Herumgehen zwischendurch. Dynamisches Sitzen beugt einseitigen Belastungen der Wirbelsäule vor und verbessert die Durchblutung der Muskulatur und der Bandscheiben.

Allgemeine (Warn-) Hinweise zu Ihrem Backjack®-Trainingsprogramm

Die Übungen sind bewusst so beschrieben, dass Sie eigenständig über Intensität, Dauer und Wiederholungen entscheiden können. Die Motivation und der Spaß an Trainingseinheiten kann nur dann gesteigert werden, wenn es nicht mit Zwang verbunden wird. „Jeder ist sein eigener Herr“, jeder sollte für sich wissen, wie viel oder wenig über den Tag trainiert wird. Wichtig ist, dass Sie niemals einen Schmerz hervorrufen. Alle Übungen basieren auf leichten Abfolgen und körpereigenem Gewicht, bzw. Backjack®-Gewicht. Sollten dennoch Probleme oder Beschwerden auftauchen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Physiotherapeuten, ausgebildeten Sport-, Gymnastiklehrer oder Heilpraktiker. Zusätzliche Hinweise, die teilweise nicht aus Ihrem Programm zu entnehmen sind - wenn nicht anders beschrieben - ; Ihre Sitzposition: Im vorderen Bereich des Stuhls; aufrechte Haltung, Körperspannung, Brust anheben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Beine mindestens im 90° Winkel; Ihre Stehposition: Schulterbreiter Stand, Knie leicht beugen, Becken aufrichten, Brust anheben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Körperspannung. Achten Sie auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung. Entfernen sie das Band von Ihrem Backjack®, bevor Sie diesen zum Trainieren benutzen. Die folgenden Übungen beinhalten eine Zusammenstellung, die aus insgesamt 4 verfügbaren Kategorien, unterteilt in „Office“, „Travel“, „Home“ und „Leisure, Sport, Game“, entnommen sind. Diese finden Sie im Internet unter www.meavital.com.

Übungsbeschreibung <i>Erwärmung, Mobilisation, Lockerung</i>	Ziel	Hinweis	Bild
Stehende Position einnehmen; Wirbel für Wirbel langsam abrollen; kurz in dieser Position verharren; Wirbel für Wirbel zurück in aufrechten Stand	Erwärmung und Vorbereitung der Wirbelsäule	Mit dem Kinn beginnen und jeden einzelnen Wirbel langsam nach unten und oben bringen	
Zu zweit Rücken an Rücken stellen; Eine Person hat Backjack® und gibt diesen durch seitliches Rotieren des Oberkörpers dem Partner (ebenfalls seitliches Rotieren); Seiten- bzw. Richtungswechsel	Oberkörpermobilisation, dynamische Drehfunktion der Wirbelsäule		
<i>Kräftigung</i>			
Aufrechte Sitz- oder Stehposition; Backjack® waagrecht vor dem Körper halten; Backjack® zusammendrücken und lockern, anschließend auseinander ziehen und wieder entspannen	Kräftigung der Schulter-, Brust- und Oberarmmuskulatur	Achten Sie darauf, dass Ihre Ausatmung in der Anspannungs- und Einatmung in der Entspannungsphase stattfindet	
Aufrechte Sitzposition einnehmen; Brustbein anheben; mit beiden Händen Backjack® greifen; Arme waagrecht über den Kopf strecken; Oberkörper nach vorne neigen und halten; zur Verstärkung den Oberkörper abwechselnd mit kleinen, etwas schnelleren Bewegungen von rechts nach links drehen	Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur	Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung; Intensität nach eigenem Empfinden; auch schulterbreiter Stand mit leicht angewinkelten Knien möglich	
Rückenlage; Beine aufstellen Backjack® mit beiden Händen umfassen und auf Körper legen; Oberkörper anheben, dabei Backjack® in eine Hand nehmen; unter den Beinen in die andere Hand abgeben; Oberkörper senken, dabei Backjack® in beide Hände nehmen; Seiten- bzw. Richtungswechsel	Kräftigung der oberen und teilweise seitlichen Bauchmuskulatur	Ausatmen, wenn Sie Oberkörper anheben; Einatmen, wenn Sie den Oberkörper senken; Oberkörper nicht komplett ablegen, wenn keine Pause angedacht ist; den Kopf nicht Richtung Brust abknicken lassen	
<i>Dehnung</i>			
Aufrechte Sitz- oder Stehposition einnehmen; Backjack® in eine Hand nehmen und seitlich hängen lassen; Kopf auf entgegengesetzte Seite bringen, bis leichtes Ziehen zu spüren ist; die „Backjack® - Schulter“ nach unten schieben; zur Verstärkung die leere Hand auf den Kopf legen und einen leichten Druck erzeugen, dabei mit dem Kopf leicht gegen drücken	Dehnung der Hals- und Schultermuskulatur	Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung; während der Dehnung keinen Überschmerz herausfordern; Dauer nach eigenem Empfinden	
Schulterbreiter Stand, Knie leicht beugen, Körper aufrichten; Backjack® beidhändig umfassen und mit Schultern nach vorne bringen; dabei liegt der Kopf zwischen den Oberarmen mit einem Rundrücken	Dehnung der Rückenmuskulatur	Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung; während der Dehnung keinen Überschmerz herausfordern; Dauer nach eigenem Empfinden.	
Aufrecht hinsetzen oder hinstellen; Backjack® beidhändig umfassen und über den Kopf bringen; Arme und Backjack® auf unterschiedlichen Höhen nach hinten bewegen, so dass Schulterblätter zusammengeführt werden; Kopf dabei nicht nach vorne fallen lassen	Dehnung der Brustmuskulatur	Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung; während der Dehnung keinen Überschmerz herausfordern; lassen Sie den Rumpf nicht ins Hohlkreuz fallen; Dauer nach eigenem Empfinden	
<i>Entspannung</i>			
Rückenlage, Backjack® zwischen Fuß und Knie bringen, Arme auf Schulterhöhe seitlich des Körpers ablegen; Beine zur linken Seite bringen, Kopf dabei zur rechten; Beine zur rechten Seite bringen, dabei Kopf zur linken	Wirbelsäulentspannung	Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung; Beine nur soweit zur Seite bringen, dass die Schulter nicht vom Boden abhebt; Wiederholungen nach eigenem Empfinden	
Backjack® in stehender Position waagrecht hinter dem Rücken halten; mit dem Rücken an eine Wand lehnen; langsam den Körper rauf und runter bewegen, so dass der Backjack® einer kleinen Entspannungsmassage dient; auch als Partnerübung möglich	Entspannung der Rückenstrecker	Backjack® nur so platzieren, dass kein direkter Druck auf die Wirbelsäule ausgeübt wird (Positionierung wie am Stuhl während des Sitzens)	