



In 6 Wochen zu einem nachhaltig gesunden Rücken

zum Fit im Klinikum Aktionspreis von **67,00 €**

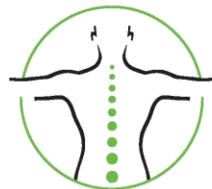
Mache Deinen Rücken fit!

Gutscheincode:

RFC-fitKlinikhd-2016

- Ein speziell auf Deine Problembereiche abgestimmtes Trainingsprogramm mit neuen Trainingsplänen alle 2 Wochen
- 6 Wochen trainieren, wann und wo Du willst & ohne besondere Hilfsmittel
- Detaillierte Trainingsvideos mit frei wählbare Schwierigkeitsstufen

**mach den
Selbsttest!**



**Rücken Fit
Challenge**



www.rueckenfitchallenge.de
www.facebook.com/rueckenfitchallenge




EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung
Die Rücken Fit Challenge ist ein EFRE gefördertes Projekt.
www.efre.brandenburg.de



Rücken Fit Challenge



Bist Du bereit für Deine
Challenge?



**Hinter der
Rücken Fit Challenge
steht viel Erfahrung,
Herzblut und eine
inspirierende Erfolgsgeschichte!**

**Nämlich die des Ex-Fußballers
und Rücken Fit Challenge
Gründers Ramin Waraghai.**



Hallo,
ich bin Ramin Waraghai, Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Gründer der Rücken Fit Challenge.

Wie ein Großteil der Bevölkerung, litt ich viele Jahre unter chronischen Rückenbeschwerden. Mit 23, auf dem Höhepunkt meiner Fußballkarriere, habe ich mir bei einer Drehung im Training einen doppelten Bandscheibenvorfall und kurz darauf eine Knieverletzung zugezogen. Nach zwei Operationen, anderthalb Jahren Reha und zahlreichen erfolglosen Therapieversuchen, erhielt ich den Rat, den Leistungssport aufzugeben.

Als Sportwissenschaftler und leidenschaftlicher Fußballspieler wollte ich das natürlich nicht auf mir sitzen lassen und habe trotz der wenig aussichtsreichen Situation einen Entschluss gefasst: Ich begann, zahlreiche Bücher von Experten aus der ganzen Welt zu lesen, Fortbildungen und Seminare in ganz Deutschland und den USA zu besuchen, um herauszufinden, was die Ursachen meiner Rückenprobleme sind und welche Trainingsansätze und Therapieformen wirklich helfen können.

Ehrgeiz und das gezielte Arbeiten an meinen persönlichen Schwachstellen haben schließlich dazu geführt, dass ich heute, im Alter von 30 Jahren, keinerlei Rücken- oder Knieprobleme mehr habe und sogar wieder Fußball spiele.

Heute gebe ich meine Erfahrungen als Personal Trainer erfolgreich an meine Kunden weiter und erlebe immer wieder, wie wichtig es ist, das Training auf individuelle Schwachstellen abzustimmen.

2014 ist daraus die Idee für die Rücken Fit Challenge geboren: Das Online-Training ist nicht nur individuell auf die jeweiligen Schwachstellen ausgerichtet, sondern kann nach Bedarf, in eigenem Tempo, selbst gewählter Schwierigkeitsstufe, jederzeit und überall durchgeführt werden.

Persönliche Weiterentwicklung, Probleme in die eigene Hand nehmen, immer positiv Denken und vor allem: nicht aufgeben – das sind meine persönlichen Lebensziele! Mit der Rücken Fit Challenge will ich auch viele andere Menschen dazu inspirieren, aus ihrer Leidensgeschichte eine Erfolgsstory zu machen!

Ramin Waraghai



- **Individuell erstellter Trainingsplan**
 - **Zeit- und ortsungebundenes Training, sechs Wochen lang**
 - **Über 100 praxisbewährte Übungen**
 - **Elemente aus dem hochaktuellen Faszientraining**
 - **Detaillierte Trainingsvideos mit Tipps für eine richtige Ausführung •**
- Frei wählbare Schwierigkeitsstufen**
- **Über 20 Videos zu rückenfreundlichen Haltungen im Alltag •**
- Tipps zu Ernährung, Motivation und richtiger Einstellung**

Inhalt

Die Rücken Fit Challenge: Onlinetraining nach Maß! 5

Zeitgemäßes Rückentraining durch maximale Flexibilität..... 6

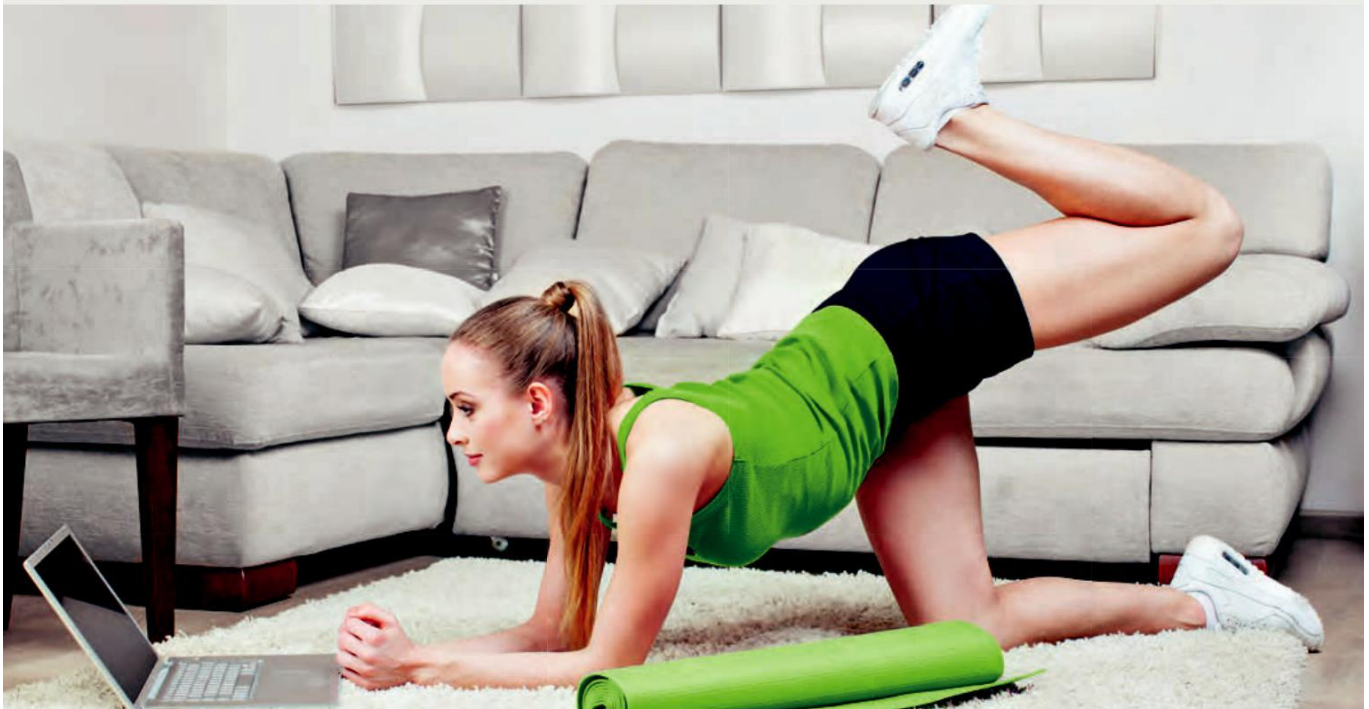
Ein regelmäßiges Rückentraining- lohnt sich immer,- egal ob bei akuten Beschwerden- oder präventiv 7

Individueller Trainingsplan durch Selbsttest 8

Ganzheitliches Konzept: Mit etwas M.Ü.H.E. zu einem nachhaltig gesunden Rücken 9

Jederzeit alles im Blick – Der persönliche Trainingsbereich 12

Die Rücken Fit Challenge: Onlinetraining nach Maß!



Ganzheitliches und individuelles Rückentraining flexibel und unkompliziert von zu Hause aus? Die Rücken Fit Challenge macht es möglich! Das sechswöchige Online-Trainingsprogramm bietet maßgeschneiderte Trainingspläne für die individuellen Problembereiche und hilft dabei, den Rücken nachhaltig zu stärken und Beschwerden sowie Haltungproblemen gezielt entgegen zu wirken.



Zeitgemäßes Rückentraining durch maximale Flexibilität



Die Rücken Fit Challenge ist ein zeitgemäßes Trainingsprogramm, das dem stetig wachsenden Bedürfnis und der hohen Nachfrage nach Online-Angeboten für ein flexibles, zeit- und ortsungebundenes Training gerecht wird.

Im Vergleich zu Offline-Maßnahmen bietet die Rücken Fit Challenge viele Vorteile, denn das Training lässt sich optimal in den Alltag integrieren und bietet maximale Selbstbestimmung. Es kann Zuhause, bei der Arbeit, auf Dienstreisen oder auch im Urlaub durchgeführt werden, zu jeder Zeit. Übungen und Alltagstipps können nach Bedarf wiederholt oder nachgelesen werden und ermöglichen ein Training ganz im eignen Tempo.

Ein regelmäßiges Rücken- training lohnt sich immer, egal ob bei akuten Beschwerden oder präventiv



Die Rücken Fit Challenge richtet sich an alle Menschen, die Haltungprobleme haben, mit wiederkehrenden Rückenproblemen kämpfen oder präventiv etwas für ihre Rückengesundheit tun wollen¹. Rückenleiden sind in allen Altersklassen und sozialen Schichten anzutreffen und beeinflussen nicht nur unser körperliches sondern auch unser seelisches Gleichgewicht. Ganz besonders betroffen von Rückenleiden sind jedoch Berufstätige: Wenig Bewegung, langes Sitzen, Computerarbeit, Stress und ungünstige Belastungen setzen unserem Bewegungsapparat zu. Ob Sport, Arbeit oder Freizeit – die Rücken Fit Challenge bietet für alle Lebenslagen das passende Training.

¹ Bei behandlungsbedürftigen Erkrankungen ist von dem Trainingsbeginn eine Absprache mit einem Arzt erforderlich



Individueller Trainingsplan durch Selbsttest



Unsere Rückengesundheit hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Umso wichtiger ist es, dass wir unsere persönlichen Schwachstellen kennen, damit wir sie gezielt beheben können. Bei der Rücken Fit Challenge werden die funktionellen Defizite des Bewegungsapparates der Teilnehmer bei der Anmeldung durch ein Selbstscreening getestet. Auf Grundlage der Testergebnisse wird ein optimal abgestimmter Trainingsplan erstellt, der die jeweiligen Defizite durch Übungen für Mobilität, Stabilität und durch das Trainieren von Bewegungsmustern in systematischer Weise behebt. Der Test beinhaltet 7 einfache Übungen, wie etwa das maximale Anheben des gestreckten Beins in Rückenlage, die eine gute Einschätzung zur Mobilität und Stabilität der verschiedenen Körpersegmente zulassen. Der individuelle Trainingsplan wird dem Teilnehmer nach Eingabe der Testergebnisse vom System automatisch zugeordnet.

Die Übungen des Programms basieren auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, Lehren der neuen Rückenschule, Tipps und Ansätzen von internationalen Rückenexperten und aktuellen Trends, wie dem Faszientraining.

Die individuelle Ausrichtung der Rücken Fit Challenge zahlt sich aus: Mehrere Tests haben belegt, dass sich nach dem 6-wöchigen Training sowohl die subjektive als auch die objektive Rückengesundheit deutlich verbessert. Auf einer Skala von 1-10 (1 = sehr leichte Schmerzen, 10 = sehr starke Schmerzen) sank das subjektive Level der Rückenbeschwerden bei den Probanden im Durchschnitt von 4,3 auf 2,6 Punkte. 3D/4D-Wirbelsäulenvermessungen zeigten zudem deutliche Verbesserungen von Beckenschiefständen, Skoliosen sowie Lordosen und Kyphosen.



Ganzheitliches Konzept

Mit etwas M.Ü.H.E. zu einem nachhaltig gesunden Rücken

Die Rücken Fit Challenge ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das auf die Integration- von Körper, Alltagsbewusstsein, Einstellung und Ernährung setzt. Bei dem **M.Ü.H.E.**-Konzept steht das **M** für die Mentale Einstellung, das **Ü** für die Übungen, das **H** für die Haltungen im Alltag und das **E** für die Ernährung.

Die Challenge besteht aus 3 x 10 Übungen, die optimaler Weise drei bis fünf Mal die Woche durchgeführt werden. Eine Trainingseinheit ist zwischen 30 und 45 Minuten lang. Alle zwei Wochen wird ein neuer Trainingsplan freigeschaltet.

Neben den individuell abgestimmten Trainingseinheiten, erhält der Challenge-Teilnehmer in seinem persönlichen Trainingsbereich viele hilfreiche Tipps zur Ernährung,- einer gesunden mentalen Einstellung und über 20 Videos zu Haltungen und Verbesserung von Bewegungsmustern im Alltag.

Mentale Einstellung

Im Bereich Mentale Einstellung erhält der Teilnehmer Informationen und Übungen, die zu einer motivierten, gesunden Einstellung gegenüber den Rückenproblemen und auch dem Trainingsprogramm führen und dabei hinderlichen Einstellungen wie Furcht-Vermeidungsdenken, Katastrophisieren oder Bagatellisieren- entgegen wirken. Dem Teilnehmer werden Übungen an die Hand gegeben, mit denen unter anderem durch Wahrnehmungsänderungen negativer Distress und Depressionen gelindert werden.



Übungen

Funktionsstörungen des Bewegungsapparates werden durch die Rücken Fit -Challenge mithilfe von funktionellen Korrekturübungen behoben. Mit einer ausgewogenen Mischung aus kräftigenden und mobilisierenden Übungen und dem gezielten Training der motorischen Kontrolle von Bewegungen, wird die Rückengesundheit nachhaltig verbessert.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie mit wenigen Hilfsmitteln in Selbstregie ausgeführt werden können. Bei allen Einheiten wird größter Wert auf die korrekte Ausführung der Übungen gelegt. Die detaillierten Trainingsvideos weisen bei jeder Übung anschaulich auf die üblichen Fehler hin, indem falsche und richtige Ausführungen von den Trainern vorgemacht und gegenübergestellt werden. Dabei geht der Trainer auf alle Merkmale einer richtigen Bewegungsausführung detailliert ein.

Um eine mögliche Unter- oder Überforderung des Teilnehmers durch die ausgewählten Übungen zu vermeiden, hat er bei den meisten Übungen die Möglichkeit, zwischen einfacher oder schwieriger Variante zu wählen und kann zu jedem Zeitpunkt wieder zur alten Variante zurückzukehren.



Haltungen im Alltag

Im Bereich Haltungen im Alltag werden in über 20 Videos Übungen zur Verbesserung der individuellen Körperhaltungen und der Bewegungsabläufe im Alltag angeboten. Diese sind unterteilt in „Haltungen im Sitzen“, „Haltungen Zuhause“ und „Haltungen im Alltag“. Von der richtigen Sitzhaltung, über Hehebewegungen bis hin zu rücken-gerechten Schlafpositionen werden die relevantesten Haltungen und Bewegungen des Alltags aufgezeigt. Ziel ist es, dass die Wirbelsäule dabei stets in ihrer natürlichen Position gehalten wird.

Ernährung

Bei Rückenproblemen hilft nicht nur Bewegung, sondern auch eine ausgewogene Ernährung. Die Rücken Fit Challenge bietet ihren Teilnehmern hilfreiche Tipps für eine anti-entzündliche Ernährung und zeigt auf, wie Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umgestellt werden können.



Jederzeit alles im Blick – Der persönliche Trainingsbereich



Der persönliche Login-Bereich bietet jederzeit vollen Einblick: Der Teilnehmer kann sich über seine Trainingsfortschritte informieren, Übungen und Trainingspläne einsehen, erhält die besten Tipps für Motivation, Ernährung und einen bewussten Alltag und kann persönliche Einstellungen vornehmen.

Trainingserinnerungen und Trainingspause

Freie Tage und Trainingszeiten können frei gesetzt werden. Zudem kann sich der Teilnehmer durch eine Nachricht aufs Mobiltelefon oder über Email-Benachrichtigung an sein Training erinnern lassen. Bei Urlaub oder Krankheit hat er im Login-Bereich die Möglichkeit, sein Training bis zu einem Zeitraum von 14 Tagen zu pausieren.²

Support

Support erhält der Teilnehmer über ein Ticketsystem und die Hotline, die zu den Bürozeiten aktiv ist. Eine geschlossene Facebook-Gruppe bietet den Teilnehmern ein Forum für den Austausch von Erfahrungen und Ergebnissen, zusätzlich kann sich der Teilnehmer durch viele Erklärungsvideos mit der Rücken Fit Challenge vertraut machen.

² Darüber hinausgehende Trainingspausen können via Mail beantragt werden. Damit soll sichergestellt werden, dass die bisher erreichten Erfolge nicht durch langes Pausieren verloren gehen.

Trainingsprogramm

Hallo Niels,
Dein Account ist noch **12** Tage aktiv.

Deine Videotrainings

schwerere Übung

Brücke
absolviert

Beckenaufrechten
Halbknie

leichtere Übung

Trainingsplan 1 | Trainingsplan 2 | Trainingsplan 3

Video Pool

Offline Trainieren Trainingsstatus Video Bewerten ★

Übung	Bereich	Schwierigkeit	Offline Trainieren	Trainingsstatus	Video Bewerten
Ausfallschritt	Stabilität	Normal	<input checked="" type="checkbox"/> zum Offline-Training hinzufügen	absolviert	★★★★★
Brücke einbeinig	Stabilität	Normal	<input type="checkbox"/> zum Offline-Training hinzufügen	absolviert	★★★★★
Hueftbeugung	Bewegungsmuster	Schwer	<input checked="" type="checkbox"/> zum Offline-Training hinzufügen	absolviert	★★★★★

Individuelle offline Trainingspläne

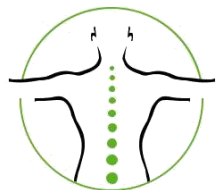
Neben den Videos hat der Teilnehmer auch die Möglichkeit, sich seine Trainingseinheiten auszudrucken. Er kann frei entscheiden, ob er den gesamten Trainingsplan übernimmt, oder sich gezielt Übungen aussucht. Auch im offline Trainingsplan wird jede Übung en Detail erklärt, die Anzahl der Wiederholungen angegeben und ein exemplarisches Foto angehängt, um dem Teilnehmer einen schnellen Einstieg in die Übung zu ermöglichen.



Tipps für den Alltag

Als Ergänzung zum Training kann sich der Teilnehmer hilfreiche Tipps einblenden lassen-. Hier werden unter anderem rückenfreundliche Sportarten empfohlen oder Hinweise gegeben, wie der dauerhafte Transfer des Trainings in den Alltag gelingt, oder wie es um den aktuellen Trainingsfortschritt- steht.

**„Höher schneller weiter“ war
gestern – richtige, gesunde-
Bewegungsausführungen ist
der neue Weg.**



Rücken Fit
Challenge



RFC-Fitness GmbH
Schopenhauerstr. 27
14467 Potsdam

info@rfc-fitness.de

www.rueckenfitchallenge.de

Tel.: 0331 58 29 142 0

Fax: 0331 58 29 142 9