

## M\_15010 Rückenschule - Modell

### 1. Vorstellung des Produkts

Dieses Modell eignet sich zur Demonstration von falschen und richtigen Arbeitshaltungen.

Diese einfache Figur stellt schematisch einen menschlichen Körper dar.

Sie eignet sich gut, um den Schülern zu zeigen, welche Kräfte auf die Wirbelsäule einwirken.

Besonders falsche Haltungen beim Anheben von schweren Gegenständen führen schon in jungen Jahren zu irreversiblen Haltungs- und sogar Gelenkschäden.



### 2. Benutzung des Modells

#### 2.1 Prinzip

An diesem Modell können richtige Haltungen (gerader Rücken, in die Hocke gehen) gegenüber falschen Haltungen (runder Rücken, gestreckte Beine) demonstriert und eingeübt werden. Durch das anschauliche Modell bleiben die Unterschiede der Haltungen besser im Gedächtnis.

#### 2.2 Demonstration der schlechten Haltung

- Einstellung der Figur: gestreckte Beine, das Gewicht ist von den Füßen entfernt
- Man fasst die Figur am „Becken“ an, man zwingt die Figur, die „Wirbelsäule“ zu beugen, um die Last anzuheben. Jetzt kann man feststellen, dass die roten Gummiringe in der Wirbelsäule, die die Bandscheiben darstellen sollen, stark gequetscht werden, während die Wirbel weit auseinander gehen.

#### 2.3 Demonstration der richtigen Haltung

- Einstellung der Figur: Position in der Hocke, das Gewicht ist zwischen den Beinen
- Man fasst die Figur am „Becken“ an, stützt den Rücken mit einer Hand etwas ab und hebt das Ganze nach oben an bis die Beine ganz gestreckt sind. Jetzt kann man feststellen, dass die Wirbelsäule gerade bleibt und sich die Bandscheiben nicht verformen.
- Zum Ablegen der Last wird in umgekehrter Reihenfolge vorgegangen.

**Hinweis:** Die Fußplatte des Modells sollte während den Vorführungen mit der freien Hand festgehalten werden.

Stand: 07/03