

Schulanfängern den Rücken stärken

Jedes Jahr zur Einschulung sind zu schwere Schulranzen ein Thema bei Eltern und in den Medien. Ob sie bei Kindern Haltungsschäden hervorrufen ist jedoch nach wie vor umstritten. Ein frühzeitiges Training der Rückenmuskulatur ist für ABC-Schützen auf jeden Fall empfehlenswert, zum Beispiel mit der kyBouncer Gesundheitsmatte.

Roggwil/Schweiz, 1. Juni 2010: Die Diskussion über zu schwere Ranzen gehört mittlerweile zum Schulstart, wie die Schultüte. Allerdings sind sich selbst Experten nicht darüber einig, ob durch schwere Schulranzen gesundheitliche Schäden auftreten. Eindeutig ist, dass bereits ein Drittel aller Kinder an gelegentliche Rückenschmerzen leiden. Ein Hauptgrund hierfür liegt im Bewegungsmangel und der damit einhergehenden schwach entwickelten Stütz- und Haltemuskulatur. Ein frühzeitiges Training für den Rücken ist deshalb sinnvoll. Die Gesundheitsmatte kyBouncer bietet eine einfache und kindgemäße Möglichkeit dafür. „Durch die hohe Rückstellkraft des Materials lockert bereits einfaches, aufrechtes Bewegen auf dem kyBouncer die Muskulatur vom Fuß bis zur Halswirbelsäule. Die meisten Kinder haben großen Spaß daran, die federnden Matten zu benutzen. Der kyBouncer bietet, wie ein kleines Trampolin, die Möglichkeit spielerisch und vor allem nebenbei zu trainieren und dabei den Rücken zu kräftigen“, erläutert kybun-Coach Thomas Müller.

Gesundheitsexperten der großen Krankenkassen zufolge, ist die Problematik gehäuft auftretender Haltungsschäden bei Schülern nicht zuletzt darauf zurückzuführen, dass die Kinder zu schwere Schulranzen tragen. Als Faustformel für besorgte Eltern wird oft angegeben, dass der gepackte Schulranzen nicht schwerer sein sollte, als 10-15% des Körpergewichts des Kindes.¹

Andere Experten widersprechen diesen Behauptungen. Eine Untersuchung der Universität Saarbrücken belegt etwa, dass eine nennenswerte Belastung von Bauch und Rückenmuskulatur bei Kindern

¹ vgl. DAK (2008): „Gepäckmarsch“ für die Kleinen. Krumme Rücken durch volle Ranzen. <http://www.presse.dak.de/ps.nsf/sblArchiv/A740E5263A67CA7AC1257496002CE307?open>

erst messbar ist, wenn das Ranzengewicht bei einem Drittel des Körpergewichts liegt. Daraus folge, dass selbst ein schwerer Schulranzen bei gesunden Kindern nicht zu Schädigungen der Wirbelsäule führe.²

In einem Punkt aber sind sich die Vertreter beider Ansichten einig: eine gut ausgebildete und trainierte Muskulatur ist die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. Eine unkomplizierte Art des Rückentrainings ermöglicht der kyBouncer, eine Gesundheitsmatte aus der Schweiz. Der kyBouncer besteht aus einem speziellen PU-Schaumstoff mit einer besonders hohen Rückstellkraft. Deswegen tritt er sich nicht platt, sondern federt immer wieder zurück. So fordert er von seinem Benutzer immer wieder minimale Ausgleichsbewegungen. Auch ohne spezielle Übungen werden auf diese Weise (Rücken-)Muskulatur und Koordination trainiert. Gerade bei Kindern hat der kyBouncer einen positiven Einfluss auf die Ausbildung der sensomotorischen Fähigkeiten.

Die Tatsache, dass Kinder auf dem kyBouncer kein richtiges Trainingsprogramm absolvieren müssen, ist ein großer Vorteil. Die Benutzung lässt sich ganz einfach in den Alltag einbauen. Ein Kind kann zum Beispiel auf dem kyBouncer in aufrechter Körperhaltung Fernsehen oder Videospiele spielen – und ist trotzdem permanent in Bewegung. Das Federn auf dem kyBouncer macht dabei sogar großen Spaß!

Eine weitere Möglichkeit ist es, einen kyBouncer-Arbeitsplatz für die Schulanfänger einzurichten. Dafür wird neben einer kyBouncer-Matte lediglich ein höhenverstellbarer Tisch benötigt. So können die ersten Hausaufgaben abwechselnd im Sitzen und im Stehen erledigt werden. Die Vorteile des Lernens in Bewegung haben auch schon über 40 Schulen in Deutschland erkannt und für ihre Schüler Klassenzimmer mit kyBouncer-Arbeitsplätzen eingerichtet.

² vgl. Kid-check: Der Ranzen darf ruhig etwas schwerer sein.
http://www.kidcheck.de/ergebn_f14.htm

Über kybun Marketing & Trading AG:

Die kybun Marketing & Trading AG ist als unabhängiger Generalimporteur des Schweizer Unternehmens kybun AG für die Vermarktung und den Vertrieb u.a. des kyBounders in Österreich, Deutschland und anderen internationalen Märkten verantwortlich. Nach erfolgreichem Start des Produktes in der Schweiz präsentiert sich das Unternehmen 2009 verstärkt auf dem deutschen Markt. Der kyBouncer ist eine vom TÜV zertifizierte Therapie- und Trainingsmatte aus hochqualitativem Mehrkomponenten PU-Schaumstoff, die bereits in verschiedenen Profisportbereichen erfolgreich eingesetzt wird. Daneben wird die Trainingsmatte in vielen Situationen des täglichen Lebens angewandt; zum Beispiel in der Schule, auf Golfsportanlagen, in Therapiepraxen und Kliniken, im Büro und Zuhause. Das neuartige, sanfte Steh- und Bewegungskonzept setzt auf eine kontinuierliche Aktivität und wirkt so von den Füßen bis zur Halswirbelsäule. Der kyBouncer bringt Bewegung in den Alltag!

Ansprechpartner für weitere Informationen:

Mikael Mügge
kybun Marketing & Trading AG
Alte St. Gallerstrasse 3
CH-9325 Roggwil
Switzerland
Mail: mikael.muegge@kybun.eu
www.kybun.eu

Salloa Lange-Rönnau
AGENTUR RÖNNAU
Wrangelstrasse 10
24937 Flensburg
Tel.: 0461-43077-01
Mail: slr@agentur-roennau.de
www.agentur-roennau.de