



AGR RÜCKENTIPP

JULI

Ab ins Wasser – Schwimmen Sie sich gesund

Unsere Wirbelsäule ist ein regelrechtes Wunderwerk, das Tag für Tag großen Belastungen standhalten muss. Kein Wunder also, dass Rückenbeschwerden zu den häufigsten Krankheitsbildern in Deutschland zählen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. empfiehlt daher: **Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben.** Denn schon mit einfachen Maßnahmen können Sie Beschwerden vorbeugen und akute Schmerzen lindern.

Bewegung im Wasser hat sich bei Rückenschmerzen bewährt und ist bei vielen Deutschen sehr beliebt. Ob **Schwimmen** oder **Aquagymnastik**: Sport im Wasser bietet viele Vorteile und zieht Menschen jeden Alters ins kühle Nass. Durch den Wasserwiderstand müssen wir zwar mehr Kraft aufwenden, Wasser trägt aber einen Großteil unseres Körpergewichts und entlastet unseren Rücken sowie unsere Gelenke. Das ermöglicht nicht nur ein effektives Training, sondern ist auch besonders schonend für unseren gesamten Körper.

Rückenschwimmen, Kraulen, Aqua-Jogging und Aqua-Gymnastik – Es gibt viele Möglichkeiten, sich das Training abwechslungsreich zu gestalten. Achten Sie jedoch auf die richtige Ausführung der Übungen und die korrekte Schwimmtechnik. Denn nur so erzielen Sie ein optimales Trainingsergebnis. Melden Sie sich doch zu einem Kurs an: So können Sie Fehler wie zum Beispiel ein Hohlkreuz (besonders beim Brustschwimmen) vermeiden. Außerdem macht Sport in der Gruppe gleich viel mehr Spaß.

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de