**Sommerfit & rückengesund**

**Regelmäßige Sporteinheiten, Bewegung und ein aktiver Lebensstil sind die besten Voraussetzungen für einen gesunden Rücken. Im Sommer fällt uns das meist leichter als im Winter: Lange Tage und reichlich Sonnenstunden heben nicht nur die Laune, sondern auch die Motivation für Sport. Besonders geeignet für wirksames Rücken- und Ganzkörpertraining sind Sportgeräte, die das Gütesiegel der Aktion Gesünder Rücken (AGR) e. V. tragen.**

Eine gut trainierte Muskulatur stellt die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen dar. Vor allem die tiefliegende (autochthone) Muskulatur im Rücken stützt und stabilisiert unsere Wirbelsäule und sorgt für eine aufrechte, gesunde Haltung. Allerdings ist es nicht ganz einfach, diese Muskeln gezielt zu trainieren. Herkömmlicher Kraftsport ist dafür häufig ungeeignet, denn dabei werden vor allem die oberflächlich sichtbaren Muskeln gefordert. Und auch Ausdauersportarten wie Radfahren oder Schwimmen haben zwar zahlreiche positive Auswirkungen auf unseren Körper; sie sind jedoch speziell zur Kräftigung der Rückenmuskeln nicht so wirksam wie gezieltes Training. Es ist deswegen eine gute Idee, zusätzlich auf Sportgeräte zurückzugreifen, die nach dem Prinzip kleiner ausgleichender Balance- und Drehbewegungen funktionieren und so den Rücken stärken. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat einige dieser Sportgeräte aufgrund ihrer positiven Wirkung auf die tiefliegenden Rückenmuskeln bereits als besonders rückenfreundlich zertifiziert. Die Übungen damit sind einfach zu erlernen – die meisten Geräte werden in Fitnessstudios und -kursen eingesetzt, können aber auch zuhause genutzt werden. So steht einer Trainingseinheit morgens nach dem Aufstehen oder abends nach der Arbeit nichts mehr im Wege.

**Die Muskeln in Schwingung versetzen**

Ein Beispiel für minimale aber hocheffektive Bewegungen sind Schwingungen, wie sie etwa durch das Training mit speziellen Schwingstäben erzielt werden. Diese Stäbe bestehen aus einem flexiblen Material und sind an den beiden Enden mit Gewichten versehen. Die Herausforderung beim Training besteht darin, diese Schwingbewegungen auszugleichen, was vor allem die tiefliegende Muskulatur in Rücken, Rumpf und Armen anspricht. AGR-zertifizierte Schwingstäbe gibt es beispielsweise von den Herstellern FLEXI-SPORTS oder Haider Bioswing – mehr Infos dazu unter [www.agr-ev.de/schwingstab](http://www.agr-ev.de/schwingstab)

**Handtrainer mit Wirkung auf den ganzen Körper**

Sie passen in jede Handtasche, sind universell einsetzbar und haben dabei eine positive Auswirkung auf zahlreiche tiefliegende Muskelgruppen in unserem Körper: Handtrainer wie die Brasil von TOGU. Das Trainingsprinzip: Werden sie in die Hände genommen und mit kleinen, kontrollierten Bewegungen geschüttelt, wird ein Impuls erzeugt, der sich auf Arme, Rumpf und Rücken ausbreitet. Dies hat eine direkte Auswirkung auf die tiefliegende Muskulatur und kann Verspannungen vorbeugen oder reduzieren. Mehr Infos unter [www.agr-ev.de/handtrainingsgeraete](http://www.agr-ev.de/handtrainingsgeraete)

**Instabile Untergründe für wirksames Balancetraining**

Um den Körper auszubalancieren, wird eine ganze Reihe von Muskeln aktiviert. Durch Übungen auf instabilen Untergründen lässt sich diese Aktivierung nutzen, um die tiefliegenden Muskeln zu fordern sowie die Balance und Koordination zu verbessern. Die Instabilität lässt sich beispielsweise durch ein spezielles, nachgiebiges Schaumstoffmaterial erzielen, wie es bei dem Balance-pad und Balance-beam der Firma Airex zum Einsatz kommt. Für einen leichteren Einstieg in das Training, mehr Variationsmöglichkeiten und neue Impulse sorgt das Balance-pad solid mit erhöhter Dichte und einem dadurch verstärkten Härtegrad. Ebenfalls nach dem Prinzip der instabilen Untergründe funktionieren luftgefüllte Trainingsgeräte wie Aero-Step, Jumper, Balanza Ballstep oder das Dynair Ballkissen des Herstellers TOGU. Mehr Infos dazu gibt es unter [www.agr-ev.de/balancekissen](http://www.agr-ev.de/balancekissen)

Auch Übungen mit Gymnastikbällen fordern die Balance und das Koordinationsvermögen und sind daher auch hervorragend geeignet, um die tiefliegende Rückenmuskulatur zu trainieren. AGR-zertifizierte Redondo Bälle sind weiche und leicht aufblasbare Bälle in verschiedenen Größen an, sodass sich ganz unterschiedliche Übungen damit durchführen lassen.

 **Wasser stärkt den Rücken**

Auch die natürlichen Eigenschaften von Wasser lassen sich gezielt für effektives Rückentraining nutzen. Bei der SLASHPIPE befindet sich Wasser im Inneren einer durchsichtigen Kunststoffröhre, die in verschiedenen Längen und Gewichtsklassen erhältlich ist. Beim Training mit der SLASHPIPE muss das Wasser im Gleichgewicht gehalten werden – eine konstante Herausforderung, da die natürlichen Fließeigenschaften des Wassers dieses Gleichgewicht verhindern. So werden immer neue Reize und Impulse gesetzt und der Körper muss stetig darauf reagieren. Neben der tiefliegenden Rückenmuskulatur werden dadurch auch der Gleichgewichtssinn und das Reaktionsvermögen trainiert. Mehr Infos unter [www.agr-ev.de/trainingsroehre](http://www.agr-ev.de/trainingsroehre)

**Trainingsmatten für jede Gelegenheit**

Yoga, Pilates oder spezielle Rückenübungen – all das lässt sich ohne eine passende Trainingsunterlage kaum durchführen. Damit gleichzeitig Rücken und Gelenke geschont werden sowie die Verletzungsgefahr reduziert wird, müssen Matten über gute Dämpfungseigenschaften verfügen. Zudem ist es wichtig, dass die Matte, robust, langlebig, vielseitig sowie antibakteriell beschichtet ist. Mehr Infos unter [www.agr-ev.de/gymnastikmatten](http://www.agr-ev.de/gymnastikmatten)

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestufte Alltagsgegenstände können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden.

Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien)

**Kurz & bündig**

Starke Rückenmuskeln stabilisieren die Wirbelsäule und bieten den besten Schutz vor Schmerzen und Verspannungen. Um nicht nur die oberflächlichen, sondern vor allem die tiefliegenden Muskeln zu trainieren, eignen sich spezielle Geräte und Hilfsmittel, die von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. als besonders rückenfreundlich ausgezeichnet wurden. Die zertifizierten Trainingsgeräte der Hersteller TOGU, Airex, Haider Bioswing, FLEXI-SPORTS und SLASHPIPE können dabei nicht nur im Fitnessstudio, sondern auch privat zuhause genutzt werden, sodass das Training ganz einfach in den Alltag integriert werden kann.