**Auf der faulen Haut liegen war gestern! Diese 5 Sportgeräte stärken deinen Rücken von zuhause aus!**

Radfahren und Joggen gehören zu den beliebtesten Sportarten unter Hobbysportlern. Was bei diesen Bewegungsformen häufig auf der Strecke bleibt, ist das Training der tieferliegenden Muskulatur. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen, sind nämlich genau diese Muskelschichten regelmäßig zu fordern. Kleine Helfer für das eigene Zuhause unterstützen dabei, diese gezielt zu mobilisieren. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. stellt fünf zertifizierte Hilfsmittel vor.

**Im Gleichgewicht bleiben: Luftgefüllte Balancekissen**

Ein fester Untergrund ist bei den meisten Gymnastikübungen die Regel. Wer aber spielerisch neue Trainingsreize setzen möchte, kann auf luftgefülltes Zubehör als instabile, dynamische Unterlage zurückgreifen. Sitzen und etwa einbeiniges Stehen auf sogenannten Balancekissen trainieren Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsvermögen. Außerdem werden die kleinen Muskeln, die die Gelenke stabilisieren, aktiviert. Wichtig ist eine ausreichend große Stand- bzw. Sitzfläche der beweglichen Unterlage. Außerdem darf sie nicht verrutschen. Interessierte finden unter [www.agr-ev.de/balancekissen](https://www.agr-ev.de/de/ratgeber-produkte/produkte/2876-balancekissen) Übungen und weiteres Infomaterial.

**Komfort und Schutz: weiche Gymnastikmatten**

Ob bei bewegungsintensiven Rücken- oder Yogaübungen oder einer entspannten Meditation – eine komfortable Gymnastikmatte ist unerlässlich. Eine hautfreundliche, weiche und geschmeidige Unterlage sorgt dafür, dass Gesäß und Hinterkopf angenehm aufliegen und Bewegungen gedämpft werden. Neben einer hohen Halt- und Belastbarkeit ist es wichtig, dass der ganze Körper auf der Matte Platz findet. Sie sollte deshalb mindestens 58 cm breit und 120 cm lang sein. Ebenso wichtig ist eine leichte Handhabung beim Rollen oder Falten. Um Verletzungen zu vermeiden, sollte die Matte außerdem rutschfest sein. Während des Workouts hält eine hochwertige Unterlage, die vom Boden aufsteigende Kälte gut ab. Nach dem schweißtreibenden Training ist es wichtig, dass die Matte leicht zu reinigen ist. Idealerweise besitzt sie eine antibakterielle Beschichtung. Unter [www.agr-ev.de/gymnastikmatten](https://www.agr-ev.de/de/ratgeber-produkte/produkte/2839-gymnastikmatten) gibt es weiterführende Informationen und Übungen.

**Für eine starke Mitte: dynamische Gymnastikbälle**

Ähnlich wie Balancekissen sorgen Gymnastikbälle etwa beim Sitzen für eine instabile Unterlage und trainieren dabei Rücken- und Rumpfmuskelt auf einfache Weise. Dafür stehen je nach Körpergröße unterschiedliche Ballgrößen zur Auswahl. Entscheidend ist, dass der Ball nicht wegrollt und bei Kontakt mit scharfen Kanten nicht platzt. Ein sogenannter Pendelball mit leicht ovaler Form bietet durch die größere Auflagefläche mehr Sicherheit das aufrechte und dynamische Sitzen. Weitere Informationen sowie passende Übungen finden Sie hier [www.agr-ev.de/gymnastikball](https://www.agr-ev.de/de/ratgeber-produkte/produkte/2907-gymnastik-und-pendelball).

**Schwungvoll die Muskulatur stärken: flexible Schwingstäbe**

Hochelastische Schwingstäbe sind das optimale Zubehör, um die tiefliegende Muskulatur im Körper zu trainieren. Der Stab trägt an seinen Enden Gewichte, wird mit einer Hand umfasst und in Schwingung versetzt. Anschließend soll er durch kurze Impulse in Bewegung gehalten werden. Auf diese Weise werden je nach Übung Muskeln im Rumpf, Rücken, Armen, Beinen und Schultern trainiert. Außerdem verbessern sich bei regelmäßiger Wiederholung Muskelkoordination und Haltung. Die Schwingfrequenz sollte bei Schwingstäben ohne Frequenzregler ca. 4,6 Hertz betragen, weil dadurch der Stab optimal in Schwingungen versetzt werden kann. Zudem wird bei dieser Frequenz eine bestmögliche Reaktion der Rumpfmuskulatur erreicht. Wichtig: Der Stab sollte leicht zu handhaben und die Bewegung leicht zu erlernen sein. Dafür ist eine gute Anleitung notwendig. Die Enden der Stäbe sind weich und gepolstert, um Verletzungen zu vermeiden und außerdem austauschbar - so lassen sich neue Trainingsreize setzen. Ein ergonomischer, hautfreundlicher Griff sorgt für guten Halt und ist im besten Fall gut zu reinigen. Umfassende Informationen und Übungen finden Sie auch hier <https://www.agr-ev.de/schwingstab>.

**Wasser marsch: wassergefüllte Trainings- und Therapierollen**

Die mit Wasser gefüllten Kunststoffrohre muten nicht nur futuristisch an, sie fordern den Körper auch ganz schön heraus. Die Rohre werden an zwei Schlingen gegriffen und etwa im Stehen, Sitzen und Liegen vor dem Körper gehalten. Ziel: Das Wasser im Rohr sollte sich möglichst ruhig verhalten. Die Muskulatur muss die Fließbewegungen des Wassers ausgleichen. Dazu ist eine schnelle Reaktion von Muskeln und Nerven entscheidend. Bei regelmäßigem Training verbessert sich das Muskel-Nerv-Zusammenspiel und auch das Gleichgewicht wird trainiert. Üblicherweise sind die Rohre 1,20 bis 2 Meter lang, haben unterschiedliche Durchmesser und können der Körpergröße entsprechend ausgewählt werden. Zusätzliche Infos und Übungen sind hier zu finden [www.agr-ev.de/trainingsroehre](https://www.agr-ev.de/de/ratgeber-produkte/produkte/2836-wassergefuellte-trainings-und-therapieroehre).

**Über die AGR**

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).

**Kurz & Bündig**

Balancekissen, Schwingstab und Co. sprechen Muskeln an, die im Alltag und bei den üblichen Ausdauersportarten nicht oder kaum gefordert werden. Mit den einfachen Hilfsmitteln lässt sich der ganze Körper und insbesondere der Rücken effektiv trainieren und das Risiko für Rückenschmerzen senken, Wichtig: Bei der Auswahl sollte stets die Sicherheit der verwendeten Geräte im Fokus stehen. Beim Verrutschen von Matte, Ball oder Kissen drohen ansonsten schmerzhafte Verletzungen. Mit AGR-zertifizierten Produkten steht einem ganzheitlichen und abwechslungsreichen Training nichts mehr im Wege.