

Sport stärkt den Rücken!

Aktion Gesunder Rücken e.V. gibt Tipps zur Auswahl von Trainingsgeräten

Es zieht, sticht und zwickt - Rückenschmerzen sind ein modernes Volksleiden, mit dem rund 80 Prozent der Bevölkerung zumindest hin und wieder zu kämpfen hat. Ein Grund liegt auf der Hand: Wir bewegen uns viel zu wenig. Zusätzlich beeinträchtigen Fehlstellungen und einseitige Belastungen durch ein unergonomisches Umfeld die Wirbelsäule. Ohne Beanspruchung werden die Wirbelkörper porös, die Bänder erschlaffen, die Bandscheiben werden brüchig und die Muskeln verkümmern. Nur durch ausreichend Bewegungsanreize kann der Rücken schmerzfrei funktionieren.

Fitness mit dem AGR-Gütesiegel

Schon kleine Veränderungen im Alltag, z. B. mit dem Rad zur Arbeit fahren, früher aus dem Bus aussteigen und ein Stück zu Fuß gehen oder statt des Fahrstuhls die Treppe nehmen, können die Wirbelsäule entlasten und die Muskulatur stärken. Auch Gymnastik- und Fitnessübungen können ohne viel Aufwand in den Tagesablauf integriert werden. Wichtig ist allerdings, dass die Trainingsgeräte dem Rücken nutzen und nicht schaden. Ein seriöses Erkennungsmerkmal für rückengerechte Alltagsprodukte ist das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken e.V. Es wird nur an Produkte verliehen, die den strengen Anforderungen medizinischer Experten genügen. Im Bereich Sport- und Trainingsgeräte wurden unter anderem der Schwingstab „FLEXI-BAR“, das Minitrampolin „bellicon“ sowie der „TOGU-Jumper“ mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. Ein umfangreiches Übungsprogramm liegt allen AGR-geprüften Produkten bei.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.
Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.



Minitrampolin
„bellicon“

Bild: bellicon/AGR

Durch die hochelastische Konstruktion des Minitrampolins „bellicon“ erfolgt beim Schwingen eine unbewusste An- und Entspannung der Muskulatur, wodurch der gesamte Stoffwechsel angeregt wird. Sowohl Rückenmuskulatur als auch Herz, Kreislauf und Atmungssystem werden aktiviert und trainiert. Der Trend geht zum gummiseilgefederten Trampolin wie dem „bellicon“, das sich vor allem durch einen hohen Spaßfaktor und Therapienutzen auszeichnet.

Besonderes Plus: Die Matteneindringtiefe sorgt für einen extrem sanften Bremsweg, wodurch ein spontaner Entspannungsreflex ausgelöst wird. Durch die sanfte Abfederung werden außerdem Gelenke und Bandscheiben nur sehr gering belastet.

Übung: Stellen Sie sich ohne Socken auf das „bellicon“, lassen die Arme locker hängen und schwingen einige Minuten sanft auf und ab. Behalten Sie dabei mit den Füßen Mattenkontakt.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Schwingstab „FLEXI-BAR“



Bild: FLEXI-SPORTS/AGR

Der elastische Schwingstab „FLEXI-BAR“ trainiert speziell die Tiefenmuskulatur von Rücken, Brust und Armen. Sobald der Glasfaserstab in Bewegung gerät, muss der Körper die Schwingungen ausgleichen. Dadurch entsteht der besonders nachhaltige Trainingseffekt. Zusätzlich zur Tiefenmuskulatur werden gleichzeitig Bauch und Po gestrafft, Brust und Trizeps gestärkt und langfristig auch der Stoffwechsel angeregt. Der große Vorteil: Das extra für den „FLEXI-BAR“ entwickelte

Übungsprogramm ist darauf ausgerichtet, alle Muskelgruppen ausgewogen zu stärken. Durch die Effektivität der Übungen sind lediglich dreimal wöchentlich 10 Minuten Training erforderlich.

Übung: Stellen Sie sich schulterbreit hin und umfassen den „FLEXI-BAR“ locker mit einer Hand. Strecken Sie den Arm zur Seite aus, der Daumen zeigt nach vorne. Bringen Sie den Stab zum Schwingen und halten die Schwingung 90 Sekunden.

KURZ UND BÜNDIG:

Nicht nur für den Rücken ist regelmäßige Bewegung unerlässlich. Denn ohne ausreichend Bewegungsanreize können Wirbel und Gelenke nicht schmerzfrei funktionieren. Besonders leicht lassen sich einfache Gymnastik- und Fitnessübungen in den Tagesablauf integrieren. Wichtig ist allerdings, dass die Trainingsgeräte dem Rücken nutzen und nicht schaden. Ein seriöses Erkennungsmerkmal für rückengerechte Alltagsprodukte ist das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken e.V.

AGR-Verlosung

Unter www.agr-ev.de/sportgeraete verlost die AGR ein „bellicon“ Minitrampolin, 5 „TOGU-Jumper“ und 5 „FLEXI-BAR“.

Auf der Internet-Seite finden Sie auch weitere Übungen und Informationen zu rückengerechten Produkten.

„TOGU Jumper“



Bild: TOGU/AGR

Der multifunktionale „TOGU Jumper“ bringt Abwechslung und Spaß ins Rückentraining und trainiert dabei die entscheidende Tiefenmuskulatur. Durch die Luftfüllung gibt er die feinen Schwingungen des Geräts unmittelbar an den Trainierenden zurück. Dadurch werden zusätzlich Sensomotorik und Koordination geschult sowie speziell die Rumpf- und Rückenmuskulatur gestärkt. Die perfekte Druckverteilung schont die Gelenke und ermöglicht einen dynamischen Trainingseffekt. Die Luftfüllung des „Jumper“ lässt

sich individuell einstellen und mit der beiliegenden Pumpe problemlos anpassen.

Übung: Setzen Sie sich auf den „Jumper“, lassen den Oberkörper nach hinten gleiten und strecken die Beine aus. Wenn Sie das Gleichgewicht gefunden haben, linkes Bein und linken Arm strecken. Rechtes Bein anwinkeln. Gleiche Bewegung mit der anderen Seite durchführen. Abwechselnd wiederholen.

Die AGR bietet weitere Informationen zum Thema Rückengesundheit und zum AGR-Gütesiegel, wie die umfangreiche Broschüre „Einkaufsleitfaden für rückengerechte Produkte“ und die Zeitschrift „rückenSignale“ zum Preis von 9,95 Euro (kann auch unter www.agr-ev.de/betroffene/medien bestellt werden), an.

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presse heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Sport stärkt den Rücken!
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
bahr@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de