**Dem Bewegungsmangel trotzen: Sportlich aktiv bleiben mit Home-Workouts**

Bewegungsmangel ist einer der Hauptfaktoren für die Volkskrankheit Rückenschmerzen. Aktuelle Maßnahmen der Bundesregierung gegen das Coronavirus, wie etwa geschlossene Fitnessstudios oder der Aufruf, möglichst viel Zeit zuhause zu verbringen, sorgen dafür, dass sich die Deutschen noch weniger bewegen als sonst. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat sich dem Kampf gegen Rückenschmerzen verschrieben und gibt Tipps, wie man sich auch in den eigenen vier Wänden sportlich betätigen und den Rücken fit halten kann.

Aktuell befinden sich viele Arbeitnehmer zu einem Großteil der Zeit daheim und verlassen das Haus nur, wenn es besonders nötig ist – etwa für Arztbesuche oder zum Einkaufen. Wer die Möglichkeit hat, arbeitet von zuhause aus. Die fehlende Bewegung und die meist nur wenig ergonomischen Arbeitsplätze im Homeoffice sind jedoch Gift für die Rückengesundheit. Die Lösung: Home-Workouts. Onlineprogramme und Trainingsgeräte helfen, sich auch daheim fit zu halten. „Besonders ergonomische Produkte erhalten unser Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“, erklärt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen. Daran können sich Verbraucher orientieren, denn das unabhängige Prüfsiegel wird von einem Expertengremium aus Ärzten und Therapeuten vergeben.

**Bälle, Matten, Balancekissen: Rückenfreundliches Ganzkörper-Workout**

Wer seinen gesamten Körper bewegt, tut auch dem Rücken etwas Gutes. Dafür eignen sich Balancekissen – sie kräftigen tiefenwirksam auch die kleinsten Muskeln und eignen sich sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Dabei handelt es sich um Geräte mit einer oder zwei luftgefüllten Kammern, die sich über eine Pumpe individuell einstellen lassen. Besonders wirksam sind Übungen im beid- oder einbeinigen Stehen, Knien, Sitzen und liegen – das stärkt die Stabilität und Koordination. Auch eine gesunde Körperhaltung wird damit gefördert.

Auch das sogenannte Functional Training trainiert effektiv den gesamten Körper. Um die abwechslungsreichen Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen und Springen durchzuführen, ist ein dämpfender Bodenbelag empfehlenswert. Besonders bei Anfängern oder Menschen mit schwach ausgeprägten Muskeln kann er die Belastung für den Körper kompensieren und damit die Gelenke und den Rücken schonen. Wichtig sind hier ein elastisches Material, eine gute Dämpfung und eine rutschfeste Oberfläche. Gymnastikmatten erfüllen einen ähnlichen Zweck und ermöglichen es, Rücken- und Gymnastikübungen sowie Sportarten wie Yoga und Pilates zuhause sicher durchzuführen. Sie schützen vor Verletzungen und sollten eine Mindestbreite von 58cm und eine Länge von circa 120cm nicht unterschreiten. Zusätzliche Informationen erhalten Sie unter [www.agr-ev.de/gymnastikmatten](http://www.agr-ev.de/gymnastikmatten)

Wer unter professioneller Anleitung trainieren möchte, kann das auch zuhause problemlos. Dafür eignen sich rückenfreundliche Online-Trainingsprogramme. Sie wurden von Physiotherapeuten entwickelt und sind in der momentanen Situation auch eine gute Alternative, um akute Beschwerden zu lindern. Verbraucher sollten darauf achten, dass die Kursinhalte nach §20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurden. Unter Berücksichtigung der eigenen Fitness und persönlicher Trainingsziele stärken Onlineprogramme gezielt den Rücken, sorgen für starke Muskeln und mehr Beweglichkeit. Erfahrene Experten führen durch die Kurse, erklären alle Übungen leicht verständlich und stehen in Video-Sprechstunden als Ansprechpartner zur Verfügung. Ein weiterer Vorteil: Häufig übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen einen Großteil oder sogar die gesamten Kosten zertifizierter Programme. Unter [www.agr-ev.de/trainingsprogramme](http://www.agr-ev.de/trainingsprogramme) gibt es weitere Informationen.

**Zwei Fliegen mit einer Klappe: Arm- und Rückenmuskeln trainieren**

150 Muskeln in unserem Rücken ermöglichen uns eine aufrechte Haltung. Wer die Koordination der Arm-, Rücken- und Schultermuskeln trainieren möchte, nutzt elastische Schwingstäbe. Denn um die Schwingungen von ca. 3 bis 6 Hertz auszugleichen, die beim Training erzeugt werden, müssen besonders die tiefliegenden Muskelschichten arbeiten – ein hoher Trainingseffekt ist garantiert. An den beiden gepolsterten Enden der Stäbe befinden sich individuell auf den Leistungsstand anpassbare Gewichte, viele Stäbe sind zudem in der Länge verstellbar. Weitere Vorteile: Das Training stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert die Haltung und bedarf mit einer empfohlenen Dauer von 3x 10-15 Minuten pro Woche nur einem geringen Zeitaufwand. Weitere Informationen gibt es unter: [www.agr-ev.de/schwingstab](http://www.agr-ev.de/schwingstab)

Das Chaos beherrschen – dieses Motto gilt beim Training mit wassergefüllten Kunststoffröhren. Bei dem Versuch, das Wasser so gut wie möglich im Gleichgewicht zu halten, wird vor allem das reflexartige Zusammenspiel aus Nerven und Muskeln gefördert. Das beugt Rückenschmerzen nachweislich optimal vor. An den Enden der circa 1,20 bis 2 m langen Röhren befinden sich Schlaufen, die einen guten Griff ermöglichen, um die vielen Übungen, im Stehen, Sitzen und Liegen ausführen zu können. Regelmäßiges Training steigert die Kraftausdauer und fordert Herz und Kreislauf. Besonders beachtet werden sollte, dass die Röhren mindestens 5cm dick sind, ein Gewicht von 10 Kilogramm nicht überschreiten und aus bruchsicherem Material bestehen. Weitere Informationen unter: [www.agr-ev.de/trainingsroehre](http://www.agr-ev.de/trainingsroehre)

Zusätzlich bietet die AGR einen Trainingsplan für Zuhause mit effektiven Rückenübungen an. Interessierte finden ihn unter www-agr-ev.de/uebungen.

**Über die AGR**

Seit 25 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)