

AGR RÜCKENTIPP

Oktober

Anmelden, loslegen, fit werden! Online-Rückentraining für Zuhause

Um seinen Rücken fit und gesund zu halten, muss heute kein Mensch mehr ins überfüllte Fitnessstudio gehen. Training in den eigenen vier Wänden liegt voll im Trend und ist super unkompliziert. Doch Vorsicht: Wer ohne Anleitung drauflos trainiert, riskiert, dass er dem Rücken mehr schadet als hilft. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. weist den Weg durch die zahlreichen Anbieter für Onlineprogramme und zeichnet nur diejenigen aus, die von Physiotherapeuten entwickelt wurden und ein gezieltes Training der Muskulatur unter professioneller Anleitung bieten.



Effektives Rückentraining kann so einfach sein: Alles was Sie benötigen, ist ein Gerät mit Internetzugang und genügend Durchhaltevermögen. Mit einem zertifizierten Online-Trainingsprogramm wie einem Rücken-Präventionskurs können Sie ganz einfach zuhause und zu jeder Zeit ihren Rücken wirksam trainieren. Der große Vorteil gegenüber anderen Fitness-Videos aus dem Internet ist, dass dabei das individuelle Fitnesslevel, gesundheitliche Einschränkungen und die persönlichen Ziele berücksichtigt werden.

Noch Fragen? Experten stehen Ihnen jederzeit zur Seite

Die Trainings-Programme unterstützen optimal bei der korrekten Ausführung der Übungen. Dafür werden die leicht verständlichen Übungen von Physiotherapeuten in anschaulichen Videos genau erklärt. Wer möchte, kann auch ein kooperierendes Therapiezentrum für eine erste fachgerechte Anleitung aufsuchen. Wichtig: Um beim Training am Ball zu bleiben, ist es entscheidend, Fortschritte zu sehen. Die Trainingserfolge werden durch integrierte Eingangs- und Abschlussfragebögen dokumentiert und die Fortschritte grafisch dargestellt. Entsprechend motiviert, denken Sie gar nicht mehr daran aufzuhören. In Video-Sprechstunden oder Video-Chats können Sie sich außerdem mit Ihren Fragen an die Experten wenden.

Von Krankenkassen gefördert

Das Beste ist: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Großteil der Kosten dieser Programme. Dafür muss der Kurs nach §20 SGB V zertifiziert sein. Das ist bei allen AGR-zertifizierten Kursen der Fall. Diese Zertifizierung stellt außerdem sicher, dass das Programm eine gute Qualität hat und die Gesundheit wirklich fördert. Weitere Tipps und Informationen zu Online-Trainingsprogrammen finden Sie hier: www.agr-ev.de/trainingsprogramme.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.