

FIT@HOME

Rückenstark in den eigenen vier Wänden mit den
AGR-zertifizierten Online-Trainingsprogrammen



Derzeit sind die Möglichkeiten sportlichen Aktivitäten nachzugehen sehr eingeschränkt. Mit der Schließung von Fitnessstudios, dem Verbot von Mannschafts- und Teamsportarten sowie den momentanen Witterungsverhältnissen ist das Workout in den eigenen vier Wänden eine immer beliebtere Alternative geworden. Eine Vielzahl an Online-Trainingsprogrammen steht zur Auswahl: Das Angebot reicht von Yoga, Zumba und Pilates über Wirbelsäulengymnastik bis hin zum Full Body Training. Den digitalen Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Besonders die Angebote zum Thema Rückengesundheit boomen, da in Zeiten des Homeoffices vermehrtes Sitzen bei vielen Menschen Probleme verursacht. Gerade deshalb ist es wichtig, bei den Online-Trainingsprogrammen auf Qualität zu achten. Dabei hilft die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.. Die mit dem AGR-Gütesiegel zertifizierten Programme bieten eine ideale Lösung, da sie von Ärzten und Therapeuten zuvor auf Herz und Nieren geprüft

wurden. Der gesundheitsfördernde Aspekt steht hier im Vordergrund. So kann die Zeit Zuhause genutzt werden, um in Form zu bleiben und dem Rücken etwas Gutes zu tun.

Um die Vorsätze für 2021 nicht aus den Augen zu verlieren und Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen, stehen allen, die ihren Rücken stärken möchten, nach §20 SGBV zertifizierte Online-Trainingsprogramme zur Verfügung. Hierbei gibt das AGR-Gütesiegel Aufschluss darüber, welche Trainingsprogramme von Ärzten und Therapeuten empfohlen werden. Sie sind nicht nur besonders rückengerecht, sondern stellen eine primäre Prävention und Gesundheitsförderung dar. Im digitalen Zeitalter werden solche Online-Präventionsmaßnahmen auch von den Krankenkassen gefördert. Bei den AGR-zertifizierten Trainingsprogrammen ist eine bis zu hundertprozentige Kostenübernahme möglich. Allerdings sind Orthopäden und Physiotherapeuten so überlaufen,



dass es fast unmöglich ist, innerhalb kurzer Zeit einen Termin zu bekommen. Damit dieses Szenario gar nicht erst eintritt, bieten die AGR-zertifizierten Online-Kurse eine gute Alternative zu herkömmlichen Sportprogrammen.

Die angebotenen Kurse beinhalten jeweils 10 Trainingseinheiten, die in 10 Wochen absolviert werden. Die Online-Programme verfügen über eine leicht verständliche Menüführung und sind daher sehr benutzerfreundlich. Auch die Übungen selbst sind einfach und unkompliziert erklärt und ermöglichen dem Nutzer eine unproblematische Umsetzung. Bevor es losgeht, wird überprüft, ob das Training sicher bewältigt werden kann. Wenn alles passt, kann es losgehen. Zunächst führt eine Videoeinweisung in die Übungen ein, wobei Eingangs- und Abschlussfragebögen die Trainingserfolge kontinuierlich dokumentieren. In Video-Sprechstunden stehen Experten mit Rat und Tat zur Seite und können bei etwaigen Fragen weiterhelfen.

Das ABJETZT/FIT-Programm ist ein Rücken-Präventionskurs, der mit physiotherapeutisch validierten und begleiteten Maßnahmen Schmerzen vorbeugen soll. Die einzelnen Einheiten bauen inhaltlich und von ihrer Intensität aufeinander auf. Jede Woche wird eine neue Einheit mit einem innovativen Trainingsvideo freigeschaltet.

Der ABJETZT/YOGA-Kurs wird von einer zertifizierten Yogalehrerin geleitet und ist auch für Anfänger ideal. Das Hatha-Yoga bietet ein Gesamtkonzept, das sowohl den Körper als auch den Geist trainiert. Jede Woche werden neue Yoga-Übungen gezeigt, die sich im Laufe des Kurses

im Schwierigkeitsgrad steigern.

Das ABJETZT/Power-Programm ist ein Ganzkörpertraining, das zu mehr Kraft und Ausdauer im Alltag führen soll. Auch hier wird jede Woche eine neue Trainingseinheit freigeschaltet, dessen Intensität und Schweregrad sich von Mal zu Mal steigert. Das umfangreiche und sinnvoll durchdachte Trainingskonzept wird von kompetenten Physiotherapeuten geleitet und bietet Full Body Workouts inklusive Aufwärmübungen und Cool Downs für jede Woche.

Die AGR-zertifizierten Kurse sind für all diejenigen gedacht, die aktiv werden möchten oder bleiben wollen. Sie sollen den Bewegungsapparat für den Alltag stärken und mobilisieren und der sich eingeschlichenen Corona-Trägheit entgegenwirken. Zudem bieten die Programme maximale Flexibilität, da der Teilnehmer/die Teilnehmerin innerhalb Gesamtnutzungsdauer von 10 Wochen das Wann, Wie und Wo selbst bestimmen kann. Die bereits freigeschalteten Einheiten können in dieser Zeit beliebig wiederholt werden. Die Erfolge steigern die Motivation und machen Lust auf mehr Bewegung – und genau das ist das Ziel. Und die Kurse haben ein entscheidendes Detail gemeinsam: Sie sollen Rückenbeschwerden langfristig vorbeugen, beziehungsweise lindern und zu einem aktiveren Lebensstil beitragen. Gestärkte Muskeln und mehr Beweglichkeit sind das A und O für einen gesunden Rücken – da können kein Medikament und keine andere Therapie mithalten.



CHECKLISTE FÜR RÜCKENGERECHTE ONLINE TRAININGSPROGRAMME

- Ganz wichtig bei der Auswahl ist die Qualität der Kurse. Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert Kursinhalte nach §20 SGB V und stellt damit sicher, dass der Kurs die Gesundheit auch wirklich fördert.
- Haben Sie bereits gesundheitliche Einschränkungen, sollte das bei der Übungsauswahl berücksichtigt werden. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie eine Möglichkeit haben, bereits bestehende Beschwerden anzugeben.
- Zu Beginn des Kurses sollte eine fachgerechte Einweisung erfolgen. Je nachdem, wie der Kurs strukturiert ist, kann dies durch Videos oder zum Beispiel durch einen persönlichen Besuch in einem kooperierenden Therapiezentrum geschehen.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings die Möglichkeit haben, persönlich Kontakt aufzunehmen, zum Beispiel mithilfe eines Videochats.
- Am Ende des Trainings sollte eine Ergebniskontrolle stehen, damit Sie Ihre Fortschritte beurteilen können.
- Die Menüführung sollte einfach und intuitiv bedienbar sein.
- Alle gesetzlichen Datenschutzbestimmungen sollten erfüllt werden.

www.agr-ev.de/trainingsprogramme

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



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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e.V.
Stichwort: Schlaf
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Kim Nele Jagels

Presseagentur:
MIT-SCHMIDT
Kommunikation
Fasanenweg 3
21227 Bendesdorf

Tel. +49 (0) 40/414 063 90
Fax +49 (0) 40/414 063 929
agr@mit-schmidt.de
www.mit-schmidt.de
Ansprechpartner: Naciye Schmidt