

# Rückenfreundliches Heimtraining - Die Aktion Gesunder Rücken zertifiziert Sportgeräte und Trainingsprogramme



**G**erade im Winter mangelt es häufig an der nötigen Motivation für die Sporteinheit im Fitnessstudio. Doch besonders in der kalten Jahreszeit, in der wir uns naturgemäß weniger bewegen als im Sommer, ist Sport umso wichtiger für unsere Gesundheit. Häufig leidet vor allem der Rücken unter der fehlenden Aktivität. Dabei lässt ausreichend Bewegung Rückenschmerzen oftmals schnell wieder verschwinden. Denn entgegengesetzt der weitverbreiteten Annahme sollte man sich bei verspannungsbedingten Rückenschmerzen nicht schonen. Mit Online-Trainingsprogrammen und Sportgeräten für zuhause lässt sich auch in den eigenen vier Wänden unkompliziert trainieren. Entscheidend ist allerdings, dass das Training Rücken und Gelenken nützt und nicht schadet. Das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bietet hier wertvolle Orientierung.

## online Rücken-Präventionskurs für zu Hause – Krankenkassen übernehmen Kosten

ABJETZT/FIT ist ein umfangreicher online Rücken-Präventionskurs mit effektiven Rückenübungen und professioneller physiotherapeutischer Begleitung. Der Kurs besteht aus zehn Trainingseinheiten, die leicht verständlich anhand von Videos dargestellt werden. Die Teilnehmer werden von erfahrenen Physiotherapeuten durch den

Kurs geführt. Da der Kurs online ist, bietet er maximale Flexibilität. Der Kurs steigert das körperliche Wohlbefinden, unterstützt eine gesunde Lebensweise und verbessert die Fitness. Besonders erfreulich: Krankenkassen erstatten zwischen 80 und 100 % der Kosten, weil es sich um einen zertifizierten online Rücken-Präventionskurs handelt. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/trainingsprogramme](http://www.agr-ev.de/trainingsprogramme).

## Spielerisch den Rücken stärken

Wer seinen Rücken spielerisch trainieren möchte, für den ist der virtuelle Trainingsparcours Valedo die perfekte Möglichkeit. Um



(Foto: AGR/Valedo)

das Programm zu absolvieren, wird je ein Sensor auf Brustbein und Lendenwirbelsäule geklebt. Diese sind mit einer Spielfigur verbunden, die auf einem Bildschirm abgebildete Hindernisse überwinden und Aufgaben lösen muss. Die Figur wird durch die Bewegungen des Nutzers gesteuert. Fehlhaltungen und ungünstige Bewegungsabläufe signalisiert das Programm sofort und der Spieler muss diese korrigieren. Dadurch können korrekte Bewegungsabläufe spielerisch erlernt und das Bewusstsein für den eigenen Körper gesteigert werden. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/rueckentherapiegeraete](http://www.agr-ev.de/rueckentherapiegeraete).

## AGR-Gütesiegel



Eine wichtige Entscheidungshilfe beim Kauf von rückengerechten Alltagsprodukten ist das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der AGR. Zertifiziert werden ausschließlich Gegenstände, die den hohen Anforderungen eines unabhängigen Expertengremiums genügen und als besonders rückenfreundlich eingestuft werden. Von der Zeitschrift ÖKO-TEST wurde das Siegel bereits als „sehr gut“ bewertet und von „Label-online.de“, einem Portal des Bundesverbandes „Die Verbraucher Initiative e. V.“, mit der Bestnote „besonders empfehlenswert“ ausgezeichnet.

## Fit mit dem Trampolin

Ein wirkungsvolles Training mit hohem Spaßfaktor ist das Schwingen auf einem Minitrampolin wie dem bellicon. Das seilringgefederte Trampolin sorgt für ein besonders effektives Muskeltraining. Die Wirbelsäule wird spürbar entlastet,



(Foto: AGR/bellicon)

gleichzeitig fördert regelmäßiges sanftes Schwingen die Ausdauer und regt den Stoffwechsel an. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/trampolin](http://www.agr-ev.de/trampolin).



(Foto: AGR/ABJETZT/FIT)



### Faszientraining lockert das Gewebe

Wer nach dem Training und im Alltag Muskeln lockern und verklebte Faszien lösen möchte, für den sind Faszienrollen wie BLACKROLL oder Inoroll von vib.innovation das geeignete Trainingsgerät. Durch Selbstmassage des Bindegewebes mit der Rolle kann die Regeneration von Muskeln und Faszien beschleunigt, Fehlbelastungen ausgeglichen und Verspannungen vorgebeugt werden. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/faszienbehandlung](http://www.agr-ev.de/faszienbehandlung).

(Foto: AGR/BLACKROLL)



### Ganzkörpertraining mit dem Funktionsboard

Ein Funktionsboard mit Teleskopstäben ermöglicht ein geführtes, gestütztes Ganzkörpertraining, bei dem Elemente der konservativen, klassischen Physiotherapie mit modernen Trainingsmethoden vereint werden. Das Premiumgym hat eine positive Wirkung auf Körperhaltung, Wirbelsäule und Rückenmuskulatur. Muskeln lassen sich gezielt aufbauen und Verspannungen oder entstandene Dysbalancen werden reduziert. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/funktionsboard](http://www.agr-ev.de/funktionsboard).

### Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20



(Foto: AGR/Inoroll)

Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückengerecht eingestufte Alltagsge-

genstände können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden.

Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de)



(Foto: AGR/Premiumgym)

## KURZ & BÜNDIG

Gerade im Winter mangelt es häufig an der nötigen Motivation für die Sporteinheit im Fitnessstudio. Häufig leidet vor allem der Rücken unter der fehlenden Aktivität. Dabei lässt ausreichend Bewegung Rückenschmerzen oftmals schnell wieder verschwinden. Mit einem online Rücken-Präventionskurs und Sportgeräten für zuhause lässt sich auch in den eigenen vier Wänden unkompliziert trainieren. Entscheidend ist allerdings, dass das Training Rücken und Gelenken nützt und nicht schadet. Das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bietet hier wertvolle Orientierung.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

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

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0  
 Fax +49 (0) 4761/926 358 810  
[info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)  
 Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

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

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
 Fax +49 (0) 40/889 10 82  
[redaktion@rothenburg-pr.de](mailto:redaktion@rothenburg-pr.de)  
[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)  
[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)