

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Rückenfitness für zuhause –

Die Aktion Gesunder Rücken prämiert Sportgeräte und Trainingsprogramm



Ein fitter Rücken ist die beste Voraussetzung, um mobil zu bleiben. Besonders eine kräftige Tiefenmuskulatur ist wichtig für die Rückengesundheit. Um die tiefliegenden Muskelschichten zu stärken, ist weder kräftezehrender Leistungssport noch intensives Training im Fitnessstudio erforderlich. Denn die Tiefenmuskulatur lässt sich nicht einzeln und gezielt trainieren. Vielmehr werden sie durch Übungen auf instabilen Untergründen, bei denen immer wieder die Balance gehalten werden muss, aktiviert und gestärkt. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat Trainingsgeräte zur Stärkung der Rückenmuskulatur unter die Lupe genommen und rückenfreundliche Modelle mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“, einem Qualitätsmerkmal für ergonomische Alltagsgegenstände, zertifiziert.

Schwingend den Rücken stärken

Beim Thema Trampolinspringen denken viele an Kinderturnen und Schulsport. Doch inzwischen hat das Trampolin längst ein Revival erlebt. Moderne, seilringgefederte Trampoline wie das bellicon sind für alle Altersgruppen geeignet und trainieren besonders effektiv die Tiefenmuskulatur. „Ein sanftes Schwingtraining auf dem hochelastischen Minitrampolin macht nicht nur Spaß, sondern regt neben der Aktivierung der tiefliegenden Muskeln auch den Stoffwechsel an, fördert die Koordination und stärkt das Herz-Kreislauf-System“, so die AGR. Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/trampolin.

Virtueller Trainingsparcours mit Spaßfaktor

Ein unkonventionelles Rückentraining bietet der virtuelle Trainingsparcours Valedo. Ziel des Programms ist es, eine



Foto: bellicon/AGR

Spielfigur mithilfe der eigenen Körperbewegungen durch den Parcours zu steuern. Dafür wird auf Brustbein und Lendenwirbelsäule je ein Sensor befestigt, über den die Figur auf dem Bildschirm bewegt wird. Führt der Nutzer falsche Bewegungen aus, reagiert das Programm sofort und der Spieler muss diese korrigieren. In verschiedenen Spielwelten können unterschiedliche Bewegungsabläufe und Muskelpartien trainiert werden. „Das virtuelle Rückentraining ist eine gute Möglichkeit, ein Bewusstsein für den eigenen Körper und ein Gefühl für Fehlhaltungen zu bekommen“, bekräftigt Detlef Detjen von der AGR. Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/rueckentherapiegeraete.

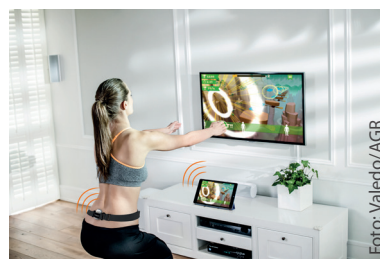


Foto: Valedo/AGR

online Präventionskurs für einen gesunden Rücken

Der online Rücken-Präventionskurs ABJETZT/FIT umfasst effektive Rückenübungen, die unter professioneller physiotherapeutischer Anleitung unkompliziert und alleine absolviert werden. Der Kurs setzt sich aus zehn

Trainingseinheiten zusammen, die anhand leicht verständlicher Videos erläutert werden. Die Teilnehmer werden von erfahrenen Physiotherapeuten durch das Programm geführt. Der Rückenpräventionskurs kräftigt nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern steigert das körperliche Wohlbefinden und fördert einen gesunden Lebenswandel. Weitere Informationen unter: www.agr-ev.de/trainingsprogramme.



Foto: ABJETZT/FIT_AGR

Funktionsboard: Fitness für den ganzen Körper

Funktionsboards mit Teleskopstangen sind besonders gut geeignet, um viele Muskelgruppen gleichzeitig anzusprechen. Kombiniert werden Elemente der klassischen Physiotherapie mit modernen Trainingsinhalten. Durch das Training mit einem Funktionsboard wie dem Premiumgym verbessern sich nicht nur Kraft, Beweglichkeit und Koordination der Muskeln, sondern es werden auch Dysbalancen ausgeglichen und Verspannungen vorgebeugt. Weitere Informationen unter



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de/funktionsboard.



Foto: Premiumym/AGR

Mit Vibrationen den Rücken stärken

Vibrierende Reize stimulieren unser Nervensystem, die Faszien und die Muskulatur. Davon können auch die tiefliegenden Rückenmuskeln profitieren. Beim Rückentraining mit einer Vibrationsrolle wie der inoroll, welche als mobiles Vibrationsgerät schwerpunktmäßig zur Stimulation tiefliegender Muskelketten entwickelt wurde, werden durch Vibrationen Verspannungen gelöst und der Rücken gestärkt. Dieses Training ist äußerst effizient und hat einen hohen therapeutischen Nutzen. Auch für den Yoga-Bereich gibt es spezielle Übungen. Durch ihren weichen, elastischen Kern kann die Intensität des Trainings mit der inoroll individuell gesteuert werden. Die Rolle ist dabei handlich und alltagstauglich und für Trainings- und Massageeinheiten zuhause genauso wie im Büro geeignet. Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/vibrationsrolle.

und des minimalen Gewichts passt der SYWOS in (fast) jede Tasche – ein Training kann überall und jederzeit erfolgen. Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/ex-und-impander.



Foto: SYWOS/AGR

Faszientraining zur Regeneration

Zur Lockerung der Muskulatur, Anregung der Durchblutung und Lösen verklebter Faszien können Übungen mit Faszienprodukten das Training abschließen. Durch Rollbewegungen in unterschiedlichen Muskelpartien können Fehlbelastungen ausgeglichen und die Regeneration von Muskeln und Faszien gefördert werden. Die Eigenmassage mit einer Faszienrolle kann übrigens auch als eigenständiges Trainingsprogramm erfolgen. Je nach Einsatzgebiet bietet beispielsweise BLACKROLL verschiedene Modelle an, die auf die jeweiligen Körperpartien speziell abgestimmt sind. Für Anfänger und

Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte 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.



Foto: Inoroll/AGR

Muskeltraining für unterwegs

Eine neuartige Möglichkeit, die Muskeln einfach und gleichzeitig wirkungsvoll zu kräftigen, ist das sogenannte symmetrische Training. Dabei werden die jeweils gegenüberliegenden Muskelgruppen aktiviert. Das Trainingsgerät SYWOS one arbeitet dabei ganz ohne Gewichte, sondern ausschließlich mit gleichbleibendem Reibungswiderstand. Vorteil: Die Übungen sind besonders gelenkschonend und sicher. Aufgrund seiner geringen Größe

KURZ & BÜNDIG

Wer regelmäßig seine Rückenmuskulatur trainiert, kann schmerzhaften Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen. Besonders wichtig ist dabei die Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat Trainingsgeräte und online Trainingsprogramme für zuhause auf Herz und Nieren geprüft und rückenfreundliche Modelle mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet.



Foto: BLACKROLL/AGR

schmerzempfindliche Personen wird beispielsweise die BLACKROLL MED empfohlen. Der BLACKROLL BALL dagegen eignet sich besonders gut für eine punktuelle Selbstmassage. Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/faszienbehandlung.

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Sport 2
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: 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
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de