

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Auf der faulen Haut liegen war gestern:

Diese 5 Sportgeräte stärken den Rücken von zuhause aus!



Radfahren und Joggen gehören zu den beliebtesten Sportarten unter Hobbysportlern. Was bei diesen Bewegungsformen häufig auf der Strecke bleibt, ist das Training der tieferliegenden Muskulatur. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen, sind nämlich genau diese Muskelschichten regelmäßig zu fordern. Kleine Helfer für das eigene Zuhause unterstützen dabei, sie gezielt zu mobilisieren. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. stellt fünf zertifizierte Hilfsmittel vor.

Im Gleichgewicht bleiben: luftgefüllte Balancekissen

Ein fester Untergrund ist bei den meisten Gymnastikübungen die Regel. Wer aber spielerisch neue Trainingsreize setzen möchte, kann auf luftgefülltes Zubehör als instabile, dynamische Unterlage zurückgreifen. Sitzen und etwa einbeiniges Stehen auf sogenannten Balancekissen trainieren Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsvermögen. Außerdem werden die kleinen Muskeln, die die Gelenke stabilisieren, aktiviert. Wichtig ist eine ausreichend große Stand- bzw. Sitzfläche der beweglichen Unterlage. Außerdem darf sie nicht verrutschen. Interessierte finden unter www.agr-ev.de/balancekissen Übungen und weiteres Infomaterial.



© TOGU GmbH / Aktion Gesunder Rücken e.V.

Komfort und Schutz: weiche Gymnastikmatten

Ob bei bewegungsintensiven Rücken- oder Yogaübungen oder einer entspannten Meditation – eine komfortable Gymnastikmatte ist unerlässlich. Eine hautfreundliche, weiche und geschmeidige Unterlage sorgt dafür, dass Gesäß und Hinterkopf angenehm aufliegen und Bewegungen gedämpft werden. Neben einer hohen Halt- und Belastbarkeit ist es wichtig, dass der ganze Körper auf der Matte Platz findet. Sie sollte deshalb mindestens 58 cm breit und 120 cm lang sein. Ebenso wichtig ist eine leichte Handhabung beim Rollen oder Falten. Um Verletzungen zu vermeiden, sollte die Matte außerdem rutschfest sein. Während des Workouts hält eine hochwertige Unterlage die vom Boden aufsteigende Kälte gut ab. Nach dem schweißtreibenden Training ist es wichtig, dass die Matte leicht zu reinigen ist. Idealerweise besitzt sie eine antibakterielle Beschichtung.

Unter www.agr-ev.de/gymnastikmatten gibt es weiterführende Informationen und Übungen.



© Aktion Gesunder Rücken e.V.

Für eine starke Mitte: dynamische Gymnastikbälle

Ähnlich wie Balancekissen sorgen Gymnastikbälle etwa beim Sitzen für eine instabile Unterlage und trainieren dabei Rücken- und Rumpfmuskeln auf einfache Weise. Dafür stehen je nach Körpergröße unterschiedliche Ballgrößen zur Auswahl. Entscheidend ist, dass der Ball nicht wegrollt und bei Kontakt mit scharfen Kanten nicht platzt. Ein sogenannter Pendelball mit leicht ovaler Form bietet durch die größere Auflagefläche mehr Sicherheit und fördert zum Beispiel am Schreibtisch das aufrechte und dynamische Sitzen.



© Aktion Gesunder Rücken e.V.



Weitere Informationen sowie passende Übungen finden Sie hier: www.agr-ev.de/gymnastikball.

Schwungvoll die Muskulatur stärken: flexible Schwingstäbe

Hochelastische Schwingstäbe sind das optimale Zubehör, um die tiefliegende Muskulatur im Körper zu trainieren. Der Stab trägt an seinen Enden Gewichte, wird mit einer Hand umfasst und in Schwingung versetzt. Anschließend soll er durch kurze Impulse in Bewegung gehalten werden. Auf diese Weise werden je nach Übung Muskeln in Rumpf, Rücken, Armen, Beinen und Schultern trainiert. Außerdem verbessern sich bei regelmäßiger Wiederholung Muskelkoordination und Haltung. Die Schwingfrequenz sollte bei Schwingstäben ohne Frequenzregler ca. 4,6 Hertz betragen, weil dadurch der Stab optimal in Schwingungen versetzt werden kann. Zudem wird bei dieser Frequenz eine bestmögliche Reaktion der Rumpfmuskulatur erreicht. Wichtig: Der Stab sollte leicht zu handhaben und die Bewegung leicht zu erlernen sein. Dafür ist eine gute Anleitung notwendig. Die Enden der Stäbe sind weich und gepolstert, um Verletzungen zu vermeiden und außerdem austauschbar - so lassen sich neue Trainingsreize setzen.

© Flexi-Sports GmbH / Aktion Gesunder Rücken e. V.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e. V.



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

Ein ergonomischer, hautfreundlicher Griff sorgt für guten Halt und ist im besten Fall gut zu reinigen. Umfassende Informationen und Übungen finden Sie auch hier: <https://www.agr-ev.de/schwingstab>.

Wasser marsch: wassergefüllte Trainings- und Therapierollen

Die mit Wasser gefüllten Kunststoffrohre muten nicht nur futuristisch an, sie fordern den Körper auch ganz schön heraus. Die Rohre werden an zwei Schlingen gegriffen und etwa im Stehen, Sitzen und Liegen vor dem Körper gehalten. Ziel: Das Wasser im Rohr sollte sich möglichst ruhig verhalten. Die Muskulatur muss die Fließbewegungen des Wassers ausgleichen. Dazu ist eine schnelle Reaktion von Muskeln und Nerven entscheidend. Bei regelmäßigem Training verbessert sich das Muskel-Nerv-Zusammenspiel und auch das Gleichgewicht wird trainiert. Üblicherweise sind die Rohre 1,20 bis 2 Meter lang, haben unterschiedliche Durchmesser und können der Körpergröße entsprechend ausgewählt werden. Zusätzliche Infos und Übungen sind hier zu finden: www.agr-ev.de/trainingsrohre.

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.



© Aktion Gesunder Rücken e. V.

KURZ & BÜNDIG

Balancekissen, Schwingstab und Co. sprechen Muskeln an, die im Alltag und bei den üblichen Ausdauersportarten nicht oder kaum gefordert werden. Mit einfachen Hilfsmitteln lässt sich der ganze Körper und insbesondere der Rücken effektiv trainieren und das Risiko für Rückenschmerzen senken. Wichtig: Bei der Auswahl sollte stets die Sicherheit der verwendeten Geräte im Fokus stehen. Beim Verrutschen von Matte, Ball oder Kissen drohen ansonsten schmerzhaftes Verletzungen. Mit AGR-zertifizierten Produkten steht einem ganzheitlichen und abwechslungsreichen Training nichts mehr im Wege.

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: Kim Jagels

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