**Runter vom Sofa – Rückenfit an der frischen Luft**

Warme Temperaturen, Sonnenstrahlen und eine frische Brise: Im Sommer bringt Bewegung im Freien mehr Spaß, als der Gang ins wiedereröffnete Fitnessstudio oder Home-Workouts. Möglichkeiten, sich an der frischen Luft zu bewegen, gibt es viele – aber nicht jede Sportart ist gleichermaßen rückenfreundlich. Denn: Abrupte Richtungswechsel, Stopps oder schnelle Drehbewegungen belasten oftmals die Bandscheiben und die Wirbelsäule. Die Folge sind Verspannungen und Schmerzen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. weiß, wie Sommersport auch dem Rücken gut tut.

1. **Schwimmen im kühlen Nass**

Bewegung im Wasser tut in der Sommerhitze gut und ist noch dazu gelenkschonend und rückenfreundlich. Unabhängig vom Schwimmstil fördern die symmetrischen Bewegungen einen gesunden Rücken. Trotzdem lohnt es sich, dabei einiges zu beachten. Beim Brustschwimmen ist es sinnvoll, die Monotonie zu durchbrechen und zwischendurch auch mal unterzutauchen. Währenddessen wird der Kopf gestreckt und zur Verlängerung der Wirbelsäule – das entlastet die Muskeln. Beim Kraulen liegt der Fokus darauf, die Schultern durch die häufigen Armbewegungen nicht zu sehr zu belasten. Das funktioniert, in dem bei der Seitenatmung nicht nur der Kopf, sondern der ganze Körper gedreht wird. Als gesündester Schwimmstil gilt das Rückenschwimmen. Dabei sollte der Kopf nicht zu weit nach hinten gelegt werden. Wer nicht gerne schwimmt, kann Aquagymnastik ausprobieren. Das hat ebenso positive Effekte auf Muskeln und Gelenke.

1. **Yoga und Workouts im Freien**

Wer trotz warmer Temperaturen nicht auf seine Sportroutine verzichten will, kann das Workout einfach nach draußen verlegen. Ob im Garten oder im Park – Platz für eine Sportmatte ist überall und gleichzeitig kann Vitamin D getankt werden. Spezielle Rücken-Workouts gibt es unter <http://www.agr-ev.de/uebungen>.

Besonders Yoga kräftigt gezielt den Rücken und spricht bestimmte Muskelgruppen an. Die Kombination aus sanften Bewegungen und bewusstem Atmen macht außerdem nicht nur gelenkiger, sondern entspannt und sorgt für einen ausgeglichenen Geist. AGR-zertifizierte Onlineprogramme mit Yoga-Übungen gibt es unter [www.agr-ev.de/trainingsprogramme](http://www.agr-ev.de/trainingsprogramme).

1. **Ausdauersport an der frischen Luft**

Wer es noch aktiver mag, kann sich eine schöne Joggingstrecke heraussuchen. Das Laufen gehen trainiert den Rücken und kann sogar vorbeugend wirken. Gleichzeitig belastet es aber die Bandscheiben und Gelenke. Bevor es losgeht, sind Stabilisationsübungen wie der Unterarmstütz für eine starke Körpermitte sinnvoll. Dehnen löst bestehende Verspannungen. Neben passenden Laufschuhen, die auf den eigenen Laufstil ausgerichtet sind, ist die Lauftechnik entscheidend. Viele setzen mit der Ferse oder den Fußballen auf dem Boden auf und begünstigen dadurch Rückenprobleme. Belastet man dagegen den Mittelfuß, können die beim Joggen wirkenden Kräfte besser abgefedert werden.

Wer bereits Rückenprobleme hat oder übergewichtig ist, sollte besser auf Nordic Walking setzen. Das bringt den Kreislauf in Schwung. Gleichmäßige Bewegungsabläufe und die Nutzung der Stöcke wirken zusätzlich gelenkschonend. Auch Wandern bietet sich an – und macht bei gutem Sommerwetter doppelt so viel Spaß. Wanderwege, die sich auch für Anfänger eignen, finden sich bei den meisten ganz in der Nähe. Wer möchte, nutzt zusätzlich Wanderstöcke, um ebenso wie beim Nordic Walking Muskeln und Gelenke zu entlasten.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit 25 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel "Geprüft & empfohlen" dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.