**Eine Frage des Widerstands:**

**Oberkörpertraining mit AGR-Gütesiegel**

**Beim Gehen, Treppensteigen oder Radfahren trainieren wir im Alltag ganz nebenbei unsere Beinmuskulatur. Der Oberkörper, insbesondere der Rücken, kommt hingegen häufig zu kurz. Eine mögliche Folge: Die Muskulatur im Rücken verkümmert und verursacht schmerzhafte Verspannungen. Eine alltagstaugliche Möglichkeit für wirkungsvolles Oberkörpertraining kommt aus dem Hause SYWOS mit dem gleichnamigen Trainingsgerät. Die Kombination aus einem Ex- und einem Impander wurde nun von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. als besonders rückengerecht ausgezeichnet.**

Unsere Skelettmuskulatur besteht nicht aus einzelnen Muskeln, die unabhängig voneinander funktionieren, sondern immer aus Gruppen von mindestens zwei, meist jedoch mehr Muskeln, die bei allen Bewegungsabläufen zusammenarbeiten. Dieses komplexe Zusammenspiel ist perfekt aufeinander abgestimmt, kann aber auch leicht aus dem Gleichgewicht geraten – etwa wenn Muskeln durch Bewegungsmangel verkümmern, aber auch wenn beim Training nur ein Teil der Muskeln angesprochen wird. Die Folge sind muskuläre Dysbalancen, die sich durch Fehlhaltungen, Schmerzen und Verspannungen bemerkbar machen können.

**Ganzheitliches Muskeltraining mit Ex- und Impandern**

Das Problem bei vielen herkömmlichen Trainingsgeräten für Oberkörper und Rücken: Sie sprechen nur einen Teil der Muskeln an. Auch bei einem reinen Expandertraining ist dies der Fall, denn das elastische Material aktiviert beim Auseinanderziehen zwar Muskeln im Oberkörper – die Gegenspieler werden jedoch vernachlässigt. Hier setzt SYWOS an und ergänzt den Trainingsreiz des Expanders durch den eines Impanders. Dadurch muss nicht nur Kraft beim Auseinanderziehen des Geräts aufgewendet werden, sondern gleichermaßen beim Zusammendrücken – ein wirkungsvolles, symmetrisches Training entsteht. Das Konzept dahinter: Reibungswiderstand. Die Intensität des Widerstands ist individuell einstellbar und bleibt im gesamten Bewegungsablauf konstant. So sind mit SYWOS ganz verschiedene und vielseitige Übungen möglich. Sowohl die Rückenmuskulatur als auch der gesamte Rumpf, die Schulter mit der Rotatorenmanschette oder auch die Armmuskulatur können gezielt trainiert werden. Dabei ist das Gerät handlich und es ist zudem möglich, es platzsparend auseinanderzubauen. Dem Einsatz zuhause, im Gruppenfitness oder auch unterwegs steht so nichts im Wege. Im Juni 2018 wurde SYWOS von der Aktion Gesunder Rücken mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Die Begründung des medizinisch/ therapeutischen Expertenkomitees: Das symmetrische Training mit SYWOS kann durch den gleichbleibenden Widerstand die Rückenmuskulatur wirkungsvoll kräftigen und aktiviert dabei alle Muskeln, die am Bewegungsablauf beteiligt sind. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/ex-und-impander](http://www.agr-ev.de/ex-und-impander)

**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 AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.