

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Mit Sport den Rücken stärken –

Trainingsgeräte mit AGR-Gütesiegel geben Sicherheit und bieten Unterstützung



Die warme Jahreszeit hilft uns dabei, wieder aktiver zu werden: Das vermehrte Tageslicht bringt den Stoffwechsel in Schwung, die wärmeren Temperaturen helfen, dem inneren Schweinehund ein Schnippchen zu schlagen und die frische Luft hebt die Stimmung. Ein guter Zeitpunkt, um mit Sport die Rückengesundheit zu fördern. Welche sportliche Aktivität dabei bevorzugt und ob drinnen oder draußen trainiert wird, ist Nebensache. Entscheidend ist, dass die Bewegung Freude bereitet, den Körper stärkt und ihm nicht schadet. Unterstützt wird ein rückenfreundliches Training mit AGR-zertifizierten Trainingsgeräten, die besonders die tiefliegenden Muskelgruppen ansprechen und dadurch den Rücken stärken. Produkte, die das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ tragen, erfüllen die strengen Anforderungen eines medizinisch/therapeutischen Expertengremiums und wurden deshalb mit dem bewährten Qualitätssiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet. Die Trainingshilfen werden vielfach in Kursen und Fitnessstudios eingesetzt, können aber ebenso wirksam zuhause genutzt werden.

Mit Schwingung die Tiefenmuskulatur stärken

Eine kräftige Tiefenmuskulatur bildet die Basis für einen gesunden Rücken. Zur Prävention von Rückenschmerzen ist deshalb die Stärkung dieser Muskeln besonders empfehlenswert. Eine unkomplizierte und sehr effektive Methode ist das Training mit flexiblen Schwingstäben. Durch leichte Bewegung wird der Stab, an dessen Enden sich Gewichte befinden, in Schwingung versetzt.



(Foto: AGR/HAIDER)



(Foto: AGR/R&P)

Die Herausforderung beim Training besteht darin, diese Schwingungen mit den eigenen Muskeln auszugleichen. AGR-zertifizierte Schwingstäbe wie der Flexi-Bar von FLEXISPORTS oder der HAIDER BIOSWING Improve stärken dabei die tiefliegenden Muskelgruppen in Rücken, Schultern, Armen und Beinen, trainieren die Koordination und verbessern die Haltung. Weitere Infos zum Training mit dem Schwingstab: www.agr-ev.de/schwingstab

Balance halten kräftigt den Rücken



(Foto: AGR/TOGU)

Auch mit Übungen auf Balancekissen kann die Rückenmuskulatur positiv beeinflusst werden. Das Geheimnis: Durch das ständige Halten der Balance werden auch die kleinsten Muskeln maximal beansprucht. Balancekissen mit AGR-Gütesiegel wie das Original Dynair Ballkissen von TOGU oder das Balance-beam

von AIREX® sorgen als instabiler Trainingsuntergrund für ein hoch effektives Workout. Die ständigen Ausgleichsbewegungen erfordern ein hohes Maß an Koordination, Reaktionsvermögen und Muskelkraft. Je nach persönlichen Bedürfnissen lassen sich luftgefüllte Ballkissen individuell aufpumpen. Die Luft im Inneren des Kissens nimmt die Schwingung der Ausgleichsbewegungen auf und überträgt sie auf die Wirbelsäule. Weitere Informationen unter: www.agr-ev.de/balancekissen.

Auch Gymnastikbälle wie die AGR-zertifizierten Redondo Bälle sowie die ABS Powerbälle von TOGU bieten beim Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur wertvolle Un-



(Foto: AGR/R&P)



terstützung. Ob sitzend auf dem Ball oder in Bauch- oder Rückenlage – die Instabilität während der Übungen spricht vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen an und steigert das Koordinationsvermögen. Für die Trainingssicherheit großer Bälle ist es entscheidend, dass sie nicht platzen können. Zusätzliche Informationen unter: www.agr-ev.de/gymnastikball.

Das Sortiment von TOGU umfasst zudem weitere luftgefüllte Trainingsgeräte, die mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet sind.

Gymnastikmatten bieten Komfort und Sicherheit

Ob Yoga, Pilates oder freies Training – eine geeignete Unterlage erhöht nicht nur den Komfort, sondern bietet Sicherheit. Um Rücken und Gelenke zu schonen und zudem vor Verletzungen zu schützen, sollte eine Trainingsmatte über eine gute Dämpfung verfügen. Matten von AIREX® mit dem Gütesiegel der AGR bieten nicht nur optimale Dämpfungseigenschaften, sondern sind



(Foto: AGR/R&P)

auch robust und rutschfest. Die hautfreundlichen Matten lassen sich unkompliziert reinigen und zusätzlich sorgt eine antibakterielle Beschichtung für gute hygienische Bedingungen. Mehr Infos unter: www.agr-ev.de/gymnastikmatten

Wasserkraft mit Trainingseffekt



(Foto: AGR/R&P)

Auch mit Wasserkraft lässt sich der Rücken effektiv trainieren. Beim Training mit der SLASHPIPE beispielsweise, einer mit Wasser gefüllten Kunststoffröhre, muss das Wasser permanent im Gleichgewicht gehalten werden. Die natürlichen Fließeigenschaften des Wassers bedeuten dabei eine echte Herausforderung für die Rückenmuskulatur. Die AGR-zertifizierte Röhre ist in verschiedenen Längen und Gewichtsklassen erhältlich. Neben dem Training der Tiefenmuskulatur werden beim Workout mit der SLASHPIPE auch die Koordination der Muskeln untereinander sowie eine aufrechte Haltung

gefördert. Zusätzliche Infos unter: www.agr-ev.de/trainingsroehre

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

KURZ & BÜNDIG

Wer seinen Rücken stärken und Beschwerden verhindern möchte, sollte speziell die Tiefenmuskulatur trainieren. Um diese tiefliegenden Muskelschichten zu erreichen, ist ein Trainingsprogramm mit Geräten sinnvoll, die von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. als besonders rückengerechtes ausgezeichnet wurden. Die zertifizierten Trainingsgeräte der Hersteller TOGU, AIREX®, Haider Bioswing, FLEXI-SPORTS und SLASHPIPE können dabei nicht nur im Fitnessstudio, sondern auch privat zuhause genutzt werden, sodass das Training ganz einfach in den Alltag integriert werden kann.

Text und Bilder können unter 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
 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
 www.medipresse.de
 www.rothenburg-pr.de