

AGR RÜCKENTIPP

MAI

Raus ins Freie – Stärken Sie Ihren Rücken



© chung shi/AGR

Ob Nordic Walking, Radfahren oder eine Kanutour – Bewegung ist das beste Mittel gegen Rückenschmerzen. Bewegung lockert Verspannungen, stärkt die Muskulatur und sorgt für den Abtransport von Abfallprodukten des Stoffwechsels. Aktivitäten im Freien haben außerdem noch weitere Vorteile: Sonnenlicht steigert die Bildung des Glückshormons Serotonin und von Vitamin D, wir sind besser drauf und leistungsfähiger. Die frische Luft regt die Durchblutung an, aktiviert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem.

Zu den beliebtesten „Frischlufsportarten“ zählen Radfahren, Wandern, Schwimmen und Nordic Walking. „Diese Sportarten haben eins gemeinsam: Sie sind besonders rückenfreundlich.“, so Tanja Cordes von Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. „Denn anders als bei Ballsportarten beispielsweise, sind hier gleichmäßige Bewegungsabläufe gefragt und keine ruckartigen Stoßbelastungen und abruptes Bremsen. Für den Rücken sind symmetrische Bewegungen weitaus gesünder, da sich die Belastung gleichmäßig verteilt und Fehlhaltungen vermieden werden.“

Weitere Infos zum Thema Rückengesundheit finden Sie unter:
www.agr-ev.de