

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Sanftes Training für einen starken Rücken

Die AGR e. V. empfiehlt besonders rückenfreundliche Fitnessgeräte mit hohem Spaßfaktor



Je älter wir werden, desto träger gestaltet sich in der Regel auch der Alltag. Was mit stundenlangem Schulbankdrücken beginnt, endet häufig in ausgedehnten Schreibtischsitzen oder endlos langen Autofahrten. Dauerhafte Fehlbelastungen und Rückenschmerzen sind so vorprogrammiert. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. motiviert zu mehr Bewegung, um so die alltäglichen Belastungen auszugleichen. Optimale Fitnessgeräte wie das Minitrampolin bellicon, der FLEXI-BAR und Produkte von Airex und TOGU wurden bereits mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet, da sie helfen, den Rücken nachhaltig zu stärken.

In Deutschland wird rund ein Viertel des Tages „versessen“. Doch Hand aufs Herz – wie lange sitzen wir wirklich Tag für Tag? Summiert man die Stunden während der Arbeit, den Mahlzeiten und dem Feierabend, wird deutlich, dass ein aktiver Ausgleich für den Rücken unumgänglich ist. Wichtig fürs Training ist insbesondere die Kräftigung der Tiefenmuskulatur, damit die Wirbelsäule mehr Stabilität bekommt. Nur so lassen sich lästige Schmerzen und Verspannungen vermeiden. Denn wer unter Rückenschmerzen leidet, spürt dies in allen Lebenslagen: Die Leistungsfähigkeit ist deutlich eingeschränkt, das Tragen und Bewegen von Gegenständen wird zunehmend zur Tortur und auch an erholsamen Schlaf ist nicht mehr zu denken. Dabei können schon ein paar sehr kurze, aber wirksame Übungen, die auch Spaß machen, die Leiden lindern. Wir zeigen Ihnen, wie ein sanftes Training gestaltet werden kann.

Rückenschmerzen nehmen aufgrund mangelnder Fitness und Bewegungsmangel bei Jung und Alt zu. Derzeit leiden 80 Prozent der Bevölkerung zumindest hin und wieder unter Rückenbeschwerden. Wichtig zur Vorbeugung ist eine starke Muskulatur. Die AGR präsentiert vier „ausgezeichnete“ Fitnessgeräte, die sich optimal für ein selbstständiges Training eignen. Diese unterstützen den Aufbau der Muskulatur, genügen den hohen Anforderungen einer unabhängigen,

medizinischen Kommission und sind darüber hinaus besonders einfach in der Handhabung.

In Schwingung mit dem bellicon Minitrampolin

Das bringt Bewegung in Ihren Alltag. Beim Schwingen auf der elastischen Konstruktion des bellicons wird die ganze Muskulatur im Wechsel angespannt und wieder entspannt. Das aktiviert nicht nur die Muskulatur, sondern gleichzeitig auch den gesamten Stoffwechsel sowie das Herzkreislaufsystem. Auf dem modernen, gummiseilgefederten bellicon Trampolin kommt neben dem hohen Therapienutzen auch der Spaßfaktor nicht zu kurz. Weiterer Pluspunkt: Die Matteneindringtiefe gewährleistet einen besonders sanften Bremsweg, das wiederum schont die Gelenke und Bandscheiben und ist nicht vergleichbar mit einem herkömmlichen Trampolin.



Stärken Sie Ihren Rücken mit bellicon. Bild: AGR/bellicon

Beginnen Sie mit einer leichten Übung, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen. Stellen Sie sich barfuß auf das bellicon, die Füße hüftbreit auseinander und die Arme locker neben dem Körper hängend, um dann einige Minuten sanft auf und ab zu schwingen. Wichtig: Behalten Sie dabei unbedingt

Mattenkontakt.

Federnde Schwingungen „entschleunigen“ den Alltag

Der elastische Schwingstab FLEXI-BAR bietet viele auf die Wirbelsäule und die Muskulatur abgestimmte Übungsprogramme. Egal, ob im Studio oder zu Hause, der rund 1,50 m lange, flexible Stab mit gummiertem Griff ist vielseitig einsetzbar. Die durchs Schwingen entstehenden Vibrationen erreichen tiefgelegene Muskelschichten im Körper. Herkömmliche Krafttrainings dagegen arbeiten lediglich an der Oberfläche. Bereits kurze Trainingseinheiten von jeweils zehn Minuten reichen aus, um die Muskulatur von Rücken, Brust und Armen nachhaltig zu kräftigen. Gleichzeitig werden Brust, Bauch und Po gestrafft. Der FLEXI-BAR bietet sich auch als Verspannungslöser oder zum Yoga an.

Mit dieser Übung wird die Hals- und Schultermuskulatur entspannt. Gehen



Verspannungslöser. Bild: AGR/Flexi-Sports

Sie in eine große Ausfallschrittposition, das linke Bein ist hinten. Ziehen Sie die Ferse vom Boden, Ballenstand. Mit der linken Hand greifen Sie den FLEXI-BAR, lassen den Arm möglichst lang gestreckt, nur eine minimale Beuge im Ellenbogen. Schwingen Sie in Richtung Boden auf und ab, der Arm bleibt dicht beim Oberschenkel. Schwingen Sie möglichst 60 Sekunden gleichmäßig. Tipp: neigen Sie den Kopf dabei zur rechten Seite, somit erhöht sich der Effekt der Dehnung in der Halsmuskulatur. Danach Seitenwechsel.

Sicherheit geht vor mit den AIREX® Fitness-Matten

Auch wenn Sie bereits aktiv Gymnastik, Pilates oder Yoga ausüben, empfiehlt die AGR sicheres Equipment. Der Hersteller Airex bietet geeignete Un-

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

terlagen für drinnen und draußen. Die Matten verfügen über besonders gute und gelenkschonende Dämpfungseigenschaften und beugen so Verletzungen vor. AIREX® Matten eignen sich außerdem optimal als Unterlage für Balance-Produkte, luftgefüllte Ballkissen und andere gymnastische Hilfsmittel, mit denen das Gleichgewicht und die sensomotorischen Fähigkeiten trainiert werden können. Betritt man z. B. das AIREX® Balance-pad mit einem oder auch zwei Beinen, wird die Aktivierung der Stützmuskulatur sofort deutlich spürbar.

Übungen können kostenlos auf der Homepage des Herstellers heruntergeladen werden. Zum Schnuppern kann folgende Übung ausprobiert werden: Platzieren Sie das instabile Balance-pad im oberen Drittel Ihrer Fitness-



Drinnen oder draußen – eine gute Matte ist flexibel einsetzbar. Bild AGR/Airex

Matte. Gehen Sie in Schrittstellung, wobei der vordere Fuß, leicht nach außen gedreht, auf dem Balance-pad Platz findet. Der hintere Fuß hält nur mit dem Vorderfuß Kontakt zur Matte, die Knie sind leicht gebeugt. Zum Ausbalancieren Ihres Gleichgewichts stre-

cken Sie die Arme seitlich aus. Die Beine werden nun im Wechsel 16 Mal gebeugt und gestreckt, wobei das vordere Knie hinter der Fußspitze bleibt und sich zum mittleren Zeh beugt und das hintere Knie sich Richtung Boden bewegt.

Aero-Step® Pro:

Das 2-Kammern-Luftkissen

Neu in der Produktpalette von TOGU ist der Aero-Step® Pro – ein Balance-Kissen bestehend aus zwei luftgefüllten Kammern. Er ist dynamischer, größer und vielseitiger einsetzbar als seine Vorgänger und verspricht daher



Rücken stärken mit dem Aero-Step Pro. Bild: AGR/TOGU

maximale Trainingserfolge. Weitere Vorteile: Das Balance-Kissen ist beidseitig verwendbar, einfach zu reinigen und stapelbar. Regelmäßiges Training wirkt sich nicht nur positiv auf die Tiefenmuskulatur aus, sondern auch auf Körperhaltung und Koordination.

Um die Stabilität des Rückens zu trainieren, legen Sie sich in Bauchlage auf den Aero-Step® Pro, strecken dabei den Körper und positionieren die Fußspitzen etwas voneinander entfernt auf dem Boden. Die Arme werden angehoben und die Ellenbogen neben den Schultern gehalten. Die Unterarme zeigen nach vorn. Nun den unteren Rücken anspannen und den Oberkörper anheben. Diese Position für einen Moment halten, um dann wieder in die Ausgangsposition zurück zu kehren und die Übung zu wiederholen.

Weitere, ausgewählte Übungen finden Sie unter www.agr-ev.de/uebungen.

KURZ & BÜNDIG

Da heutzutage ein Großteil der alltäglichen Abläufe im Sitzen verrichtet werden, ist es um so wichtiger, für ausreichend Sport und Bewegung in der Freizeit zu sorgen. Das muss nicht zwingend in einem Fitnessstudio geschehen, Übungen und optimale Sportgeräte, die insbesondere auch die Rückengesundheit fördern, werden von der Aktion Gesunder Rücken e. V. mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Die einfach zu handhabenden Geräte wie das bellicon Minitrampolin, der Schwingstab FLEXI-BAR oder das AIREX® Balance-pad sowie das Aero-Step® Pro von TOGU stärken die Rückenmuskulatur nachhaltig in kurzen, intensiven Trainingseinheiten. So können die Belastungen des Alltags durch zu langes Sitzen oder Fehlhaltungen ausgeglichen und die persönliche Stimmung positiv beeinflusst werden.

Die AGR hält umfangreiches Informationsmaterial zum Thema Rückengesundheit für Sie bereit. Neben weiteren hilfreichen Übungen und Tipps rund um das Thema Sport finden Sie Informationen zum AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte. Infopakete bestehend aus der Zeitschrift „rückenSignale“ und dem Buch „Der Ergonomie-Ratgeber“ können zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR angefordert werden.

(Tel. 04284 – 926 99 90, info@agr-ev.de oder www.agr-ev.de/patientenmedien).



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

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Sanftes Training
 Postfach 103
 D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
 Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
 Ansprechpartner: Detlef Detjen

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