

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# „Stärke deine Muskeln – bleib' rückenfit!“

## 18. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2019

**D**er Tag der Rückengesundheit wird volljährig: Bereits zum 18. Mal findet der Aktionstag am 15. März 2019 statt. Das diesjährige Motto „Stärke deine Muskeln – bleib' rückenfit!“ stellt die 656 Muskeln des Menschen in den Mittelpunkt der Prävention von Rückenschmerzen. Denn insbesondere die Funktionstüchtigkeit der etwa 150 wirbelsäulennahen Muskeln entscheidet über das Auftreten von Rückenschmerzen. Initiiert und organisiert wird der Aktionstag von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Rund um den 15. März finden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen, Workshops und Aktionen statt.

### Starke Muskeln für einen gesunden Rücken

In Deutschland nehmen rund 17 Millionen Menschen Tag für Tag im Büro Platz. Für sie alle gibt es viel zu erledigen, aber wenig Möglichkeit zur Bewegung: Etwa 80.000 Stunden verbringt ein Büroangestellter im Laufe seines Berufslebens im Sitzen. Das hat Einfluss auf die Muskulatur des Körpers: Dürfen Muskeln keine Kraft entwickeln und werden nicht bewegt, können sie ihre Funktion verlieren – Muskelschwund und Muskelverspannungen sind die Folge. Dabei übernehmen Muskeln zentrale Funktionen im

### Tipps für das Büro

Ein Arbeitstag kann stressig sein: Vor lauter Anspannung verspannt häufig der Körper – insbesondere die Rücken- und Nackenmuskulatur. Sinnvoll ist es daher, Arbeitsplätze und Abläufe so zu gestalten, dass sie mehr Bewegung und Flexibilität zulassen. Um das eigene Büro rückengerechter zu gestalten, sind ergonomische Sitzmöbel, höhenverstellbare Schreibtische



gesamten Körper: Zusammen mit Knochen, Gelenken und Nerven gehören sie zu den wichtigsten Bestandteilen des menschlichen Bewegungssystems.

### Die Mitte stärken

Für die Rückenmuskulatur ist die Bauchmuskulatur ein wichtiger Partner. Gut ausgebildete Bauch- und Rückenmuskeln verringern das Risiko für Rückenschmerzen und können bereits bestehende Beschwerden lindern. Dabei ist vor allem die Funktion der tiefliegenden Rückenmuskulatur von Bedeutung. Auch die sogenannten Faszien (Bindegewebsstrukturen) geraten bei der Entstehung von Rückenschmerzen zunehmend in den Fokus. Um Muskeln zu stärken und Schmerzen zu vermeiden, ist regelmäßige körperliche Aktivität ratsam. Neben Gehen, Radfahren und Joggen, bietet sich dabei auch

gezieltes Muskeltraining in Form von Sport, Therapie oder Rehabilitation an. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zur Stärkung der Körpermitte eignen sich gut zur Prävention von Rückenschmerzen. Aber auch Haus- und Gartenarbeit zählen als Bewegung. Bei langem Sitzen im Büro sind auch eine aufrecht-dynamische Körperhaltung sowie rückenfreundliche Bewegungsmuster beim Bücken, Heben und Tragen wichtig. Damit die Muskeln



langfristig funktionstüchtig bleiben, sind zudem eine vollwertige, ausgewogene Ernährung und gutes Stressmanagement ratsam. Denn: Dauerstress gilt als eine Hauptursache für Nacken- und Rückenverspannungen.

### Aktionstag mit vielfältigen Angeboten und Veranstaltungen

Am Tag der Rückengesundheit bieten zahlreiche Gesundheitsinstitutionen, wie ärztliche und therapeutische Praxen, Rückenschulen, Apotheken so-



**AGR**

Aktion Gesunder Rücken e.V.



© Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

# Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!

Tag der  
Rückengesundheit 2019



wie AGR-zertifizierte Fachgeschäfte in der ganzen Republik ein umfangreiches Programm mit vielen Aktionen, wie z. B. Schnupperkursen, Workshops und Infoveranstaltungen an. Im Zentrum steht dabei die Aufklärung über die Therapie und Prävention von Rückenbeschwerden. Welche Übungen im Büro oder zu Hause sind für den Rücken besonders gut? Wie führe ich sie korrekt aus? Besucher erhalten detaillierte Informationen und Praxisdemonstrationen für das effektive rückenspezifische Krafttraining. Zu finden sind die Aktionen auf dem TdR-Veranstaltungskalender der Aktion Gesunder Rücken. Zum Tag der Rückengesundheit bietet die AGR für Veranstalter kostenlose Marketingpaket. Diese sind kostenfrei auf [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr) zum Downloaden verfügbar.

Leipzig. Die Teilnehmer erwarten ein abwechslungsreiches Workshop-Programm sowie spannende Vorträge, in denen das Thema „Stärke deine Muskeln – bleib' rückenfit!“ praxisnah umgesetzt und behandelt wird.

Die FPZ GmbH, Anbieter der FPZ Therapie gegen Rückenschmerzen, ist auch dieses Jahr wieder beim Tag der Rückengesundheit mit dabei. Die Aktion wird von zahlreichen FPZ Therapiezentren bundesweit unterstützt, die ihre Türen für Interessierte und Patienten öffnen und gegen einen Gutschein eine kostenlose Rückenberatung anbieten.

Die FPZ Kommunikationsabteilung startet des Weiteren ein Instagram-Gewinnspiel. Zu gewinnen gibt es unter anderem ein Personal Training mit Zehnkampf-Weltrekordler Jürgen Hingsen.

## Gemeinsamer Besuch der therapie Leipzig und des BdR-Expertenworkshop erstmals möglich

Auch zum Tag der Rückengesundheit 2019 findet wieder der praxisorientierte Expertenworkshop des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen e. V. (BdR) und der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) statt. Neu ist für therapeutische Fachkräfte die Möglichkeit am ersten Tag mit entsprechendem Ticket die Fachmesse „therapie Leipzig“ zu besuchen und dort bei der Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit dabei zu sein. Am zweiten Tag bietet der Expertenworkshop die bewährte Mischung aus Vorträgen und Workshops an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität

Des Weiteren bieten die Injoy Rückenfit-Zentren kostenlose Rücken-Sprechstunden und Rückenanalysen vom 11. bis 17. März an. Gemeinsam mit einem Trainer erfahren Interessierte alles rund um ihren Haltungs- und Muskelstatus.

Rückenschmerzen vorbeugen, Haltungsschäden entgegenwirken und achtsamer mit sich und seinem Körper umgehen – das erreicht man mit den Präventionskursen ABJETZT/YOGA und ABJETZT/FIT. Zum Tag der Rückengesundheit gibt es die Kurse für kurze Zeit vergünstigt.

Auch die TOGU GmbH unterstützt den Tag der Rückengesundheit durch einen Aktionscode. Mit diesem Code erhalten Sie einen Preisnachlass auf den TOGU Jumper sowie die TOGU Brasil.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr)

## 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](http://www.ruecken-produkte.de)



© therapie Leipzig



Achten Sie auf das AGR-

Gütesiegel.

Es signalisiert:

Dieses Produkt ist  
rückengerecht.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

## Kontakt:

**Aktion Gesunder Rücken e. V.**

**Stichwort: TdR 2019**

Stader Straße 6

27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0

Fax +49 (0) 4761/926 358 810

[info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)

[www.agr-ev.de](http://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](mailto:redaktion@rothenburg-pr.de)

[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)

[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)