

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Winter-Workout für einen starken Rücken

Trainingsprogramm mit AGR-geprüften Fitnessgeräten

Outdoor-Sportler kennen das Problem: In den Wintermonaten macht Sport im Freien wenig Spaß. Es ist kalt und ungemütlich draußen, wird früh dunkel und oft trübt auch noch Regen das Sportvergnügen. Häufig fehlt deshalb in der kalten Jahreszeit die notwendige Motivation, sich sportlich zu betätigen und das eigene Sofa ist weitaus verlockender als eine Runde durch den Regen zu joggen. Doch gerade im Herbst und Winter ist Sport das perfekte Mittel, um schlechte Laune zu vertreiben, Stress abzubauen und dem Winterspeck den Kampf anzusagen. Außerdem beugt Bewegung Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen und Rückenbeschwerden vor. Ideal geeignet im Herbst und Winter ist deshalb ein Indoor-Mix aus verschiedenen Fitnessübungen. Damit die Übungen Muskeln und Gelenke allerdings nicht zu sehr belasten und dem Rücken nicht schaden, sondern nutzen, ist die Wahl eines geeigneten Sportgerätes entscheidend. Natürlich darf der Spaßfaktor dabei nicht zu kurz kommen, denn auch Spaß ist mit Nutzen gleich zu setzen. Optimal zur Vorbeugung und auch Therapie von Rückenbeschwerden sind Fitnessgeräte, die mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) ausgezeichnet sind. Sie gewährleisten, dass die Muskulatur effektiv trainiert und gestärkt, aber nicht überlastet und die Wirbelsäule geschont wird. Das AGR-Gütesiegel wird an rückenfreundliche Alltagsgegenstände verliehen, die den Anforderungen einer medizinisch-therapeutischen Expertenkommission genügen. Im Bereich Fitness wurden unter anderem der Schwingstab FLEXI-BAR®, das Minitrampolin „bellicon“, „Airex Matten“, das „Airex Balance-pad Elite“ sowie der „TOGU-Pendel Ball“ mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. Ein umfangreiches Übungsprogramm liegt allen AGR-geprüften Produkten bei.

Fitness für den Rücken

Entscheidend zur Prävention von Rückenschmerzen ist die Stärkung der Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur. Besonders geeignet sind einfache Übungen, die sich schnell erlernen und unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. Wir haben Ihnen ein Trainingsprogramm mit AGR-geprüften Fitnessgeräten zusammengestellt:

Pendel Ball: Das aufblasbare, platzsichere Trainings- und Therapiegerät zeichnet sich durch ein hohes Maß an Sicherheit aus. Die große Auflagefläche bietet eine optimale Basis für die Übungen und sorgt zudem für einen guten Bodenkontakt.

Übung 1: Zur Kräftigung der geraden Rückenmuskulatur

Legen Sie sich in Bauchlage auf den Pendel Ball, führen die Hände an die Schläfen und ziehen Sie langsam Ihren Oberkörper nach oben. Der Kopf bildet dabei die Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick sollte zum Boden gerichtet sein. Halten Sie kurz die Spannung und senken den Oberkörper anschließend wieder nach unten. Führen Sie die Übung dreimal mit je 15 bis 20 Wiederholungen durch.

Übung 2: Zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Beinbeuge- und Bauchmuskulatur

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Ball, Ober- und Unterschenkel bilden dabei einen rechten Winkel. Führen Sie die Hände an die Schläfen, die Ellenbogen zeigen nach außen, der Kopf bildet mit der Wirbelsäule eine Waagerechte. Heben Sie nun langsam ein Bein an, der Oberkörper bleibt waagrecht. Bringen Sie das Bein wieder zum Boden und heben das andere Bein an. Wiederholen Sie die Übung mit jeder Seite 15 mal.

Balance-Pad: Die instabile Gymnastik-Unterlage Balance-Pad dient der Schulung des Gleichgewichts und des sensomotorischen Trainings. Die Waffelung der Oberfläche verhindert ein Verrutschen des Pads und stimuliert gleichzeitig die Fußrezeptoren.

Übung 1: Ausfallschritte

Gehen Sie in Schrittstellung, der vordere Fuß steht leicht nach außen gedreht auf dem Balance-Pad. Der hintere Fuß berührt nur mit dem Vorderfuß den Boden, die Knie sind leicht gebeugt. Strecken Sie die Arme zur besseren Haltung der Balance seitlich aus. Beugen und strecken Sie nun die Beine, wobei das vordere Knie hinter der Fußspitze bleibt und zum mittleren Zeh beugt. Das hintere Knie beugt in Richtung Boden. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 16 mal.

Übung 2: Arm-Bein-Waage

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand, das rechte Knie ist auf dem Balance-Pad, und strecken den rechten Arm und das linke Bein aus. Der Daumen der rechten Hand zeigt zur Decke, die Schultern ziehen nach unten, der Nacken ist lang gestreckt. Heben Sie das Brustbein nach oben an und senken den Arm und das Bein gleichzeitig. Wer möchte, kann zusätzlich den linken Unterschenkel anheben. Nach 16 Wiederholungen die Seite wechseln.



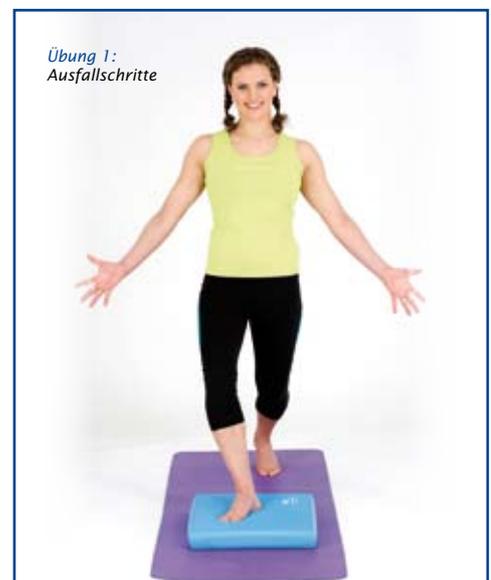
AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Übung 1:
Zur Kräftigung der
geraden Rückenmuskulatur



Übung 2:
Zur Kräftigung der
Tiefenmuskulatur, Beinbeuge-
und Bauchmuskulatur



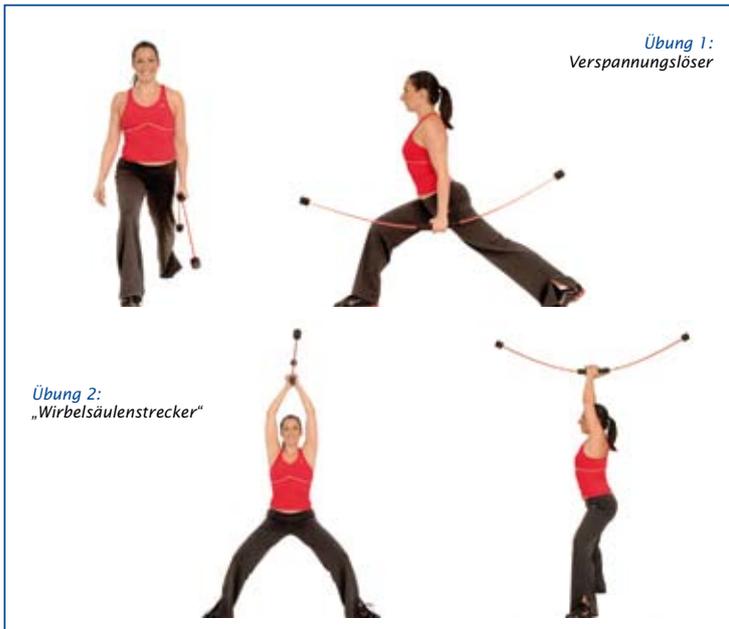
Übung 1:
Ausfallschritte



Übung 2:
Arm-Bein-Waage



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Übung 1:
Verspannungslöser

Übung 2:
„Wirbelsäulenstrecker“

FLEXI-BAR®: Der elastische Schwingstab trainiert speziell die Tiefenmuskulatur von Rücken, Brust und Armen. Durch die Vibration des Glasfaserstabs, die der Körper ausgleichen muss, wird ein besonders nachhaltiger Trainingseffekt erzielt.

Übung 1: „Verspannungslöser“

Entspannt Hals- und Schultermuskulatur

Machen Sie einen großen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach hinten und heben die Ferse vom Boden an. Die linke Hand umgreift locker den FLEXI-BAR®, der Daumen zeigt zum Oberschenkel. Bewegen Sie den Stab nun parallel zum Oberschenkel 90 Sekunden auf und ab und wechseln anschließend die Seite.

Übung 2: „Wirbelsäulenstrecker“

Entspannt die Rückenmuskulatur

Stellen Sie sich breitbeinig hin und gehen leicht in die Knie. Umfassen Sie den Griff des FLEXI-BARS® mit ineinander verschränkten Fingern und strecken die Arme über den Kopf. Die Schultern bleiben dabei tief, das Knie leicht zum Brustbein ziehen. Bewegen Sie den Stab 90 Sekunden lang auf und ab.

bellicon: Das hochelastische Mini-Trampolin ist seilgefedernd und dadurch besonders geeignet, durch sanftes Schwingen statt Springen, die Rückenmuskulatur zu stärken. Die unbewusste An- und Entspannung der Muskulatur regt zudem den Stoffwechsel an und aktiviert Herz-Kreislaufsystem und Atemwege.

Übung 1: Marschieren

Marschieren auf dem Trampolin ist eine gute Übung speziell für Einsteiger. Die Gelenke werden geschont und die Ausdauer trainiert. Die Übung kann auch zum Aufwärmen als Trainingsbeginn eingesetzt werden. Marschieren Sie drei bis fünf Minuten und variieren Sie die Belastung über das Tempo und die Schwunghöhe der Knie und Ellenbogen.

Übung 2: Pohüpfen

Diese Übung ist für Fortgeschrittene geeignet. Die Wirbelsäule wird geschont, Bauchmuskeln und Kraftausdauer trainiert. Setzen Sie sich auf das Trampolin, heben die Beine an und lehnen den Oberkörper nach hinten. Strecken Sie die Arme nach vorne aus und schlagen die Beine übereinander. Hüpfen Sie nun eine Minute mit dem Po auf und ab und variieren die Intensität durch die Schwunghöhe. Wichtig: Wärmen Sie sich vorher auf.



Übung 1:
Marschieren

Übung 2:
Pohüpfen

WEITERE INFOS:

Unter www.agr-ev.de/sportgeraete finden Sie weitere sinnvolle Übungen sowie Tipps zu rückengerechten, geprüften Sportgeräten. Weiterführende Informationen zum rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte ist auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Ratgeber „rückenSignale“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90, info@agr-ev.de oder www.agr-ev.de/betroffene/medien) erhältlich.

KURZ UND BÜNDIG:

Zur Prävention von Rückenschmerzen ist während der kalten Jahreszeit ein Indoor-Mix aus verschiedenen Fitnessübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur zu empfehlen. Damit die Übungen Muskeln und Gelenke allerdings nicht zu sehr belasten und dem Rücken nicht schaden, sondern nutzen, ist die Wahl eines geeigneten Sportgerätes entscheidend. Der Spaßfaktor wird dabei nicht vergessen, denn er trägt wesentlich zum Trainingserfolg bei. Optimal zur Vorbeugung und auch Therapie von Rückenbeschwerden sind Fitnessgeräte,

die mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) ausgezeichnet sind. Wir haben Ihnen unter www.agr-ev.de/sportgeraete zahlreiche Tipps sowie ein Trainingsprogramm zusammengestellt.

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Winter-Workout
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
bahr@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de