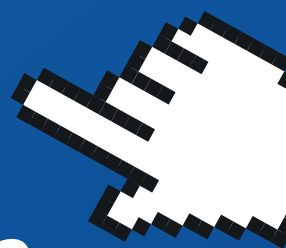




Online-Fitness für den Rücken



Die Aktion Gesunder Rücken mit neuem Trainingsportal AGR-Coach.de

Online-Fitness für den Rücken

Die Aktion Gesunder Rücken mit neuem Trainingsportal AGR-Coach.de



Nach Feierabend noch ins Fitnessstudio oder gemütlich zu Abend essen und vor dem Fernseher den Tag ausklingen lassen? Den Sonntag mit der Familie oder Freunden verbringen oder beim Training? Ganz klar – die Entscheidung in diesen Situationen fällt oft gegen Sport. Dabei ist Bewegung ein elementarer Baustein, um das Risiko für Rückenbeschwerden und auch für andere Erkrankungen zu verringern. Die gute Nachricht: Eine Kooperation der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und des Online-Fitnessstudios pur-life bietet unter AGR-Coach.de nun die Möglichkeit für effektives Training unter professioneller Anleitung von Zuhause aus.

Unser Leben findet immer öfter online statt. Vom Einkaufen bis hin zur Arztkonsultation: Vieles verlagert sich zunehmend in den virtuellen Raum. Auch Online-Fitnessstudios werden immer beliebter, denn nicht immer lässt sich im stressigen Alltag die Zeit für den regelmäßigen Besuch im Fitnessstudio einplanen. Auch der Kostenpunkt ist für viele Menschen ein Grund, der gegen die

Anmeldung im Sportstudio spricht. Online-Fitnessstudios schließen hier eine Lücke und verbinden die Vorteile aus beiden Welten.

Online-Fitness:

Abwechslungsreiche Kurse und ein sinnvolles Gesamtkonzept

Unter anderem Rückenschmerzpatienten können von dem neuen Konzept profitieren. Rückenbeschwer-

den sind weit verbreitet, kaum ein Erwachsener hatte noch nie mit Verspannungen und Schmerzen entlang der Wirbelsäule zu tun. Um speziell die Rückengesundheit stärker in den Fokus zu rücken und den Übergang in ein sportlicheres Leben zu erleichtern, wurde eine Kooperation der **Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.** mit dem renommierten Online-Fitnessstudio pur-life ins Leben geru-



AGR-Coach.de ermöglicht Training unter professioneller Anleitung von Zuhause aus. Foto: AGR/pur-life



fen. Schon seit Langem **zertifiziert die AGR Sportgeräte**, die für effektives Rückentraining genutzt werden und einen wichtigen Beitrag zu einem gesunden, kräftigen Rücken leisten können, mit dem renommierten AGR-Gütesiegel. Viele dieser zertifizierten Geräte und Hilfsmittel werden auch in den AGR-Coach.de Online-Fitnesskursen eingesetzt. So können Nutzer nicht nur direkt sehen, wie das Gerät angewendet wird, sondern auch gleich unter fachkundiger Video-Anleitung vielseitige Übungen damit durchführen.

Doch warum sind Rückenschmerzen heutzutage so weit verbreitet? Und warum ist Bewegung die wichtigste Maßnahme, um Rückenbeschwerden den Kampf anzusagen? Die Erklärung liegt in unserer Anatomie. Wir Menschen sind alle mit den körperlichen Voraussetzungen ausgestattet, den ganzen Tag in Bewegung zu verbringen. Meist hören wir aufgrund gesellschaftlicher Umstände aber bereits im Kindesalter damit auf

Schritt für Schritt in ein bewegteres Leben

Die Anmeldung für das virtuelle Fitnessstudio erfolgt schnell und unkompliziert unter www.AGR-Coach.de. **Der erste Monat ist kostenlos und unverbindlich** und damit ideal, um das Konzept ausgiebig zu testen: Wie sieht das Angebot aus? Welche Kurse sind sinnvoll und machen Spaß? Welches Training ist speziell zur Kräftigung des Rückens geeignet? Wie sieht gesunde Ernährung aus? Im Gratis-Monat kann man all dies herausfinden; wenn die Mitgliedschaft verlängert wird, liegen die Kosten bei 9,99 Euro pro Monat. Und wie immer gilt: Über die zahlreichen Vorteile von Online-Fitness zu lesen ist nie so gut, wie es selbst auszuprobieren.

Die **Vielzahl an Kursen** fällt nach der Anmeldung bei www.AGR-Coach.de sofort ins Auge. Um herauszufinden, welche davon besonders geeignet sind, ist es hilfreich, die eigene Zielsetzung zu formulieren. Denn

gen aber immer auch durch Bauchmuskel- und Ganzkörpertraining. Auch dafür stehen zahlreiche **Videos mit verschiedenen Trainern** zur Auswahl. Das Besondere: Die Online-Kurse bieten die **Möglichkeit der Selbstkontrolle**. Durch ein Aktivieren der Webcam lässt sich ganz einfach vergleichen und überprüfen, ob die Übungen richtig durchgeführt werden. Zusätzliche Motivation bietet ein **Kalorienticker**: Er läuft bei jedem Kurs mit und zeigt an, wie viele Kalorien bei der aktuellen Sporteinheit schon verbrannt wurden.

Alternativ zu den über 2.500 Trainingsvideos mit der optionalen Selbstkontrolle gibt es noch die Möglichkeit, **live an Kursen teilzunehmen**. Denn das Studio pur-life gibt es auch außerhalb des Internets. Es hat seinen Standort in Weilburg an der Lahn und bietet dort eine große Auswahl an Kursen an. Somit entscheidet der Nutzer selbst, wann er die Online-Kurse absolvieren möchte: Live von Zuhause aus zusammen mit den Trainern oder nach Belieben, wann es zeitlich am besten passt.

Mehr Bewegung und gesunde Ernährung gehören zusammen

Um den Alltag sportlich aktiver zu gestalten ist mit den Online-Kursen auf AGR-Coach.de ein großer Schritt getan. Doch wer langfristig gesünder leben und Erkrankungen von Rücken, Herz-Kreislauf-System, Gelenken und Stoffwechsel vorbeugen möchte, für den ist eine gesunde Ernährung der zweite wichtige Baustein. Auch hierbei hilft AGR-Coach.de. Als Basis dienen Texte und Videos mit Erklärungen von Experten darüber, was eine gesunde Ernährung alles ausmacht. Hier wird auch erläutert, was man über Fettverbrennung, Zusatzstoffe und Diäten wissen sollte. Dazu kommen nützliche Tipps und leckere Rezeptideen für die gesunde Ernährung im Alltag.



– während kleine Kinder noch den ganzen Tag toben, rennen und spielen, ist spätestens mit der Einschulung das Sitzen an der Tagesordnung. Damit unser Bewegungsapparat dennoch gesund und leistungsfähig bleibt, ist Sport unverzichtbar.

je nachdem, ob Abnehmen, Muskelaufbau oder allgemeine Fitness im Vordergrund stehen, sind unterschiedliche Kurse geeignet. Auch für effektives Rückentraining gibt es spezielle Videos. Ergänzt werden sollten die gezielten Rückenübun-



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Ein **persönlicher Bewegungs- und Ernährungsplan** hilft bei der Umstellung und ermöglicht maßgeschneiderte Trainingseinheiten und eine aussagekräftige Erfolgskontrolle. Und das motiviert zum Weitermachen.

Langfristig gesünder leben – mit der Hilfe von Experten

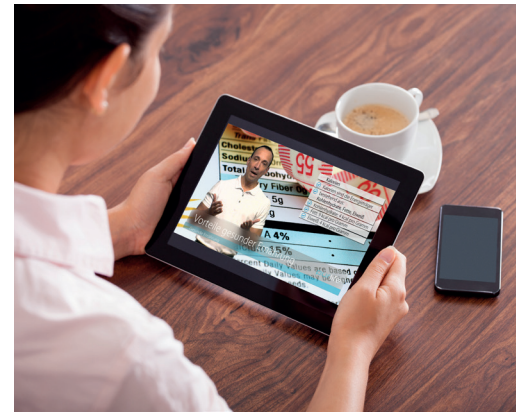
Bewegung, Ernährung, Körperbewusstsein – all das hängt zusammen. Ein ungesunder Lebensstil macht sich auf vielfältige Art und Weise bemerkbar und genauso facettenreich sieht auch die gesunde Alternative aus. Damit jeder weiß, wofür sich die Umstellung lohnt, bietet AGR-Coach.de noch mehr Informationen, unter anderem über die menschliche Anatomie. Das Prinzip: Nur wer weiß, wie beispielsweise der Rücken aufgebaut ist, kann auch verstehen, wieso Sitzen Gift für die Wirbelsäule bedeutet und Bewegung so elementar wichtig ist. Ähnliches gilt für Muskeln, Knochen und Gelenke.

Hinter allen Angeboten auf AGR-Coach.de steht das Wissen von Gesundheitsexperten verschiedener Fachrichtungen. Manuel Eckardt

ist der Gründer von pur-life, aktiver Trainer sowie Experte und Dozent für Sport- und Gesundheitsthemen. Dr. Volker Zitzmann ist Facharzt für Orthopädie und Chirurgie und Experte für Sportmedizin, Ernährung und Gesundheit. Prof. Dr. med. János Winkler ist Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin, spezielle Schmerztherapie, manuelle Therapie und Akupunktur. Wer an bestimmten Erkrankungen des Bewegungsapparates oder chronischen Verspannungen leidet, findet bei AGR-Coach.de sinnvolle Übungen, um diese Probleme in den Griff zu bekommen. Das Expertenteam garantiert dabei eine **medizinische Korrektheit der Videos**; die visuelle Anleitung und entsprechende Hintergrundinformationen motivieren die Patienten zur regelmäßigen Durchführung.

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken widmet sich seit ihrer Gründung im Jahr 1995 der Aufklärung, Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft und empfohlen“. Von einem multidisziplinären



Expertengremium als besonders rückengerecht eingestufte Alltagsgegenstände können damit zertifiziert werden. Auch Sportgeräte verschiedener Hersteller wurden bereits damit ausgezeichnet. Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: www.agr-ev.de/patientenmedien. Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Alltagsgegenständen, unter anderem auch zu zertifizierten Sportgeräten, bietet der Video-Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link: www.youtube.com/dieagr

Der erste Monat bei AGR-Coach.de ist kostenlos und damit ideal, um die vielfältigen Kurse zu testen. Bild: AGR-Coach.de

Starten Sie jetzt in ein schmerzfreies Leben!

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden mit dem Videoportal der AGR

- medizinisch korrekte Trainingsvideos und Live-Kurse
- persönlicher Trainings- und Ernährungsplan
- einen Monat kostenlos testen
- kein Abo
- keine Kündigung erforderlich

Zugang einrichten
Login



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

KURZ & BÜNDIG

Fast jeder Erwachsene kennt Rückenschmerzen und Verspannungen aus eigener Erfahrung. Um dieses Problem dauerhaft in den Griff zu bekommen, ist regelmäßige Bewegung einer der wichtigsten Bausteine. Für alle, deren stressiger Alltag kaum Zeit für das Fitnessstudio lässt, gibt es nun eine ganz neue Lösung. Die AGR kooperiert mit einem Online-Fitnessstudio: Unter AGR-Coach.de finden Interessierte zahlreiche Kurse, Trainings- und Ernährungstipps sowie Übungen für den Rücken und für den ganzen Körper – ein wichtiger Schritt in ein gesünderes Leben.

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: **AGR-Coach**
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