



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Der neue Rücken-Coach:

Diese Übungen stärken Ihnen den Rücken



Der neue Rücken-Coach:

Diese Übungen stärken Ihnen den Rücken



Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, tut seiner Gesundheit und natürlich auch seinem Rücken etwas Gutes – daran besteht kein Zweifel. Schließlich gilt Bewegungsmangel als Risikofaktor Nummer eins für Rückenschmerzen. Allerdings gibt es Sportarten, die sich besser für die Rückengesundheit eignen als andere. Besonders Menschen, die bereits unter Rückenbeschwerden leiden – und das betrifft in den europäischen Industrienationen einen großen Teil der Bevölkerung – sollten sich daher genau überlegen, welche Sportart sie ausüben wollen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt wertvolle Entscheidungshilfen.

Volkskrankheit Rückenschmerzen: Mit über 25 Prozent verursachen Muskel- und Skeletterkrankungen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage. Spitzenreiter bei den Einzeldiagnosen sind sowohl bei Frauen als auch bei Männern Rückenschmerzen.¹ Bedeutet: Rückenbeschwerden sind nicht nur ein persönliches Problem, sondern wirken sich auch nachteilig auf die Wirtschaft aus. Was Experten raten? Den Rücken mit mehr Bewegung und Sport stärken. Die Auswahl der Sportart sollte allerdings wohl bedacht sein. Denn Hochleistungssport oder Sportarten wie Tennis, (Eis-) Hockey, Handball, Fußball, oder auch Ski Alpin können Rücken und Gelenke stark belasten. Abrupte Bremsbewegungen, permanente Richtungswechsel und schnelles Anlaufen bedeuten eine hohe Belastung und können zu Stauchungen der Wirbelsäule oder sogar zu vorzeitigem Verschleiß des Knochen- und Bewegungsapparats führen. Bei anderen Sportarten wie z. B. beim Schwimmen kommt es auf den Stil an. Während Rückenschwimmen das Kreuz stärkt,

kann Brustschwimmen die Halswirbelsäule belasten. Und welche Rückenübungen sind rundum „rückengesund“? Die AGR gibt einen Überblick:

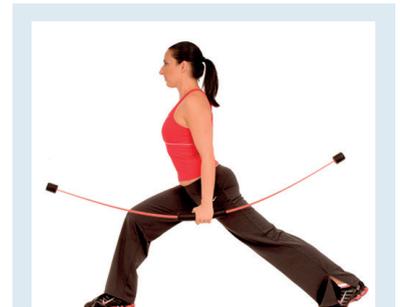
Inline-Skating

Die Bewegungen beim Inline-Skaten stärken nicht nur die Rücken- und Beinmuskulatur, sondern verbessern auch die Ausdauer. Zusätzliches Plus: Egal ob Groß oder Klein, die ganze Familie hat Spaß dabei und ist auch noch an der frischen Luft. Auch Experten wissen um die gesundheitlichen Vorteile des Sports auf acht Rädern und empfehlen ihn bei Rückenproblemen. Das passende Pendant im Winter ist übrigens der Skilanglauf – eine schnell erlernbare und rückengesunde Ausdauersportart.

Krafttraining

Eine gut ausgeprägte Muskulatur ist ein entscheidender Faktor zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Mit gezieltem Muskeltraining an Geräten im Fitnessstudio oder zu Hause kann man die besonders wichtigen Rumpfmuskeln aufbauen. Doch Vorsicht, einige Übungen sind bei bestehenden Rückenproblemen ungeeignet. Beim sogenannten Reißen, einer Form des Gewichthebens, lastet z. B. plötzlich eine große Last auf dem Rücken und staucht die Gelenke zusammen. Besser sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder praktischen Hilfsmitteln wie hochelastischen Schwingstäben. Der „Flexi-Bar“, das ist eine ca. 1,50 Meter lange, flexible Stange aus Fiberglas, an deren Enden zwei Gummigewichte befestigt sind, bietet beispielsweise ein effektives Muskeltraining, das sich hervorragend zur Stärkung der Rücken-, Brust- und Armmuskeln eignet. Sobald die Stange schwingt, muss der Kör-

per diese Schwingungen ausgleichen. Dazu nutzt man besonders die Muskeln tief im Inneren des Körpers. Kaum ein anderes Training erreicht diesen „Tiefen-Effekt“. Weitere Informationen gibt es unter www.flexi-sports.com



Übungen mit dem Flexi-Bar eignen sich hervorragend zur Stärkung der Rücken-, Brust- und Armmuskeln. Nehmen Sie z. B. den Schwingstab in die linke Hand, stellen sich in den Ausfallschritt und strecken beide Arme Richtung Boden. Beginnen Sie nun mit leichten Auf-und-ab-Bewegungen den Stab in Schwingung zu bringen. Nach ungefähr 90 Sekunden die Übung mit dem anderen Arm wiederholen. Bild: AGR/FLEXI-SPORTS

Ebenfalls besonders für Rückenschmerzgeplagte geeignet ist die Slashpipe, ein mit Wasser gefülltes Kunststoffrohr. Der Clou: Durch die Bewegungen des Wassers, die durch Muskelanspannungen ausgeglichen werden, wird neben Kraft und Ausdauer besonders die inter- und intramuskuläre Koordination trainiert. Weitere Infos unter:

www.slashpipe.com



Mit der Slashpipe werden nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern besonders auch die Koordination trainiert. Legen Sie sich auf den Bauch, stellen die Fußspitzen auf und heben die Arme an. Halten Sie die Spannung für 90 Sekunden. Anschließend die Übung wiederholen. Bild: AGR/SLASHPIPE

¹ BKK Gesundheitsreport 2013: Gesundheit in Bewegung. Schwerpunkt Muskel- und Skeletterkrankungen, hg. vom BKK Dachverband e. V., Berlin 2013.

Tanzen

Olé! Beim Tanzen trainieren Sie nicht nur Ihren ganzen Körper, es macht zudem auch Spaß und hebt die Stimmung. Und weil es bei den meisten Tänzen auf eine gute Körperspannung und aufrechte Haltung ankommt, wird dabei besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Dabei ist es ganz egal ob Sie Tango, Latin oder Jazzdance bevorzugen. Fazit: Öfter mal das Tanzbein schwingen!

Nordic Walking

Mit Nordic Walking können auch sportlich Ungeübte schonend Kondition aufbauen und die Rückenmuskulatur stärken. Das stramme Gehen ist ein intensiveres Training als normales Spazierengehen, aber gleichzeitig durch die Stöcke besonders belastungsarm und gelenkschonend. Dabei spielt vor allem der richtige Stockeinsatz eine wichtige Rolle: Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt. Die Stöcke sollten dicht am Körper gehalten und mit Schwung nach vorne geführt werden. Die Hände sind leicht geöffnet, um Verkrampfungen im Oberkörper zu vermeiden. Infos und Tipps gibt es unter www.walking.de

Yoga und Pilates

Yoga und Pilates stehen in erster Linie für Entspannung und Körperwahrnehmung. Das bewusste Atmen, die leichten Dehnungen und kurzweiligen Kräfteinsätze sollen Körper und Seele in Einklang bringen, Stress abbauen und die Muskeln und Gelenke fit halten. Was viele nicht wissen: Bestimmte Yoga-Übungen beugen Rückenschmerzen nicht nur vor, sondern können sie auch effektiv vertreiben. Wer Yoga oder Pilates mal ausprobieren möchte, sollte dies zunächst nur unter fachkundiger Anleitung tun und dabei auf eine geeignete Unterlage achten. Um sich bei den Übungen wohl fühlen zu können oder sich sogar vor Fehl-

belastungen zu schützen, sollte die Matte über gute Dämpfungseigenschaften verfügen, rutschfest, einfach zu reinigen und unkompliziert zu handhaben sein. Besonders vorteilhafte Unterlagen bietet z. B. die Firma AIREX (www.my-airex.com). Die Matte „YogaPilates 190“ wurde von der AGR zertifiziert. Sie eignet sich perfekt als komfortable Unterlage bei anspruchsvollen Übungen, indem sie Druckschmerzen vermeidet und gleichzeitig angenehm weich ist.



Mit Yoga und Pilates den Rücken stärken? So geht's: Stützen Sie sich in seitlicher Position nur mit dem rechten Arm und dem rechten Bein auf dem Boden ab. Die Hüfte soweit anheben, dass der ganze Körper eine gerade Linie ergibt. Den freien, linken Arm Richtung Decke strecken. Diese Position ca. 30 Sekunden halten und anschließend die Seite wechseln. Bild: AGR/AIREX

Reiten

„Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde“ – auch in punkto Gesundheit lohnt sich das Aufsteigen auf den Pferderücken mehrfach: Der Körper muss sich permanent den Bewegungen des Pferdes anpassen, was ein ganzheitliches Muskeltraining bietet. Besonders aber werden Bauch- und Rückenmuskeln beansprucht, was langfristig Schmerzen vorbeugt und eine gute Körperhaltung fördert. Weiterer Pluspunkt: Durch das rhythmische An- und Entspannen der Muskulatur lösen sich Verspannungen. Tipp: Achten Sie auf einen aufrechten Sitz und aktives Reiten, sonst kann die Wirbelsäule leiden.

Koordinationstraining

Experten sind sich darüber einig, dass für einen gesunden Rücken nicht große Muskelmassen notwendig sind, sondern vielmehr das harmonische Zusammenspiel aller Skelettmuskeln. Besonders wichtig ist die gute Ansteuerung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln. Die entsprechende motorische Fähigkeit heißt „Koordination“. Oft sind koordinative Defizite schuld an muskulären Problemen und bedingen auch häufig Rückenschmerzen. Gezieltes Koordinationstraining ist deshalb in den letzten Jahren immer mehr ins Bewusstsein vieler Trainer und Sportmediziner gerückt. Die vielfältigen Übungen wirken sich positiv auf die Körperstatik und -stabilität aus, sorgen für mehr Bewegungssicherheit und können auf lange Sicht sogar Haltungsschäden vorbeugen. Große Gymnastikbälle und ovale Pendelbälle (wie z. B. der „Powerball ABS“ und der ovale „Pendel Ball“, beides von der Firma TOGU) eignen sich aufgrund ihrer instabilen Unterlage hervorragend für ein Koordinationstraining, das gleichzeitig Rücken- und Rumpfmuskulatur stärkt. Für mehr Stabilität und eine bessere Koordination sorgen außerdem Übungen mit luftgefüllten Geräten, die mit einer Pumpe individuell einstellbar sind. Der „Jumper“ von der Firma TOGU z. B. bringt Dynamik in das Rückentraining und gewährleistet durch die Dämpfung ein gelenkschonendes Training. Weitere Informationen und Übungen gibt es unter www.togu.de



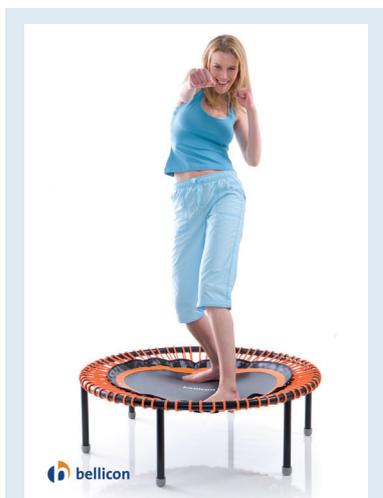
Koordinatives Training mit wackeligen, luftgefüllten Trainingsgeräten wirkt sich positiv auf die Körperstatik und -stabilität aus. Am besten eignen sich dafür Geräte wie der Jumper. Stützen Sie sich z. B. mit dem linken Knie auf dem Jumper und dem rechten Arm auf dem Boden ab. Strecken Sie die jeweils entgegengesetzten Gliedmaßen so aus, dass sie mit dem Oberkörper eine gerade Linie bilden. Halten Sie diese Position rund eine Minute möglichst ohne zu wackeln bevor Sie die Übung mit der anderen Seite wiederholen. Bild: AGR/TOGU



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Trampolin

Übungen auf dem Trampolin lassen uns nicht nur in Kindheitserinnerungen schwelgen, sondern sind auch noch gesund und fördern einen schmerzfreien Rücken. Allerdings gilt es die richtige Dosis zu finden: Von hemmungslosem Herumtollen wie in jungen Jahren ist abzuraten, da die Gefahr umzuknicken oder anderer Verletzungen groß ist. Sinnvoll und äußerst effektiv sind Übungen auf einem besonders konstruierten, hochelastischen Mini-Trampolin wie z. B. dem bellicon auf dem man „schwingt“ statt „springt“. Durch gezielte Übungen werden hier die Bein- und Rumpfmuskeln gestärkt. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Koordination gefördert. Weitere Informationen gibt es unter www.bellicon.com



Übungen auf dem Trampolin bringen nicht nur Spaß, sondern fördern auch einen gesunden Rücken. Wippen Sie in Schrittstellung leicht auf und ab und boxen dabei abwechselnd mit dem linken und rechten Arm in die Luft, als würde ein imaginärer Trainingspartner vor Ihnen stehen. Nach Lust und Laune können die Arme auch nach oben oder zur Seite ausgestreckt werden. Hören Sie erst auf, wenn Sie aus der Puste kommen.
Bild: AGR/bellicon

Aktive Regeneration

Durch einseitige Belastungen im Alltag und auch beim intensiven Training können Schmerzen am Bewegungssystem die Folge sein. Eine Massage mit der Blackroll hilft dabei, Verklebungen und Verspannungen des Bindegewebes (= Faszien) zu lösen. Zudem wird durch die aktive Regeneration die Durchblutung der Muskulatur gefördert, das Bindegewebe stimuliert und chronischen Schmerzen vorgebeugt. Außerdem kann die Blackroll auch als Übungsgerät für Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen eingesetzt werden. Weitere Informationen unter www.blackroll.de



Für eine aktive Regeneration: Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Blackroll, die Füße sind aufgestellt. Beginnen Sie nun im Bereich der Lendenwirbelsäule die Rolle vorsichtig hin und her zu rollen und arbeiten Sie sich bis zur Schulter vor – der Bauch ist angespannt. Wiederholen Sie die Übung fünf- bis achtmal. Bild: AGR/Blackroll

Fitness mit dem AGR-Gütesiegel

Wer seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, sollte auf die tägliche, allgemeine körperliche Aktivität und regelmäßige Trainingseinheiten setzen. Wichtig ist allerdings, dass die Trainingsgeräte dem Rücken nutzen und nicht schaden. Ein seriöses Erkennungsmerkmal für rückengerechte Alltagsprodukte ist das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken e. V. Es wird nur an Produkte verliehen, die den strengen Anforderungen medizinischer Experten genügen. ■

KURZ & BÜNDIG

Wer sich gern bewegt und regelmäßig sportlich betätigt, tut seiner Gesundheit und seinem Rücken etwas Gutes. Schließlich ist Bewegungsmangel Risikofaktor Nummer eins für Rückenschmerzen. Deshalb rufen Experten zu mehr Bewegung im Alltag auf. Allerdings gibt es Sportarten, die sich besser für die Rückengesundheit eignen als andere. Besonders Menschen mit Rückenbeschwerden sollten sich daher genau überlegen, für welche Sportart sie sich entscheiden.

Weiterführende Informationen zu rückengerechten Sportgeräten und weiteren Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel finden Sie auch unter www.agr-ev.de oder als Infopaket mit „Ergonomie-Ratgeber“ und Patientenratgeber „AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 12,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90). Übungsvideos mit den geprüften Produkten gibt es unter www.youtube.com/user/dieagr



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: Rücken-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