

22.04.2021 - 15:28 Uhr

## Abwechslungsreich und rückengerecht / AGR-zertifizierte Gadgets bringen Sport und Rückengesundheit in Einklang



*Bremervörde (ots) -*

Durch die Corona-bedingten Einschränkungen fallen viele sportliche Aktivitäten weg: Fitnessstudios sind geschlossen, Mannschaftssport fällt aus und Kurse finden nicht statt. Sporttreiben ist dadurch zwangsläufig zu einer Solopartie geworden. Bei vielen Menschen hat sich infolgedessen eine sportliche Inaktivität ergeben. Circa jeder Vierte in Deutschland treibt weniger Sport als vor Beginn der Pandemie, so das Ergebnis einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse von 2020.<sup>1</sup> Doch wenn Sie sportlich aktiv bleiben möchten, gilt es passende Alternativen für sich zu finden und Ihre Gewohnheiten anzupassen. Möchten Sie zukünftig mehr Abwechslung in Ihre Sport-Routine bringen? Dann bieten Ihnen die folgenden AGR-zertifizierten Sportgeräte eine große Auswahl an Möglichkeiten. Da nun auch der Frühling endlich da ist, können Sie viele Aktivitäten einfach ins Freie verlegen, denn frische Luft bietet nochmal einen gesunden Extra-Kick.

### Gymnastikmatten

Pilates, Yoga oder andere Rücken- und Gymnastikübungen erfreuen sich derzeit einer wachsenden Beliebtheit. Diese Art der sportlichen Betätigung sorgt für eine Kräftigung Ihrer Muskulatur und verbessert Ihre Beweglichkeit. Das Schöne daran: Diese Übungen können Sie zuhause genauso gut wie im Park durchführen. Alles, was Sie benötigen ist eine gute Trainingsmatte. Viele Matten des Herstellers Airex sind von Ärzten und Therapeuten der AGR zertifiziert, da sie unter anderem vor Bodenkälte sowie vor möglichen Verletzungen.

So können Sie gelenkschonend und effizient trainieren. Darüber hinaus verfügen die Matten über eine gute Rutschfestigkeit, was in zweierlei Hinsicht wichtig ist: An der Oberfläche sorgen sie für einen sicheren Stand, damit Sie die Übungen sicher durchführen können und auf der Unterseite dafür, dass die Matte bei Positionswechseln oder Sprüngen nicht verrutscht und immer fest auf dem Untergrund liegt. Trainingsmatten müssen darüber hinaus vielseitig einsetzbar sein und auch mal nass werden dürfen - besonders, wenn Sie sie im Freien nutzen möchten. Daher sind Langlebigkeit und eine gute Belastungsfähigkeit zwei weitere wichtige Merkmale, auf die Sie bei der Auswahl achten sollten. Neugierig geworden? Dann finden Sie hier weitere hilfreiche Informationen und eine Auswahl an Übungen: [www.agr-ev.de/gymnastikmatten](http://www.agr-ev.de/gymnastikmatten).

### Faszienrollen

Indem sie das Gewebe dehnen, Verspannungen lösen und verhärtete Muskeln lockern können, sind Faszienrollen ein bewährtes Gadget für mehr Beweglichkeit. Sie sind klein, leicht und handlich und daher überall einsetzbar - auch auf Ihrer Trainingsmatte. Faszienrollen, auch unter der Marke "Blackroll" bekannt, sind Hilfsmittel zur Eigenmassage der Muskeln. Faszien sind dünne straffe Häute aus Bindegewebe, die unsere Muskeln, Knochen und Organe umhüllen und verbinden. Sie bilden ein dreidimensionales Netz,

das dem Körper Form gibt - ohne sie würden wir wortwörtlich auseinanderfallen. Jedoch sind unsere Faszien empfindlich und anfällig: Durch eine falsche Körperhaltung oder auch Stress wird die Struktur des Netzes negativ beeinflusst - es kommt zu chronischen Verspannungen und Muskelschmerzen. So bleibt auch der Rücken oft nicht verschont. Durch langsames Herüberrollen an den Problemstellen, lassen sich verklebte Bindegewebsschichten wieder lösen, verhärtete Stellen lockern und verkürztes Gewebe dehnen. Die **TOGU Blackroll®** ist ideal zur Eigenmassage und kann für verschiedene Körperbereiche genutzt werden. Auf der Website der AGR finden Sie verschiedene geprüfte und empfohlene Faszienrollen, die in unterschiedlichen Härtegraden, Formen oder mit Luft befüllt erhältlich sind: [www.agr-ev.de/faszienbehandlung](http://www.agr-ev.de/faszienbehandlung).

## Powerball

Der gute alte Gymnastikball ist bei den beliebten Heimtrainingsgeräten einfach nicht mehr wegzudenken. Er lässt sich in vielen Bereichen einsetzen und eignet sich besonders für abwechslungsreiche Dehn- und Kräftigungsübungen. Welche das sind, können Sie bei der AGR unter [www.agr-ev.de/gymnastikball](http://www.agr-ev.de/gymnastikball) erfahren. Dank verschiedener Größen und unterschiedlicher Ausführungen ist für jeden das passende Modell erhältlich. Dabei muss es auch nicht immer der klassische runde Ball sein: Der ovale Pendelball verfügt über eine größere Kontaktfläche zum Boden und sorgt so für mehr Standfestigkeit und Sicherheit. Apropos Sicherheit: Achten Sie unbedingt bei der Auswahl auf Modelle, die eine erhöhte "Platzsicherheit" bieten. Bei diesen Modellen entweicht die Luft im Falle einer Beschädigung nämlich nur langsam - sie platzen also nicht wie ein Luftballon. Auch hier bietet TOGU verschiedene Modelle an, die von der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet sind. Diese finden Sie unter [www.agr-ev.de/gymnastikball](http://www.agr-ev.de/gymnastikball).

## Schwingstäbe

Muskelkoordinationstraining für den ganzen Körper: klingt nach einer hoch komplexen und komplizierten Angelegenheit - muss es aber nicht sein! Gerade dieses Training ist besonders wichtig für einen starken Rücken, denn dabei werden die Muskeln tief im Inneren des Körpers durch einen hochelastischen Schwingstab aktiviert. An dessen Enden sind bis zu zwei Gewichte befestigt, die sich je nach Produkt auch individuell einstellen lassen. So kann das Training zusätzlich individuell an den Leistungsstand angepasst werden. Sobald man den Stab zum Schwingen gebracht hat, muss der Körper diese Schwingungen durch ein koordiniertes Zusammenspiel aller Muskelschichten ausgleichen. Von den Herstellern **Haider Bioswing** und **FLEXI-SPORTS** gibt es die idealen Trainingspartner für den Alltag mit AGR-Gütesiegel: [www.agr-ev.de/schwingstab](http://www.agr-ev.de/schwingstab).

## Trainings- und Therapieröhren

Sie ähneln ein wenig einem Lichtschwert aus den Star Wars-Filmen, sind zwischen 1,2 und 2 Meter lang, können im Durchmesser sowie im Gewicht variieren und sind mit einer bunten Flüssigkeit gefüllt. Mit zwei für die Hände am Gerät angebrachten Schlaufen erlauben sie zahlreiche Fitnessübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Ziel ist es, die Flüssigkeit einigermaßen im Gleichgewicht zu halten - das ist gar nicht so leicht, doch genau das sorgt für den gewissen Kick beim Trainieren. Ständig muss Ihr Körper mit kleinen Ausgleichsbewegungen das Gleichgewicht halten. Und genau hier steckt das Geheimnis: Ähnlich wie bei den Schwingstäben werden so die tiefliegenden Muskeln aktiviert und trainiert. Für mehr Körperstabilität und weniger Rückenschmerzen. Die Röhren von **SLASHPIPE** gibt es für Trainingseinsteiger sowie verschiedene Einsatzgebiete, wie Therapiebereich oder Fitness- und Muskeltraining. Selbstverständlich alle "Geprüft & empfohlen" vom Expertenteam der AGR: [www.agr-ev.de/trainingsroehre](http://www.agr-ev.de/trainingsroehre)

Wenn Sie mehr Abwechslung in Ihr Sportprogramm bringen und vor allem etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, lohnt es sich nach AGR-zertifizierten Trainingsutensilien ([www.agr-ev.de/trainingsgeraete](http://www.agr-ev.de/trainingsgeraete)) Ausschau zu halten, denn diese können zugleich einen wichtigen Teil zur Rückengesundheit beitragen. Und genau das ist das Ziel der Aktion Gesunder Rücken e. V.!

## Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit 25 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel "Geprüft & empfohlen" dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).

<sup>1</sup> Quelle: <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesund-leben/sport-coronazeiten-2089466>

Pressekontakt:

MIT-SCHMIDT Kommunikation GmbH  
Frau Anne-Katrin Kohlmorgen  
Fasanenweg 3  
21227 Bendestorf  
Tel: +49 (0)40-4140639-0  
E-Mail: [kohlmorgen@mit-schmidt.de](mailto:kohlmorgen@mit-schmidt.de)

Medieninhalte



TOGU® / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/104263](http://www.presseportal.de/nr/104263) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100084631/100869308> abgerufen werden.