



## Premiumgym: Rückengerechtes Training für den ganzen Körper

*Von Rothenburg-Partner*

*Erstellt am 21 Sep 2016 - 09:21*

Für Menschen, denen normaler Sport Schmerzen und Probleme bereitet, gibt es nun ein neuartiges Trainingsgerät: Das PremiumGym besteht aus einem Grundboard aus massivem Holz und zwei Teleskopstangen mit je einer Holzkugel an ihren Enden. Das Board besitzt sechs halbkugelförmige Einbuchtungen, in welche die Stangen eingesetzt werden können. Dies ermöglicht ein geführtes, gestütztes Ganzkörpertraining, bei dem Elemente der konservativen, klassischen Physiotherapie mit modernen Trainingsmethoden vereint werden. Aufgrund der positiven Wirkung für Körperhaltung, Wirbelsäule und Rückenmuskulatur erhielt das System jüngst das renommierte Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Premiumgym macht sich die Schwerkraft zu Nutze: Die individuell einstellbaren Teleskopstäbe verlagern die Belastung vom Oberkörper in den Boden. Dadurch entsteht eine Funktionseinheit zwischen Körper und Gerät. Bereits kurze Einheiten können Verspannungen und Blockaden lösen.

### Imitation natürlicher Bewegungsmuster

Durch das Trainingssystem lassen sich verschiedenste Bewegungsmuster, zum Beispiel Schwimm-, Ruder- und Kletterbewegungen, spielerisch imitieren. Das System fördert die natürlichen Bewegungsabläufe, trainiert verschiedene Muskelgruppen und aktiviert die myofaszialen Ketten (Verbindungen zwischen Muskeln und Faszien durch den ganzen Körper).

Der Clou an der Sache: Der Anwender muss kein Schwimmer sein, keine Höhenangst überwinden und minimiert die Verletzungsgefahr.

### Vielseitigkeit und Mobilität

Neben allgemeinem Fitnesstraining eignet sich Premiumgym besonders für die Prävention, Rehabilitation und Therapie. Das System kommt bei der Erstmobilisation nach Operationen an Gelenken und Becken, bei der Einübung von Bewegungsabläufen sowie beim Bauch- und Rückentraining zum Einsatz.

Dadurch, dass sich der benötigte Kraftaufwand individuell einstellen lässt, werden die Gelenke während des Trainings entlastet. Auch die Beweglichkeit von Gelenksystemen lässt sich so effektiv fördern. Spezielle Muskelgruppen lassen sich gezielt dehnen und kräftigen.

Das Premiumgym erlaubt eine hohe Mobilität beim Workout. Durch das kompakte Design und das im Vergleich zu ähnlichen Geräten geringe Gewicht lässt sich das Training überall durchführen. Die hohe Kompatibilität mit Zubehör wie Fitness-Gummibändern oder Gymnastikbällen sowie die individuellen, stufenlosen Einstellmöglichkeiten erlauben maximale Flexibilität im Training.

### AGR-Gütesiegel

Um das AGR-Gütesiegel zu erhalten, musste das PremiumGym die folgenden Anforderungen erfüllen:

- Einsetzbarkeit in Prävention, Therapie und Rehabilitation
- Steigerung der Beweglichkeit von Gelenksystemen
- Gezielte Kräftigung und Dehnung ausgewählter Muskelgruppen
- Möglichkeit mehrdimensionaler und mehrgelenkiger Ausführungen



- Verwendbarkeit in unterschiedlichen Ausgangsstellungen (z. B. Stehen, Sitzen, Kniestand, Liegen etc.)
- Gewährleistung der Entlastung von Gelenken während des Trainings
- Möglichkeit der geführten Ausführung von Bewegungen
- Variierung und Differenzierung des Kraftaufwandes
- Sicherer Bodenkontakt ohne Verrutschen
- Verständliche, umfangreiche Trainingsanweisung
- Leichte Reinigung möglich

### Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit ihrer Gründung im Jahr 1995 daran, durch Informationen und Vernetzung von Experten und Betroffenen der Volkskrankheit Rückenschmerzen entgegen zu wirken. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestufte Alltagsgegenstände wurden mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. Auch das PremiumGym konnte den strengen Prüfkriterien gerecht werden und durch Wirksamkeit und Nutzen überzeugen.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte sind auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Patientenratgeber „AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 12,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien) [1]) erhältlich.

Den Ergonomie-Ratgeber gibt es zudem als eBook in der Kindle Version bei amazon zum Preis von 9,86 Euro.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:09):** <http://www.medkom24.eu/node/21731>

### Links:

[1] <http://www.agr-ev.de/patientenmedien>