

## RTi Sports: Aktiv gegen Rückenschmerzen

von bb - Mittwoch, 17. März 2021

<https://www.pd-f.de/2021/03/17/rTi-sports-aktiv-gegen-rueckenschmerzen/>



Beginn Originaltext:

XXXXXX

[Ergon](#) unterstützt die digitale Themenwoche zur Rückengesundheit vom 15.-19. März mit seiner Expertise zum Thema Fahrradergonomie.

Am 15. März ist Tag der Rückengesundheit und gleichzeitig Start der dazugehörigen Themenwoche, die dieses Jahr zum ersten Mal digital stattfindet. Ergon, vom AGR zertifiziert und weltweit bekannt für seine rückenfreundlichen Produkte, ist offizieller Förderer dieser Themenwoche und unterstützt diese Aktion mit einem Videobeitrag von Ergonomie-Expertin Janina Haas zum Thema rückschonendes Radfahren.

Bei der Initiative des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. dreht sich dieses Mal alles um die Rückenschule 2.0. Dabei handelt es sich um ein wissenschaftlich fundiertes, alltagsnahes Maßnahmenpaket zur ganzheitlichen Prävention und Linderung von Rückenschmerzen – in diesem Jahr Corona-bedingt in passenden Formaten, komplett digital. Im Rahmen der Woche der Rückengesundheit (15. – 19. März) stellen namhafte Experten Betroffenen und interessierten Laien an fünf Themenabenden in Live-Vorträgen und Workshops alltagstaugliche Tipps, lizenzierte Programme und Konzepte zur Rückengesundheit vor.

Die Leiterin der Ergonomie Abteilung bei Ergon und passionierte Mountainbikerin, Janina Haas, erklärt in einem Videobeitrag worauf es beim Radfahren in punkto Rückengesundheit zu achten gilt und stellt die einzigartigen rüchenschonenden Vorteile der Ergon Core-Sättel vor: [Video: Rückengesundheit dank Ergonomie](#)

Wer sich unter [www.tdr.digital](http://www.tdr.digital) anmeldet, erhält während der Themenwoche regelmäßige Reminder sowie eine tägliche Themenvorschau ...

Die fünf Themenabende im Überblick

- Alltagsprodukte im Fokus der Rückengesundheit
- Faszienschmerz, Faszienschmerz-Übungen und Eigenbehandlungsformen
- Instabiles Training gegen den Rückenschmerz!
- Stabilität bringt Mobilität – mit Gabi Fastner
- Rückenfit mit Pilates und Yoga

Ergon und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Ergon Core-Sättel, Griffe ein Rucksack und die Fitting Box von Ergon wurden vom AGR e.V. als rückengerechte Alltagsprodukte klassifiziert. Dies ist kein Zufall, denn Ergon sieht sich in erster Linie als Problemlöser für Radfahrer, getrieben von dem Gedanken, die Schnittstellen zwischen Mensch und Bike so zu optimieren, dass Radfahren besonders viel Spaß macht. Da auch Fahrradfahrer oft unter Rückenschmerzen leiden, nimmt die Entwicklung von besonders rüchenschonenden Produkten, so wie zum Beispiel die Core-Sattelserie mit ihrem ergonomischen Kern aus Infinergy® von BASF, einen sehr hohen Stellenwert im Denken und Handeln der Marke Ergon am Firmenstandort in Koblenz ein.

Folgende Ergon-Produkte wurden bereits mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

- [ST Core Evo Men & Women](#)
- [SC Core Prime Men & Women](#)
- [SM E-Mountain Core Prime Men & Women](#)
- [SMC Core Men & Women](#)
- [FittingBox – alle Varianten](#)
- [GP3 – alle Varianten inkl. BioKork](#)
- [GP5 – alle Varianten inkl. BioKork](#)
- [BC Urban](#)

Über die AGR

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rüchensfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können.

Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de)

XXXXXX

Ende Originaltext

[Bildauswahl zum Thema \(14 Bilder\)](#)

**Passende Themen beim pdf:**

[Geschenketipps für Radsporteinsteiger](#)

[Ergonomie: Innovative Lösungen für komfortables Radfahren](#)

[Mountainbike 2021: Mehr Grip, Power und Style](#)

[Griffkunde: Wie verhindere ich taube Hände beim Radfahren?](#)

**Passendes Bildmaterial**