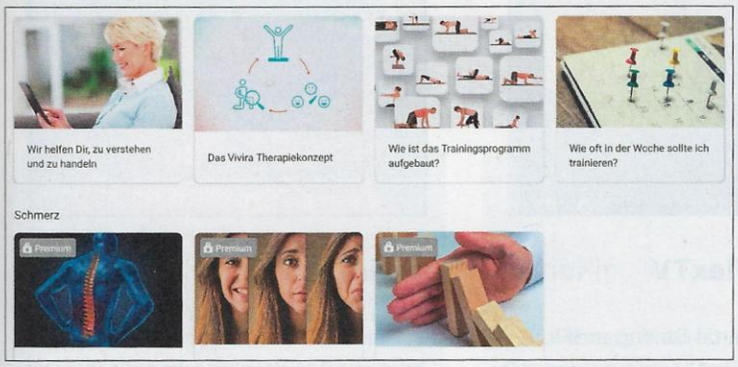

Die Apps und Online-Kurse stellen neben den Übungen auch Informationsmaterial mit Tipps für einen gesunden Rücken bereit.

planen Sie eine feste Zeit am Tag für Ihr Workout ein.

Die Apps und Videos sollten Ihnen möglichst ausführlich zeigen und erklären, worauf Sie bei der Ausführung der Übungen achten müssen. Dazu sollten sie die Bewegungen je nach Bedarf im Detail und aus mehreren Perspektiven zeigen. Bei einem „Plank" zum Beispiel erkennt man die brettartige Körperhaltung gut von der Seite. Von schräg vorne sieht man hingegen besser, wie man die Arme und Beine zu stellen hat. Zusätzlich zu den Videos sollten die Apps gesprochene Hinweise zu Details geben, auf die Sie achten sollten.

Um eine Einschätzung abgeben zu können, wie gut die Erläuterungen sind und ob sich die Trainings auch für Ungeübte eigen, haben wir mit den Apps, Online-Kursen und Videos jeweils mehrere Wochen lang trainiert. Zusätzlich haben wir den Orthopäden und Physiotherapeuten Dr. Jörg Meiforth um eine Beurteilung der Angebote gebeten.

Fazit

Rücken-Apps, Online-Kurse und Videos können eine Physiotherapie oder medizinische Behandlung nicht ersetzen, aber ergänzen. Um Rückenschmerzen vorzubeugen und aktiv zu bleiben, eignen sie sich allemal. Bei akuten Beschwerden sollten Sie die Übungen aber zuvor von einem Arzt oder Physiotherapeuten beurteilen lassen.

Wer nicht allzu viel Zeit für ein regelmäßiges Rückentraining hat und eine kostenlose Variante sucht, ist mit den Apps GM5 und Ratiopharm Rückenschule sowie den YouTube-Kanälen FuncFIT und StrongandFlexTV gut beraten. GM5 stärkt den Rücken nachhaltig, bei Ratiopharm Rückenschule lassen sich die Übungen offline nutzen und für die YouTube-Kanäle müssen Sie nichts installieren. Beim FuncFIT-Kanal kommt der aktive Übungsteil zu kurz.

Vivira ist als einzige App im Test kostenpflichtig, eine Übernahme der Kosten durch eine Krankenkasse ist möglich. Sie lieferte die detailliertesten Erklärungen im Test und schneidet als einzige App die Trainingspläne auf Nutzer individuell zu.

Die Online-Kurse von Gymondo und fithoch3 nehmen mit ihren 45-minütigen Videos etwas mehr Zeit in Anspruch und sind kostenpflichtig, aber über eine Krankenkasse erstattbar. Gymondo ist mehr für Einsteiger geeignet als fithoch3, der eine gewisse Beweglichkeit und Vorkenntnisse der Übungen voraussetzt.

(kim@ct.de) c't

Weitere Infos: ct.de/ykq3

Rücken-Apps, Online-Kurse und Videos

Name	Das 5 Minuten Rückentraining	fithoch3	FuncFIT Personal Training	Gymondo	Rationpharm Rückenschule	StrongandFlexTV	Vivira
Hersteller	pur.AG	fithoch3	FuncFIT Personal Training	GYMONDO GmbH	ratiopharm GmbH	StrongandFlexTV	Vivira Health Lab GmbH
Produktart	App	Online-Kurs	YouTube-Kanal	Online-Kurs	App	YouTube-Kanal	App
Account notwendig	–	✓	–	✓	–	–	✓
läuft unter	iOS ab 10.0, Android ab 5.1	Browser	Browser	Browser	iOS ab 11.0 , Android ab 5.1	Browser	iOS ab 10.0, Android ab 6.0
Dauer	8 Wochen	10 Wochen	3-25-minütige Videos	10 Wochen	rund 10 Minuten pro Workout	3-25-minütige Videos	pro Verordnung 90 Tage
Kostenübernahme durch GKV	– (kostenlos)	✓	– (kostenlos)	✓	– (kostenlos)	– (kostenlos)	✓
offline nutzbar	– (geplant)	–	✓ (mittels YouTube Downloader)	–	✓	✓ (mittels YouTube Downloader)	–
Funktionen							
Anzahl Übungen/ Workouts	5 Übungen pro Tag	8 Workouts, jede Woche ein neues Workout plus 5 Übungen für jeden Wochentag und 4 Live Streams pro Woche	ca. 1–5 Übungen pro Video	10 Workout, jede Woche ein neues Workout	8 Übungen pro Workout	ca. 1–5 Übungen pro Video	4 Übungen pro Tag
Trainingsplan	✓		–		✓	–	✓
persönlicher Ansprechpartner	✓	✓	–	✓	–	–	✓
berücksichtigt Vorerkrankungen	–	–	–	–	–	–	✓
Bewertung							
Eignung für Einsteiger	⊕⊕	⊕	⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕	⊕⊕
Erklärungen der Übungen	⊕	⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕	⊕⊕	⊕⊕
Preis	kostenlos	99 €	kostenlos	79 €	kostenlos	kostenlos	80 € pro Monat

⊕⊕ sehr gut ⊕ gut ○ zufriedenstellend ⊖ schlecht ⊖⊖ sehr schlecht ✓ vorhanden – nicht vorhanden