

Korrigieren wenn man nicht sitzen kann ...

Beitrag von „Djino“ vom 28. November 2019 22:39

[Zitat von Wollsocken80](#)

Mein Problem ist *nicht* Bewegungsmangel

So hatte ich das auch nicht verstanden 😊

Das war eher der Gedanke, zwischen Phasen des Korrigierens gezielte / konzentrierte / geeignete Bewegungspausen einzubauen. (Das hört sich insgesamt nach (unterer?) "Rücken" an - den zwischendrin immer mal wieder zu bewegen / auszuhängen / geradezuziehen kann echt gut tun. Wenn's nicht zu schlimm ist, kann auch ein vernünftiger Massagestuhl helfen. (Ab einem gewissen Punkt sollte man sowas aber besser nicht mehr verwenden.))