

Sport zu Hause - was ist denn das für ein cooles Gerät?

Beitrag von „Antimon“ vom 26. Juli 2021 00:51

Zitat von samu

Und ich hab aller Nas lang was mit den Knien, den Bandscheiben, der Hüfte... Die Ärzte sagen "machen se halt Sport" und am nächsten Tag hab ich wieder Hexenschuss.

Bist Du sicher, dass Du beim richtigen Arzt bist? Ich meine, hast Du wirklich was mit den Bandscheiben? Ist das diagnostiziert und auch wirklich symptomatisch? Was verstehst Du unter "Hexenschuss"? Nicht falsch verstehen, ich will Dir nicht erklären, dass Du nichts hast, aber ich habe schon so einiges an sonderbaren "Diagnosen" gehört wo man das Problem hätte ganz anders lösen können. Und noch ne Frage: Hast Du überhaupt Spass dran Sport zu machen? Bzw hast Du überhaupt irgendeine Art von Bewegung gefunden, die Dir wirklich Spass macht? Es sollte einfach grundsätzlich nicht so sein, dass Du nur irgendwelche Übungen machst weil irgendjemand Dir gesagt hast, das sei jetzt für irgendwas nützlich. Das hält man mal ne Weile durch, wenn man verletzt ist, aber auf Dauer ist das nur zermürbend.