

Schüler*innen immer ungelenkiger?

Beitrag von „icke“ vom 2. Februar 2023 20:49

Also ich finde es schon nützlich, wenn mir weniger weh tut. Gelenkigkeit hat ja viel mit Dehnung zu tun. Und da merke ich mittlerweile einen himmelweiten Unterschied. Seit ich angefangen habe erst Fuß- und dann Knieschmerzen zu haben, habe ich herausgefunden, dass gut gedehnt zu sein, mir am meisten hilft. Ich komme jetzt übrigens auch wieder ohne Problem an den Boden.