

Schüler*innen immer ungelenkiger?

Beitrag von „Antimon“ vom 2. Februar 2023 22:37

Ja, kaputte Gelenke tun eben nicht weh, wenn die Muskulatur drumherum in Ordnung ist. Dafür braucht's aber nunmal keine Äffchen-Übungen wie Rad und Rumpfbeuge sondern vor allem funktionales Krafttraining. Ich gehe davon aus, dass der Ausgangsbeitrag nicht ernst zu nehmen ist, da ich aber selber einigermassen hart von der Thematik betroffen bin, reizt mich das gerade ein bisschen.