

**Beitrag von „MarieJ“ vom 6. Februar 2024 20:03**Zitat von state\_of\_Trance

Ich wollte eigentlich nur anführen, dass bei Problemen mit der Lendenwirbelsäule allzu aktives Sitzen nicht unbedingt das richtige ist, da es da je nach Problem doch eher auf die Entlastung ankommt.

Verstehe. Dann ist das Sitzen auf dem Variable vermutlich die bessere Variante, da das die LWS mehr entlastet als beim Swopper. Man hat da mehr Belastung auf den Knien.