

Meckerforum, hier darf alles rein, was doof ist

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 12. Juni 2025 15:20

[Zitat von s3g4](#)

es geht ganz ok. Morgens merke ichs noch nach dem Aufstehen. Interessant dabei ist auch was ich alles für Tipps von Kollegen und Freunden bekommen habe. Verschiedenste Übungen, Empfehlung für versch. Ärzte und Therapeuten, einer hat geht in eine Praxis und lässt sich an den Füßen aufhängen zur Entspannung der Rückenmuskulatur.

Ich hänge mich manchmal an die Klimmzugstange um die Schulter zu entlasten. Das da ist aber nochmal eine Spur krasser. 😄