

## Rückwärtsgerichtete Übungen

Immer mehr Menschen verrichten ihre Arbeit sitzend. Fast täglich werden mehrere Stunden in gebeugter Haltung verbracht. Dies kann zu einer Verkürzung der Muskulatur im Bereich Bauch, vordere Hüft- und Oberschenkelmuskulatur führen mit möglichen Folgeschäden (Verkrampfungen, Schmerzen, Rücken-, Nacken- und Bandscheibenprobleme etc.). Als Ausgleich zur nach vorne gebeugten Haltung empfehlen sich, neben der korrekten Sitzhaltung, rückwärtsgerichtete Übungen, welche die verkürzte Muskulatur dehnen.

### Geeignete Übungen (einige Beispiele)

Wie beim Stretching wird die entsprechende Position für etwa 20 bis 30 Sekunden (auf Wunsch auch länger) gehalten. Dabei soll eine deutliche Dehnung wahrgenommen werden.

