

Die Post ist da!



Movi- Letter Tipp 9: Bewegung

„Tipps für den Einstieg“:

Rückwärtsgehen oder -laufen vereint viele gesunde Effekte. Möchtest du von den positiven Effekten profitieren, starte behutsam.

- Suche dir eine passende Strecke: am besten ohne Wurzeln oder Hindernisse
- Starte mit einem langsamen Tempo, bis du sicher auftrittst und steigere erst danach das Tempo
- Safety first: wenn du unsicher bist, kannst du dich jederzeit umdrehen 😊

»Einfach einmal den Rückwärtsgang einlegen«

Jeden Tag setzen wir einen Fuß vor den anderen. Schritt für Schritt legen wir dabei kürzere oder längere Wege auf unseren Beinen zurück, ohne eine Sekunde über den Vorgang nachzudenken. Die bevorzugte Richtung? Vorwärts! So sind wir es von klein auf gewohnt. Das Rückwärtsgehen fühlt sich da meist unnatürlich an und ist gar nicht so einfach...

Warum sollen wir also rückwärtsgehen?

Rückwärtsgehen...

- schärft unsere Sinne
- verbessert das Gleichgewicht
- stärkt unser Körperbewusstsein
- bringt Abwechslung 😊
- kräftigt weniger beanspruchte Beinmuskeln
- aktiviert den Po
- reduziert untere Rückenschmerzen
- steigert das Energieniveau



Fotocredit: „Tut gut!“ MS Fototeam Martin Mathes