

Thema: Physiotherapie

Redakteur: Zupan

Wie man den "Psoas"-Muskel richtig trainiert

Der sogenannte "Psoas"-Muskel sitzt tief in der Lendengegend und ist nicht nur für die Bewegung und Stabilität notwendig, sondern wird auch Muskel der Seele genannt. Man brauche ihn eigentlich für jede Tätigkeit des täglichen Lebens, so der Physiotherapeut Alexander Baillou. Der Psoas brauche Bewegung, Baillou empfehle deshalb möglichst oft das lange Sitzen zu unterbrechen.

O-Ton: Alexander Baillou (Physiotherapeut), Ines Faber (Yogalehrerin)