

Apropos Po:

Beweg deinen Hintern!

Der größte und stärkste menschliche Muskel heißt Gluteus maximus, kurz: Po! Er verbindet den Rumpf mit den Beinen und ist daher von zentraler Bedeutung für unseren gesamten Bewegungsapparat und eine gesunde Haltung. Gemeinsam mit dem Gluteus medius und dem Gluteus minimus formt er unser Gesäß. Und je besser diese Muskeln in Form sind, desto besser geht es uns. Squats und Lunges, also Kniebeugen und Ausfallschritte, straffen nicht nur unseren Allerwertesten und machen ihn attraktiver, sondern beugen auch bei Vielsitzern gezielt Rücken-, Hüft- oder Knieschmerzen vor.



Einfache Übungen lassen sich prima zwischendurch am Arbeitsplatz oder zu Hause durchführen. Im Online-Magazin erfahren Sie mehr:
www.audibkk.de/gesundheit/pouebungen