

## Welche Muskeln beim Sitzen leiden

05.03.2018, 08:41 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *ACTIVITYT*

---

Was ist eigentlich so schlimm am vielen Sitzen? Ist doch bequem!  
Aber nur bis die tief in uns arbeitenden Muskeln dagegen rebellieren,  
dass sie ständig in sich zusammen gezogen,  
ihrer Bewegungsfreiheit beraubt und von der Versorgung ihrer Nerven und Blutgefäße geradezu abgeschnitten werden.

Dann reagieren sie über kurz oder lang mit einem beklemmenden Schmerz in der Gegend der Lendenwirbelsäule.  
Salben, Wärmepflaster oder Spritzen bringen - wenn überhaupt -  
nur kurzzeitig Linderung.

Wirklich schmerzfrei arbeitet das Dreigestirn aus Darmbein-, großem und kleinem Lendenmuskel nur durch Beugen und Strecken.

Eine gute Übung:

Rückwärts auf einen Tisch oder tisch-hohen Kasten legen,

so dass ein Bein über die Kante nach unten hängt und dabei das Knie des anderen Beines umfassen und zur Brust ziehen.

Die ursprüngliche Aufgabe des Hüftbeuger-Trios, das auch Iliopsoas genannt wird:

- Beine beugen,
- Becken aufrichten oder kippen,
- Wirbelsäule stabilisieren.

Alle diese Aufgaben sind beim Dauersitzen nicht gefragt. Im Gegenteil.

Die andauernde Kontraktion lässt die Muskulatur verhärten und zur einen schlechten Körperhaltung zwingen.

Dadurch werden die Oberschenkel und der untere Rücken zusammen gezogen. Häufig entstehen genau dadurch die Schmerzen.

Davor schützt gezieltes Training über die gesamte Bandbreite seiner Bewegungsfähigkeit. Besonders das Dehnen liebt der Hüftbeuger.

Ein zu schwacher Hüftbeuger ist genauso schlimm wie ein zu harter.

Dann wird die Muskulatur schnell mal überdehnt.

Das kann zu Schmerzen am Beckenrand und sogar zu

Bandscheibenvorfällen führen.

Deshalb braucht der Iliopsoas ein ausgewogenes Training von Kräftigung und Dehnung. Lesen Sie hier weiter

<https://www.activity-germersheim.com/beanspruchte-muskeln-beim-sitzen/>

## **Portrait**

Wie wir alle wissen, verliert man im Erwachsenenalter durch den Berufsalltag und auf Grund des Zeitmangels leicht immer mehr den kindlichen Bewegungstrieb, da sich die Prioritäten auf andere Lebensinhalte beschränken. Sicherlich wissen Sie dass dies auf Kosten der Beweglichkeit und Gesundheit geschieht. Bewegungsmangel ist in unserer Gesellschaft unzweifelhaft die Hauptursache für Übergewicht und eine Vielzahl an Krankheiten.

---

News-ID: 995130 • Views: 592 (Stand: 31.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/995130/Welche-Muskeln-beim-Sitzen-leiden.html>