

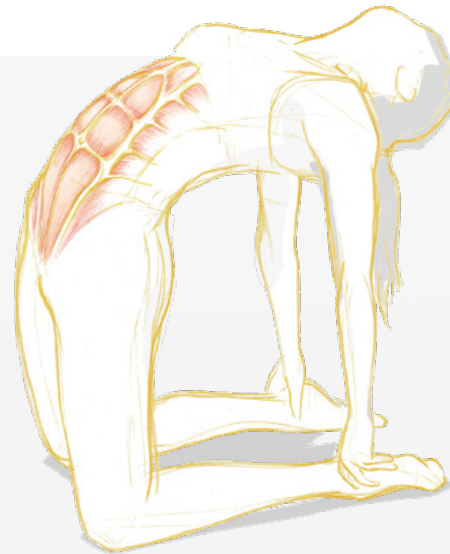
# Ischiasschmerzen

## Die passenden Übungen

### 1. Das Kamel

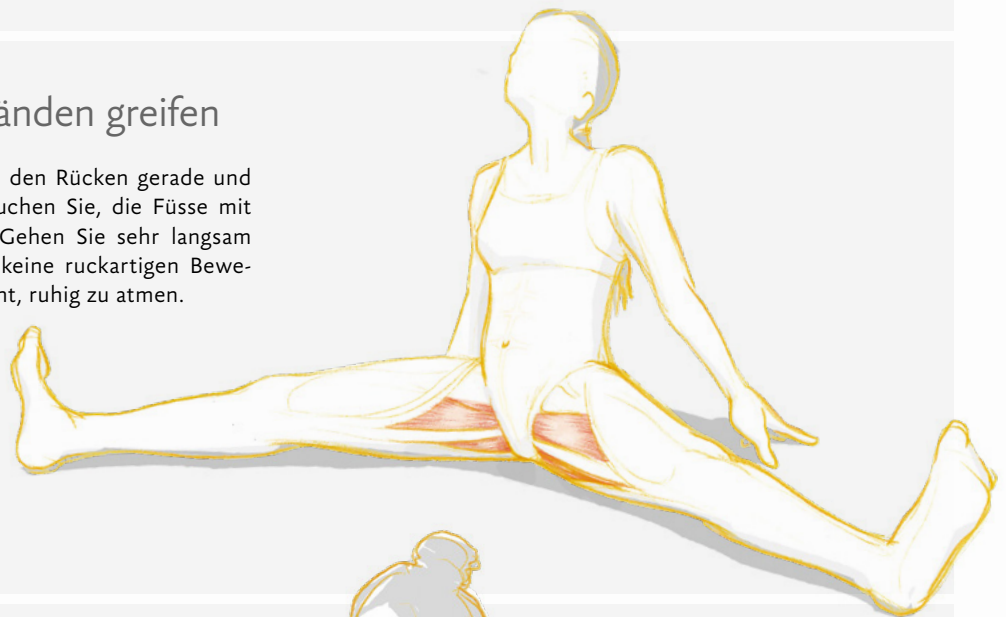
Die Übung heisst deshalb „Kamel“, weil die Position offenbar von männlichen Kamelen eingenommen wird, wenn sie andere Kamele treffen und diesen imponieren möchten. Auf der Abbildung beugt man sich im Kniestand nach hinten, um mit den Händen die Fusssohlen zu erreichen.

Diese Variante sollte von ungeübten Personen nicht umgesetzt werden. Stattdessen bitte die Hände in den unteren Rückenbereich legen und den Rücken auf diese Weise stützen. Erst dann langsam nach hinten gehen, 10 langsame Atemzüge nehmen und langsam wieder aufrichten.



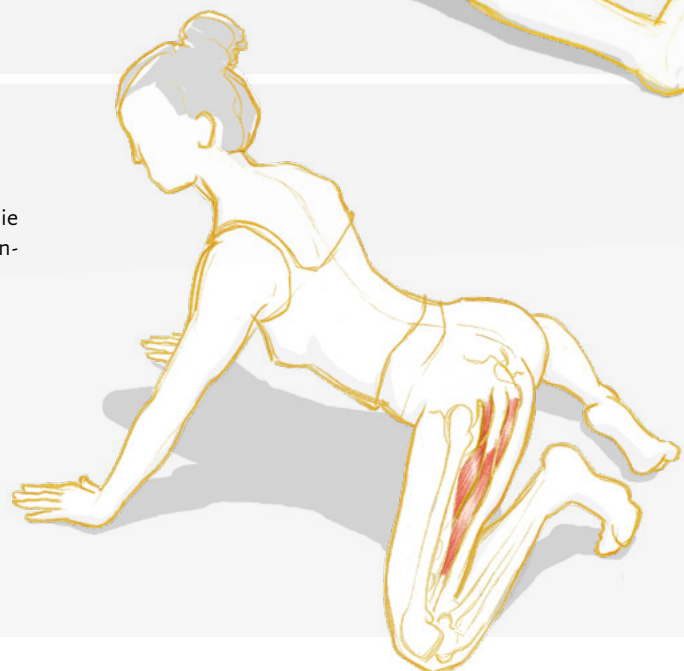
### 2. Füße mit den Händen greifen

Setzen Sie sich auf den Boden, den Rücken gerade und die Beine spreizen. Dann versuchen Sie, die Füße mit beiden Händen zu erreichen. Gehen Sie sehr langsam und bedacht vor. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen - und vergessen Sie nicht, ruhig zu atmen.



### 3. Der Frosch

Gehen Sie auf alle viere und versuchen Sie nun, die Knie so weit wie möglich zu spreizen und so die Leisten-  
gend zu dehnen.



# Ischiasschmerzen

## Die passenden Übungen

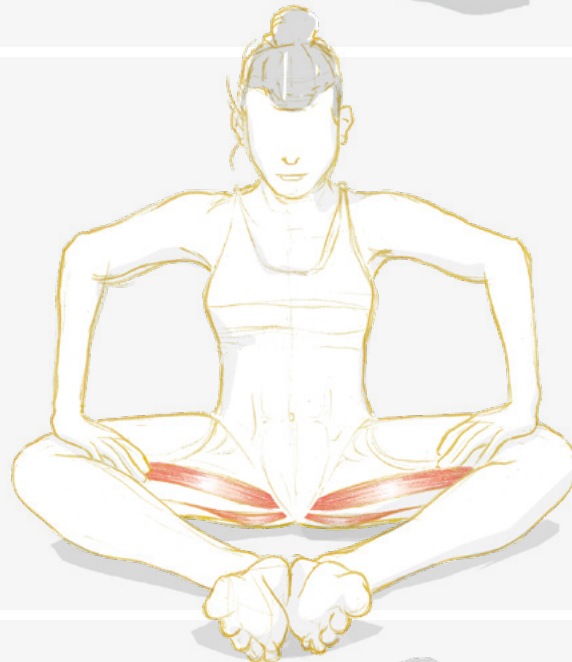
### 4. Bein-Stretching

Gehen Sie in die Hocke und strecken sodann ein Bein zur Seite, um die Oberschenkelmuskulatur zu dehnen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



### 5. Der Schmetterling

Setzen Sie sich auf den Boden, die Knie auf die Seiten legen, während sich die Füße gegenseitig an den Sohlen berühren. Drücken Sie dann die Knie mit den Händen in Richtung Boden. Lassen Sie die Knie wieder nach oben kommen und drücken Sie sie erneut nach unten, so dass es aussieht, als seien Ihre Knie die flatternden Flügel eines Schmetterlings. Aber auch hier lieber langsam „flattern“!



### 6. Arm-Stretching

Im Stehen oder Sitzen strecken Sie einen Arm aus. Mit der Hand des anderen Armes umgreifen Sie das Handgelenk und drücken bzw. ziehen die Hand in Richtung Ihres Oberkörpers, so dass der Unterarmstrecker gedehnt wird.

