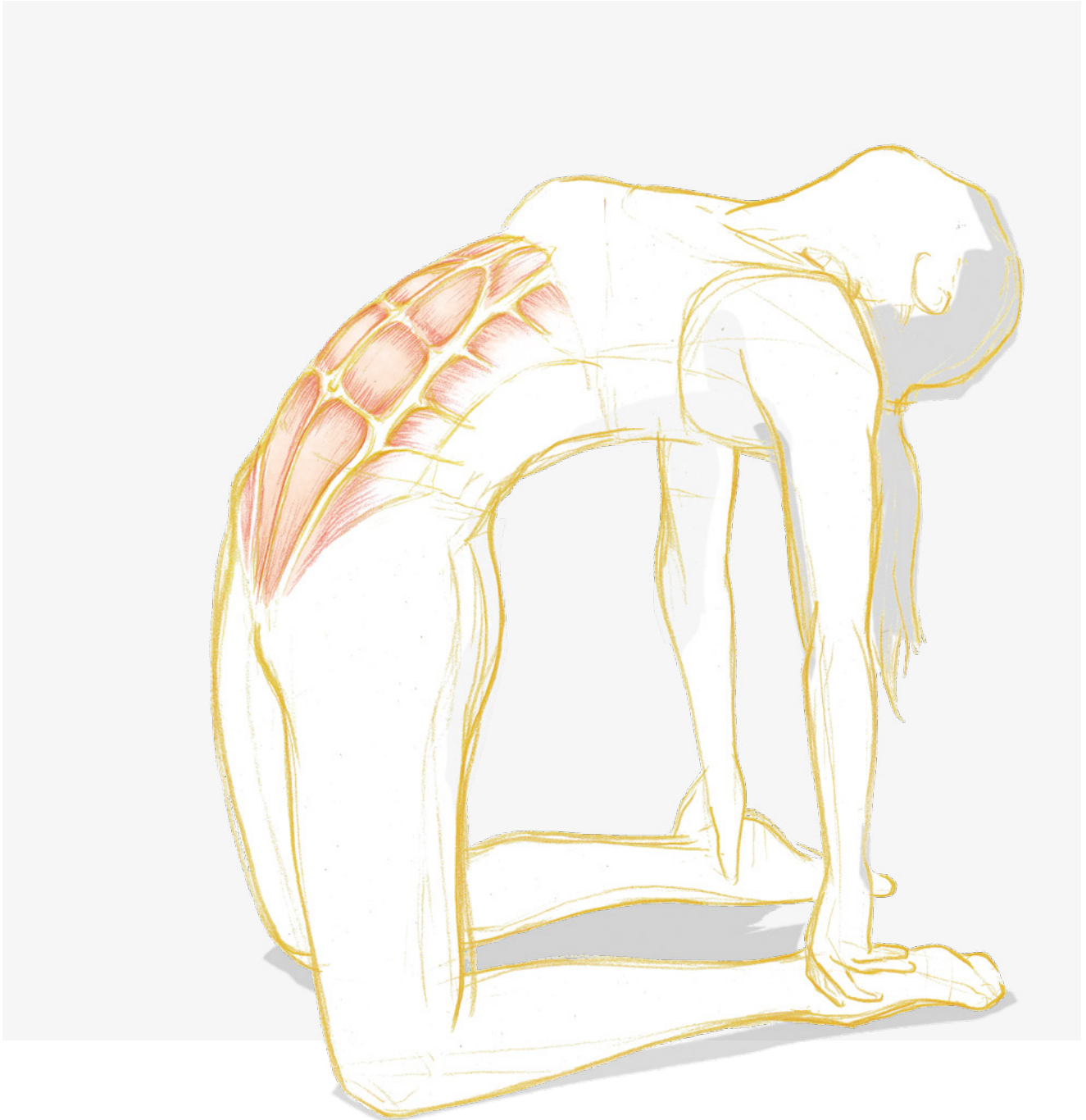


Ischiasschmerzen

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.