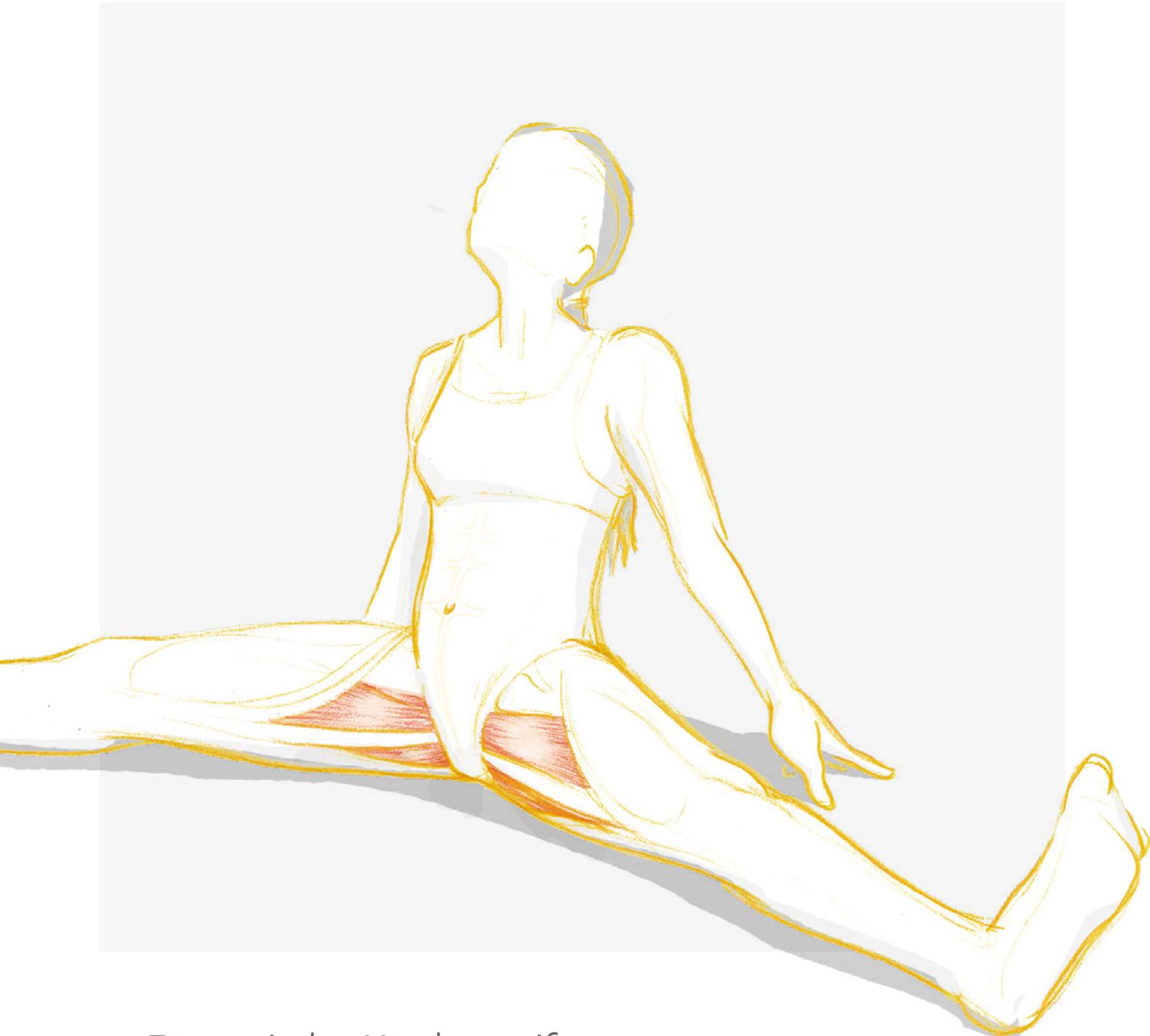


Ischiasschmerzen

Die passenden Übungen



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.