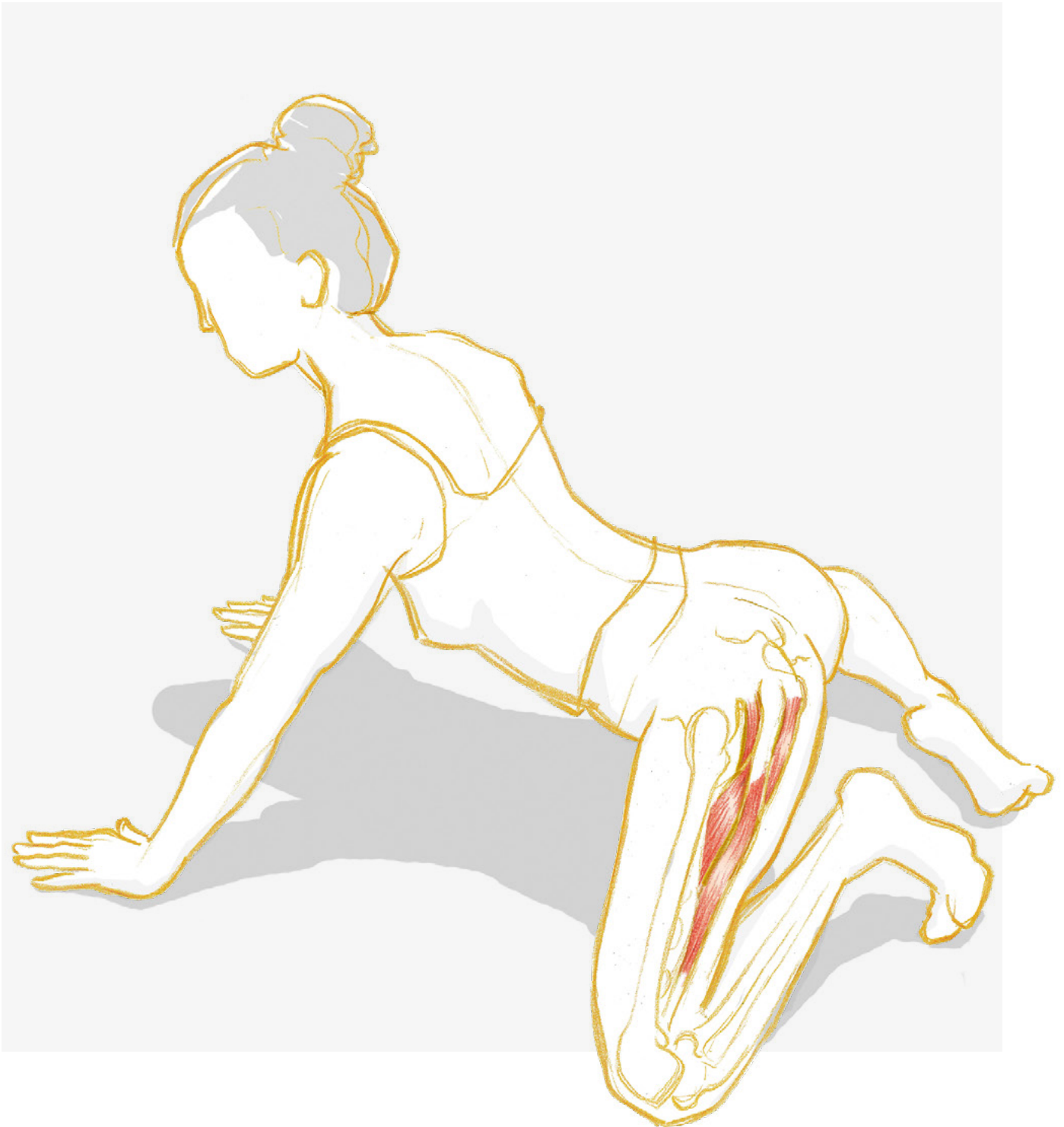


Ischiasschmerzen

Die passenden Übungen



3. Der Frosch

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