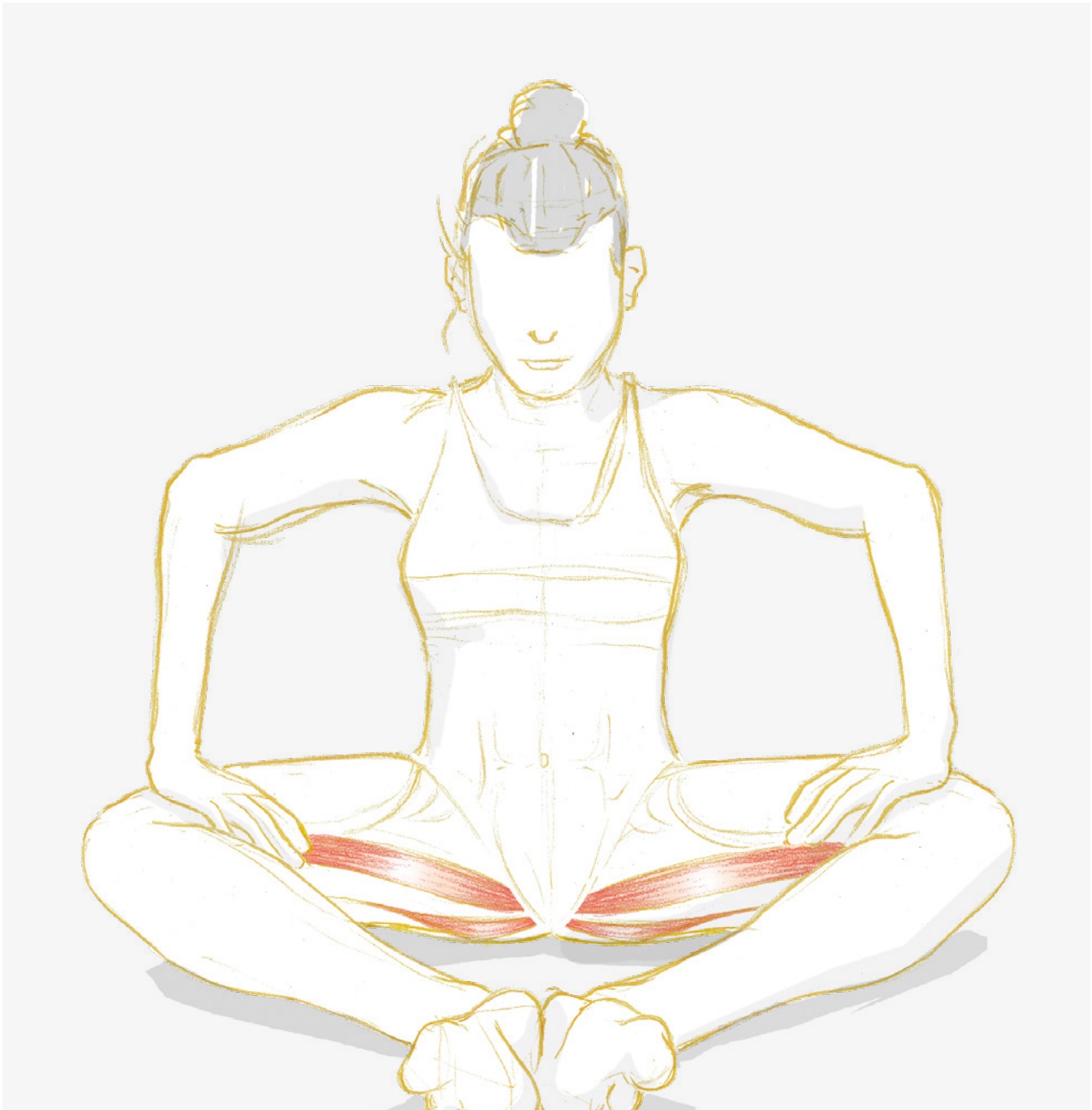


Ischiasschmerzen

Die passenden Übungen



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“!