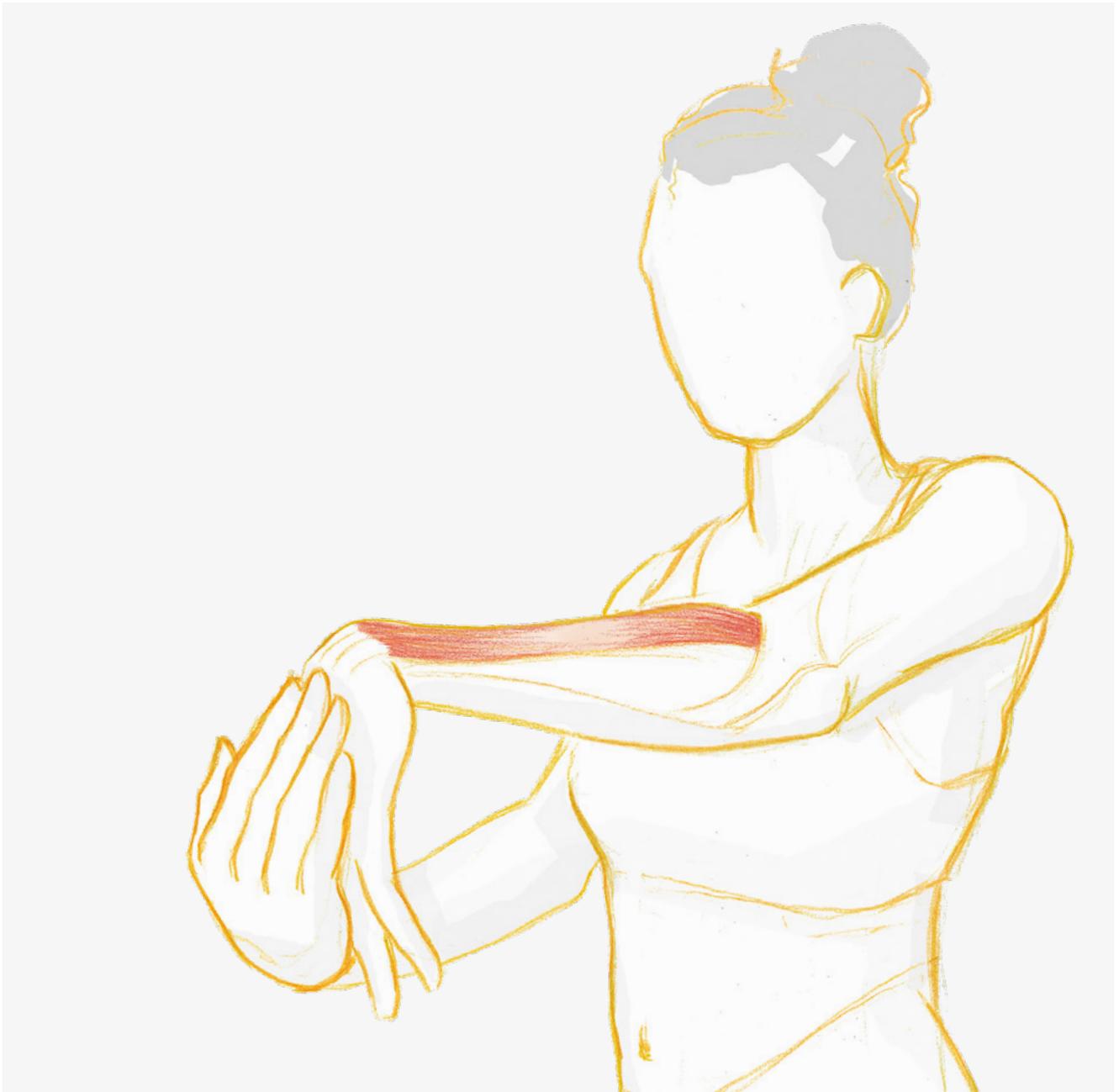


Ischiasschmerzen

Die passenden Übungen



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.