

Ischialgie

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



SCHRITT 1

Setze dich auf einen Stuhl und halte den Rücken möglichst gerade.



SCHRITT 2

Lege den Unterschenkel des rechten Beins auf dein linkes Knie. Halte dein rechtes Knie mit der rechten Hand und das rechte Fußgelenk mit der linken Hand fest.

Bleib mit deinem Rücken so stark wie möglich im Hohlkreuz und gehe mit dem Bauchnabel nach vorne, bis du eine Dehnung im Gesäß spürst.

Halte diese Dehnung für etwa zwei Minuten.



SCHRITT 3

Wiederhole die einzelnen Schritte auch mit dem linken Bein.

Hinweis: Falls du Schwierigkeiten hast, ein Bein seitlich auf das andere zu legen, kannst du ein Hilfsmittel nutzen. Mit unserer Übungsschleife oder einem Gürtel kannst du deinen Fuß bei jeder Übung etwas weiter anheben.



FÜR MEHR ÜBUNGEN
TESTE UNSERE
LIEBSCHER & BRACHT APP