

YOGA BEI

BANDSCHEIBENVORFALL

Positionen und Alternativen im Überblick.



Orientierung auf einen Blick

Diese Übersicht stellt die ausgewählten Positionen und ihre jeweils angegebenen Alternativen gegenüber.

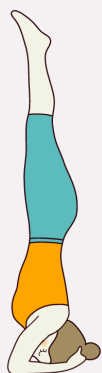
Bitte übe nur in einem Bereich, der sich sicher und passend anfühlt. Bei akuten oder unklaren Beschwerden hole vorab medizinischen Rat ein.

BESSER ANPASSEN

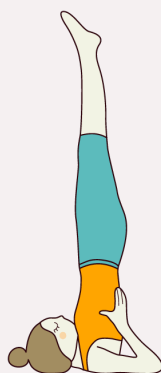
Umkehrhaltungen

Ausgewählte Positionen und die dazu angegebene Alternative.

BESSER NICHT



Kopfstand

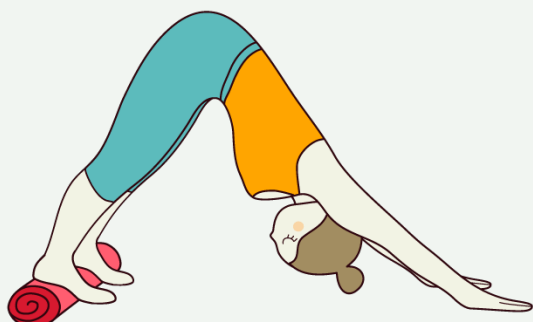


Schulterstand



Pflug

ALTERNATIVE ZU KOPFSTAND UND SCHULTERSTAND

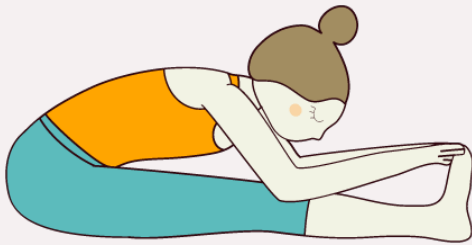


**Herabschauender Hund mit Fersen
auf Deckenrolle**

Vorbeugen mit geradem Rücken

Position und Alternative im direkten Vergleich.

BESSER NICHT



Sitzende Vorwärtsbeuge

Besser nicht mit Rundrücken

ALTERNATIVE



Kopf-auf-Knie-Pose mit Gurt

Alternative zur sitzenden Vorbeuge · Rücken gerade lassen

BESSER NICHT



Stehende Vorwärtsbeuge

Besser nicht mit Rundrücken

ALTERNATIVE



Halb gespreizte stehende Vorbeuge

Mit gebeugten Knien · Alternative zur stehenden Vorbeuge · gerader Rücken

BESSER ANPASSEN · PASSENDE ALTERNATIVE

Drehungen anpassen

Position und Alternative im direkten Vergleich.

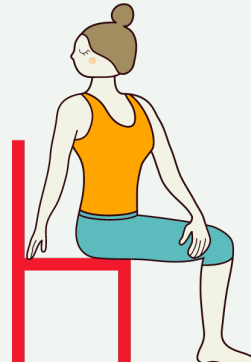
BESSER NICHT



Halbe Herr-der-Fische-Pose

Besser nicht machen

ALTERNATIVE



Drehungen im Sitzen auf dem Stuhl

Alternative zum Drehsitz

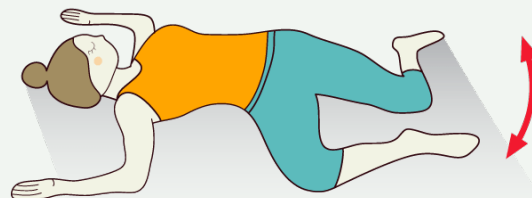
BESSER NICHT



Rückenlage mit Drehsitz

Besser nicht machen

ALTERNATIVE



Scheibenwischer-Drehpose

Alternative zur Krokodilsübung

BESSER ANPASSEN · PASSENDE ALTERNATIVE

Gedrehtes Dreieck anpassen

Position und Alternative im direkten Vergleich.

BESSER NICHT



Gedrehte Dreieckspose

Besser nicht machen

ALTERNATIVE



Dreieckspose-Variation

Hand auf dem Schienbein · Alternative zum gedrehten Dreieck

Bildnachweis

Alle Abbildungen der Yoga-Positionen unterliegen dem Copyright von Tumme - der Sequenzierungsplattform für Yogalehrer.
www.tumme.com/yoga-poses

Inhaltliche Zusammenstellung: Sandy Wunderlich. Diese Übersicht ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.