

Multimodale Schmerztherapie – Allgemeine Kräftigung im Liegen

Häufigkeit:

Zwei bis drei mal pro Woche

Intensität:

Anstrengungsempfinden (Borg) am Ende jeder Übung: 15–17, 2–3 Serien

Durchführung:

- Tiefenstabilität
- Atmung gleichmäßig im Bewegungsrhythmus
- lohnende Pausen zwischen den Serien



Brücke



Brücke – Variante 1



Brücke - Variante 2



Tischübung



Flieger



Seitstütz





Seitstütz und Schelling



Unterarmstütz



Schelling



Bein heben



Vierfüßler



Diagonaler Superman



Sit Ups





Schmetterling

