

Multimodale Schmerztherapie – Pezziball

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



Cowboy



Türmchen vor/zurück



Gallionsfigur

Steigerung: Beine gestreckt, Armbewegungen



Brücke - Variante A



Brücke - Variante B

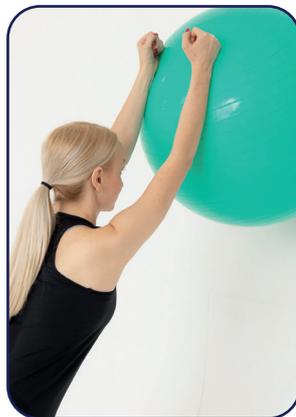




Brücke - Variante C



Stütz - Variante A



Stütz - Variante B



Stütz - Variante C





Unterarmstütz



Seeigel und Goldfisch – Variante A



Seeigel und Goldfisch – Variante B

