

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Lehrbuch der Atmungsgymnastik

Hughes, Henry

Wiesbaden, 1905

Rezeptproben

[urn:nbn:at:at-ubi:2-9627](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:at:at-ubi:2-9627)

Rezeptproben.

Noch einmal wiederhole ich, dass die folgenden Rezeptproben nur Muster abgeben sollen; für jeden konkreten Fall muss man das Rezept anders gestalten. Will man die Kräftigung der Körpermuskulatur, insonderheit der Gliedmassen noch mehr betonen, so kann man einige Gliederbewegungen anreihen. Bisweilen erscheint es angebracht, ein und dieselbe Uebung mehrmals zu wiederholen. Die beigefügten Zahlen dienen hier nur als Durchschnitt und müssen sorgfältig der Individualität angepasst werden. Von Zeit zu Zeit tut man gut, das alte Rezept durch ein neues zu ersetzen, das andere, wenn auch ähnliche Uebungen vorschreibt.



Rp. 1.

Brustatmen	6, 12, 18.
Starkes Atemholen	6, 8, 10.
Bauchatmen	6, 12, 18.
———— 5' ————	
Oberkörperstrecken bei Hüftenstütz	4, 6, 8.
Rumpfeinatmungspause von 10"	2, 2, 2.
Kreuzstrecken bei Kreuzstütz	4, 6, 8.
———— 4' ————	
Schultern zurück	6, 9, 12.
Starkes Atmen bei Hüftenstütz	8, 10, 12.
Stammaufrichten vom Liegen aus	4, 6, 8.
———— 3' ————	
Schulternheben	4, 6, 8.
Rumpfeinatmungspause von 10"	2, 2, 2.
Knietrennen im Liegen	6, 9, 12.

4 × tägl. um 8, 12, 4 und 8 Uhr.

Bei allgemeiner Schwäche, wenn der Kranke im Bette aufrecht sitzen kann.

Rp. 2.

Armezurückführen	4, 6, 8.
Brustpresse	2, 2, 2.
Stammbeugen im Sitzen	4, 8, 12.
———— 4' ————	
Armeseitwärtsheben	6, 9, 12.
Bauchpresse	2, 2, 2.
Kreuzstrecken	4, 8, 12.
———— 4' ————	
Schulternheben	8, 12, 16.
Brustweitung	2, 2, 2.
Kreuzbeugen	4, 8, 12.
———— 4' ————	
Schulternkreisen	4, 6, 8.
Bauchweitung	2, 2, 2.
Kreuzkreisen	6, 8, 10.

4 × tägl., um 9, 12, 3 und 6 Uhr.

Bei allgemeiner Körperschwäche, wenn der Kranke auf einem Stuhle sitzt.

Rp. 3.

Armeaufwärtsstrecken	8, 12, 16.
Rasches Brusteinatmen	10, 15, 20.
Rückwärtsfällung	4, 5, 6.
———— 5' ————	
Armezurückführen	12, 15, 18.
Brustpresse und Brustweitung	2, 2, 3.
Rumpfkreisen	8, 10, 12.
———— 5' ————	
Fliegung	6, 9, 12.
Langsames Brusteinatmen	10, 15, 20.
Grosse Kniebeuge	6, 9, 12.
———— 5' ————	
Armekreisen	12, 15, 18.
Rumpfeinatmungspause von 30''	1, 2, 2.
Kreuzkreisen	10, 12, 15.

4 X tägl., um 6, 10, 6 und 10 Uhr.

Bei mangelhafter Entwicklung der Atmungsmuskulatur

Rp. 4.

Trichterkreisen	12, 15, 18.
Starkes Brusteinatmen	10, 15, 20.
Kleine Kniebeuge	6, 9, 12.
———— 4' ————	
Schulternwälzen	6, 8, 10.
Rasches Brusteinatmen	12, 15, 18.
Kreuzkreisen	10, 12, 15.
———— 4' ————	
Mühle	4, 6, 8.
Ruckweises Brusteinatmen	9, 12, 15.
Grosse Kniebeuge	6, 8, 10.
———— 4' ————	
Armeseitwärtsheben	6, 9, 12.
Langsames Brusteinatmen	12, 15, 18.
Beinspreizen	4, 5, 6.

4 X tägl., um 8, 12, 4 und 8 Uhr.

Bei flachem Brustkasten.

Rp. 5.

Schulternkreisen	8, 12, 16.
Brustatmen und Bauchatmen	10, 15, 20.
Beintrennen mit Kreuzhub	4, 6, 8.
———— 3' ————	
Schulternheben	8, 10, 12.
Brustweitung	1, 2, 3.
Beinzurückstrecken je	4, 6, 8.
———— 3' ————	
Schulternwälzen	4, 5, 6.
Langsames Brusteinatmen und langsames	
Brustausatmen	8, 10, 12.
Kreuzneigen	8, 12, 16.
———— 3' ————	
Schultern zurück	8, 10, 12.
Brusteinatmungspause von 20'	1, 2, 3.
Kleine Kniebeuge	9, 12, 15.

4 × tägl. um 8, 12, 4 und 8 Uhr.

Bei doppelseitigen Spitzenkatarrh.

Rp. 6.

Armezurückführen	8, 12, 16.
Brusteinatmungspause von 25"	2, 2, 2.
Stammbeugen	6, 9, 12.
———— 4' ————	
Trichterkreisen	10, 12, 15.
Rumpfpresse und Rumpfwertung	1, 2, 3.
Beinespreizen	6, 9, 12.
———— 3' ————	
Armeseitwärtsheben	8, 10, 12.
Brusteinatmungspause von 25"	2, 2, 2.
Rumpfnengen	6, 8, 10.
———— 4' ————	
Mühle	9, 12, 15.
Rumpfwertung und Rumpfpresse	1, 2, 3.
Grosse Kniebeuge	6, 9, 12.

3 × tägl. 1/2 Stunde vor dem Essen.

Bei doppelseitiger Verdichtung beider Oberlappen der Lunge.

Rp. 7.

Brustatmen	10, 20, 30.
Brustausatmungspause von 10''	2, 3, 4.
Bauchatmen	10, 20, 30.
———— 4' ————	
Schultern zurück	10, 15, 20.
Ruckweises Ausatmen mit Brustdruck	6, 8, 10.
Beinseitwärtsheben je	4, 6, 8.
———— 4' ————	
Oberkörperstrecken und -beugen	10, 12, 15.
Brustableitung	2, 3, 3.
Kreuzstrecken und -beugen	10, 12, 15.
———— 4' ————	
Armevorwärtsführen	8, 10, 12.
Brustpresse	1, 2, 3.
Kleine Kniebeuge	8, 12, 16.

3 × tägl., 1 Stunde vor der Mahlzeit.

Bei Lungensucht mit starkem Luftröhrenkatarrh.

Rp. 8.

Oberkörperstrecken mit Hüftenstütz	6, 9, 12.
Langsames Brusteinatmen	10, 15, 20.
Kreuzstrecken mit Kreuzstütz	6, 9, 12.
———— 5' ————	
Schultern vorwärts und zurück	8, 10, 12.
Brusteinatmungspause von 20''	1, 2, 2.
Beindrehen	6, 8, 10.
———— 4' ————	
Ellbögen zurück	10, 12, 15.
Starkes Brusteinatmen	10, 15, 20.
Knievorwärtsheben je	4, 6, 8.
———— 5' ————	
Armezurückführen	8, 12, 16.
Rumpfeinatmungspause von 20''	1, 2, 2.
Kleine Kniebeuge	6, 10, 15.

2 × tägl., um 12 und um 6 Uhr.

Bei stark ausgebreiteter, aber ganz chronischer Lungensucht.

Rp. 9.

Oberkörperbeugen	8, 12, 16.
Starkes Ausatmen mit Brustdruck	10, 20, 30.
Kreuzbeugen	8, 12, 16.
———— 5' ————	
Armeabwärtsstrecken vorlings	10, 15, 20.
Langsames Ausatmen mit Brustdruck	12, 16, 20.
Kleine Kniebeuge	8, 10, 12.
———— 5' ————	
Schulternkreisen	10, 15, 20.
Ruckweises Ausatmen	8, 12, 16.
Beinezusammenziehen	4, 6, 8.
———— 5' ————	
Armeabwärtsstrecken rücklings	8, 12, 16.
Brustausatmungspause von 15"	2, 2, 2.
Grosse Kniebeuge	4, 6, 8.

4 × tägl. um 8, 12, 4 und 8 Uhr.

Bei fassförmigem Brustkorb.

Rp. 10.

Brustausatmen mit Brustdruck	10, 15, 20.
Rumpfpresse	2, 2, 2.
Bauchausatmen mit Bauchdruck	10, 15, 20.
———— 6' ————	
Ellenbogen vorwärts	10, 12, 15.
Brustausatmungspause von 12"	2, 2, 2.
Kreuzkreisen	8, 12, 16.
———— 6' ————	
Schulternsenken	12, 14, 16.
Bauchausatmungspause von 10"	2, 2, 2.
Beckensenken	6, 8, 10.
———— 8' ————	
Armevorwärtsführen	12, 16, 20.
Brustpresse	2, 2, 3.
Kreuzbeugen	6, 9, 12.

3 × tägl. $\frac{1}{2}$ Stunde vor der Mahlzeit.

Bei mässig entwickelter Lungenerweiterung.

Rp. 11.

Oberkörperbeugen	10, 12, 15.
Brustausatmungspause von 10" mit Brust-	
druck	2, 2, 2.
Kreuzbeugen	8, 10, 12.
———— 6' ————	
Armeabwärtsstrecken rücklings	9, 12, 15.
Brustpresse	2, 3, 4.
Kreuzneigen	10, 12, 15.
———— 6' ————	
Schulternsenken	8, 10, 12.
Bauchatmungspause von 10" mit Bauchdruck	2, 2, 2.
Knieaufwärtsheben je	6, 9, 12.
———— 6' ————	
Armeabwärtsstrecken rücklings	10, 15, 20.
Brustableitung	2, 2, 2.
Hüftheben je	6, 8, 10.

3 X tägl. 1 Stunde vorm Essen.

Bei starker Lungenerweiterung mit Luftröhrenkatarrh.

Rp. 12.

Ellbögen vorwärts	10, 12, 15.
Brustausatmungspause von 10"	2, 2, 2.
Knieaufwärtsheben je	3, 4, 5.
———— 10' ————	
Schulternsenken	8, 10, 12.
Ruckweises Brustausatmen	6, 10, 15.
Kreuzneigen	5, 10, 15.
———— 10' ————	
Armeabwärtsstrecken rücklings	8, 10, 12.
Bauchableitung	2, 2, 2.
Beinerollen je	4, 5, 6.
———— 10' ————	
Brustausatmen mit Brustdruck	6, 8, 10.
Bauchausatmungspause von 10"	2, 2, 2.
Kreuzkreisen je	4, 6, 8.

2 X tägl. um 11 und 6 Uhr.

Bei starker Lungenerweiterung mit Herzschwäche und Unterleibsstauung.

Rp. 13.

Schulternheben	10, 15, 20.
Rechtsseitiges Atmen	10, 20, 30.
Hüftheben je	6, 9, 12.
———— 3' ————	
Rumpfvorwärtsdrehen mit Rechtsatmen . .	8, 12, 16.
Rechtsseitige Einatmungspause, 20" . . .	2, 3, 4.
Stammdrehen je	12, 16, 20.
———— 3' ————	
Trichterkreisen	10, 12, 15.
Langsames Einatmen rechts	12, 18, 24.
Hüftkreisen je	9, 12, 15.
———— 3' ————	
Armeseitwärtsheben	12, 16, 20.
Rechtsseitige Ausatmungspause, 10" . . .	2, 2, 2.
Beinseitwärtsheben je	10, 12, 15.

3 × tägl. um 10, 4 und 10 Uhr.

Bei mässiger Rippenfellverwachsung rechts.

Rp. 14.

Armeseitwärtsheben	10, 15, 20.
Rechtsseitige Brustpresse	3, 4, 5.
Körperrdrehung je	10, 12, 15.
———— 5' ————	
Rechtsvorwärtiges Oberkörperkreisen . .	12, 15, 18.
Rumpfwechseldrehen mit Rechtsatmen . .	8, 12, 16.
Kreuzkreisen je	12, 18, 24.
———— 5' ————	
Fliegung	8, 10, 12.
Rechte Brustweitung	2, 3, 4.
Ruckweises Rumpfeigen nach L.	10, 12, 15.
———— 5' ————	
Schulterkreisen	8, 10, 12.
Rechtsseitige Einatmungspause 15" . . .	2, 2, 2.
Kleine Kniebeuge	12, 18, 24.

2 × tägl. um 10 Uhr vormittags und um 6 Uhr nachmittags.

Bei starker Verwachsung des rechten Brustfells.

Rp. 15.

Rumpfwechseldrehen mit Rechtsatmen . . .	10, 15, 20.
Rasches Einatmen rechts	12, 18, 24.
Beckendrehung je	6, 9, 12.

———— 4' ————

Oberkörperbeugen und -strecken aus der	
Rechtsvorwärtsdrehhalte	10, 12, 15.
Ruckweises Einatmen rechts	15, 20, 25.
Rechtsvorwärtiges Rumpfkreisen	12, 15, 18.

———— 4' ————

Mühle mit Kniebeuge	8, 10, 12.
Rasches Ausatmen rechts	16, 20, 24.
Armeseitwärtsheben und Beinspreizen . .	6, 9, 12.

———— 4' ————

Ruckweises Ausatmen rechts	10, 15, 20.
Brustpresse rechts und Brustweitung rechts	1, 2, 3.
Rumpfeigen links mit Rechtsatmen . . .	9, 12, 15.

3 × tägl. 1 Stunde vor der Mahlzeit.

Bei Resten einer Lungenentzündung des rechten Oberlappens.

Rp. 16.

Schultern vorwärts und zurück	10, 12, 15.
Langsames Brustausatmen	15, 20, 25.
Beinezusammenziehen	4, 6, 8.

———— 3' ————

Armeabwärtsstrecken vorlings	8, 12, 16.
Ruckweises Brustausatmen	10, 12, 15.
Oberschenkelrückwärtsstrecken je	6, 8, 10.

———— 4' ————

Schulternsenken	6, 8, 10.
Anschwellung der Brustausatmungspause,	
10", 15", 20"	1, 1, 1.
Kreuzbeugen	12, 16, 20.

———— 5' ————

Armevorwärtsführen	12, 15, 18.
Brustpresse (auch bloss L.)	2, 2, 2.
Rumpfeige nach L. mit Ausatmen	10, 15, 20.

2 × tägl., 1 Stunde vor dem Mittagessen und dem Abendbrot.

Bei mässiger Herzerweiterung.

Rp. 17.

Armeabwärtsstrecken vorlings	10, 12, 15.
Rasches Brustausatmen mit linkem Brust- druck	8, 10, 12.
Beinrückwärtsstrecken je	6, 9, 12.
———— 5' ————	
Linksvorwärtiges Oberkörperkreisen	6, 9, 12.
Anschwellung des langsamen Brustausatmens 4", 6", 8", 6", 4"	2, 2, 2.
Kreuzneigen nach L. mit Ausatmen	10, 15, 20.
———— 5' ————	
Armeabwärtsstrecken rücklings	12, 15, 18.
Dreifache Anschwellung der Brustpresse . .	1, 1, 1.
Beckendrehen	8, 10, 12.
———— 5' ————	
Schulternsenken	8, 12, 16.
Starkes Brustausatmen mit Brustdruck . .	16, 20, 24.
Kreuzbeugen	10, 15, 20.

3 X tägl., um 9, 3 und 9 Uhr.

Bei Herzerweiterung hohen Grades.

Rp. 18.

Schulternheben	10, 12, 15.
Brusteinatmungspause von 20"	2, 2, 2.
Stammbeugen	4, 6, 8.
———— 4' ————	
Armeseitwärtsheben	10, 15, 20.
Anschwellen des langsamen Brusteinatmens 3", 6", 9", 12", 9", 6", 3"	1, 2, 3.
Leichtes Niederlassen	10, 15, 20.
———— 4' ————	
Schulternwälzen	8, 12, 16.
Brusteinatmungspause (auch bloss links) von 20"	2, 2, 2.
Beinespreizen	4, 6, 8.
———— 4' ————	
Trichterkreisen	12, 15, 18.
Brustweitung	2, 3, 4.
Tiefes Niederlassen	6, 9, 12.

3 X tägl., 1 Stunde vor der Mahlzeit.

Bei Herzkleinheit.

Rp. 19.

Schulternheben	8, 16, 24.
Brusteinatmungspause von 15"	1, 2, 3.
Beinedrehen	4, 6, 8.
———— 3' ————	
Armeseitwärtsheben	10, 15, 20.
Brustausatmungspause von 10"	1, 2, 3.
Beinrollen, . . . je	4, 6, 8.
———— 3' ————	
Armeabwärtsstrecken rücklings	8, 12, 16.
Brustweitung	1, 2, 3.
Beinseitwärtsheben je	4, 6, 8.
———— 3' ————	
Mühle	6, 8, 10.
Brustpresse	1, 2, 3.
Oberschenkelkreisen je	4, 6, 8.

3 × tägl., $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Essen.

Bei Fettherz.

Rp. 20.

Schultern vorwärts und zurück	10, 12, 15.
Brustausatmungspause von 10"	2, 2, 2.
Knievorwärtsheben je	6, 9, 12.
———— 5' ————	
Trichterkreisen	8, 12, 16.
Rumpfpresse	2, 3, 3.
Kreuzneigen	10, 15, 20.
———— 5' ————	
Armezurückführen	10, 12, 14.
Ruckweises Brustausatmen	10, 15, 20.
Beinezusammenziehen im Stehen	4, 6, 8.
———— 5' ————	
Armebeugen und -strecken nach vorn	8, 10, 12.
Brustpresse	2, 3, 3.
Hüftkreisen je	3, 4, 5.

3 × tägl., 1 Stunde vor den Mahlzeiten.

Bei leichter Mitralinsuffizienz.

Rp. 21.

Armeabwärtsstrecken vorlings	6, 8, 10.
Ruckweises Bauchausatmen mit doppeltem Bauchdruck	8, 12, 16.
Stammaufrichten mit gehobenen Armen	4, 6, 8.
————— 4' —————	
Rumpfbeugen in halblinker Drehhalte	10, 12, 15.
Bauchpresse	2, 2, 3.
Hüftheben links mit linkem Ausatmen	8, 12, 16.
————— 4' —————	
Linksrückwärtige Körperdrehung mit Links- ausatmen	10, 12, 15.
Starkes Bauchausatmen mit Bauchdruck halblinks	12, 16, 20.
Linksvorwärtiges Kreuzkreisen	8, 12, 16.
————— 4' —————	
Rumpfausatmen	10, 15, 20.
Linksseitige Rumpfpresse	2, 3, 4.
Kreuzbeugen halblinks	12, 18, 24.

3 × tägl., $\frac{1}{2}$ Stunde vor der Mahlzeit.

Bei Erschlaffung der Magenmuskulatur.

Rp. 22.

Schulternwälzen	10, 15, 20.
Langsames Bauchausatmen mit vorderem Bauchdruck	15, 20, 25.
Wechselseitiges Kreuzneigen mit Linksatmen und mit Rechtsatmen	20, 25, 30.
————— 3' —————	
Rumpfdrehung mit Linksatmen und mit Rechtsatmen	10, 12, 15.
Bauchpresse	2, 2, 2.
Oberschenkelaufwärtsheben je	6, 9, 12.
————— 3' —————	
Fliegung	8, 10, 12.
Ruckweises Bauchausatmen mit doppeltem Bauchdruck	10, 12, 15.
Linksvorwärtiges Kreuzkreisen	10, 15, 20.
————— 3' —————	
Armezurückführen	8, 8, 8.
Bauchausatmungspause 10"	2, 2, 2.
Hüftheben erst links, dann rechts	20, 25, 30.

2 × tägl., um 10 und 6 Uhr.

Bei Stauungen im Pfortaderkreislaufe.

Rp. 23.

Armeaufwärtsstrecken mit Armbeuge . . .	8, 12, 16.
Aufwärtsleitung	1, 1, 2.
Kreuzbeugen	18, 24, 30.
————— 4' —————	
Mühle	4, 6, 8.
Bauchpresse, Bauchweitung, Bauchpresse . .	1, 1, 1.
Linksvorwärtiges Kreuzkreisen	15, 20, 25.
————— 5' —————	
Armeseitwärtsheben	12, 18, 24.
Bauchableitung	2, 2, 2.
Beckendrehung	8, 12, 16.
————— 5' —————	
Schulternheben	12, 16, 20.
Starkes Bauchausatmen mit doppeltem Bauch-	
druck	10, 20, 30.
Linksvorwärtiges Kreuzkreisen	10, 12, 15.

3 × tägl., um 11, 4 und 9 Uhr.

Bei starken Hämorrhoiden.

Rp. 24.

Rumpfdrehung, erst rechts, dann linksatmend	6, 8, 10.
Rasches Bauchausatmen	8, 10, 12.
Stammaufrichten im Liegen	4, 6, 8.
————— 3' —————	
Armebeugen vorwärts	4, 8, 12.
Rumpfpresse und Rumpfweitung	2, 2, 2.
Grosse Kniebeuge	8, 12, 16.
————— 3' —————	
Rumpfdrehung, erst rechts, dann linksatmend	6, 8, 10.
Ruckweises Brustausatmen	15, 20, 25.
Beckendrehung	10, 12, 15.
————— 4' —————	
Trichterkreisen	10, 15, 20.
Bauchpresse	2, 2, 2.
Rechtsvorwärtiges Kreuzkreisen	15, 20, 25.

2 × tägl., um 6 Uhr morgens und Abends um 10 Uhr.

Bei gewohnheitsmässiger Stuhlverstopfung.

Rp. 25.

Ellbögen zurück	6, 8, 10.
Starkes Bauchausatmen mit doppeltem Bauchdruck	15, 18, 20.
Hüftheben, erst rechts, dann links	8, 8, 8.
————— 5' —————	
Körperdrehung, erst rechtsatmend, dann linksatmend	6, 9, 12.
Bauchausatmungspause 15"	1, 1, 2.
Knieaufschwingung je	10, 12, 15.
————— 5' —————	
Fliegung	6, 9, 12.
Ruckweises Baucheinatmen und ruckweises Bauchausatmen	15, 20, 25.
Hüftkreisen, erst rechts, dann links	10, 10, 10.
————— 5' —————	
Wechselweise Rumpfdrehung, erst rechts, dann linksatmend	8, 10, 12.
Bauchpresse und Bauchweitung	1, 2, 2.
Rechtsvorwärtiges Kreuzkreisen	15, 20, 25.

3 × tägl., um 10, 4 und 10 Uhr.

Bei hartnäckiger Trägheit der Darmmuskulatur.

Rp. 26.

Armezurückführen	6, 8, 10.
Anschwellen des langsamen Baucheinatmens 3", 6", 9"	4, 4, 4.
Rumpfbeugen	8, 10, 12.
————— 4' —————	
Armeabwärtsstrecken rücklings	4, 5, 6.
Bauchpresse und Bauchweitung	2, 2, 2.
Kreuzneigen rechts mit Ausatmen	10, 15, 20.
————— 4' —————	
Schulternkreisen	6, 8, 10.
Anschwellende Baucheinatmungspause, 15", 20", 30"	1, 1, 1.
Rechtsvorwärtiges und linksvorwärtiges Kreuzkreisen	10, 12, 15.
————— 4' —————	
Ellbögen zurückführen	6, 8, 10.
Anschwellen des langsamen Bauchausatmens 5", 10", 15"	2, 2, 3.
Kreuzbeugen, halbrechts	10, 12, 15.

3 × tägl., um 7, 12 und 7 Uhr.

Bei Gallensteinleiden.

Rp. 27.

Ellbögen vorwärtsführen	10, 15, 20.
Starkes Baucheinatmen	12, 18, 24.
Stammbeugen	6, 8, 10.
— 3' —	
Schulternsenken	6, 12, 18.
Bauchzuführung	2, 3, 4.
Knietrennung ohne Kreuzhub im Liegen	4, 6, 8.
— 4' —	
Armeabwärtstrecken vorlings	8, 10, 12.
Langsames Baucheinatmen	5, 10, 15.
Kreuzkreisen	8, 12, 16.
— 4' —	
Brustausatmen mit seitlichem Brustdruck	12, 18, 24.
Baucheinatmungspause, 20"	1, 2, 2.
Kleine Kniebeuge	6, 8, 10.

2 × tägl., um 10 und 4 Uhr.

Bei mässiger Blutleere des Beckens.

Rp. 28.

Schulternsenken	10, 15, 20.
Langsames Baucheinatmen	12, 18, 24.
Rückwärtsfällung im Knien	3, 3, 3.
— 4' —	
Brustausatmen mit zusammengesetztem	
Brustdruck	8, 12, 16.
Abwärtsleitung	2, 2, 2.
Grosse Kniebeuge	9, 12, 15.
— 5' —	
Rumpfdrehen bei Baucheinatmungspause	6, 9, 12.
Bauchweitung und Brustpresse	2, 2, 2.
Oberschenkelkreisen je	4, 6, 8.
— 5' —	
Armeabwärtsstrecken rücklings	6, 9, 12.
Ruckweises Baucheinatmen	8, 8, 8.
Knieteilung mit Kreuzhub im Liegen	4, 6, 8.

4 × tägl., um 8, 12, 4 und 8 Uhr.

Bei bedeutendem Blutmangel des Beckens.

Rp. 29.

Armebeugen vorwärts	6, 8, 10.
Starkes Bauchausatmen	10, 25, 20.
Beinschliessen im Stehen	4, 6, 8.
————— 3' —————	
Schulternkreisen	8, 10, 12.
Bauchableitung	2, 2, 2.
Kreuzbeugen	6, 9, 12.
————— 3' —————	
Mühle	4, 8, 12.
Baucheinatmungspause, 15''	2, 2, 2.
Wechselseitiges Hüftheben	8, 12, 16.
————— 4' —————	
Schulternheben	6, 8, 10.
Langsames Bauchausatmen	10, 12, 15.
Knieschliessen mit Kreuzhub im Liegen	6, 9, 12.

2 × tägl., um 8 und 6 Uhr.

Bei Blutstockung im Becken.

Rp. 30.

Trichterkreisen	12, 16, 24.
Bauchpresse und Brustweitung	2, 2, 2.
Kreuzneigen	6, 12, 18.
————— 5' —————	
Armeseitwärtsheben	10, 15, 20.
Ruckweises Bauchausatmen mit Bauchdruck	8, 12, 16.
Oberschenkelheben je	6, 8, 10.
————— 5' —————	
Schulternwälzen	4, 6, 8.
Aufwärtsleitung	2, 3, 3.
Knieschliessen ohne Kreuzhub im Liegen	6, 9, 12.
————— 5' —————	
Armezurückführen	8, 10, 12.
Starkes Bauchausatmen mit doppeltem Bauchdruck	10, 12, 15.
Stammaufrichten im Liegen	4, 5, 6.

3 × tägl., um 8 und 12 Uhr.

Bei mächtiger Blutüberfüllung des Beckens.