

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Lehrbuch der Atmungsgymnastik

Hughes, Henry

Wiesbaden, 1905

Sach-Verzeichnis

Sach-Verzeichnis.

	Seite		Seite
Asthma	218	Gähnen	146
Atmen, gewöhnliches	43	Gallensteine	224
Atmungsdauer	132	Gebärmutterblutung	226
Atmungsgymnastik	8	Gurgeln	147
Atmungsmuskulatur	186	Gymnastikrezepte	231
Atmungspausen	154	Gymnastikstunde	228
Atmungsperioden	173	Halbseitiges Atmen	103
Atmungsschwellung	179	Hämorrhoiden	224
Atmungswechsel	174	Herz	193
Bauchatmen	33	Herzerweiterung	220
Bauchdruck	61	Herzkleinheit	221
Bauchfellentzündung	225	Herzschwäche	221
Bauchpresse	169	Hüftenstütz	56
Bauchumfang	189	Hüftheben	113
Bauchweitung	171	Hüftkreisen	129
Beckendrehung	129	Husten	148
Beckenheben	85	Joga-Schlaf	160
Beckenstellung	19	Kehlkopf	39, 208
Beinbewegungen	116	Kniebeuge	96
Beindrehen	94	Körperhaltung	23
Beinspreizen u. Zusammenziehen	92	Körperlänge	188
Beintrennen und -schliessen	93, 98	Körperstellung	17
Broncho-Pneumonien	217	Kreuzkreisen	110
Brustatmen	52	Kreuzneigen	109
Brustbreite	189	Kreuzstütz	57
Brustdruck	59	Lachen	153
Brustkorb	20, 43	Langsames Einatmen	141
Brustpresse	166	Langsames Ausatmen	144
Brustumfang	189	Lendenwirbelsäule	65
Brustweitung	170	Lunge	191
Brustwirbelsäule	63	Lungenentzündung	219
Darm	197	Lungenerweiterung	216
Darmleiden	223	Lungenleiden	205
Erhebung aus Kniesitz	91	Lungenschwindsucht	211
Fliegung	81		

	Seite		Seite
M agen	196	Schlucksen	147
Magenleiden	223	Schnauben	146
Menstruationsbeschwerden	226	Schulterdrehung	126
Mühle	82	Schulterheben	79
Mundhöhle	33	Schulterkreisen	80
N ase	207	Schulterrollen	74
Nasenhöhle	30	Schulter vorwärts und zurück	70
Niesen	147	Schulterwälzen	83
O berkörperbeugen	65	Seelenleben	203
Oberkörperneigen	106	Seufzen	145
Oberkörperkreisen	107	Spucken	147
Oberschenkelkreisen	122	Stammaufrichten	91
Orthopädische Gymnastik	3	Stammbeugen	90
P fortader	199	Stammdrehen	128
R asches Ausatmen	145	Stärke der Atmung	135
Rasches Einatmen	143	Starkes Ausatmen	139
Räuspern	147	Starke Einatmung	139
Regeln für Gymnastik	232	Stellungsatmen	161
Rippenfellverwachsung	218	Stottern	209
Rippenhebung	58	T richterkreisen	81
Rückenbreite	189	W echselatmen	163
Rückwärtsfällung	68	Weicher Gaumen	31
Ruckweises Atmen	148	Weinen	153
Rumpfdrehung	127	Widerstandsgymnastik	2
S cheinatmen	165	Wirbelsäule	18
Schlucken	147	Z werchfell	21, 43, 49

