

Kay Bartrow

50 Workouts

Raus aus der Schmerzfall



Die effektivsten Übungsreihen gegen Beschwerden
in Nacken, Rücken, Hüften, Knien und Füßen

riva

© des Titels »50 Workouts – Raus aus der Schmerzfall« von Kay Bartrow (ISBN Print: 978-3-7423-2086-5)
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4	Schmerzen – das musst du wissen
6	Bewegung hilft
7	Schmerzen und ihre Ursachen
10	Bewältigungsstrategien bei Schmerzen
12	Training bei Schmerzen
14	Umgang mit den Workouts
16	Die Workouts
118	Die Übungen
120	Mobilisation
126	Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht
129	Dehnübungen
132	Kräftigung
135	Übungen im Sitzen
137	Übungen mit Handtuch
138	Übungen für die Körpermitte
141	Übungen mit der Faszienrolle
143	Faszienübungen mit dem Ball
144	Übungsregister