

Atemübungen - Trainingsprogramm

Allgemeines zur Beachtung

- Vermeiden sie ruckartige und schwunghafte Bewegungen.
- Achten sie auf die genaue Ausführung der Übungen.
- Bei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen die Übung sofort beenden
- Nehmen sie sich Zeit und üben sie **täglich** ein bis zwei mal **10 Minuten!**
- Wiederholen sie jede Übung **10 mal** und führen sie die Übungen in Serie aus.
- Dehnungsübungen sollten **20 Sekunden** lang gehalten werden.

Übungen zur Ausführung

Legen sie sich auf den Rücken mit einem Kopfkissen und stellen sie beide Beine auf.

Jede der folgenden Übungen sollten sie nun in Serie 10 mal ausführen

- Beide Hände locker auf den Bauch legen und dabei durch die Nase tief einatmen, sodass sich der Bauch heraus wölbt und dann wieder langsam durch den leicht geöffneten Mund ausatmen sodass der Bauch zurücksinkt;
- Nun die Hände seitlich an den Brustkorb legen, wieder durch die Nase einatmen sodass sich der Brustkorb ausdehnt und dann durch den Mund ausatmen;
- Jetzt die Hände auf die Schlüsselbeine legen, wieder durch die Nase einatmen und dabei leicht die Schlüsselbeine heben und dann wieder ausatmen;

Verstärken der Atmung

- Mit dem Finger ein Nasenloch zuhalten, tief einatmen bei geschlossenen Mund und danach langsam durch den Mund ausatmen;
- Nun das andere Nasenloch zuhalten wieder tief einatmen bei geschlossenen Mund und danach langsam durch den Mund ausatmen;
- Luft durch die Nase stoßweise aufschnupfen und danach langsam ausatmen;
- Durch die Nase einatmen und die Luft stoßweise durch leicht gespitzte Lippen ausblasen;
- Einatmen und beim Ausatmen laut zählen ohne dazwischen Luft zu holen,
- Einatmen und beim Ausatmen "Ohhh" vorsagen
- Ein Tuch vor das Gesicht halten und versuchen dieses wegzublasen
- Wattebällchen vom Tisch blasen

Kombination mit Dehnlage

- In der Rückenlage die Beine aufstellen und den rechten Arm darauf legen, danach die Beine schräg über den Kopf ziehen, sodass der Körper leicht seitlich in U-Form da-liegt. Nun in die gedehnte Brustkorbseite hineinatmen. Nach fünf Atemzügen die Seite wechseln und die Atemübung wiederholen.

Beim Einatmen soll sich der Dehnungseffekt verstärken, beim Ausatmen wird lockergelassen.