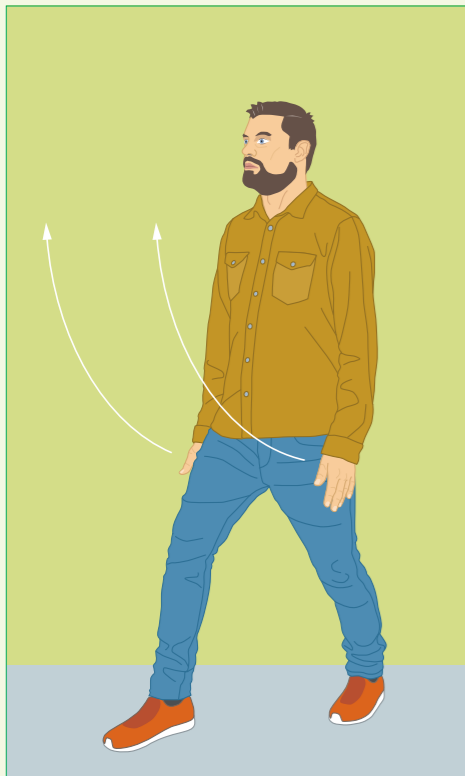


Tiefes Einatmen

05

Mit dieser Übung strecken Sie Ihren Rücken und Sie belüften Ihre Lunge maximal.

- Starten Sie in Schrittstellung mit leicht gebeugtem Knie.
- Mit dem Einatmen heben Sie die Arme gestreckt zur Decke.



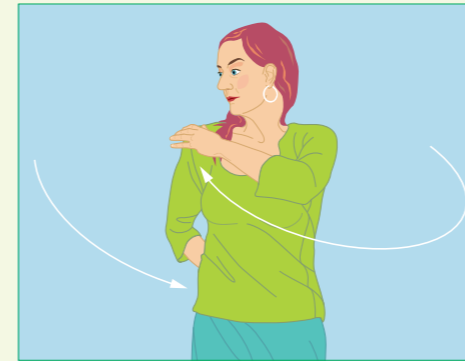
- Beim Ausatmen senken Sie die Arme nach unten.
- Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule aufgerichtet bleibt.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal.
- Nun wechseln Sie die Schrittstellung und starten von vorne.

Atmung mit Drehung

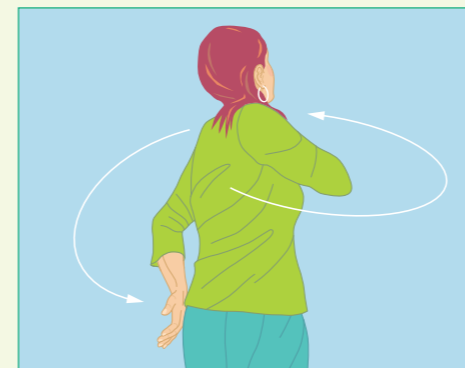
06

Mit dieser Übung fördern Sie die Drehbeweglichkeit der Wirbelsäule und atmen viel Luft aus.

- Sie starten im Stehen und heben mit dem Einatmen die Arme seitlich an.
- Beim Ausatmen drehen Sie den Oberkörper und den Kopf in eine Richtung. Dabei kreuzt der vordere Arm vorne auf die Schulter, der hintere Arm kreuzt hinten auf den Rücken.



- Mit der Einatmung drehen Sie nach vorne in die Ausgangsposition.
- Bei der nächsten Ausatmung drehen Sie in die Gegenrichtung.
- Der Atemrhythmus bestimmt das Tempo der Übung.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal.



Liebe Patientin
Lieber Patient

Die beschriebenen Übungen können Sie steigern, anpassen oder dynamisch ausführen. Bewegen Sie sich beim Üben im schmerzfreien Bereich.

Übung 5

- Bleiben Sie mit den Armen für drei Sekunden in der Höhe. Erst danach atmen Sie aus und führen die Arme nach unten.
- Setzen Sie beim Ausatmen die Lippenbremse ein (Übung 2).
- Sie können die Übung auch im Sitzen machen.

Übung 6

- Als Steigerung machen Sie die Übung schnell und mit Schwung.
- Setzen Sie beim Ausatmen die Lippenbremse ein.
- Sie können die Übung auch im Sitzen machen.

Unsere Mitarbeiterinnen beraten Sie gerne bei Fragen.

Lungenliga Zentralschweiz

Geschäftsstelle Emmen
Mooshülistrasse 14
6032 Emmen

Beratungsstelle Baar
Landhausstrasse 19
6340 Baar

Beratungsstelle Brunnen
Bahnhofstrasse 29
6440 Brunnen

Beratungsstelle Sarnen
Flüelistrasse 2a
6060 Sarnen

Beratungsstelle Sursee
Industriestrasse 12
6210 Sursee

Beratungsstelle Pfäffikon
Zentrum Staldenbach 5
8808 Pfäffikon

info@lungenliga-zentralschweiz.ch
www.lungenliga-zentralschweiz.ch
T 041 429 31 10
F 041 429 31 11