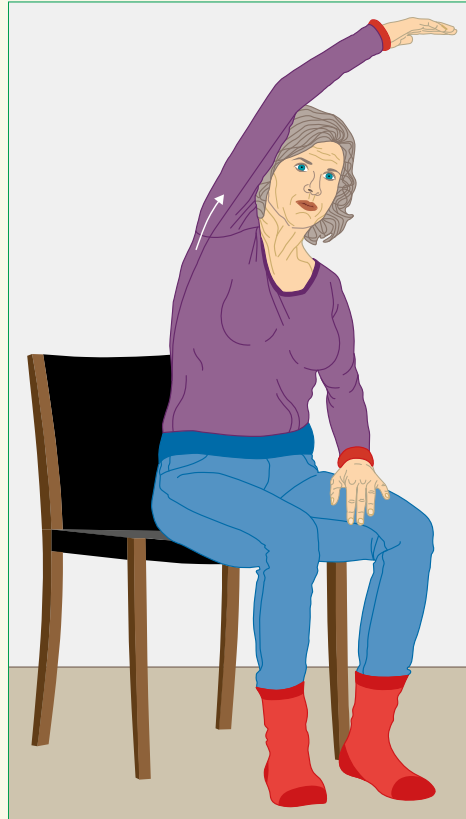


Dehnzüge

03

Mit dieser Übung fördern Sie die Beweglichkeit Ihres Brustkorbes. Dabei wird die gedehnte Lungenseite maximal belüftet. Üben Sie ein- bis zweimal pro Tag.



- Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls.
- Strecken Sie den rechten Arm Richtung Decke.
- Atmen Sie nun langsam ein und strecken Sie den Arm noch ein Stück weiter.

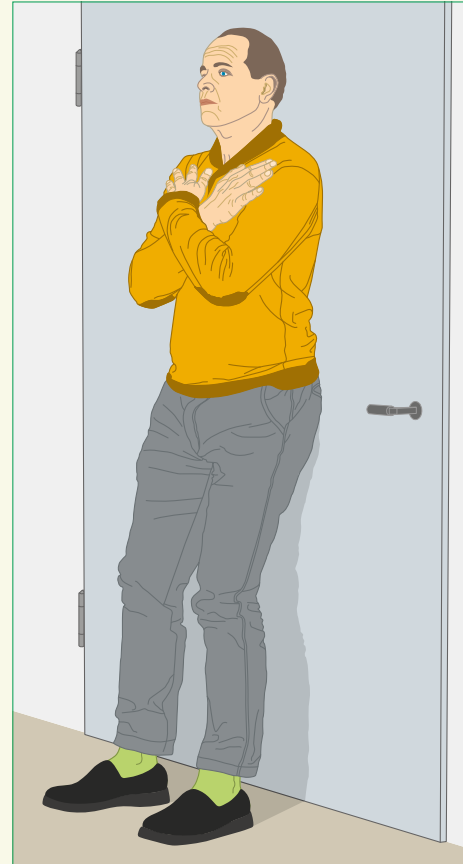


- Nun atmen Sie ruhig aus und lockern leicht den Arm.
- Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.
- Danach wechseln Sie den Arm.

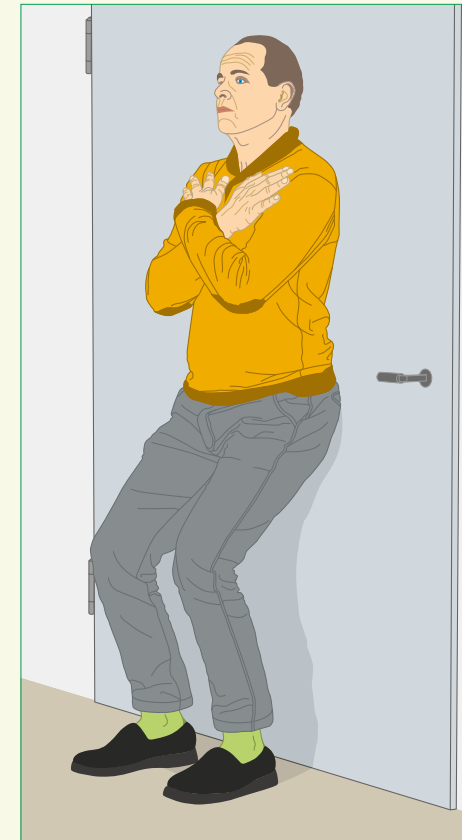
Beinkraft

04

Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur. Versuchen Sie trotz der Anstrengung gut weiter zu atmen. Sie können ein- bis zweimal pro Tag üben.



- Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine glatte Wand. Die Füße stehen eine Fusslänge von der Wand entfernt.
- Die Arme sind gekreuzt vor dem Brustbein.



- Nun atmen Sie aus und gehen gleichzeitig leicht in die Knie.
- Beim Einatmen kommen Sie wieder hoch bis die Beine gestreckt sind.
- Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Lungenliga Zentralschweiz

Geschäftsstelle Ebikon
Schachenstrasse 9
6030 Ebikon

Beratungsstelle Baar
Landhausstrasse 19
6340 Baar

Beratungsstelle Brunnen
Bahnhofstrasse 29
6440 Brunnen

Beratungsstelle Sarnen
Flüelistrasse 2a
6060 Sarnen

Beratungsstelle Sursee
Buchenstrasse 5
6021 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

Liebe Patientin
Lieber Patient

Es ist erwiesen, dass bereits ein leichtes Training die Atmung und das Wohlbefinden verbessert. Die Lungenliga Zentralschweiz möchte Sie dabei unterstützen.

Mit den Übungen drei und vier erhält Ihr Körper ganz unmittelbar mehr Sauerstoff. Sie lassen sich auch gut mit den Übungen eins und zwei kombinieren.

Unsere Mitarbeiterinnen beraten Sie gerne bei Fragen.

Das tägliche Training verbessert Ihre Gesundheit. Spüren Sie die wohltuende Wirkung!