Zehn Minuten Durchatmen

Bitte bleiben Sie aktiv. Training ist ein entscheidender Bestandteil der Therapie bei Lungenerkrankungen und fördert die Stabilisierung des Immunsystems.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen eine Hilfestellung geben, Übungen, die Sie vielleicht schon in der Therapie erlernt haben, selbstständig zu Hause durchzuführen. Zu 4 Themen finden Sie je 5 Übungen, sodass Sie unterschiedliche Schwerpunkte setzen können.

Voraussetzung für die Übungen ist, dass Sie die Lippenbremse in der Therapie erlernt haben und diese gut umsetzen können. Beziehen Sie die Lippenbremse bei allen Übungen mit ein. Achten Sie außerdem darauf, dass die Atmung die Geschwindigkeit der Übung vorgibt.

Viel Spaß wünscht Ihnen das Team von ZWanzig-neun-fünf

Zehn Minuten Atemübungen

Gezielte Atemübungen helfen Ihnen, Ihre Atmung besser kennen zu lernen und bewusst steuern zu können. Auf diese Weise sollen alle Bereiche der Lunge belüftet und durchblutet werden. Durch Atemübungen kann das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel aktiviert werden.

Führen Sie die Atemübungen in einer ruhigen Umgebung im Sitzen durch. Sie sitzen aufrecht, aber angelehnt mit beiden Füßen auf dem Boden. Um sich besser auf die Atmung konzentrieren zu können ist es hilfreich, die Augen zu schließen.

Kontaktatmung







Sitzen Sie locker angelehnt, aber aufrecht. Legen Sie beide Hände locker auf den Bauch und spüren nach, ob Sie eine Bewegung wahrnehmen können.

Versuchen Sie nun, bewusst, aber locker in Richtung der Hände zu atmen, sodass sich der Bauch bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung senkt.

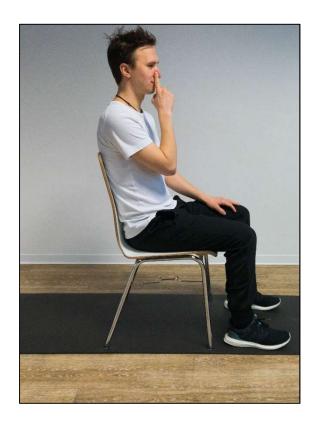
Legen Sie beide Hände seitlich an die Rippen und wiederholen die Übung für diese Richtung.

Legen Sie beide Hände auf das Brustbein, mittig unter den Hals und wiederholen die Übung für die Richtung. Achten Sie darauf, immer ruhig mit der Lippenbremse auszuatmen.

Wiederholen Sie die Übung für jede Richtung 10 Atemzüge.

Wiederholen Sie die Übung am Ende erneut einige Atemzüge in Richtung Bauch.

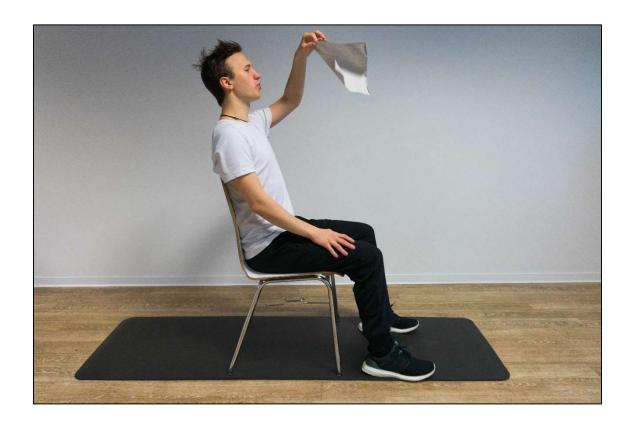
Einatmen durch ein Nasenloch



Sitzen Sie locker angelehnt, aber aufrecht. Halten Sie sich mit einem Finger ein Nasenloch zu. Atmen Sie durch das freie Nasenloch ein und mithilfe der Lippenbremse aus.

Wiederholen Sie diese Übung für beide Seiten 10 Atemzüge.

Ausatmen gegen ein Taschentuch



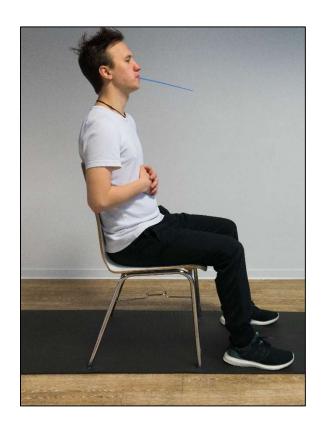
Sitzen Sie locker angelehnt, aber aufrecht. Halten Sie sich ein Papier- oder Stofftaschentuch im Abstand von etwa zwei Handbreit vor den Mund. Versuchen Sie, das Taschentuch beim Ausatmen möglichst lange und gleichmäßig hochflattern zu lassen.

Schnupperndes Einatmen



Sitzen Sie locker angelehnt, aber aufrecht. Legen Sie beide Hände auf den Bauch und atmen durch die Nase ein. Unterteilen Sie dabei Ihre Einatmung in viele kleine Abschnitte, ohne dabei auszuatmen. Sie können sich vorstellen, an etwas zu riechen, was gut duftet. Spüren Sie dabei die schrittweise Bewegung des Bauches nach. Atmen Sie vollständig mit der Lippenbremse wieder aus.

Ausatmen durch den Strohhalm



Sitzen Sie locker angelehnt, aber aufrecht. Nehmen Sie einen Strohhalm locker zwischen die Lippen. Atmen Sie durch die Nase ein und ohne Druck durch den Strohhalm aus.

Wiederholen Sie diese Übung in 3 Sätzen mit je 5 Atemzügen.

Alternative: Wenn Ihnen diese Übung schwerfällt, kürzen Sie den Strohhalm auf die Hälfte.

Zehn Minuten Kräftigung mit dem

Gymnastikband

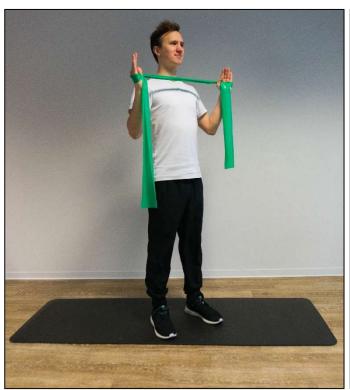
Übungen mit dem Gymnastikband dienen der Kräftigung wichtiger Muskelgruppen und einer guten Beweglichkeit.

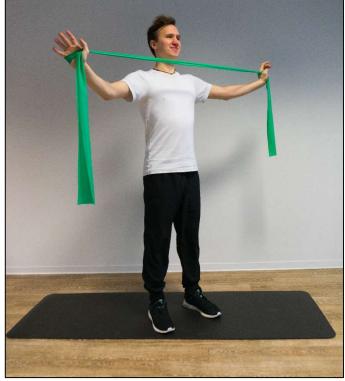
Das Band sollte eine Länge von ca. 2 m haben. Überprüfen Sie das Gymnastikband vor Gebrauch auf eventuelle Schäden (kleine Risse, Löcher). Das Gymnastikband kann dann schnell reißen.

Führen Sie die Übungen, wenn möglich im Stand durch. Alternativ können die Übungen im Sitzen durchgeführt werden. Wickeln Sie das Band mehrmals um die Hand, sodass Sie die Hand öffnen können, ohne, dass das Band abrutscht. Das Band sollte immer eine leichte Spannung haben und nie durchhängen. Je stärker das Band gespannt ist, desto anstrengender wird die Übung. Atmen Sie bei allen Übungen beim Ziehen mit der Lippenbremse aus.

Überprüfen Sie sich bei allen Übungen immer wieder selbst.

Dehnzug





Stehen Sie schulterbreit mit leicht gebeugten Knien. Greifen Sie das Band etwa schulterbreit vor dem Körper. Ziehen Sie es mit der Ausatmung waagerecht auseinander. Geben Sie mit der Einatmung langsam nach.

Wiederholen Sie diese Übung in 3 Sätzen mit je 10 Atemzügen.

Alternative: Probieren Sie diese Übung auf unterschiedlichen Höhen oder diagonal vor dem Körper aus.

Diagonalzug





Wickeln Sie ein Ende des Bandes um die rechte Hand. Stellen Sie den linken Fuß nach vorne in Schrittstellung auf das Band, sodass es leicht gespannt ist. Ziehen Sie das Band mit der Ausatmung diagonal nach oben-außen und schauen der Hand hinterher. Dabei dreht sich der Oberkörper mit. Geben Sie mit der Einatmung langsam wieder nach.

Für die andere Seite steht das rechte Bein vorne und das Band ist in der linken Hand.

Wiederholen Sie diese Übung für jede Seite in 2 Sätzen mit je 10 Atemzügen.

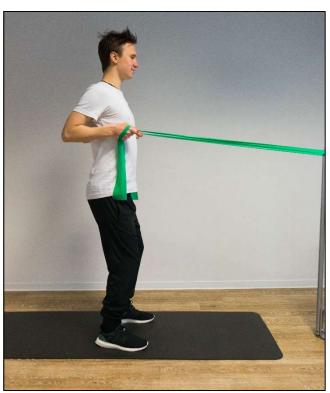
Vorschub

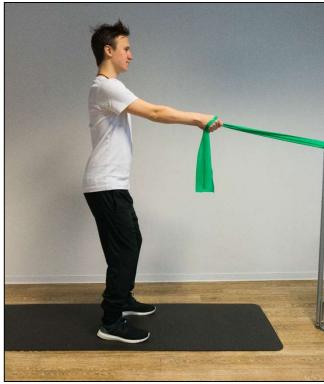




Stehen Sie schulterbreit mit leicht gebeugten Knien. Legen Sie das Band hinter den Schultergürtel und greifen es dicht am Körper. Die Ellenbogen zeigen dabei nach hinten. Bewegen Sie mit der Ausatmung mit beiden Händen gleichzeitig nach vorne, als ob Sie etwas wegschieben. Die Ellenbogen sollen vollständig gestreckt sein. Geben Sie mit der Einatmung langsam wieder nach.

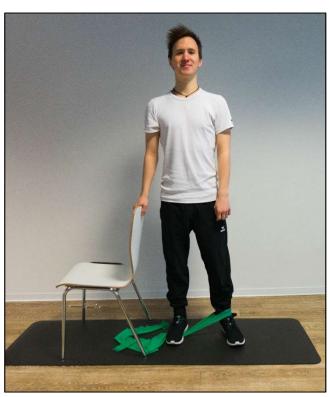
Rudern





Legen Sie das Band um die Türklinke einer geschlossenen Tür. Stehen Sie schulterbreit mit leicht gebeugten Knien. Greifen Sie die beiden Enden. Ziehen Sie mit der Ausatmung die Ellenbogen, wie beim Rudern, nach hinten. Geben Sie beim Einatmen langsam wieder nach.

Bein abspreizen





Stellen Sie sich links neben einen Tisch, an dem Sie sich festhalten können. Legen Sie das Band um den linken Knöchel und stellen sich mit dem anderen Fuß auf beide Enden. Das Band ist dabei sehr kurz.

Spreizen Sie das linke Bein zur Seite ab und geben langsam wieder nach. Achten sie darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt und der Blick nach vorne gerichtet ist.

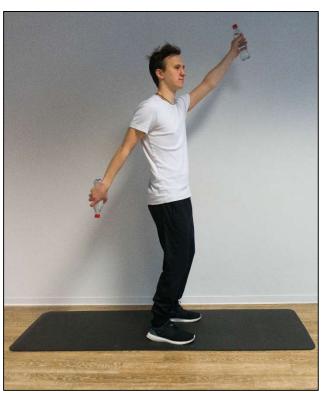
Für die andere Seite drehen Sie sich um, und wiederholen die Übung mit dem anderen Bein.

Wiederholen Sie diese Übung für jede Seite in 2 Sätzen mit je 10 Atemzügen.

Zehn Minuten Kräftigung mit Wasserflaschen

Mithilfe von 2 Wasserflaschen als Gewichte können Sie Ihre Rücken-, Schulter- und Beinmuskulatur kräftigen. Wählen Sie hierzu zwei Plastikflaschen mit demselben Gewicht. Sie können über die Füllung der Flaschen das Gewicht und die Schwierigkeit der Übung selbst regulieren. Alternativ können Sie, wenn vorhanden, Hanteln mit 0,5 bis 2 kg nutzen.

Armpendeln





Stehen Sie schulterbreit, mit leicht gebeugten Knien. Schwingen Sie beide Arme gegengleich vor und zurück. Beginnen Sie mit einer kleinen Bewegung. Wenn Ihnen die Bewegung leichtfällt, schwingen Sie etwas weiter nach vorne und hinten. Atmen Sie dabei durch die Nase ein und mithilfe der Lippenbremse aus.

Aufstehen vom Stuhl



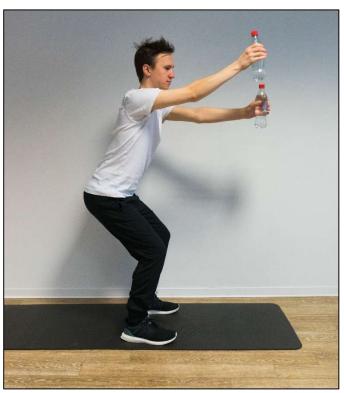


Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lassen die Arme links und rechts vom Körper fallen. Stehen Sie mit der Ausatmung vom Stuhl auf, ohne die Hände zu benutzen. Stemmen Sie im Stehen beide Arme in Richtung Decke. Lassen Sie die Arme mit der Einatmung wieder sinken und setzen sich langsam hin.

Wiederholen Sie diese Übung in 3 Sätzen mit je 10 Atemzügen.

Alternative: Um die Übung einfacher zu machen können Sie einen möglichst hohen Stuhl nutzen, um die Übung zu erschweren einen möglichst niedrigen.

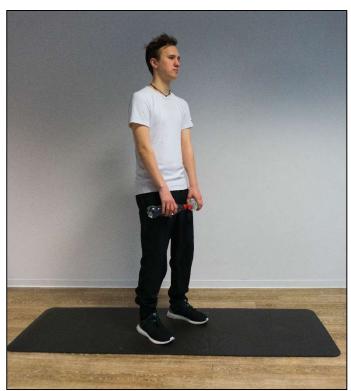
Hackbewegung





Stehen Sie schulterbreit und gehen weit in die Knie, als wollten sie sich auf einen Stuhl hinter Ihnen setzen. Nehmen Sie beide Hände nach oben und bewegen die Hände in schnellen, kleinen Bewegungen auf und ab. Achten Sie dabei darauf, dass der Rücken lang bleibt und schauen nach vorne-unten.

Aufrichtung

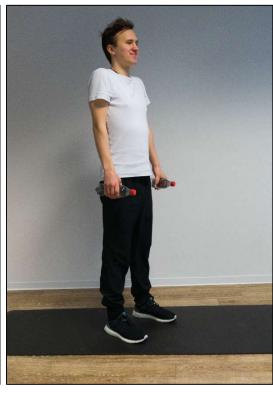




Stehen Sie schulterbreit mit leicht gebeugten Knien. Die Handrücken zeigen nach vorne und Sie lassen die Schultern etwas nach vorne hängen. Nehmen Sie beim Einatmen beide Hände nach oben außen, sodass die Handflächen Richtung Decke zeigen. Nehmen Sie mit der Ausatmung beide Hände wieder nach vorne-unten.

Schulterheben





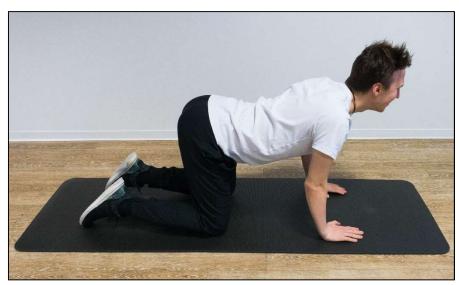
Stehen Sie etwa Schulterbreit mit leicht gebeugten Knien. Lassen Sie beide Hände neben dem Körper hängen. Heben Sie mit der Einatmung beide Schultern in Richtung Ohren hoch. Lassen Sie die Schultern mit der Ausatmung wieder sinken. Achten Sie darauf, beide Bewegungen langsam durchzuführen. Die Ellenbogen bleiben dabei locker hängen.

Zehn Minuten Mobilisation und Dehnung

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, ihren Brustkorb beweglich zu halten und für die Atmung wichtige Muskeln zu Dehnen. Dadurch soll Ihnen das Atmen nach den Übungen leichter fallen.

Achten Sie weiterhin darauf, mit der Lippenbremse auszuatmen. Gehen Sie so weit, dass Sie eine deutliche Dehnung spüren, die aber noch angenehm ist. Wenn Sie merken, dass die Dehnung nachlässt, versuchen Sie etwas weiter zu gehen.

Kuh-Katze





Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte. Machen Sie beim Ausatmen den ganzen Rücken rund und schauen dabei Richtung Knie (Katze). Lassen Sie sich beim Einatmen sinken und schauen Richtung Decke (Kuh).

Bogenschießen





Legen Sie sich auf die rechte Seite. Die Beine sind angebeugt, der linke Arm liegt vorne. Bewegen Sie den linken Arm bei der Einatmung in großem Bogen nach hinten. Schauen sie dabei der Hand hinterher. Führen Sie mit der Ausatmung den Arm zurück.

Für die andere Seite legen Sie sich auf die linke Seite und bewegen den rechten Arm.

Wiederholen Sie diese Übung für jede Seite in 2 Sätzen mit je 10 Atemzügen

Halbmond



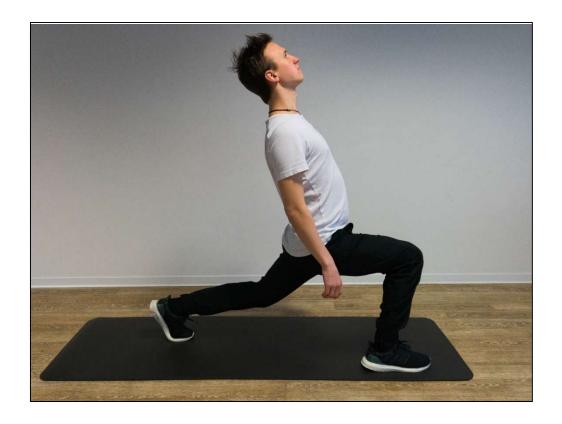
Legen Sie sich auf den Rücken. Spreizen Sie das rechte Bein zur Seite ab. Legen Sie das linke Bein daneben. Legen Sie den linken Arm oberhalb vom Kopf ab. Sie liegen nun in einem Bogen und sollten eine Dehnung der linken Seite spüren.

Wechseln Sie anschließend die Seite.

Halten Sie diese Position **für jede Seite 10 Atemzüge** .

Alternative: Bei Schulterproblemen können Sie den Arm unten lassen.

Ausfallschritt



Machen Sie mit dem rechten Fuß einen sehr großen Schritt nach vorne. Dabei zeigen beide Füße nach vorne. Die hintere Ferse darf vom Boden abheben. Lehnen Sie den Oberkörper nach hinten und schauen Richtung Decke. Die Dehnung soll nun in Hüfte und Bauch zu spüren sein.

Wechseln Sie anschließend die Seite.

Halten Sie diese Position für jede Seite 10 Atemzüge .

Alternative: Nehmen Sie bei der Übung beide Arme möglichst weit nach oben. Die Dehnung verstärkt sich so.

Armkreis





Falten Sie die Hände. Ziehen Sie beim Einatmen beide Hände Richtung Decke und schauen hinterher. Lassen Sie mit der Ausatmung beide Arme langsam seitlich in großem Bogen sinken.

Wiederholen Sie diese Übung in 3 Sätzen mit je 10 Atemzügen.

Alternative: Gehen Sie beim Strecken bis auf die Zehenspitzen hoch und beim Sinken lassen bis in die Hocke runter.