

## Übungsprogramm Atemgymnastik

**Ziele der Atemgymnastik:**

- Verbesserung der Brustkorbbeweglichkeit
- Sekretlösung - Abbau von Fehlatformen
- Erlernen von Selbsthilfetechniken

**Durchführung:**

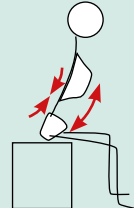
- nach Möglichkeit täglich 10 - 15 Min. bei offenem Fenster - keine Tiefatemzüge!

**Beachten Sie:**

Die aufrechte Körperhaltung beeinflusst die Atmung.

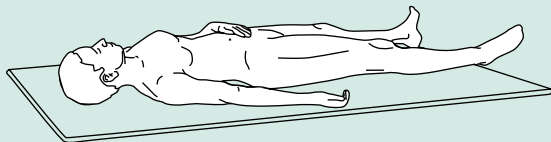


Einengung des Brust- und Bauchraumes durch die krumme Körperhaltung



Vergrößerung des Brust- und Bauchraumes durch Strecken der Wirbelsäule

### 1 Bauchatmung in Rückenlage

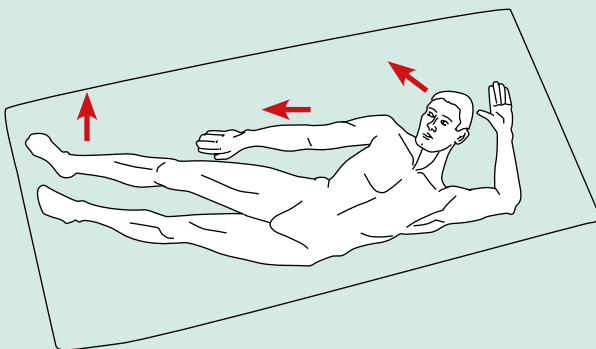


**Grundstellung:** - Rückenlage

**Bewegungsablauf:** - eine Hand flach 2 Zentimeter unterhalb des Nabels auf die Bauchdecke legen, tief einatmen

Stellen Sie sich vor, wie der Atem langsam bis hinunter zu Ihrer Hand fließt und schließlich Ihre Hand hochatmet. Atem langsam wieder zurück über den Brustraum zurück und durch die Nase nach außen entweichen lassen, Hand sinkt wieder nach unten

### 2 C-Lagerung (Halbmondlage)

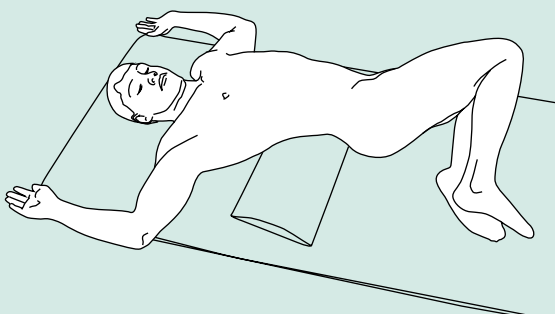


**Grundstellung:** - Rückenlage mit gestreckten Beinen, Arme liegen neben dem Körper

**Bewegungsablauf:** - rechtes Bein zur Seite legen, linkes Bein daneben ablegen - beide Beine nacheinander nach rechts schieben - rechte Hand schiebt auf der Unterlage in Richtung rechtes Kniegelenk, linker Arm (leicht gebeugt) wird über den Kopf ablegen

In der erreichten Position verharren (bewusstes Atmen in die „eröffnete“ Seite) und diese dann langsam wieder in umgekehrter Reihenfolge auflösen.

### 3 Drehdehnlage zur Dehnung der vorderen und seitlichen Rumpfmuskulatur



**Grundstellung:** - Rückenlage, Rücken zwischen Gesäß und Schulterblättern mit einem Kissen unterlagern, Arme in der U-Halte, Füße aufgestellt

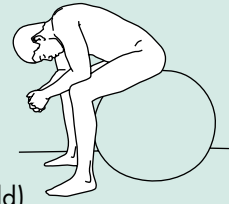
**Bewegungsablauf:** - beide Knie zu gleichen Seite ablegen, ruhig in die „eröffnete“ Seite einatmen, ca. 1 Minute in dieser Stellung bleiben, Seitenwechsel, Übung zweimal wiederholen

# Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Atemlenkung

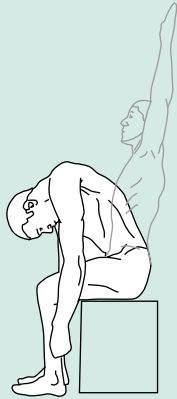
**Grundstellung:** Sitz auf dem Hocker/Pezziball – auf der vorderen Hälfte des Hockers sitzen, Füße stehen hüftbreit auf, Knie sind rechtwinklig gebeugt, aufrechter Sitz

**Beachte:**

- Pressatmung vermeiden
- zwischen den einzelnen Atemübungen Pausen einlegen
- ruhig und gleichmäßig atmen in lockerer und entspannter Haltung
- bei Atemnot entlastende Ausgangsstellung einnehmen: Kutschersitz (siehe Bild)



4

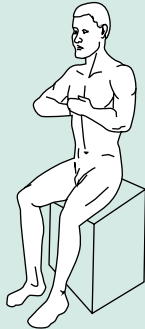


**Grundstellung:** - siehe oben

**Bewegungsablauf:** - Oberkörper langsam einrollen, Arme hängen seitlich (Ein- und Ausatmen in der Bewegung möglich), Oberkörper langsam aufrichten, Arme nach außen oben strecken (Ein- und Ausatmen in der Bewegung möglich)

5

## Brustatmung

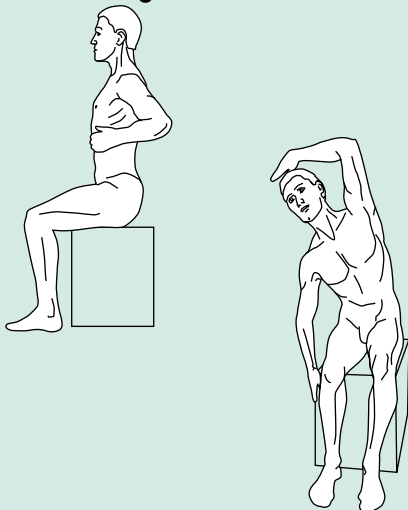


**Grundstellung:** - siehe oben

**Bewegungsablauf:** - beide Hände auf das Brustbein legen, während der Einatmung Brustbein gegen die Hände spannen, Schultern nach hinten ziehen bei Ausatmung Spannung lösen und Schultern locker lassen

6

## Flankenatmung

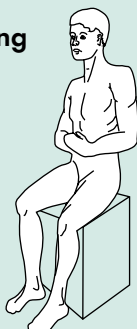


**Grundstellung:** - siehe oben

**Bewegungsablauf:** - Hände mit gespreizten Fingern flächig an die Rippen legen und gegen die Hände atmen, beim Einatmen werden die Rippen unter den Händen weit, beim Ausatmen geben die Hände einen leichten Druck

7

## Bauchatmung



**Grundstellung:** - siehe oben

**Bewegungsablauf:** - aufrechte Haltung, beide Hände flächig auf den Bauch legen und in den Bauch (gegen die Hände) einatmen und ausatmen, dabei drücken die Hände den Bauch leicht zusammen.