

Atemtherapie Atme dich frei – stark gegen Corona

**Liebe Patienten/innen, liebe Mitbürger/innen,
es ist nicht an der Zeit die Luft anzuhalten!**

Durch ganz einfache Atemübungen kann jeder Einzelne von uns etwas für seine Gesundheit tun. Denn regelmäßiges Training stärkt die Lunge und das Immunsystem!

1. Lippenbremse

- + Die Lippen leicht aufeinander liegen lassen
- + Die Ausatmung kommen lassen
- + Die Lippen kurz geschlossen halten, die Wangen blähen sich dadurch auf
- + Die Ausatmung öffnet die Lippen einen kleinen Spalt. So lange ausatmen, wie die Luft von selbst strömt

2. Hustentechnik

- + Husten auf das Nötigste beschränken (2-3 Stöße)
- + Kurz Luft anhalten
- + Räuspern
- + Gegen die geschlossenen Lippen anhusten
- + Etwas Warmes Trinken

3. Bauchatmung

- + Die Hände auf den Bauch legen und die Atembewegung spüren.
- + Der Bauch geht bei der Einatmung nach vorne und bei der Ausatmung zurück

4. Brustkorbatmung

- + Hände auf den Brustkorb legen
- + Bei der Einatmung hebt sich der Brustkorb und bei der Ausatmung geht er zurück

5. Flankenatmung

- + Legen Sie die Hände links und rechts auf die Rippen unterhalb der Brust
- + Beim Einatmen gehen die Rippen zur Seite und beim Ausatmen wieder zurück

6. Gymnastikübung I

- + Lassen Sie die Arme neben dem Körper hängen
- + Die Arme dann wechselseitig schwingvoll nach vorne und hinten bewegen
- + 20 – 30 mal wiederholen

Alle Übungen können im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden und sollten täglich gemacht werden.

7. Gymnastikübung II

- + Die Arme im Wechsel Richtung Decke strecken
- + Öffnen und schließen Sie die Hände als ob sie Äpfel pflücken
- + Die Arme mal mehr nach hinten und vorne strecken
- + 20 mal wiederholen

8. Gymnastikübung III

- + Einen Arm in der Hüfte abstützen
- + Den anderen Arm über den Kopf führen und den Oberkörper zur Seite neigen
- + In die Flanke atmen

9. Atemübung 4-6-8

- + Atmen Sie 4 Sekunden lang ein
- + Den Atem 6 Sek. Anhalten
- + 8 Sekunden lang langsam ausatmen

10. Atemübung Wasserglas

- + Sie benötigen ein Glas Wasser und einen Strohhalm
- + Durch die Nase einatmen
- + Pusten Sie so lange wie möglich in den Strohhalm und bringen das Wasser zum Sprudeln

11. Kutschersitz

- + Dies ist eine atemerleichternde Sitzhaltung
- + Sie sitzen mit leicht gespreizten Beinen auf dem Stuhl
- + Die Unterarme oder Hände stützen auf den Oberschenkeln
- + Der Rücken bleibt gerade

12. Drehdehnlagerung

- + Rückenlage
- + Die Knie anstellen
- + Die Hände hinter den Kopf legen, den rechten Ellenbogen auf den Boden sinken lassen
- + Die Knie bleiben aneinander und kippen nach links rüber

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage
www.ammerland-praxis.com

Atmen Sie sich frei und bleiben Sie gesund!

Physiotherapie
Ammerland Praxis
Inh. Melanie Reil
Am Röttgen 2a
26655 Westerstede

Physiotherapie Ammerland Praxis – Am Röttgen 2A – 26655 Westerstede

Ammerland Praxis 