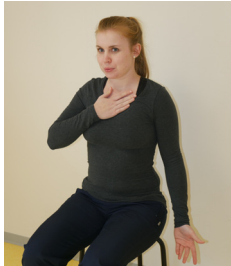


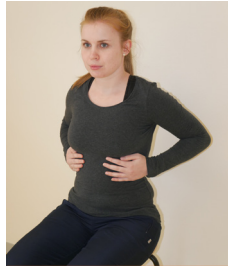


Medizinisches Zentrum
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
MZG-Westfalen

Kontakt-Richtungsatmung



Unter das Brustbein



Flankenatmung



Bauchatmung

Warum soll ich trainieren?

- allgemeine Aktivierung
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- **Verbesserung der Herz-Kreislauf-Atmearbeit**
- **bessere Körperwahrnehmung**
- Reduzierung von Begleiterkrankungen
- Erlernen von bewusstem Gesundheitsverhalten
- **soziales Miteinander**
- **Spaß und Wohlbefinden**
- Enstpannung

... durch gezielte Gymnastik und regelmäßiges Bewegen!

Bei Fragen, für Hilfestellungen und bei weiteren Anregungen wenden Sie sich an Stellen wie z.B. eine Lungensportgruppe, Ärzte, Physiotherapeuten, Selbsthilfegruppen u.v.m.

Denken Sie daran: Man ist nur so belastbar, wie die Atmung und Ihr Befinden es zulassen. ABER man ist auch nur so belastbar, wie man sich belastet!

Viel Freude und Erfolg dabei!

Kontakt

Klinik Martinusquelle

- Fachklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen und Erkrankungen der Atmungsorgane

An der Martinusquelle 10
33175 Bad Lippspringe
Tel.: 05252/95-2000
E-Mail: info@medizinisches-zentrum.de



Medizinisches Zentrum
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
MZG-Westfalen

Wie geht's weiter nach der Reha? - Teil 2 -



Klinik Martinusquelle

- **Fachklinik für Erkrankungen der Atmungsorgane**
- **Fachklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen**



Medizinisches Zentrum
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
MZG-Westfalen

Ganzheitliches Training

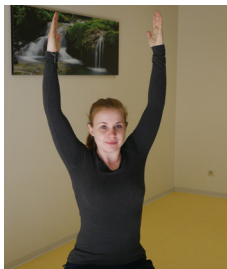
Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit sollten regelmäßig geübt und sogar verbessert werden. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen sind ebenfalls wichtig. Achten Sie immer auf Ihr derzeitiges Befinden und Ihre Atmung! Führen Sie Ihr Training angepasst durch.

Nutzen Sie die Lippenbremse, beachten Sie Ihre Bewegungs- und Belastungsgrenze!

Hinweis: Folgende Übungen lassen sich sehr gut auch auf die Rückenlage oder den Stand übertragen. **Bei Belastung ausatmen!**



Ausgangsstellung



Über den Kopf



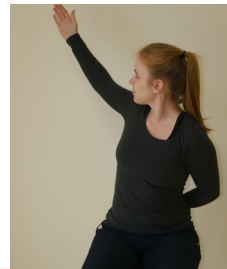
Ausgangsstellung



Seitneigung beidseits



Ohne Hilfsmittel



Hilfsmittel z.B. Theraband (PNF-Muster)



Dehnlagerung



„Schraube zu“



„Schraube auf“



Halbmond-Sichellagerung

„Das Leben ist wie ein Fahrrad.
Um nicht das Gleichgewicht zu
verlieren, muss man sich stän-
dig bewegen!“

Albert Einstein