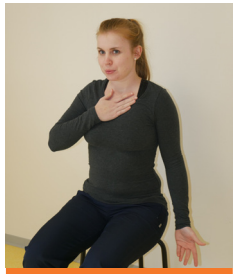
Medizinisches Zentrum
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
MZG-Westfalen

# Kontakt-Richtungsatmung



Unter das Brustbein

Flankenatmung

Bauchatmung

## Warum soll ich trainieren?

- allgemeine Aktivierung
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- **Verbesserung der Herz-Kreislauf-Atemarbeit**
- **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


TOP REHAKLINIK 2020 LUNGE FOCUS DEUTSCHLANDS GRÖSSTER REHA-KLINIK-VERGLEICH FOCUS-GESUNDHEIT 07 | 2019


Gestaltung: Heiko Appelbaum; Fotos: MZG-Archiv, Appelbaum; 6193-00



Medizinisches Zentrum
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
MZG-Westfalen


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

## Klinik Martinusquelle

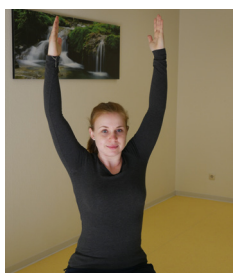
- **Fachklinik für Erkrankungen der Atmungsorgane**
- **Fachklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen**

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)

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

Albert Einstein

# Dehnlagerung

„Schraube zu“

„Schraube auf“

Halbmond-Sichellagerung