



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**
- Entspannung

## ... 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



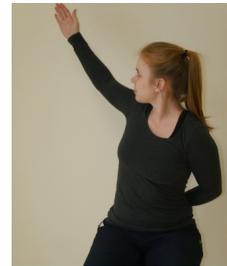
Ausgangsstellung



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