

Bewegung

Motivation

Tägliches Training mit Michaela Frisch

„Tägliche Bewegung“ bedeutet Kontinuität, ein entscheidender Faktor, um Ihre Lungenerkrankung zu stabilisieren.

Michaela Frisch, Therapieleiterin der Espan-Klinik in Bad Dürkheim, präsentiert Übungen für ein effektives **Stabilisierungsprogramm**. Sie können dabei einzelne Elemente auswählen oder optimalerweise gleich alle Übungen in Ihre tägliche Routine einbauen. Fangen Sie am besten heute damit an!

Weitere Anregungen für Ihr persönliches Übungsprogramm finden Sie, wie immer in jeder Ausgabe der Patienten-Bibliothek/COPD in Deutschland. Alle Ausgaben für Sie online lesbar auf www.Patienten-Bibliothek.de.

Aufsteh-Training zur Sturzprävention/-prophylaxe, Beinkräftigung



Übung: mit der Ausatmung über die Lippenbremse - langsames Ausströmen der Luft über die Lippen - aufstehen. Im Stehen einatmen, mit der Ausatmung über die Lippenbremse - langsames Ausströmen der Luft über die Lippen - wieder setzen. Mehrfach wiederholen.

Bei reduziertem Zustand, können gerne auch im Stehen bzw. Sitzen mehrere bewusste Atemzüge zur Erholung durchgeführt werden - evtl. auch unter Einsatz der atemerleichternden Körperpositionen.

Mit Genuss, die tägliche Verwandlung mit **Frischfaktor**

...für Atmung und Wohlbefinden.



Treppen-Training zur Sturzprävention/-prophylaxe, Beinkräftigung



Ausgangsstellung: aufrechter, gerader Stand, bei Bedarf am Treppengeländer festhalten.

Übung: mit der Ausatmung über die Lippenbremse langsames Ausströmen der Luft über die Lippen - steigen. Mit der Einatmung stehen bleiben.

Bei reduziertem Zustand kann auch mit der Ausatmung eine Stufe hochgegangen werden. Bei der Einatmung stehen bleiben.

Bei gutem, stabilem Zustand: immer im Wechsel ein Bein auf die nächste/übernächste Stufe setzen und wieder zurück. Ganz bewusst die Lippenbremse - langsames Ausströmen der Luft über die Lippen - einsetzen und die Atmung fließen lassen.

Brustkorbdehnung zur Mobilisation Wirbelsäule und Schultergürtel



Ausgangsstellung: aufrechter, gerader Sitz oder Stand, die Beine stehen stabil hüftbreit auf dem Boden. Das Geschirrtuch mit beiden Händen greifen, über den Kopf führen.

Übung: mit der Ausatmung über die Lippenbremse - langsames Ausströmen der Luft über die Lippen - die Arme nach hinten führen. Die Stellung über mehrere Atemzüge halten, aber ganz bewusst die Atmung fließen lassen.

Atemkoordination zur Kräftigung, aufrechte Körperhaltung



Ausgangsstellung: aufrechter, gerader Sitz oder Stand, die Beine stehen stabil hüftbreit auf dem Boden. Das Trainingsband an der Türklinke oder einem Treppengeländer fixieren, mit beiden Händen greifen.

Übung: mit der Ausatmung über die Lippenbremse - langsames Ausströmen der Luft über die Lippen - die Arme nach hinten führen, mit der Einatmung wieder nach vorne in die Ausgangsstellung zurückkehren. Bei reduziertem Zustand kann auch anfangs nur mit einem Arm trainiert werden. Dann den Seitenwechsel nicht vergessen - nach einigen Wiederholungen.

Atemkoordination



Ausgangsstellung: aufrechter, gerader Sitz oder Stand, die Beine stehen stabil hüftbreit auf dem Boden. Die Arme seitlich locker hängen lassen.

Übung: mit der Einatmung die Schultern nach hinten unten ziehen, die Handinnenflächen nach vorne drehen, mit der Ausatmung über die Lippenbremse - langsames Ausströmen der Luft über die Lippen - wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.

Alternative zum unproduktiven abendlichen entspannten Sitzen auf dem Sofa

Ganzkörpertraining und Atemkoordination



Ausgangsstellung: aufrechter, gerader Sitz oder Stand. die Beine stehen stabil hüftbreit auf dem Boden. Jede Hand greift eine Flasche. Die Flaschen/Handinnenflächen zeigen zur Decke hoch.

Übung: auf der Stelle gehen/laufen, und gleichzeitig die Flaschen wechselseitig zur Schulter führen. Ganz bewusst die Lippenbremse - langsames Ausströmen der Luft über die Lippen - einsetzen und die Atmung fließen lassen.