

## **Atemmuskeltraining und Dehnübungen Sportversion (ca. 25min.)**

Die meisten der folgenden Übungen gehen ohne Hilfsmittel. Gut wären: Gummimatte und Musik (für das Warm-up: zwei Lieder), kleiner Ball und ein Kissen, ggf. Stoppuhr.

### **1) Warm-up (Lied 1)**

Jogging. Das Warm-up (Übung 1+2) dauert zwei Lieder lang. Bitte Kräfte einteilen! Lassen Sie Musik abspielen und joggen Sie für eine Liedlänge langsam auf der Stelle. Das geht überall und ohne Hilfsmittel, eine Gummimatte reduziert hier jedoch den Impact auf Ihre Gelenke. Joggen Sie ab und an mit geschlossenen Augen, das steigert die Koordination und macht wach.

### **2) Kombinations-Warm-up (Lied 2)**

Jogging mit Armarbeit kombiniert. Dritteln Sie im Geiste den nächsten Song oder führen Sie jeden Abschnitt pauschal eine Minute lang durch (ggf. Stoppuhr). Ergänzen Sie Ihr Joggen in jedem Song-Drittel um eine Zusatzübung. An den Abschnittübergängen machen Sie bitte je zwanzig Hampelmann-Sprünge.

1. Song-Drittel: Joggen und Arme vorwärts, später rückwärts kreisen.

Zwanzig Hampelmann-Sprünge.

2. Song-Drittel: Die Knie beim Joggen so hoch wie möglich zum Bauch ziehen.

Zwanzig Hampelmann-Sprünge.

3. Song-Drittel: Beim Joggen schwungvoll anfersen, geben Sie sich den Kick für den Start in den Tag!

Zwanzig Hampelmann-Sprünge.

### **3) Flankendehnung**

Nach diesem Warm-up erholen Sie sich im sicheren Stand. Mit dem rechten Fuß kreuzen Sie nun vor den linken und setzen den rechten Fuß parallel zum linken Fuß überkreuzt ab. Nun den rechten gestreckten Arm über Ihren Kopf hinweg ebenfalls zur linken Seite kreuzen. Die linke Hand kann zur Stabilisierung an die rechte Hüfte gelegt werden. Neigen Sie sich so weit wie möglich nach links, so dass Ihre rechte Flanke aufgedehnt wird. 20 Sekunden Erholung in dieser Dehnung. Dann Wechsel zur Gegenseite und Wiederholung der Übung in spiegelverkehrter Position.

### **4) Rücken- und Beinendehnung**

Vorbeuge mit gespreizten Beinen aus dem sicheren Stand heraus. Die Füße stehen weit auseinander, die Knie bleiben für die Dauer der Übung leicht gebeugt. Von vorne betrachtet sehen Sie einem „A“ gleich. Atmen Sie einmal tief ein, bei der Ausatmung beugen Sie sich aus der Hüfte nach vorne, belassen den Rücken aber gestreckt. Ziel ist es, die Hände in Schulterbreite vor sich auf den Boden abzusetzen. Wenn möglich legen Sie zusätzlich Ihren Kopf vor sich auf dem Boden ab und winkeln Sie die Arme dabei an, als wollten Sie zum Kopfstand wechseln. Eine leichtere Version ergibt sich, indem Sie die Beine weiter auseinanderspreizen oder Sie stützen sich mit den Händen auf einen stabilen Gegenstand (z.B. Ball) ab. Bleiben Sie für 20-40Sek. in dieser Rücken- und Beinendehnung.

### **5) Rücken- und Brustmuskeltraining**

Zu Beginn der nun folgenden Übungen am Boden, führen Sie bitte zehn Liegestütze aus. Setzen Sie die Hände unterhalb der Schultern auf und halten Sie den Nacken bei der Abwärtsbewegung entspannt. Variationen: Wandliegestützen. Die Intensität dieser stehenden Liegestütz-Variante lässt sich erhöhen, indem man sie schräger absolviert (Neigungswinkel). Sie können diese Liegestütze auch gegen eine Parkbank oder ein Geländer ausführen. Für sehr Fortgeschrittene: Versuchen Sie inverse Wandliegestütze. Positionieren Sie die Hände auf dem Boden und die Füße an der Wand. Diese Version sieht fast wie ein Handstand aus und erfordert viel Kraft.

### **6) Nacken- und Halsmuskeldehnung**

Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf die Unterlage. Beide Hände ruhen neben dem Becken. Greifen Sie mit dem rechten Arm über den Kopf zur linken Ohrmuschel, haken Sie sich an der oberen Ohrknorpelspange ein. Nun wird der Kopf gesenkt, Sie blicken zur linken äußeren Beckenseite. Zeitgleich versucht nun Ihr rechter Arm aus dieser Position heraus das linke Ohr sanft zur rechten Schulter zu ziehen. Wenn Sie das linke Becken hierbei nicht aus dem Blick verlieren, wird jetzt eine Dehnung der linken Halspartie erzeugt. In dieser Position bitte 20Sek. bleiben. Dann Wechsel zur

Gegenseite, Wiederholung der Übung in spiegelverkehrter Position. Als drittes beide Hände falten und auf dem Hinterhaupt ablegen. Nach Möglichkeit senkrecht sitzen. Das Kinn wird nun so weit wie möglich in Richtung Brust bewegt. Bitte keine Wipp-Bewegungen ausführen, sondern langsam bis zum maximalen Bewegungsgrad beugen und dann 20Sek. in der Dehnung verweilen. Nach diesen 3x20Sek. bitte eine zweite Runde anschließen.

### **7) Bauchmuskel-Training**

Sit-Ups. Legen Sie sich jetzt in Rückenlage auf die Gummimatte und führen Sie mit gebeugten Knien beide Hände zu den Schläfen. Die Ellenbogen werden weit auseinander gehalten und die Bauchmuskeln angespannt. Nun heben Sie nur den oberen Rücken und die Schultern vom Boden ab. Wenn Sie den ganzen Oberkörper abheben, ist die Übung nicht so effektiv. Nach 20cm Anstieg leiten Sie bereits die Absenkbewegung ein, wobei Sie diese bitte doppelt so langsam ausführen wie die Anstiegsbewegung. Machen Sie zweimal zehn Wiederholungen.

### **8) Zwerchfell- oder auch Bauchatmung (in Rückenlage)**

Jetzt bitte in Rückenlage auf dem Boden ausstrecken und ganz bewusst in den Bauch atmen. Damit Sie besser spüren, was Sie bei der Bauchatmung tun sollen, legen Sie beide Handflächen auf den Bauch. Nun versuchen Sie dafür zu sorgen, dass Ihre Hände mit der Einatmung weit vom Bauch in Richtung Zimmerdecke gehoben werden. Am höchsten Punkt der Bewegung halten Sie bitte für 2Sek. inne bevor Sie die kleine Bauchkuppel mit der Ausatmung wieder in sich zusammensacken lassen. Diese Übung bitte in Ruhe fünfmal wiederholen.

### **9) Rücken- und Bauchmuskel-Training (schwer)**

Beinheben im Rückstütz. Setzen Sie sich mit nach vorne ausgestreckten Beinen auf den Boden. Stützen Sie die Hände hinter Ihrem Körper ab, Ihre Finger zeigen in Richtung Füße. Drücken Sie sich nun über Ihre Arme in die Höhe, spannen Sie Gesäßmuskulatur, Beine und Bauch an. Heben Sie die Hüfte soweit in die Höhe bis Ihr Körper eine Linie bildet. Heben Sie nun ein Bein für zwei Sekunden in Richtung Decke, ohne dabei das Becken absacken zu lassen. Danach setzen Sie das Bein wieder ab und wiederholen die Übung mit dem anderen Bein. Insgesamt vier bis acht Wiederholungen je Bein.

### **10) Zwerchfellatmung (in Bauchlage Teil 1)**

Jetzt bitte zur Bauchlage wechseln. Die Stirn auf einem Kissen ablegen, so dass das Gesicht von der Unterlage abgehoben ist. Die Beine sind gestreckt, die Fußrücken liegen flach auf und die Arme liegen gestreckt parallel am Körper. Liegen Sie ganz gerade und flach und bleiben Sie in dieser Position für insgesamt fünf tiefe Atemzüge. Atmen Sie ganz bewusst und tief in den Bauch, so wie bei der Bauchatmungsübung zuvor. Versuchen Sie beim Einatmen den Rücken weit in Richtung Zimmerdecke anzuheben. Verweilen Sie am Höhepunkt der Bewegung für 2Sek. und genießen Sie die Entspannung bei der Ausatmung.

### **11) Rückenmuskel-Training**

Schwimmvariationen. Verbleiben Sie in Bauchlage, entfernen Sie das Kissen und legen Sie die Arme auf Schulterhöhe auf die Unterlage. Nun Gesäßmuskel und Bauchnabel anspannen.

1. Brustschwimmen. Heben Sie den Oberkörper für zehn Brustschwimmarmzüge in Zeitlupe.

2. Paddeln. Heben Sie abwechselnd das rechte Bein mit dem linken Arm und das linke Bein mit dem rechten Arm um ca. zehn Zentimeter von der Unterlage ab. Zwanzig Wiederholungen bitte.

3. Brustschwimmen. Heben Sie den Oberkörper für weitere zehn Brustschwimmarmzüge in Zeitlupe.

### **12) Zwerchfellatmung (in Bauchlage Teil 2)**

Zurück zur Bauchlage mit an den Körper angelegten Armen. Diesmal bitte den Kopf nach rechts ablegen und in dieser Position für insgesamt fünf tiefe Atemzüge bleiben. Atmen Sie tief in den Bauch ein, genießen sie die Zwerchfellatmung, verweilen Sie wieder am Höhepunkt der Bewegung 2Sek. lang und lassen Sie anschließend die Luft entweichen.

### **13) Rücken- und Bauchmuskel-Training**

Unterarmstütz. Legen Sie aus der Bauchlage kommend Ihre Unterarme in Schulterbreite parallel zueinander auf die Unterlage. Die Hände zeigen nach vorne oder sie werden ineinander gelegt. Heben Sie nun das Becken vom Boden ab und verteilen Sie Ihr Gewicht auf Zehen, Unterarme und Hände.

Versuchen Sie eine Linie zu bilden, legen Sie den Kopf nicht in den Nacken, bilden Sie weder Hohlkreuz noch Katzenbuckel. Halten Sie für 20Sek. die Position. Bitte drei Sätze durchführen.

#### **14) Zwerchfellatmung (in Bauchlage Teil 3)**

Zurück zur Bauchlage mit an den Körper angelegten Armen. Diesmal bitte den Kopf nach links ablegen und in dieser Position für insgesamt fünf tiefe Atemzüge bleiben. Genießen Sie die Zwerchfellatmung, verweilen Sie wieder am Höhepunkt der Bewegung 2Sek. lang und lassen Sie anschließend entspannt die Luft entweichen.

#### **15) Rückenmuskeldehnung (Yoga-Figur: kleine Kobra)**

Zurück zur geraden Bauchlage. Sie liegen flach auf der Unterlage, der Kopf ist dem Boden zugewandt, die Arme sind angewinkelt und die Handflächen rechts und links auf Schulterhöhe abgelegt. Drücken Sie die Hände nun langsam in den Boden. Der Oberkörper wird aus dieser Position heraus nach Möglichkeit bis zur vollen Streckung der Arme maximal aufgerichtet. Das Becken bleibt auf der Matte liegen. Den Kopf hierbei bitte nicht überstrecken, das Gesäß nicht anspannen, atmen Sie ganz ruhig weiter. In dieser Position 20Sek. verbleiben. Zurück zur Ausgangslage. Nach einigen tiefen Atemzügen wiederholen Sie bitte die gerade beschriebene Übung noch einmal.

#### **16) Wirbelsäulen-Mobilisation und Rückendehnung**

Bitte begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Wechseln Sie nun in Zeitlupe und so geschmeidig wie möglich vom Katzenbuckel zum Hohlkreuz. In der Hohlkreuz-Position geht der Kopf nach oben und Sie atmen ein, in der Katzenbuckel-Position rollen Sie den Kopf nach unten und atmen dabei wieder aus. Diese Übung bitte zehnmal wiederholen.

Anschließend Rückendehnung: Versuchen Sie sich bei weiterhin gestreckt aufgestellten Armen nach hinten auf die Fersen abzusetzen. Sollten Sie hierbei Probleme haben, können Sie ein Kissen zwischen Gesäß und Wadenbeine legen. Mit den Handflächen nun so weit wie möglich nach vorne wandern. Strecken Sie Ihren Rücken. Lassen Sie Ihren Kopf entspannt zwischen den Oberarmen hängen, während Sie bitte für 20 Sekunden die Dehnung der Rückenmuskulatur genießen.

#### **17) Belüftungs-Übung**

Richten Sie sich im Fersensitz auf. Die Hände ruhen auf Ihren Oberschenkeln. Legen Sie den Kopf entspannt in den Nacken, blicken Sie zur Decke und seufzen Sie dreimal ganz tief.

#### **18) Abschließende Atemwegsreinigung**

Weiterhin im Fersensitz. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug, formulieren Sie ein lautes „A“ und trommeln Sie mit den Handflächen während der gesamten Ausatmungsphase kräftig gegen den Brustkorb, so dass ein „Vibrations-A“ entsteht. Anschließend zehnmal langsam und tief durchatmen, dann bitte dreimal kräftig in die Ellenbeuge oder in ein Kissen husten.

Nehmen Sie nochmals einen ganz tiefen Atemzug. Produzieren Sie erneut ein „Vibrations-A“ durch kräftiges Trommeln und versuchen Sie die Ausatmung maximal in die Länge zu ziehen. Noch einmal zehn langsam ausgeführte tiefe Atemzüge. Und mit den nächsten drei kräftigen Hustenstößen beenden Sie Ihr heutiges Trainingsprogramm.

#### **Auch gut zur Stärkung der Hustenmuskulatur:**

Klimmzüge, Schlingentrainer, Gummibänder.

#### **Gut zum Lösen von Gewebeverklebungen:**

Smash-Übungen, Hartschaumrolle, Yoga, Pilates.

#### **Aufgemerkt:**

Exzentrische (Bremskraft) Bewegungen sind leichter als konzentrische (Zugkraft) und haben einen größeren Muskelaufbau zur Folge. Exzentrische Klimmzüge: Sie beginnen oben an der Reckstange und lassen sich über Ihre Muskelkraft langsam und abgebremst herab. Wenn Sie das einige Tage lang trainieren, werden Sie sehen, dass Sie anschließend problemlos echte Klimmzüge schaffen. Gleiches gilt für Treppensteigen. Holen Sie sich über Treppab-Trainings, die Sie in Zeitlupe ausführen, die Kraft für Treppauf.