

Atemmuskeltraining und Dehnübungen im Liegen und Sitzen (ca. 25min.)

Im Bett in Rückenlage zunächst nach allen Seiten recken und strecken und dabei die Bettdecke vorübergehend aus dem Bett verbannen, das Kissen behalten Sie bitte für später.

1) Bauchmuskel-Training

In Rückenlage bitte beide Handflächen zur Stabilisierung unter das Gesäß schieben. Beide Beine liegen gestreckt auf der Matratze. Nun bitte ein Bein gestreckt ca. 20cm von der Matratze abheben und zehn kleine Kreise im Uhrzeigersinn machen. Das Bein anschließend wieder ablegen und kurz verschnaufen, danach kommt die Gegenseite. Hier bitte wieder zehn kleine Kreise im Uhrzeigersinn machen. Das Bein wieder ablegen und jetzt bitte etwas länger ausruhen, denn es folgt die zweite Runde, in der wir die beiden Beinübungen wiederholen - nur diesmal gegen den Uhrzeigersinn.

2) Bauchmuskel-Training

Bitte aus der gleichen Position wie bei der vorherigen Übung nun beide Beine anspannen, die Fußspitzen in Richtung Kopf ziehen und versuchsweise beide Beine gleichzeitig leicht von der Matratze abheben. Bleiben Sie so für ca.10-20Sek. Wenn Sie die Beine nicht gleichzeitig von der Matratze abheben können, dann spannen Sie einfach nur den Bauch und die Beine an, ziehen Sie die Fußspitzen in Richtung Bauchnabel, heben Sie den Kopf leicht an und halten Sie diese Position für einige Sekunden.

3) Flankendehnung (Halbmondlagerung)

Bleiben Sie in der Rückenlage, die Beine sind gestreckt, die Arme liegen rechts und links neben dem Becken. Bitte nun auf dem Rücken an die rechte Bettkante rutschen. Das Becken bleibt gerade, der Matratzenkontakt wird nicht gelockert. Schieben Sie nun die gestreckten Beine so weit wie möglich zur linken Bettkante. Zusätzlich führen Sie den rechten Arm auf der Matratze liegend gestreckt über den Kopf hinweg ebenfalls zur linken Bettkante. Von der Zimmerdecke aus betrachtet sehen Sie jetzt einer Banane oder einem Halbmond gleich. Die linke Hand wandert über das Becken hinweg zum rechten äußeren Rippenbogen und legt sich dort flächig ab. Mit dem Gegengewicht der linken Hand wird nun sowohl die Dehnung in der rechten Flanke als auch die Atembewegung des Bauches und der Rippen deutlicher spürbar. In dieser Dehnungsposition bitte 20Sek. verharren. Dann Wechsel zur Gegenseite und Wiederholung der Übung in spiegelverkehrter Position.

4) Dreidimensionale Halsmuskel-Dehnung

Setzen Sie sich bitte jetzt im Bett auf. Beide Hände ruhen neben dem Becken auf der Matratze. Greifen Sie mit dem rechten Arm über den Kopf zur linken Ohrmuschel. Wer kann hakt sich mit dem Mittelfinger in der oberen Ohrknorpelspanne 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 und Wiederholung der Übung in spiegelverkehrter Position.

Nun 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. zur Nacken- und Halsdehnung bitte eine zweite Runde anschließen und nochmals die rechte, die linke und die hintere Nackenpartie dehnen.

5) Rückendehnung

Bitte aufrecht mit gestreckten Beinen im Bett sitzen und beide Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Jetzt Schritt für Schritt im Wechsel mit den Handflächen entlang der Schienbeinkanten in Richtung Sprunggelenke und Zehen vortasten. Der Kopf hängt entspannt zwischen den beiden Armen. Auch hier wieder bis zum maximalen Bewegungsgrad nach vorne beugen und dann 20Sek. in der Dehnung verbleiben. Neben dem Rücken spüren Sie jetzt auch in den Kniekehlen eine Dehnung. Bitte genießen Sie die bewusste Ein- und Ausatmung während dieser Übung.

6) Zwerchfell oder auch Bauchatmung

Jetzt bitte mit gestreckten Beinen zurück auf die Unterlage legen und ganz bewusst in den Bauch atmen. Damit Sie besser spüren, was Sie bei der sogenannten Bauchatmung tun sollen, legen Sie beide Handflächen auf den Bauch. Nun versuchen Sie dafür zu sorgen, dass Ihre Hände mit der Einatmung maximal 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.

7) Zwerchfellatmung in Bauchlage

Jetzt bitte zur Bauchlage wechseln. Die Stirn kann hierbei zunächst auf einem Kissen abgelegt werden, so dass die Nase nicht in die Matratze gedrückt wird. Die Beine sind gestreckt, die Fußrücken liegen flach auf der Matratze und die Arme liegen ausgestreckt parallel am Körper. Versuchen Sie ganz gerade und flach zu liegen und bleiben Sie in dieser Position für insgesamt fünf tiefe Atemzüge. Atmen Sie auch hier wieder ganz bewusst und tief in den Bauch, so wie in der Übung 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. Als nächstes bitte den Kopf nach rechts ablegen. Auch in dieser Position bleiben Sie bitte für insgesamt fünf tiefe Atemzüge, die Sie in den Bauch langsam aufnehmen und entweichen lassen. Verweilen Sie wieder am Höhepunkt der Bewegung 2Sek. lang und lassen Sie anschließend entspannt die Luft entweichen. Zum Abschluss machen Sie bitte genauso insgesamt fünf tiefe Atemzüge mit einem nach links abgelegten Kopf.

Ein ausgewogen symmetrischer Körperbau ist selten. Meistens gibt es eine Schokoladen-seite, auf der die Bewegung besser funktioniert. Merken Sie sich bitte, welche Ihre schlechtere Seite war und dehnen Sie diese Seite künftig ganz bewusst und vermehrt. Sie werden Fortschritte verzeichnen!

8) Hustenmuskel-Training

Schieben Sie jetzt bitte in gerader Bauchlage ein Kissen auf Brusthöhe unter Ihren Brustkorb, so dass es leichter ist, das Gesicht von der Matratze abzuheben. Die Beine sind gestreckt, die Fußrücken liegen flach auf der Matratze. Winkeln Sie die Arme an und legen Sie die Handflächen auf Schulterhöhe neben dem Oberkörper ab. Nun bitte beide Arme gleichzeitig abheben, als würde Ihnen jemand „Hände hoch!“ zurufen. Bleiben Sie 2Sek. in dieser Position und kehren Sie anschließend zur Ausgangslage zurück. Wenn Sie bei dieser Übung den Gesäßmuskel anspannen, werden Sie sich leichter tun. Und noch mal: „Hände hoch!“, 2Sek. halten und wieder lösen. Bitte wiederholen Sie diese Übung insgesamt zehnmal.

9) Hustenmuskel-Training (Yoga-Figur: kleine Kobra)

Zurück zur geraden Bauchlage ohne Kissen-Unterstützung. Sie liegen flach auf der Matratze, der Kopf ist in Richtung Matratze gewendet, die Arme sind angewinkelt und die Handflächen rechts und links auf Schulterhöhe abgelegt. Drücken Sie die Hände nun langsam in die Matratze.

Der Oberkörper wird aus dieser Position heraus nach Möglichkeit bis zur vollen Streckung der Arme maximal aufgerichtet. Den Kopf hierbei bitte nicht überstrecken und ganz ruhig weiteratmen. In dieser Position bitte 20Sek. verbleiben. Zurück zur entspannten Bauchlage. Nach einigen tiefen Atemzügen wiederholen Sie bitte die gerade beschriebene Übung noch zweimal.

10) Wirbelsäulen-Mobilisation

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-Situation rollen Sie den Kopf nach unten und atmen dabei wieder aus. Diese Übung bitte zehnmal wiederholen.

Zum Abschluss der Übung versuchen Sie sich bei weiterhin gestreckt aufgestellten Armen nach hinten auf die Fersen abzusetzen. Sollten Sie hier Probleme haben, können Sie ein Kissen zwischen Po und Wadenbeine legen.

Mit den Handflächen nun so weit wie möglich nach vorne wandern, die Arme dabei strecken, den Kopf entspannt zwischen den Oberarmen hängen lassen und die Dehnung der Rückenmuskulatur genießen. Bitte 20Sek. in dieser Position verweilen.

11) Hustenmuskeltraining

Als nächstes machen Sie bitte an der Bettkante sitzend Brustschwimmbewegungen. Achten Sie bitte hierbei darauf, dass Sie mit jedem neuen Schwimmszug noch ein Stückchen weiter als mit dem letzten nach vorne kommen. Bitte machen Sie diese Übung möglichst senkrecht sitzend und vor allem gänzlich in Zeitlupe. Insgesamt zehn Wiederholungen.

12) Hustenmuskel-Training und Zwerchfell-Mobilisation

Bleiben Sie bitte an der Bettkante sitzen. Richten Sie den Oberkörper auf und heben Sie beide Arme gestreckt nach oben. Abwechselnd greifen Sie nun nach den schönsten Äpfeln, die Sie sich vorstellen können. Bitte greifen Sie richtig nach den Früchten und strecken Sie sich dabei möglichst weit nach oben. Öffnen und schließen Sie die Hände zwanzigmal, so als wäre Ihr Pflücken besonders erfolgreich gewesen.

13) Belüftungs-Übung

Kurz und knapp: Bitte dreimal ganz herzlich und tief seufzen.

14) Hustenmuskel-Training und Atemwegsreinigung

Singen und tanzen Sie bitte eine Strophe vom „Ententanz“ mit und das so laut und deutlich wie möglich, aber ausschließlich auf die Silbe „Da“.

Ihren „Da-Da-Da“-Gesang begleiten Sie bitte mit den typischen Ententanz-Armbewegungen: Arme hoch strecken, Hände wie einen Entenschnabel dreimal öffnen und schließen, dreimal Flügelschlagen mit den Ellenbogen, dreimal Wackelbewegungen des Oberkörpers und abschließend dreimal in die Hände klatschen.

Wichtig ist hier, dass Sie beim Flügelschlagen so kräftig wie möglich mit den Ellenbogen nach oben pumpen und nach unten in Richtung Brustkorb schlagen, während Sie eine ganze Strophe vom Ententanz auf „Da-Da-Da“ laut mitsingen.

15) Abschließende Atemwegsreinigung

Bitte im Sitzen zehnmal ganz ruhig, langsam und ganz tief ein- und ausatmen. Anschließend dreimal kräftig in die Ellenbeuge oder in ein Kissen husten. Nun erneut zehnmal ganz ruhig und dafür wieder ganz tief ein- und ausatmen. Und mit den nächsten drei kräftigen Hustenstößen beenden Sie Ihr heutiges Trainingsprogramm.