

Übungen zur Brustkorbmobilisation

Eine gute Beweglichkeit im Brustkorb ist bei Lungenerkrankungen mitentscheidend für die Menge Luft, die bei jedem Atemzug bewegt werden kann. Je elastischer die Körperwände, je gelöster und flexibler Muskeln und Faszien sind, umso leichter kann sich der Atem ausbreiten und die volle Lungenkapazität ausgeschöpft werden. Die folgenden Übungen helfen Ihnen, die Körperwände zu dehnen, die bisher ange- bzw. verspannt waren und öffnen Körperräume, in die der Atem bisher nicht durchdringen konnte. Führen Sie die Übungen mit jeweils 3 Durchgängen á 10 Wiederholungen am besten täglich durch. Sie können diese im Sitzen oder Stehen ausführen. Nehmen Sie bei allen Übungen eine aufrechte Haltung ein: Der Brustkorb ist weit, Kopf und Nacken sind aufrecht, die Schultern sind entspannt & leicht nach hinten gezogen. Achten Sie außerdem auf eine gleichmäßige, tiefe Atmung. Bei Bewegungen, die den Brustkorb öffnen, folgt immer die Einatmung. Nutzen Sie die Lippenbremse für eine kontrollierte Ausatmung.

Ausgangsposition



Endposition



Ausgangsposition

- Arme sind gestreckt neben dem Körper
- Handrücken zeigen nach vorne

Endposition

- Ellenbogen nach hinten führen
- Schulterblätter nähern sich an
- Handinnenseiten zeigen nach vorne



Ausgangsposition

- Arme sind gestreckt vor dem Körper auf Schulterhöhe
- Handrücken zeigen nach oben

Endposition

- Beide Arme im Ellenbogengelenk beugen und hinter den Körper führen
- Schulterblätter nähern sich an
- Handinnenseiten zeigen nach oben



Ausgangsposition

- Beide Hände berühren die Flanken

Endposition

- Oberkörper zur Seite beugen, indem ein Arm über den Kopf zur Gegenseite geführt wird
- Hüfte dabei stabil halten
- 3x10 Wiederholungen pro Seite



Ausgangsposition

- Hände auf Brusthöhe führen
- Arme sind im Ellenbogengelenk gebeugt

Endposition

- Oberkörper zur Seite rotieren
- Der Kopf folgt der Bewegung
- Hüfte bleibt stabil
- 3x10 Wiederholungen pro Seite

Ausgangsposition



Endposition



Ausgangsposition

- Ellenbogengelenk wird um 90° gebeugt & auf Schulterhöhe gehalten
- Ellenbogen berühren sich
- Knie sind leicht gebeugt

Endposition

- Beide Arme werden gleichzeitig nach hinten geführt
- Ellenbogengelenke bleiben dabei gebeugt & auf Schulterhöhe
- Schultern tief und entspannt lassen



Ausgangsposition

- Eine Hand berührt das gegenüberliegende Bein
- Knie sind leicht gebeugt

Endposition

- Die Hand wird mit gestrecktem Arm zur anderen Seite geführt
- Der Arm ist am Ende seitlich gestreckt, die Hand befindet sich über Kopfhöhe
- 3x10 Wiederholungen pro Seite



Ausgangsposition

- Hände werden über Kreuz auf Hüfthöhe gehalten
- Knie sind leicht gebeugt

Endposition

- Beide Arme gleichzeitig nach hinten oben führen
- Arme sind im Ellenbogengelenk fast gestreckt
- Hände befinden sich über Kopfhöhe



Ausgangsposition

- Hände werden über Kreuz auf Schulterhöhe gehalten
- Arme sind im Ellenbogengelenk fast gestreckt
- Knie sind leicht gebeugt

Endposition

- Beide Arme im Ellenbogengelenk beugen und hinter den Körper führen
- Hände befinden sich auf Schulterhöhe
- Handrücken zeigen nach oben