



## Training im Alltag

Mach mit - werd fit!

## Vorwort

Auf den folgenden Seiten finden Sie Lungensport-Übungen, die Sie beim Lungensport in der Gruppe und vor allem auch daheim im Rahmen Ihres täglichen Trainings zur Steigerung Ihrer körperlichen Belastbarkeit und Lebensqualität bzw. Mobilität durchführen können.

Nutzen Sie zur Trainingsdokumentation unsere Broschüre „Ich bin aktiv!“



**LUNGENSport**

**Ich bin aktiv!**

Regelmäßige körperliche Aktivität vermindert Atemnot, erhöht die Belastbarkeit, stärkt das Selbstbewusstsein und ermöglicht ein aktiveres Leben.

Mach mit - werd fit!

Viel Spaß und Erfolg beim Trainieren wünscht Ihnen Ihre AG Lungensport.

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Atemübungen ohne Gerät . . . . .        | 4  |
| Atemübungen mit Handtuch . . . . .      | 11 |
| Allgemeine Kräftigung . . . . .         | 16 |
| Übungen mit dem Igelball . . . . .      | 21 |
| Übungen mit einem Stab . . . . .        | 26 |
| Übungen mit dem Pezziball . . . . .     | 31 |
| Übungen mit dem Trainingsband . . . . . | 36 |
| Mitgliedsantrag . . . . .               | 41 |
| Bestellschein . . . . .                 | 42 |
| Notizen . . . . .                       | 43 |

# Atemübungen ohne Gerät

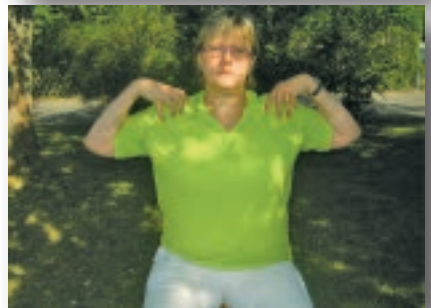
## 1. Übung

Koordination Atmung und Bewegung, Schultermobilisation, Mobilisation Brustwirbelsäule

### Ausgangsstellung:

aufrechter Sitz oder Stand, beide Hände liegen auf den Schultern und die Ellbogen zeigen nach vorne

Mit der Einatmung durch die Nase die Ellbogen nach hinten führen (Dehnungsgrenze, Schmerzgrenze beachten) und das Brustbein aktiv nach vorne oben schieben, mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.



### Variation:

- nur auf einer Seite und dabei dem Ellbogen nachschauen
- nach der Einatmung über mehrere Atemzüge die Stellung halten, bewusst weiter atmen

# Allgemeine Kräftigung - ganz bewusst die Lippenbremse einsetzen!!

## 1. Übung

### Ausgangsstellung:

aufrechter Sitz oder Stand, die Fingerspitzen berühren sich vor dem Brustkorb und die Ellbogen zeigen nach außen

Das rechte Bein gestreckt abheben und die Zehenspitzen hochziehen.

Das rechte Bein in kleinen Bewegungen auf und ab bewegen. Zusätzlich den linken Arm/ Ellbogen nach hinten bzw. vorne führen.

Seitenwechsel



### Variation:

- den gebeugten Arm auf und ab bewegen und das Bein zur Seite und nach vorne führen
- Veränderung des Bewegungsausmaßes oder Bewegungstempos

# Allgemeine Kräftigung - ganz bewusst die Lippenbremse einsetzen!!

## 2. Übung

### Ausgangsstellung:

aufrechter Sitz oder Stand, die Unterarme vor dem Brustkorb aneinandersetzen

Das rechte Bein gebeugt abheben.

Mit dem rechten Bein / mit dem Knie eine Acht beschreiben. Zusätzlich die Arme zusammen nach rechts und links führen, die Unterarme bleiben fix zusammen.

Beinwechsel



# Allgemeine Kräftigung - ganz bewusst die Lippenbremse einsetzen!!

## 3. Übung

### Ausgangsstellung:

aufrechter Sitz oder Stand, beide Arme  
nach vorne strecken und dabei zeigen die  
Daumen zur Decke hoch

Auf der Stelle gehen, die Arme dabei nach  
außen und wieder zurückführen.



### Variation:

- dabei mit dem rechten Fuß auf den  
Zehenspitzen, mit dem linken Fuß mit  
der Ferse tippen. Seitenwechsel
- mit dem rechten Fuß zweimal tippen,  
mit dem linken Fuß einmal tippen