



FREMDENVERKEHRSVEREIN GARMISCH-PARTENKIRCHEN E. V.

Atemwegs-Lehrpfad

Die Marktgemeinde Garmisch-Partenkirchen ist anerkannter Heilklimatischer Kurort und das Ziel vieler heilungs- und erholungssuchender Gäste aus aller Welt. Seit vielen Jahren ist die „Heilklimatische Bewegungstherapie“ deshalb ein fester Bestandteil der Garmisch-Partenkirchner Klimakur. Die Reinheit der Luft in Verbindung mit einem ausgeprägten Reiz- und Schonklima ist besonders bei Erkrankungen der Atemwege von besonderer Bedeutung.

Der Fremdenverkehrsverein Garmisch-Partenkirchen e. V. hat deshalb unter der wissenschaftlichen Betreuung von Dr. Claudia Sommer und Dr. Dieter Sommer und mit der Unterstützung der Marktgemeinde Garmisch-Partenkirchen 2005 diesen Atemwegs-Lehrpfad erstellt.

Nutzen Sie die auf 13 Übungstafeln dargestellten Atemübungen zur Kräftigung Ihrer Lungenfunktion, genießen Sie die reine Bergluft und tanken Sie neue Lebensfreude!

Ihr
Fremdenverkehrsverein Garmisch-Partenkirchen e. V.



1. Übung zum Atemtraining

Brustatmung



- jede Übung
10 bis 15 Mal durchführen
- Hände flach seitlich
an den Brustkorb
anlegen
- langsam und tief
durch die Nase einatmen
- langsam und tief
durch den Mund
mit gespitzten Lippen
wieder ausatmen

2. Übung zum Atemtraining

Bauchatmung



- Hände flach auf den Bauch legen
- langsam und tief durch die Nase in den Bauch einatmen
- langsam durch den Mund wieder ausatmen und dabei die Lippen spitzen

3. Übung zum Atemtraining

verbesserung der Lungenbelüftung



- rechten Arm im Bogen über den Kopf heben
- die Hand in Richtung Kopf senken
- tief in die rechte Lunge einatmen
- bewusst dabei den rechten Brustkorb entfalten
- langsam durch den Mund wieder ausatmen und Lippen dabei spitzen
- diese Übung mit dem linken Arm wiederholen

4. Übung zum Atemtraining

Brustkorbbeweglichkeit



- Hände hinter dem Kopf verschränken
- den Oberkörper nach rechts beugen
- kräftig durch die Nase in die linke Brustkorbhälfte einatmen
- Luft kurz anhalten, dann wieder durch den Mund ausatmen
- anschließend die Seite wechseln und die Übung mit dem nach links gebeugten Oberkörper wiederholen

5. Übung zum Atemtraining

verbesserung der wirbelsäulenbeweglichkeit



- Hände hinter dem Kopf verschränken
- den Oberkörper nach rechts drehen und dabei durch die Nase einatmen
- beim Zurückdrehen langsam durch den Mund ausatmen
- die Übung mit der Drehung des Oberkörpers nach links wiederholen

6. Übung zum Atemtraining

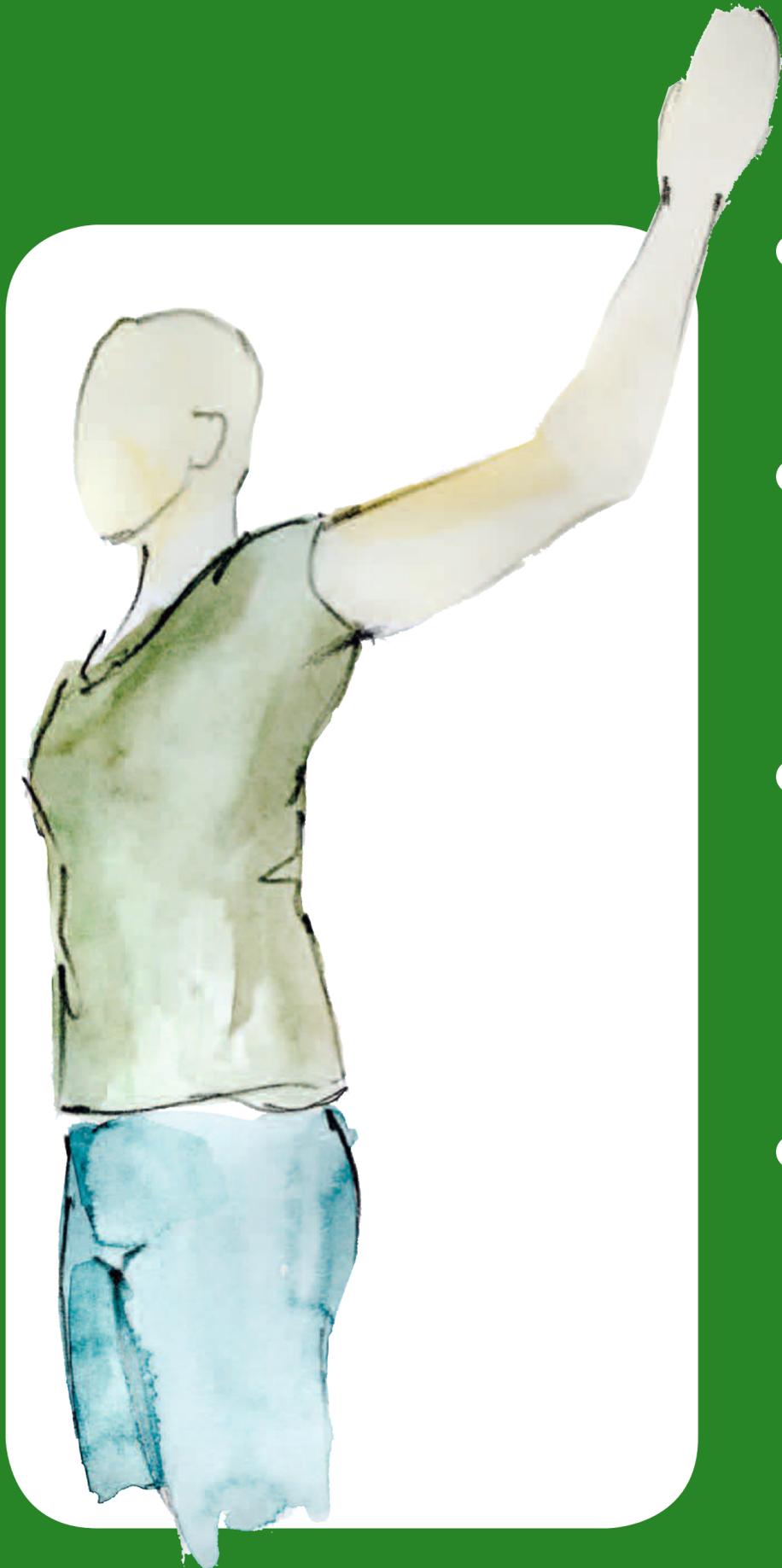
verbesserung des Atemvolumens



- Arme beim Einatmen durch die Nase über den Kopf heben
- den Oberkörper langsam nach vorne beugen
- dabei langsam durch den Mund ausatmen

7. Übung zum Atemtraining

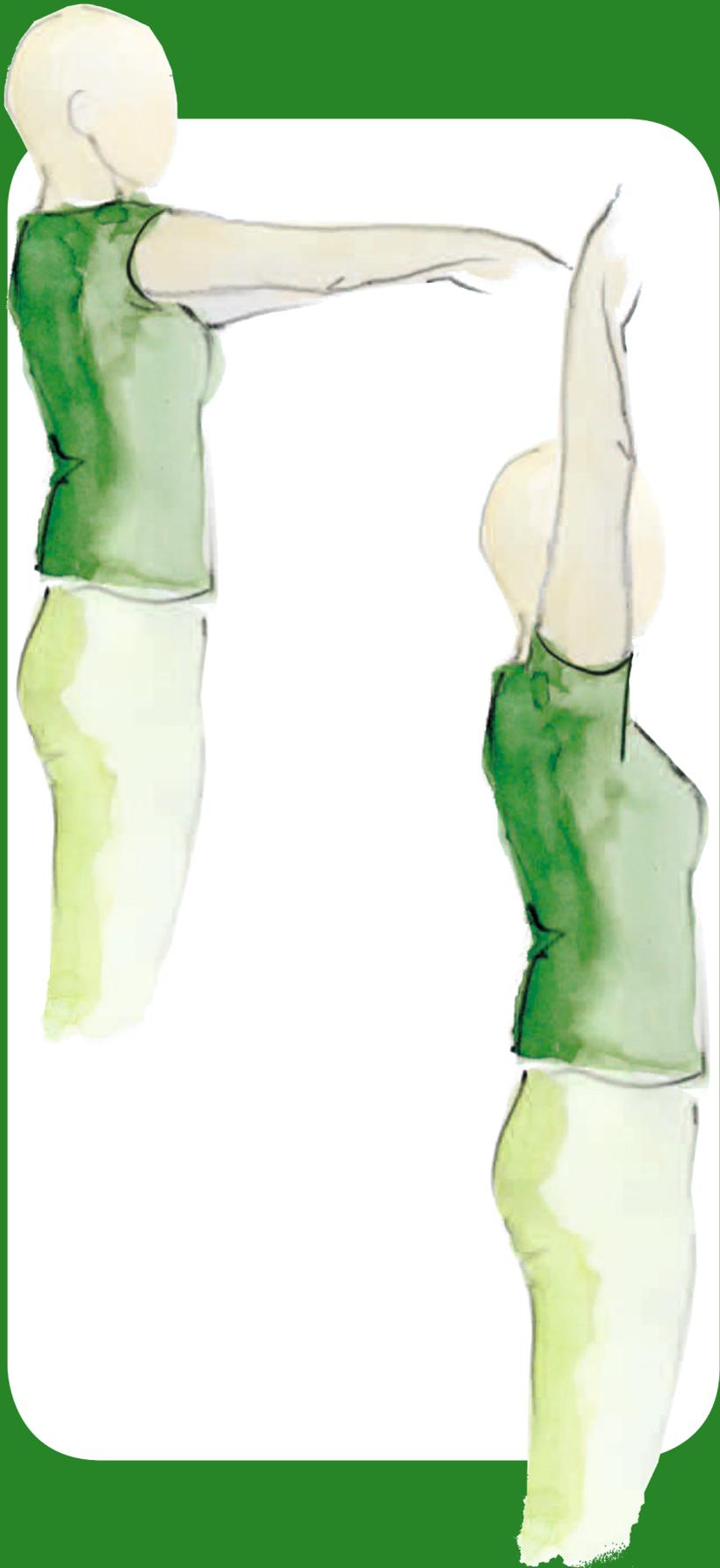
Volumentraining



- der linke Arm kreist von vorne nach hinten
- beim Heben des Armes vor dem Körper tief einatmen
- beim Senken des Armes hinter dem Körper so tief wie möglich ausatmen
- diese Übung mit dem rechten Arm wiederholen

8. Übung zum Atemtraining

Wirbelsäulen- und Brustkorbbeweglichkeit



- Arme vor dem Körper ausstrecken
- beide Arme langsam über den Kopf heben und dabei tief einatmen
- kurz die Luft anhalten
- beim Senken der Arme langsam und tief durch die gespitzten Lippen ausatmen

9. Übung zum Atemtraining

verbesserung der horizontalen Brustkorbbeweglichkeit



- Arme horizontal vor dem Körper halten, die Hände fassen und tief einatmen
- den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts drehen und dabei ausatmen
- die Arme wieder vor den Körper führen und dabei einatmen
- den Oberkörper nach links drehen und dabei wiederum tief ausatmen
- kurz die Luft anhalten
- beim Senken der Arme langsam und tief durch die gespitzten Lippen ausatmen

10. Übung zum Atemtraining

Lockerung des Brustkorbes



- Trippelschritte am Platz werden mit lockeren Schwüngen der angewinkelten Arme kombiniert
- dabei auf ruhige Ein- und Ausatmung achten

11. Übung zum Atemtraining

Einatemtraining



- bei tiefer Einatmung gleichzeitig den gestreckten rechten Arm vor dem Körper in einem Halbkreis nach oben führen
- den Körper maximal strecken
- dies kann noch durch Zehenstand begleitet werden
- diese Übung abwechselnd mit dem linken und rechten Arm im Wechsel durchführen

12. Übung zum Atemtraining

verbesserung der haltung beim Atmen



- geradeaus blicken (Horizontalblick)
- Hände vor das Brustbein legen
- bewusst tief in Richtung Hände ein- und ausatmen
- Rücken strecken
- Schultern bei dieser Übung möglichst ruhig halten

13. Abschlussübung mit

Drehbewegungen des Brustkorbes



- Arme horizontal vor dem Körper ausstrecken
- beim Schwung nach rechts bleibt der rechte Arm gestreckt, der linke wird leicht angewinkelt
- gleichzeitig durch die Nase einatmen
- beim Gegenschwung nach links wird der linke Arm ausgestreckt, der rechte leicht angewinkelt und kräftig durch den Mund mit leicht gespitzten Lippen ausgeatmet