

Übung des Tages, 04.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): Lungensport Atemöffner

Name ÜL: Marliese Stein

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	HKL in Schwung bringen/ Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, (jedes 3. Mal/jedes Mal) anfersen, beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen. – Du benötigst: eine Matte</i>
Atemöffner	Grundposition/ Aktiver Stand	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt, die Hüfte steht senkrecht, die Schultern sind etwas zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	
Arm nach vorne heben	Variante 1	Beim Einatmen den rechten Arm lang über vorne heben, nach oben ziehen, beim Ausatmen über die Seite senken. Bei allen Übungen auf eine langsame und gleichmäßige Durchführung achten!	<i>3 x, dann 3 x auf der anderen Seite</i>
Arme seitlich heben	Variante 2	Beim Einatmen beide Arme seitlich mit der Handinnenfläche außen heben und nach oben strecken, Handinnenflächen drehen, beim Ausatmen über Seite zurück.	<i>3 x</i>
Den Türrahmen vergrößern	Variante 3	Fingerspitzen berühren sich in Beckenhöhe, die Handinnenflächen zeigen nach oben, beim Einatmen die Hände körpernah auf Schulterhöhe heben, Hände lösen sich und drehen nach außen, beim Ausatmen schieben die Arme mit aufgestellten Händen, mit den Handinnenflächen nach außen, zur Seite.	<i>3 x</i>

Verschränkte Hände	Variante 4	Hände ineinander verschränken, Handinnenflächen nach unten drehen, beim Einatmen die Arme lang über vorne bis über Kopf heben, beim Ausatmen die Hände lösen und Arme über Seite senken	3 x
Einen Ball oder die Erde halten	Variante 5	Hände wie um eine Kugel vor den Unterbauch halten, Handinnenflächen zeigen zueinander, beim Einatmen ziehen die Arme diagonal zur Seite nach oben hinten bzw. unten hinten, Handinnenflächen zeigen nach vorne. Halte bei der diagonalen Spannung das Becken stabil und schaue jeweils der oberen Hand nach. Kehre beim Ausatmen mit den Armen wieder in die Ausgangsposition zurück.	3 x, dann Wechsel der Handpositionen und wieder 3 x langsam ausführen
Die Sonne umarmen	Variante 6	Beim Einatmen die Arme lang seitlich nach oben führen und die Handinnenflächen zusammenführen, Oberkörper leicht nach hinten beugen und nach oben schauen, beim Ausatmen gefaltete Hände leicht zusammendrücken und vor Körpermitte bis etwa Brusthöhe nach unten führen (Energie nach unten ziehen)	3 x
Atemwahrnehmung	Abschluss	Hände übereinander mit Handinnenfläche zum Bauch legen (etwa mittig zwischen Schambein und Bauchnabel), einatmen durch die Nase zu den Händen hin (spüren, wie sich die Bauchdecke hebt), dann langsam ausatmen und solange wie möglich mit Lippenbremse (zählen und den eigenen Ausatemrekord feststellen, dabei wahrnehmen, wie sich die Bauchdecke senkt u. wie der Atemhilfsmuskel Transversus nach innen zieht).	3 x – wer mag, schließt dabei die Augen, mit Konzentration auf den eigenen Atemfluss und die Bauchatmung

Lippenbremse bedeutet, die Lippen für nur wenige Sekunden zusammengepresst halten, bis sich das Ausatmen „Bahn bricht“. Wichtig dabei ist, dass der Atem danach natürlich weiterfließen kann, dass also kein maximal angestregtes Luftanhalten erfolgt.

Der „Transversus“ ist der querverlaufende Bauchmuskel. Er ist verantwortlich für das Zusammenpressen des Bauches (die sogenannte Bauchpresse) und das Absenken der Rippen und unterstützt dabei besonders die Ausatmung.