

Gut gegen „Home Office“! Dem Virus fit entgentreten!

Atemtherapie & Kräftigung für JEDEN

- Ziele:**
- 1) Atem-Muskel-Training und Optimierung der Lungenfunktion
 - 2) Allgemeine Kräftigung und Förderung der Langlebigkeit
 - 3) Stärkung und Regulation des Immunsystems durch Muskelaktivität - *Muskelbotenstoffe (Myokine) sind Immunbotenstoffe (Immunzytokine)*

Übungsintensität: Gerade etwas schwer, gerade etwas anstrengend...

Motto: Anstrengung ohne Überanstrengung, Forderung ohne Überforderung

Sollte während des Übens eine Verschlechterung des Wohlbefindens eintreten oder falls neue Schmerzen auftreten, bitte Übungen sofort stoppen.

Üben sie täglich 30 bis 45 Minuten, 6x wöchentlich!

Sie können Ihre Übungen abwechseln!

Am besten machen Sie daraus ein Ritual und üben täglich zur selben Zeit!

Jeden Sonntag haben Sie frei!

Achtung: Bei Schwindelgefühl oder Unwohlsein Übung sofort beenden!

Bitte VOR und NACH dem Üben die Hände gut mit normaler Seife waschen!

Ad 1+3) **a. „Lippenbremse“:** Tief durch die Nase einatmen, möglichst langsam durch den Mund ausatmen, dabei ist der Mund nur leicht geöffnet und man hört den Atemstrom oder „SCH“ und bremst mit den Lippen. 10 WH 4x täglich.

b. „Quadratatmen“:

4 Sekunden einatmen,... 4 Sekunden nicht atmen,...

4 Sekunden ausatmen,... 4 Sekunden nicht atmen....

4 Wiederholungen, üben Sie jeden Tag 4x, eine Einheit alle 4 Stunden.

Steigern Sie die Intervalle jeden Tag um 1 Sekunde, so lange dies leicht möglich

ist. 5 Sekunden einatmen, 5 Sek. nicht atmen ...6 Sek. ...7 Sek. ...8 Sek. ... Wenn es nicht mehr leicht möglich ist, dann jeden 4. Tag um 1 Sekunde steigern.

Atmen Sie gleichmäßig in den Bauch und den Brustkorb!

c. „Atmen durch die Faust“: Schließen Sie die Faust Ihrer linken bzw. nicht dominanten Hand und atmen Sie durch die Öffnung / den Ring der aus Zeigefinger und Daumen entsteht. Gegen den Widerstand tief ein und ausatmen. Zuerst 4x täglich 4 Wiederholungen, Wiederholungszahl kann parallel zu den Sekunden der oberen Übung gesteigert werden.

d. „Schnaufen“: So rasch als möglich durch die Nase ein- und ausatmen.

Sie spüren dabei, dass Ihr Zwerchfell arbeitet. 10 Sekunden lang, alle 4 Tage um

10 Sekunden steigern bis 1 Minute erreicht ist.

Beim Atmen den Bauch gut mitbewegen.

e. „Explosiv – Atmen“: Stoßartiges Ausatmen unter lautem Aussprechen der Buchstaben: **S, T, P, K**

Ad 2+3) **a. „Aufstehen aus dem Sitzen“:** Achten Sie darauf, zumindest alle 30 Minuten aus dem Sitzen aufzustehen und sich kurz zu bewegen!

Wenigstens 4x täglich 5 – 10 Mal hintereinander ohne Verwendung der Arme / Lehnen langsam aus dem Sitzen aufstehen, jeweils ca. 5 Sekunden stehen bevor Sie sich wieder langsam hinsetzen!

b. „Liegestütz“: Versuchen Sie 1-2 Mal täglich Liegestütze gegen eine Türe zu machen, später gegen einen Tisch, evtl. in der Folge „klassische Liegestütz“.

Beachten Sie die korrekte Durchführung!

Diese ist wichtiger als die Anzahl der Liegestütz!

c. „kraftvolle Wechselschritte nach links und rechts“: Zunehmend größer und mit mehr Energie, täglich 3 Minuten. Ähnlich Cha-Cha-Cha.

d. „Springschnurspringen“: Täglich 2x 30 Sekunden, langsam steigern. Geht auch ohne Springschnur, die Bewegung variieren! Auch Hampelmann...

e. „Hoch-Strecksprünge“: Aus der Hocke explosiv und möglichst hoch in die Streckung springen, beginnen Sie mit 3-10 Wiederholungen

f. „Einbeinstand beim Zähneputzen“: Üben Sie beim täglichen Zähneputzen auf einem Bein zu stehen. Morgens rechts, abends links. Sobald dies gut gelingt, können Sie die Augen dabei schließen, oder die Putzhand wechseln, oder beides, oder auf einem Polster/einer weichen Matte stehen...

g. „Stiegensteigen“: Wenn möglich, steigen Sie jeden Tag 10 Stockwerke Stiegen. Wenn dies am Anfang zu viel ist, beginnen Sie mit der Anzahl an Stockwerken, die Sie leicht bewältigen können und steigern Sie alle 4 Tage. Wenn das zu leicht für Sie ist, steigern Sie: schneller Stiegen steigen oder jedes 2. Stockwerk immer 2 Stiegen auf einmal, etc.

h. „Gehen / Laufen“: Versuchen Sie jeden Tag 10.000 – 12.000 Schritte zu machen oder gehen Sie 4km zu Fuß. Wenn Sie dies gar nicht mehr anstrengt, können Sie langsam vom Gehen ins Laufen wechseln, z.B.: 30 Sekunden laufen, 4 Minuten gehen, dann 1 Minute laufen, 4 Minuten gehen, 2 Minuten laufen 4 Minuten gehen ... Steigern Sie langsam, ohne sich zu überfordern.

Radfahren oder „Nordic Walken“ können wir genauso empfehlen!

Nach dem Training sollen Sie etwas müde, außer Atem, verschwitzt sein, jedoch niemals kaltschweißig und erschöpft!

Selbstverständlich üben Sie mit 2 Meter Abstand von anderen Personen!