

# Strecke dich nach dem Besten



## Warm-up mit Laufen an Ort

Marschieren Sie während drei Minuten an Ort und ziehen Sie die Knie hoch. Steigern Sie kontinuierlich die Geschwindigkeit und achten Sie auf Ihre Atmung.

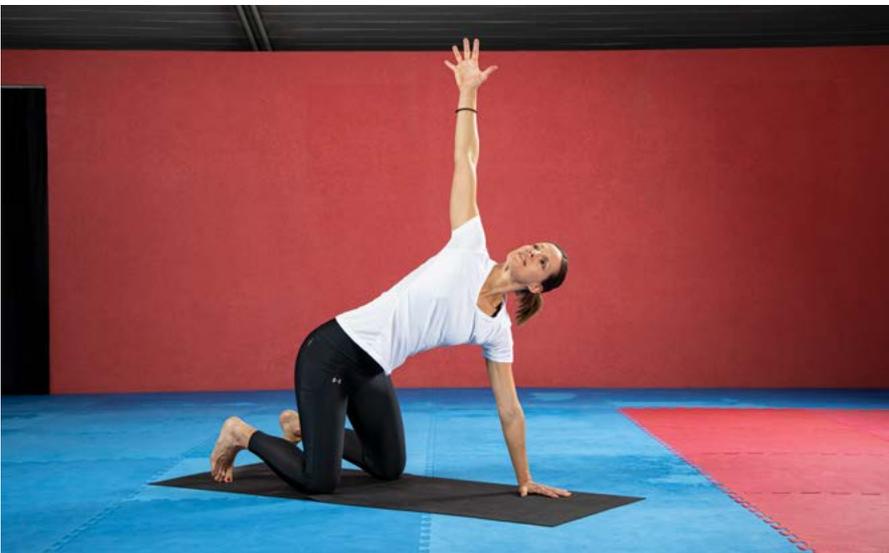
## Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

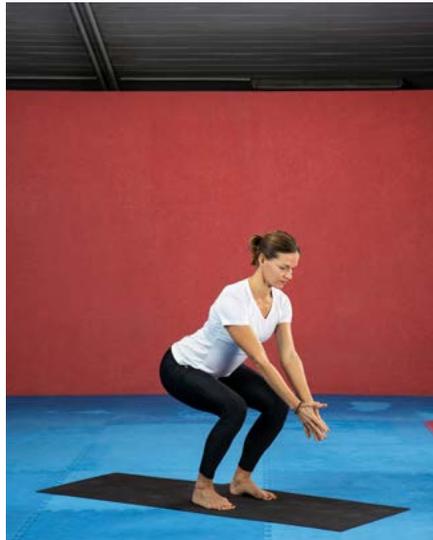


## Mobilisierung der Brustwirbelsäule

Atmen Sie ein und strecken Sie im Vierfüßlerstand den Rücken lang. Mit der Ausatmung richten Sie den Blick auf Ihr Brustbein. Richten Sie mit der Einatmung den Blick auf Ihre Hände. Atmen Sie aus und ziehen Sie einen Arm lang nach oben. Wiederholen Sie diesen Ablauf 10-mal pro Seite.

## Öffnung des Brustkorbs





### **Kniebeugen**

Ziehen Sie im schulterbreiten Stand die Hände über den Kopf. Atmen Sie dabei ein. Setzen Sie sich mit der Ausatmung in Gedanken auf einen Stuhl und führen Sie die Hände über aussen zusammen. Atmen Sie beim Aufstehen wieder ein und bringen Sie die Hände erneut über den Kopf. Absolvieren Sie 3 Sets à 15 Wiederholungen.

**Kräftigung der grossen Gesäss- und Beinmuskeln. Die Armbewegung öffnet zusätzlich den Brustkorb.**



### **Rudern mit Theraband**

Ziehen Sie im kleinen schulterbreiten Stand das gespannte Band zur Brust. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen und atmen Sie ein. Mit der Ausatmung führen Sie die Hände wieder in die Ausgangsposition. Rudern Sie 3 Sets à 15 Wiederholungen.

**Kräftigung des oberen Rückens**



### **Entspannende Atemübung**

Legen Sie sich auf die Seite, winkeln Sie das untere Bein an und strecken Sie das obere Bein aus. Die untere Hand legen Sie auf Ihren Brustkorb, den anderen Arm lang über den Kopf. Atmen Sie tief in die Flanke ein und spüren Sie die Aufdehnung des Rippenbogens. Versuchen Sie, über die Lippenbremse doppelt so lange auszuatmen. Wiederholen Sie dies 10-mal pro Seite.

**Öffnen des Brustkorbes und bewusstes Ansteuern des Zwerchfells und der Zwischenrippenmuskulatur.**

### **Leben mit Asthma**

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: In unseren Asthma-Schulungen erweitern sie ihr Wissen über die Erkrankung, deren Ursache und mögliche Therapien. Mit Übungen lernen sie den praktischen Umgang mit Asthma im Alltag.

[aha.ch](http://aha.ch) / Leben mit Allergien / Schulungen und Kurse