



SONNMATT
LUZERN

WILLKOMMEN
AUF DEM
LUFTPARCOURS



Der Luftparcours bietet Ihnen an zehn Stationen Atemübungen, die entspannend und befreiend wirken. Auf einem leichten Spaziergang können Sie alle oder einzelne Übungen im Sitzen und Stehen ausführen. Das Physiotherapeuten-Team der Sonnmatt hat den Luftparcours für Sie entwickelt und steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung. Die Übungen eignen sich für alle Personen.

Sonnmatt Luzern
Kurhotel Residenz Privatklinik

Postfach
Hemschlenstrasse
CH-6000 Luzern 15
Telefon 041 375 32 32
Telefax 041 370 39 19

sana@sonnmatt.ch
www.sonnmatt.ch

1

BRUSTATMUNG

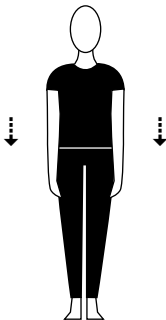
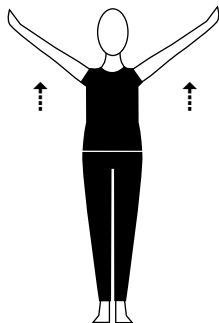
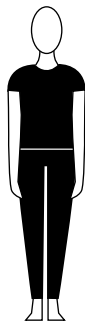
–
Einatmen durch die Nase,
Arme seitlich hochheben.

–
Ca. 5 Sekunden halten.

–
Langsam ausatmen
durch den Mund mit
Lippenbremse, Arme
wieder senken.

–
Übung 5–10x
wiederholen.

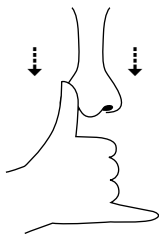
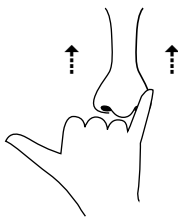
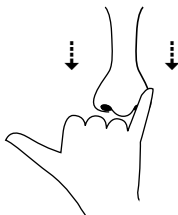
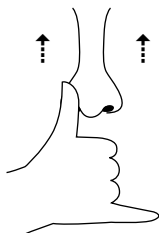
–



2

WECHSELATMUNG

- Einatmen durch die Nase, Daumen verschliesst dabei ein Nasenloch.
- Ca. 5 Sekunden halten.
- Ausatmen durch die Nase, Kleinfinger verschliesst dabei das andere Nasenloch.
- Die gleiche Übung mit dem anderen Nasenloch durchführen.
- Übung 5–10× wiederholen.
-



3

RÜCKENATMUNG

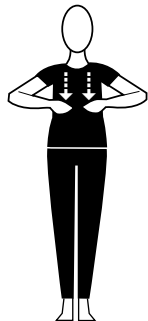
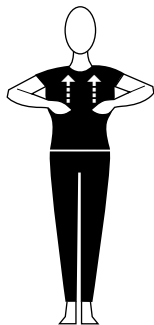
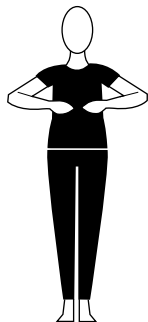
- Einatmen durch die Nase, Luft bewusst in den Rücken atmen, Schulterblätter gehen auseinander, der Rücken wird runder.
- Ca. 5 Sekunden halten.
- Langsam ausatmen durch den Mund mit Lippenbremse bis zur entspannten Haltung.
- Übung 5–10× wiederholen.
-



4

KONTAKTATMUNG DER BRUST

- Einatmen durch die Nase, Luft bewusst in die Brust atmen, die Brust hebt sich unter den Händen nach oben.
- Ca. 5 Sekunden halten.
- Langsam ausatmen durch den Mund mit Lippenbremse bis sich die Brust wieder gesenkt hat.
- Übung 5–10x wiederholen.
-



5

SENKUNG VON KREISLAUFWIEDER- STÄNDEN

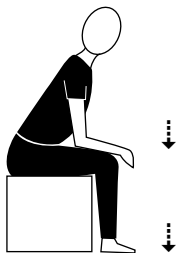
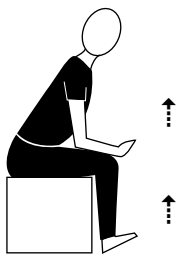
–
Einatmen durch die Nase,
Hände und Füße wäh-
rend der Atmung nach
oben bewegen.

–
Ca. 5 Sekunden halten.

–
Langsam ausatmen durch
den Mund mit Lippen-
bremse, dabei Hände und
Füße während der ge-
samten Atmung sinken
lassen.

–
Übung 5–10×
wiederholen.

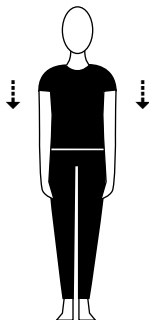
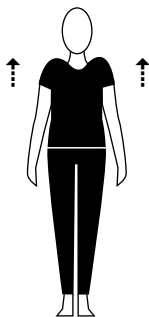
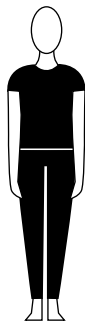
–



6

LUNGENSPIZZATMUNG

- Einatmen durch die Nase, Schultern gehen dabei nach oben.
- Ca. 5 Sekunden halten.
- Langsam ausatmen durch den Mund mit Lippenbremse, dabei Schultern wieder senken.
- Übung 5–10x wiederholen.
-



7

FLANKENATMUNG

–
Einatmen durch die Nase, die linke Hand wandert dabei am linken Bein nach unten, rechte Flanke wird gedehnt.

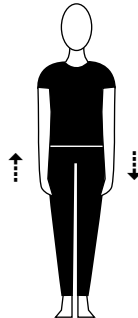
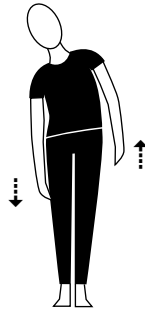
–
Ca. 5 Sekunden halten.

–
Langsam ausatmen durch den Mund mit Lippenbremse, dabei geht die linke Hand wieder nach oben.

–
Dasselbe mit der rechten Seite.

–
Übung 5–10× wiederholen.

–



8

BAUCHATMUNG

- Einatmen durch die Nase, Atmung bis tief in den Bauch, der Bauch wird «dick».
- Ca. 5 Sekunden halten.
- Langsam ausatmen durch den Mund mit Lippenbremse, dabei den Bauch wieder entspannen.
- Übung 5–10x wiederholen.



9

MOBILISIERENDE ATMUNG

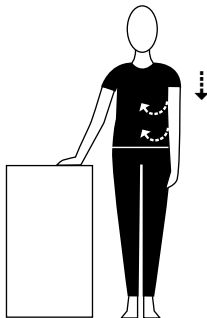
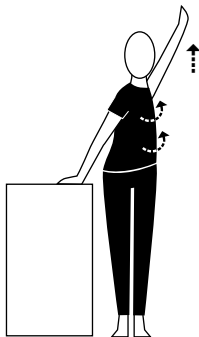
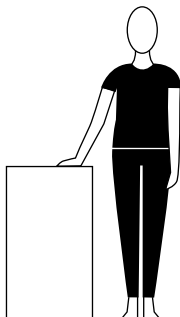
–
Einatmen durch die Nase,
der linke Arm bewegt
sich schräg nach oben,
der Oberkörper dreht sich
nach links mit.

–
Ca. 5 Sekunden halten.

–
Langsam ausatmen durch
den Mund mit Lippen-
bremse, dabei gehen der
Bauch und der Oberkörper
wieder in Ausgangs-
stellung.

–
Dasselbe mit
der rechten Seite.

–
Übung 5–10×
wiederholen.



10

TOTALATMUNG

–
Langsam ausatmen durch den Mund mit Lippenbremse, Arme umfassen Oberschenkel von außen, Oberkörper «liegt» auf den Oberschenkeln.

–
Ca. 5 Sekunden halten.

–
Einatmen durch die Nase, dabei wieder aufrichten.

–
Übung 5–10x wiederholen.

–

