Flankendehnung



Dauer
- mehrmals am Tag wiederholen
  3 – 5 Wiederholungen pro Einheit

Wichtig
- Ruhig und ohne Hektik bewegen
- nicht überdehnen
- ruhig in die Flanken atmen

Wirkung

Schafft mehr Raum für die Atmung im Brustkorb und im seitlichen Rippenbereich.
- unterstützt eine tiefere Atmung.
- Beweglichkeit der Rippen und der Atemmuskulatur
- das Lösen von Spannungen im Oberkörper
- reguliert das Nervensystem

Mein Hinweis für dich

Üben Sie langsam und ohne Druck. Dehnen Sie nur so weit, wie es sich gut anfühlt. Der Ausatem darf dort entspannt und weich sein.

Ziel:
- Thorax-Beweglichkeit
- Brustkorb wird gedehnt
- bessere Lungenbelüftung

So geht's:
- setze dich aufrecht hin oder übe im Stehen
- hebe einen Arm über den Kopf
- beuge deinen Oberkörper langsam zur Seite
- atme dabei tief in die Dehnung ein
- halte die Position kurz an
- atme wieder aus und komme in die Ausgangsposition zurück
- dann die Seite wechseln

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Unterstützung? Ich bin gerne für Sie da. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

ATEM FOCUS

Dufourstrasse 147, 8008 Zürich, 078 637 94 30
www.atem-focus.ch, info@atem-focus.ch