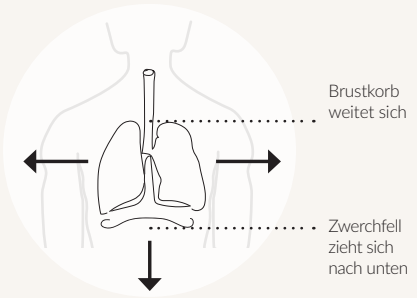
Wie funktioniert die Atmung?

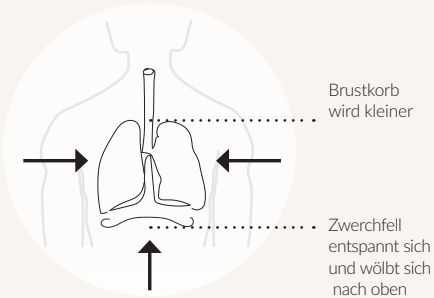
Sauerstoff gelangt in die Lunge.



EINATMEN

- Das Zwerchfell zieht sich zusammen und senkt sich.
- Die äusseren Zwischenrippenmuskeln heben die Rippen an.
- Der Brustkorb weitet sich. Luft strömt in die Lunge.

Kohlendioxid verlässt den Körper.



AUSATMEN

- Das Zwerchfell entspannt sich und wölbt sich nach oben.
- Die inneren Zwischenrippenmuskeln senken die Rippen.
- Der Brustkorb wird kleiner. Luft strömt aus der Lunge.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Unterstützung? Ich bin gern 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