



Mobilisation des Zwerchfelles

Das Zwerchfell ist ähnlich einer Zirkuskuppel in der Mitte des Brustkorbes ausgespannt und ist sehr wichtig für die Aufrichtung und Stabilität des Körpers. Beim Einatmen wird es durch den Luftflow aktiv nach unten gedrückt. Durch schlechte Haltung und flache Atmung verspannt sich das Zwerchfell und man hat nicht mehr die nötige Beweglichkeit.

ÜBUNG:

Setzen Sie sich bequem auf einen Sessel.
Greifen Sie mit beiden Händen sanft unter den Rippenbogen. Durch gleichzeitige Bewegung des Brustkorbes mit den Händen können Sie nun das Zwerchfell mobilisieren.

ACHTUNG: Am Anfang der Übung kann dies noch schmerzhaft sein. Nutzen Sie die Ein- und Ausatmung um mit den Händen tiefer unter die Rippen „eintauchen“ zu können.

Wichtig ist die regelmäßige Durchführung der Übung, (z.B. am Abend beim Fernsehen) – nicht so sehr die zeitliche Dauer.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung

Im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Physiotherapie Neureiter.