



# Bewegung im Alltag.

Ein Leitfaden für Patienten.



# Inhalt

- 04 Atemübungen ohne Gerät
- 11 Atemübungen mit Handtuch
- 16 Allgemeine Kräftigung
- 21 Übungen mit 2 Igelbällen oder Tennisbällen
- 24 Übungen mit 1 Igelball oder Tennisball
- 27 Übungen mit einem Stab oder Besenstil
- 32 Übungen mit dem Sitzball
- 37 Übungen mit dem Trainingsband
- 42 Produkte zum Thema Schlaftherapie und Wohlbefinden

## Liebe Leserinnen und Leser,

Mobilität und körperliche Aktivität im Alltag ist in jedem Alter, gesund oder krank, ein wichtiger Baustein der Lebensqualität! Millionen von Menschen leiden unter COPD oder anderen Lungenerkrankungen.

Mit dieser Broschüre möchte Linde Gas Therapeutics allen betroffenen Patienten einen Leitfaden zur Verfügung stellen, wie die eigene Mobilität und körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden kann. Sie finden in der Broschüre viele praktische Übungen aus dem Bereich Lungensport, die Sie in Ihrer persönlichen Mobilität unterstützen können.

Fragen rund um das Thema Lungensport, Bewegung im Alter, Sauerstoff und Mobilität beantworten Ihnen auch gerne unsere Mitarbeiter in unseren vielen Kundencentern oder unsere spezialisierten Außendienstmitarbeiter.

Erkundigen Sie sich unter der Rufnummer: (089) 37000-300 oder unter [www.linde-healthcare.de](http://www.linde-healthcare.de)

Sportliche Grüße  
Ihre Linde Gas Therapeutics GmbH

## Atemübungen ohne Gerät

### 1. Koordination Atmung und Bewegung, Mobilisation Brustwirbelsäule und Schultergürtel

**Ausgangsstellung:** aufrecht sitzen oder stehen, beide Hände auf die Schultern legen, dabei zeigen die Ellbogen nach vorne

Mit der Einatmung durch die Nase die Ellbogen nach hinten führen und aktiv den Brustkorb weiter aufrichten (Brustbein nach vorne oben führen).

Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) die Ellbogen wieder nach vorne führen – in die Ausgangsstellung zurück.

#### Variationen:

- Nur auf einer Seite die Übung durchführen, dabei dem Ellbogen nachschauen
- Nach der Einatmung den/die Ellbogen hinten über mehrere Atemzüge halten, dabei ganz bewusst die Atmung fließen lassen

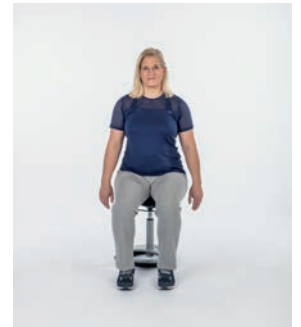


## Atemübungen ohne Gerät

### 2. Koordination Atmung und Bewegung, Mobilisation des Schultergürtels und des Brustkorbs, Dehnung des Brustkorbs

**Ausgangsstellung:** aufrecht sitzen oder stehen, die Arme seitlich locker hängen lassen

Mit der Einatmung durch die Nase die Arme über die Seite bis auf Schulterhöhe führen, mit der folgenden Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) die Arme nach vorne führen. Mit der nächsten Einatmung durch die Nase die Arme dann nach oben führen (sich selber länger/größer machen), und mit der anschließenden Ausatmung die Arme wieder nach unten in die Ausgangsstellung zurückführen.



## Atemübungen ohne Gerät

### 3. Koordination Atmung und Bewegung, Mobilisation des Schultergürtels und des Brustkorbs

**Ausgangsstellung:** aufrecht sitzen oder stehen, die Arme nach unten hängen lassen und die Finger falten

Mit der Einatmung durch die Nase die Arme anbeugen und bis auf Schulterhöhe führen- dabei zeigen die Handinnenflächen nach oben, mit der folgenden Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) die Arme nach vorne führen, dabei zeigen die Handinnenflächen vom Körper weg). Mit der anschließenden Einatmung durch die Nase die Arme wieder gebeugt vor den Brustkorb führen, dabei zeigen die Handinnenflächen zum Körper) und mit der nächsten Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.

**Variation:**

→ Bei der Einatmung 3-4 mal schnüffeln



## Atemübungen ohne Gerät

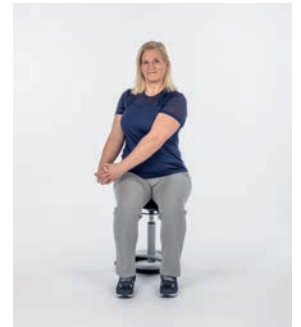
### 4. Koordination Atmung und Bewegung, Training der Flankenatmung, Mobilisation des Brustkorbs und des Schultergürtels

**Ausgangsstellung:** aufrecht sitzen oder stehen, beide Arme sind auf der rechten Seite, die Finger falten

Mit der Einatmung durch die Nase nach links oben führen, mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) die Arme wieder nach rechts unten in die Ausgangsstellung führen. Nach einigen Wiederholungen Seitenwechsel.

**Variation:**

→ Nach der Einatmung durch die Nase die Arme oben über mehrere Atemzüge halten, dabei ganz bewusst die Atmung fließen lassen



## Atemübungen ohne Gerät

### 5. Koordination Atmung und Bewegung, Mobilisation des Brustkorbs und des Schultergürtels

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, die Arme seitlich locker hängen lassen

Mit der Einatmung durch die Nase die Handinnenflächen nach vorne drehen, das Brustbein aktiv aufrichten (sich selber größer machen), mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) die Handinnenflächen nach hinten drehen.

Variation:

→ Bei der Einatmung durch die Nase so oft wie möglich schnüffeln



## Atemübungen ohne Gerät

### 6. Koordination Atmung und Bewegung, Mobilisation Brustkorb und Schultergürtel

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, die linke Hand auf den rechten Oberschenkel legen, den rechten Arm in Schulterhöhe nach vorne strecken und die Handinnenfläche nach oben drehen

Mit der Einatmung durch die Nase den linken Arm nach außen oben neben den Kopf führen und den rechten Arm nach hinten. Mit der anschließenden Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) die Arme wieder in die Ausgangsstellung zurückführen.



## Atemübungen ohne Gerät

### 7. Koordination Atmung und Bewegung, Brustkorbmobilisation

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, die gebeugten Arme sind auf Schulterhöhe, dabei die Handinnenflächen zusammenführen

Mit der Einatmung durch die Nase den Oberkörper zu einer Seite nach hinten drehen und nachschauen, mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) wieder zur Mitte zurückkehren. Seitenwechsel.



## Atemübungen mit Handtuch

### 1. Koordination Atmung und Bewegung, Dehnung des Schultergürtels, Mobilisation des Brustkorbs und des Schultergürtels

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, die Arme locker hängen lassen, dabei das Handtuch schulterbreit greifen

Mit der Einatmung durch die Nase die Arme nach oben führen und den ganzen Körper lang ziehen (sich selber größer machen), mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) die Arme wieder in die Ausgangsposition nach unten führen.



## Atemübungen mit Handtuch

### 2. Koordination Atmung und Bewegung, Mobilisation des Schultergürtels

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, die Arme locker hängen lassen und das Handtuch schulterbreit greifen

Mit der Einatmung durch die Nase das Handtuch am Körper entlang nach oben bis auf Schulterhöhe führen, die Ellbogen zeigen nach außen-oben. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) die Arme über vorne (als Kreis) wieder nach unten in die Ausgangsstellung führen.

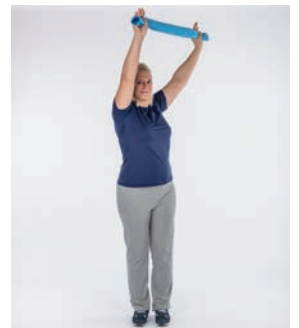
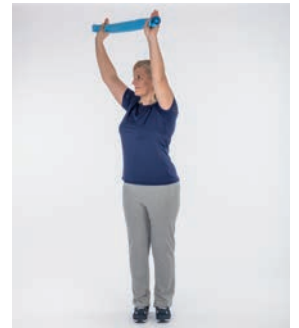
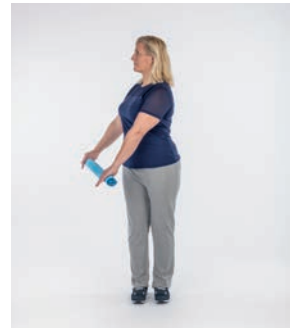


## Atemübungen mit Handtuch

### 3. Koordination Atmung und Bewegung, Mobilisation des Brustkorbs und des Schultergürtels

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, das Handtuch schulterbreit greifen und auf eine Seite nehmen

Mit der Einatmung durch die Nase das Handtuch über eine Seite nach oben führen, dabei die Arme lang nach oben strecken. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) auf der anderen Seite wieder nach unten führen.



## Atemübungen mit Handtuch

### 4. Koordination Atmung und Bewegung, Mobilisation des Brustkorbs und des Schultergürtels

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, das Handtuch schulterbreit hinter dem Rücken greifen

Mit der Einatmung durch die Nase die Arme anbeugen und das Handtuch hinter dem Rücken nach oben führen, dabei zeigen dann die Ellbogen nach außen und das Brustbein aktiv nach vorne oben schieben führen. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsameres Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) die Arme wieder nach unten in die Ausgangsstellung führen.

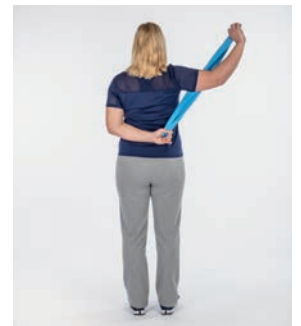
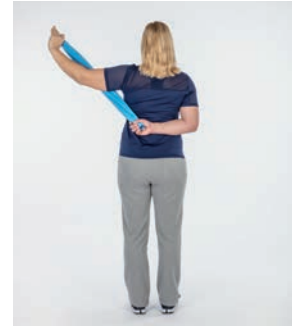


## Atemübungen mit Handtuch

### 5. Koordination Atmung und Bewegung, Mobilisation des Brustkorbs und des Schultergürtels

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, das Handtuch schulterbreit hinter dem Rücken greifen

Mit der Einatmung durch die Nase das Handtuch hinter dem Rücken auf eine Seite nehmen. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsameres Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Seitenwechsel.





# Allgemeine Kräftigung

## Ganz bewusster Einsatz der Lippenbremse!

### 1. Übung

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, die Arme beugen, die Fingerspitzen berühren sich vor dem Brustkorb, dabei zeigen die Ellbogen nach außen-oben

Das rechte Bein gestreckt abheben, dabei die Zehenspitzen anziehen. Das rechte Bein in kleinen Bewegungen auf und ab bewegen, zusätzlich den linken Arm/Ellbogen nach hinten und wieder nach vorne führen. Seitenwechsel.

#### Variationen:

- Veränderung des Bewegungsausmaßes und/oder des Bewegungstempos
- Den gebeugten Arm auf und ab bewegen und das gestreckte Bein zur Seite und wieder nach vorne



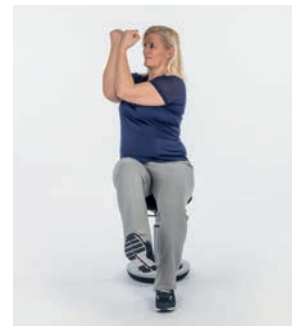
# Allgemeine Kräftigung

## Ganz bewusster Einsatz der Lippenbremse!

### 2. Übung

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, die Arme angebeugt und die Unterarme vor dem Oberkörper aneinander setzen

Das rechte Bein gebeugt abheben. Mit dem Knie/Bein eine Acht in die Luft schreiben. Zusätzlich die Arme vorm Oberkörper nach rechts und links führen, dabei bleiben die Unterarme fest zusammen.



# Allgemeine Kräftigung

## Ganz bewusster Einsatz der Lippenbremse!

### 3. Übung

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, die Arme in Schulterhöhe nach vorne strecken, die Handinnenflächen zeigen zueinander und damit die Daumen zur Decke hoch

Auf der Stelle gehen und die Arme nach hinten und wieder nach vorne führen.

#### Variationen:

- Mit dem rechten Fuß zweimal tippen, mit dem linken Fuß einmal
- Beim rechten Fuß mit den Zehenspitzen tippen, beim linken Fuß mit der Ferse tippen. Seitenwechsel



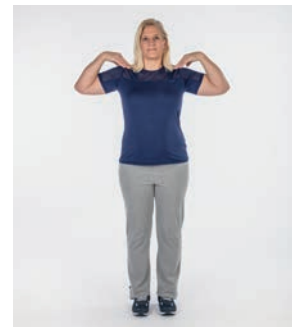
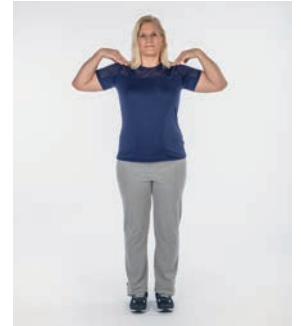
# Allgemeine Kräftigung

## Ganz bewusster Einsatz der Lippenbremse!

### 4. Übung

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, die Hände auf die Schultern legen, dabei zeigen die Ellbogen nach außen

Das rechte Bein mit der Ferse nach vorne setzen und zusätzlich den linken Arm zur Seite strecken, wieder in die Ausgangsstellung zurück. Dann das linke Bein mit der Ferse zur Seite setzen und zusätzlich den rechten Arm nach vorne strecken und wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.



# Allgemeine Kräftigung

## Ganz bewusster Einsatz der Lippenbremse!

### 5. Übung

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, die Arme in Schulterhöhe nach vorne strecken

Das rechte Bein mit der Ferse nach vorne setzen zusätzlich den linken Arm zur Seite führen, dann das linke Bein mit den Zehenspitzen seitlich absetzen und den rechten Arm in kleinen Bewegungen auf und ab bewegen.

Variation:

→ Im Zeitlupentempo bewegen



# Übungen mit zwei Igelbällen oder Tennisbällen

### 1. Training der Flankenatmung, Atemwahrnehmung, Atemlenkung

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, auf jeder Seite einen Igelball im unteren Rippenbereich auflegen

Mit der Einatmung durch die Nase zu einer Seite/Flanke hin lenken (auf der jeweiligen Seite mit dem Ball etwas Druck ausüben – Kontaktatmung). Nach einigen Atemzügen Seitenwechsel.

Variation:

→ Kleine massierende Kreise im Rippenbereich durchführen um die Atemlenkung zu erleichtern (spürbarer Kontakt)



## Übungen mit zwei Igelbällen oder Tennisbällen

### 2. Koordination, allgemeine Kräftigung, Fußmassage

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, einen Igelball unter den rechten Fuß legen, den anderen Igelball mit dem linken Arm in Schulterhöhe zur Seite strecken

Den Igelball mit dem Fuß vor und zurück rollen, gleichzeitig mit dem Igelball in der linken Hand die Zahlen 0 bis 10 in die Luft schreiben, dabei ganz bewusst auf die Atmung achten.

Variation:

→ Das Bewegungstempo und das Bewegungsausmaß variieren



## Übungen mit zwei Igelbällen oder Tennisbällen

### 3. Atemkoordination, Mobilisation des Brustkorbs und Schultergürtels

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, die Arme hängen locker, in jeder Hand einen Igelball

Mit der Einatmung durch die Nase die Arme über die Seite nach oben führen, die Igelbälle zueinander bringen, mit der folgenden Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) die Arme mit den Igelbällen wieder zurück in die Ausgangsstellung führen.



# Übungen mit einem Igelball oder Tennisball

## 1. Allgemeine Kräftigung, Koordination, Handmassage

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, die Arme beugen und einen Igelball vorm Brustkorb in beide Hände nehmen

Den Igelball zwischen den Handinnenflächen rollen und zusätzlich auf der Stelle gehen, dabei die Atmung ganz bewusst fließen lassen.

Variation:

→ Das Bewegungstempo und das Bewegungsausmaß variieren



# Übungen mit einem Igelball oder Tennisball

## 2. Training der Flankenatmung, Atemkoordination, Brustkorb- und Schultermobilisation

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, einen Igelball in eine Hand nehmen

Mit der Einatmung durch die Nase den Igelball über die Seite nach oben führen und in die andere Hand übergeben, auf der anderen Seite mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsam Ausströmen lassen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) wieder nach unten führen.

Variation:

→ Bei der Einatmung jeweils so oft wie möglich schnüffelnd einatmen oder den Igelball über mehrere Atemzüge oben – in der leichten Dehnposition über dem Kopf – halten. Wichtig dabei: ganz bewusst die Atmung fließen lassen



## Übungen mit einem Igelball oder Tennisball

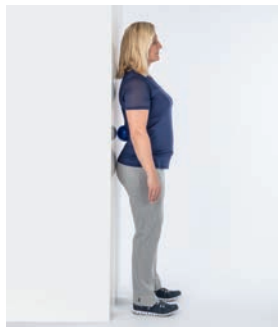
### 3. Allgemeine Kräftigung, Rückenmassage

**Ausgangsstellung:** aufrechter Stand an einer Wand, die Beine stehen hüftbreit, den Igelball zwischen Rücken und Wand fixieren

Beide Knie langsam bis auf ca. Barhockerhöhe beugen und die Knie langsam wieder strecken, ohne dass der Igelball fällt. Dabei ganz bewusst die Atmung fließen lassen.

#### Variation:

→ Beide Arme zusätzlich nach vorne strecken, dabei zeigen die Handinnenflächen zueinander und die Daumen nach oben, kleine Hackbewegungen ausführen



## Übungen mit einem Stab oder Besenstiel

### 1. Sturzprävention und -prophylaxe, Gleichgewicht, Ganzkörperstabilisation

**Ausgangsstellung:** stabiler Stand, die Beine hüftbreit. Den Stab schulterbreit auf Schulterhöhe mit gebeugten Armen halten, die Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Das Gewicht auf ein Bein verlagern, stabil stehen, ganz bewusst die Atmung fließen lassen. Seitenwechsel.

#### Variationen:

- Das Standbein leicht beugen und strecken
- Mit dem Stab kleine Kreise nach vorne bzw. nach hinten beschreiben
- Mit dem Stab Achter beschreiben



# Übungen mit einem Stab oder Besenstiel

## 2. Atemkoordination, Ganzkörperstabilisation, Koordination

Ausgangsstellung: stabiler Stand, die Beine hüftbreit. Den Stab schulterbreit auf Schulterhöhe mit gebeugten Armen halten, die Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) den Stab auseinanderziehen, mit der Einatmung durch die Nase die Spannung wieder lösen.

### Variationen:

- Bis auf Barhocker-Höhe tief gehen und so halten
- Auf der Stelle gehen oder laufen



# Übungen mit einem Stab oder Besenstiel

## 3. Atemkoordination, Mobilisation und Dehnung des Brustkorbs

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, den Stab schulterbreit mit den Händen greifen

Mit der Einatmung durch die Nase den Stab nach oben führen, mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) wieder nach unten in die Ausgangsstellung.

### Variationen:

- Bei der Einatmung so oft wie möglich schnüffeln
- Den Stab oben halten und immer bei der Einatmung einen Arm noch weiter nach oben schieben, Seitenwechsel

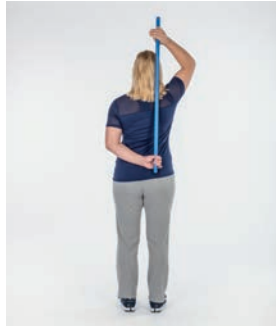


## Übungen mit einem Stab oder Besenstiel

### 4. Flankenatmung, Atemkoordination, Brustkorbmobilisation

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, den Stab mit einer Hand hinter dem Kopf und mit der anderen Hand hinter dem Rücken greifen

Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) den Stab auf die andere Seite führen, mit der Einatmung durch die Nase die Stellung halten.



## Übungen mit einem Stab oder Besenstiel

### 5. Atemkoordination, Brustkorbmobilisation

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, den Stab schulterbreit mit beiden Händen greifen

Mit der Einatmung durch die Nase den Stab bis auf Schulterhöhe führen, mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) den Stab nach vorne führen. Mit der folgenden Einatmung durch die Nase die Arme wieder beugen und den Stab vor den Brustkorb führen. Mit der anschließenden Einatmung durch die Nase die Arme mit dem Stab wieder nach unten in die Ausgangsstellung führen.





## Übungen mit dem Sitzball

### 1. Training der Flankenatmung, Atemkoordination, Mobilisation des Brustkorbs

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, den Ball auf die rechte Seite nehmen

Mit der Einatmung durch die Nase den Ball nach rechts rollen, mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) wieder in die Ausgangsstellung zurück. Nach einigen Wiederholungen Seitenwechsel.

#### Variationen:

- Nach der Einatmung durch die Nase die Stellung über mehrere Atemzüge halten, aber ganz bewusst die Atmung fließen lassen
- Zusätzlich bei der Einatmung durch die Nase den freien Arm über die Seite über den Kopf führen

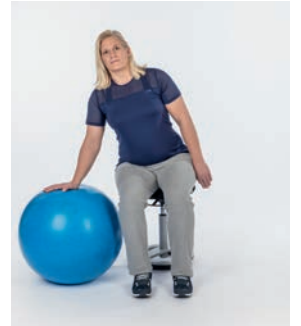


## Übungen mit dem Sitzball

### 2. Atmung und Belastung, allgemeine Kräftigung und Ausdauer

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, der Ball ist auf der rechten Seite

Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) den Ball „platt“ drücken, mit der Einatmung durch die Nase die Spannung wieder lösen. Zusätzlich auf der Stelle gehen.



## Übungen mit dem Sitzball

### 3. Allgemeine Kräftigung, Sekretolyse

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, Beine hüftbreit fest auf dem Boden

Im Sitzen federn.

Variationen:

- Mit den Armen nach vorne boxen
- Auf der Stelle gehen
- Immer im Wechsel ein Bein nach vorne mit der Ferse absetzen
- Immer im Wechsel ein Bein zur Seite stellen



## Übungen mit dem Sitzball

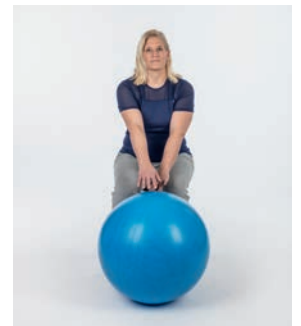
### 4. Flankenatmung, Atemkoordination, Brustkorbmobilisation

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, den Ball auf die rechte Seite nehmen

Mit der Einatmung durch die Nase den Ball nach hinten rollen und hinter dem Rücken an die andere Hand übergeben, mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsam Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) auf der Seite wieder nach vorne führen.

Variation:

- Mit der Einatmung 3–4 mal kräftig schnüffeln



## Übungen mit dem Sitzball

### 5. Allgemeine Kräftigung, Gleichgewichtstraining

Ausgangsstellung: aufrecht stehen, Beine hüftbreit, den Ball mit leicht gebeugten Armen vorm Oberkörper halten

Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) beide Knie bis auf Barhockerhöhe beugen, den Oberkörper gerade nach vorne beugen. Die Stellung über mehrere Atemzüge halten, dabei bewusst die Atmung fließen lassen. Mit der nächsten Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) wieder aufrichten.

Variationen:

- Den Ball in kleinen Bewegungen auf und ab führen
- Im Wechsel die Fersen abheben
- Kleine auf und ab Bewegung in den Beinen



## Übungen mit dem Trainingsband

### 1. Koordination Atmung und Belastung, allgemeine Kräftigung, Ganzkörperstabilisation

Ausgangsstellung: aufrecht stehen, die Beine hüftbreit auf dem Band, das Band mit der rechten Hand seitlich greifen

Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) das Band nach außen oben ziehen, mit der Einatmung durch die Nase wieder lösen. Nach mehreren Wiederholungen Seitenwechsel.



## Übungen mit dem Trainingsband

### 2. Koordination Atmung und Belastung, allgemeine Kräftigung

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, Beine hüftbreit, das Band schulterbreit mit gebeugten Armen von unten greifen

Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsameres Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) das Band auseinanderziehen, mit der Einatmung durch die Nase wieder lösen.

#### Variation:

→ Die Stellung unter Spannung über mehrere Atemzüge halten und die Arme zusätzlich noch klein bewegen



## Übungen mit dem Trainingsband

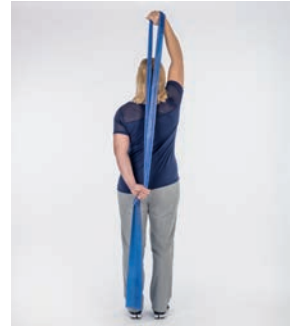
### 3. Koordination Atmung und Belastung, allgemeine Kräftigung, Training der Aufrichtung, Alltagstraining

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen oder stehen, das Band mit einer Hand hinter dem Kopf und mit der anderen Hand im Bereich der Lendenwirbelsäule greifen

Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsameres Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) das Band auseinanderziehen, mit der Einatmung durch die Nase die Spannung wieder lösen.

#### Variation:

→ Kleine schnelle Bewegung, dabei die Atmung bewusst fließen lassen



## Übungen mit dem Trainingsband

### 4. Koordination Atmung und Belastung, allgemeine Kräftigung, Training der Aufrichtung

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, das Band um die Oberschenkel legen und mit beiden Händen auf den Oberschenkeln fixieren

Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) die Beine auseinander drücken, mit der Einatmung durch die Nase die Spannung wieder lösen.

Variation:

→ Zusätzlich die Zehenspitzen hochziehen und die Fersen in den Untergrund drücken



## Übungen mit dem Trainingsband

### 5. Koordination Atmung und Belastung, allgemeine Kräftigung, Training der Aufrichtung

Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, mit dem rechten Fuß auf das Band stehen, mit der linken Hand das Band greifen

Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langames Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen) das Band nach außen oben ziehen, mit der Einatmung durch die Nase die Spannung wieder lösen. Nach mehreren Wiederholungen Seitenwechsel.

Variation:

→ Kleine schnelle Bewegung, dabei die Atmung bewusst fließen lassen



## Pulsoximeter MD300D

Das Fingerspitzen-Puls-Oximeter kann zur Messung der Hämoglobinsättigung und der Herzfrequenz über den Finger eingesetzt werden.

Artikel-Nr.	Bezeichnung	Preis inkl. MwSt.
845387006	Pulsoximeter MD300D	39,00 €



## Linde Rucksack

Der neue Rucksack von Linde Healthcare ist elegant und neutral und passend für typische Flüssigsauerstoffsysteme. Er ist abwaschbar und durch die praktischen Zusatztaschen vielseitig einsetzbar.

Artikel-Nr.	Bezeichnung	Preis inkl. MwSt.
653505001	Linde Rucksack	99,00 €



## Inogen One® G3

Der Inogen One® G3 bietet bei gerade einmal 2,2 kg eine beeindruckende Leistung von bis zu 1050 ml/min im Demandmodus bei 5 Stufen. Eine Akkulaufzeit von 2-4 Stunden (bei 8 Zell Akku) ermöglicht eine zusätzliche Mobilität für demandfähige Patienten. Das Gerät wird mit Tragetasche und Netzteil (Auto/Steckdose) geliefert.

Artikel-Nr.	Bezeichnung	Preis inkl. MwSt.
215396002	Inogen G3 mit Standard Akku	2490,00 €



## 500 ml Sterilwasser

Passend für Geräte wie Everflo, Perfecto und die gängigsten Flüssigsauerstoffsysteme.

Artikel-Nr.	Bezeichnung	Preis inkl. MwSt.
531027131	10x 500 ml Sterilwasser	39,90 €



## Linde Wundgel 20 ml

Linde Wundgel ist ein gebrauchsfertiges Hydrogel zur schmerzarmen Anwendung bei gereizter Haut und ist geeignet zur Kombination mit Sauerstoff- und Beatmungstherapie.

Artikel-Nr.	Bezeichnung	Preis inkl. MwSt.
806506002	2x Linde Wundgel 20 ml	19,50 €



## RC GEL Nasal – Feuchtigkeitsgel für die trockene Nase

Versorgt die Nasenschleimhäute bei Trockenheit mit natürlicher Feuchtigkeit und kann begleitend zur Sauerstofftherapie angewendet werden.

Artikel-Nr.	Bezeichnung	Preis inkl. MwSt.
699253003	2x RC GEL Nasal 20 ml	19,00 €



In unserem Webshop erwartet Sie außerdem eine große Auswahl an speziellen Sauerstoffbrillen, Sterilwasser und weiteren Hilfsmitteln rund um die Sauerstofftherapie sowie weitere nützliche Produkte zum Thema Schlaftherapie und Wohlbefinden.

Jetzt reinschauen auf: [www.linde-elementar.de](http://www.linde-elementar.de) oder telefonisch unter (089) 7000-300 sowie in unseren Kundenzentren.

**Linde Gas Therapeutics GmbH**

Linde Healthcare, Mittenheimer Str. 62, 85764 Oberschleißheim

Telefon (089) 37000-300, Fax (089) 37000-37100, [www.linde-healthcare.de](http://www.linde-healthcare.de)