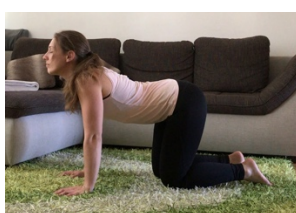


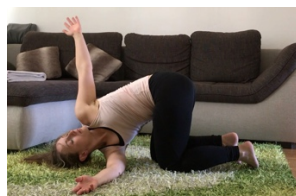
## Lunge fit & Atem frei

Verbesserung der Brustkorbbeweglichkeit und Lungenbelüftung

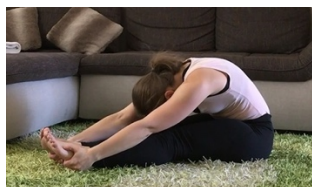
1. einige Minuten **flott am Stand gehen/joggen** oder **Hampelmänner** machen
2. **Katzenbuckel und Pferderücken** im Wechsel 20 Wiederholungen



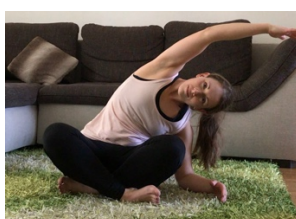
3. **Rotationsmobilisation** je 10-15 Wiederholungen



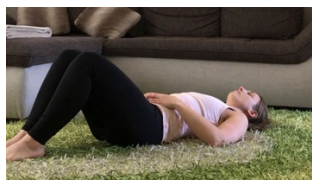
4. **Rückendehnung aus dem Langsitz** 2 Wiederholungen zu 30 Sekunden



5. **Seitdehnung aus dem Schneidersitz** je 2 Wiederholungen zu 30 Sekunden



6. **Tiefe Bauchatmung** einige Minuten



**Achten Sie auf Ihre Atmung und bleiben Sie gesund!**

Ihre GNR-Physiotherapeutin Victoria Brunner, BSC