

# LUNGENVOLUMEN

## ERHÖHEN: 3 effektive

## Übungen für Zuhause 2023

<https://www.youtube.com/watch?v=KEe0YONsw3A>

**Zusammenfassung:** Im Video werden drei Übungen vorgestellt, die das Lungenvolumen effektiv steigern. Die Bauchatmung trainiert die Tiefenatmung und fördert die Wahrnehmung. Die lange Lippenbremse stärkt die Atemmuskulatur und sorgt für eine intensive Lungenreinigung. Die Dehnübungen für den Brustkorb helfen, das Gewebe um die Lunge zu lockern und mehr Raum für die Atmung zu schaffen, was besonders bei Atemwegserkrankungen hilfreich ist.

### Stichpunkte:

- Bauchatmung zur Verbesserung der Tiefenatmung
- Lange Lippenbremse für mehr Atemvolumen
- Dehnung der Brustmuskeln zur Entlastung der Lunge

**Fett: Quelle:** Nico Lorenz auf YouTube

**Einstelldatum:** 22.11.2020

**Kategorie:** Gesundheit & Fitness

---

Revision #1

Created 25 September 2024 13:51:19 by Admin

Updated 25 September 2024 13:52:46 by Admin