



# Funktionel Åndedrætstræning

## Trinvis lungeudvidelse (Staggered Lung Expansion Cycle)

Denne øvelse træner funktionel vejtrækning ved gradvist at aktivere **de nedre lunger, sideribbene og den øvre brystkasse** i ét sammenhængende åndedrætsflow.

---

## Observation 1 - Baseline (30–60 sek.)

Sæt dig eller stå oprejst med en ret længde i rygsøjlen.  
Blødgør skuldre, kæbe og mave.

Placér evt.:

- én hånd på maven
- én hånd på øvre bryst (valgfrit)

Observer dit naturlige åndedræt **uden at ændre det**.

Læg mærke til:

- hvor åndedrættet bevæger sig (mave / ribben / bryst)
- tempo
- lethed eller modstand
- spænding

Ingen korrektion. Kun registrering.

---

## Intervention - Det trinvis åndedræts-cyklus

*(Gentag 5–10 runder)*

**Én runde = trin 1–8**

**Overordnet rytme:**

Kort ind – kort ud – kort ind – lang helt ud

Lang ind – kort ud – fuld ind – passiv ud

→ gentag

---

**1. Tøm lungerne (reset)**

Ånd roligt ud, indtil lungerne føles tomme.

Pause 1–2 sekunder.

---

**2. Kort indånding**

Hurtig, blid indånding (ca. 1 sek.).

---

**3. Kort udånding**

Hurtig udånding (ca. 1 sek.).

---

**4. Kort indånding**

Endnu en hurtig, blid indånding (ca. 1 sek.).

---

**5. Lang udånding + tøm helt**

Langsom udånding (4–8 sek.).

Slip al luft helt.

Lad:

- ribbenene falde
- maven blødgøre

Kort pause.



---

## 6. Lang indånding

Langsom indånding (4–6 sek.), der fylder:

- de nedre lunger
- sideribbene
- øvre bryst

Ingen pres.

---

## 7. Kort udånding

En lille udånding (ca. 1 sek.). Kun et let “slip” - ikke at tømme kroppen helt for luft.

---

## 8. Fuld indånding + passiv udånding

Indånd igen og udvid så meget, som føles komfortabelt (mave + ribben + bryst).

Slip derefter luften **passivt** - uden at presse. Lad åndedrættet falde ud af sig selv.

---

## Gentag

Gentag cyklussen 5–10 runder.

**Frekvens:** 2–3 gange dagligt

**Intensitetsregel:** Glat, rolig og kontrolleret - aldrig anstrengt

Hvis du bliver svimmel:

- reducer åndedrættets størrelse
  - sænk tempoet
  - eller stop og vend tilbage til naturlig vejrtrækning
-



## Observation 2 - Integration (60–120 sek.)

Stop teknikken. Vend tilbage til naturlig vejtrækning.

Observer:

- Er åndedrættet mere stille?
- Dybere? Langsommere?
- Bevæger ribbenene sig friere?
- Føles udåndingen længere eller lettere?

Lad kroppen **beholde det, den vil**. Ingen korrektion. Ingen styring.

---

## Hvad denne øvelse træner

### Centrale effekter og læring

- **Forbedrer funktionel vejtrækning**  
Træner adgang til de nedre lunger, sideribbene og øvre bryst (3D-vejtrækning).
- **Øger lungeudnyttelse og mobilitet**  
Trinvist fyld og varierende åndedrætslængder giver bedre fordeling af luft.
- **Støtter CO<sub>2</sub>-tolerance og udåndingskontrol**  
Den lange udånding og fulde tømning understøtter roligere og mere effektiv vejtrækning.
- **Nedregulerer nervesystemet**  
Lang udånding og passiv frigivelse reducerer ofte spænding og åndedrætsstress.
- **Opbygger bevidsthed og selvregulering**  
Observation → Intervention → Observation lærer kroppen, hvad der ændrer sig - og hvordan man vender tilbage til baseline.