

Дыхательная гимнастика Дыхание с сопротивлением.

Упражнение развивает механические свойства легких, нормализует газообмен. Во время упражнений постарайтесь не отвлекаться и сконцентрироваться на дыхании.

Наберите 10-20 см воды, вставьте трубочку, длиной 40 см, диаметром 1 см так чтобы она доставала до дна бутылки

Сделайте спокойный вдох через нос. Выдох делаете длинный и медленный через трубочку, так чтобы в воде в бутылке образовались пузырьки. Повторите спокойный вдох и снова сделайте выдох до конца через трубку.

Повторяйте упражнение по десять вдохов-выдохов 3 раза в день.

Важно менять воду и мыть бутылку и трубочку в конце каждого дня, менять бутылку раз в неделю, а трубочку раз в месяц.



Hingamisharjutused Vastupanuga hingamise treening

Harjutuste sooritamise käigus arenevad kopsude mehhaanilised omadused, normaliseerub gaasivahetus. Harjutuste tegemisel püüa tähelepanu mitte kõrvale juhtida, keskendu hingamisel.

Täida pudel 10-20 cm ulatuses veega, pane veepudelisse 40 cm pikkune ja 1 cm läbimõõduga joogikõrs nii, et see ulatuks pudeli põhjani.

Hinga nina kaudu rahulikult sisse. Hinga välja pikalt ja aeglaselt läbi kõrre pudelisse nii, et vesi pudelis mullitab. Hinga jälle rahulikult sisse ja uuesti puhu läbi kõrre õhk lõpuni välja n-õ kopsud õhust tühjaks.

Tee sisse- ja väljahingamisi kümme korda 3 korda päevas.

Tähtis on vahetada vett ning loputada pudelit ja kõrt iga päeva lõpus ning vahetada pudelit üks kord nädalas ja kõrt - üks kord kuus.

