

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.



Галина Кузнецова, отделение сестринской помощи. 24.07.2021

