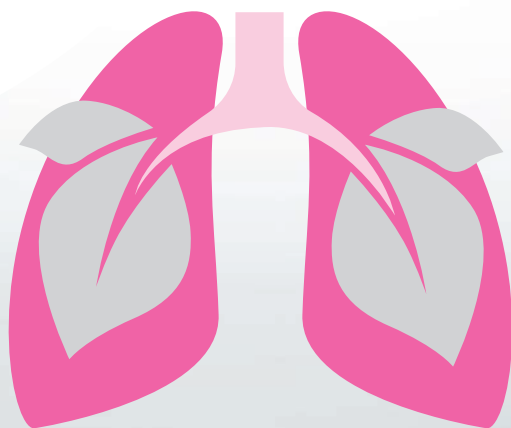


Cvičenie na správne dýchanie





Nácvik správneho držania tela

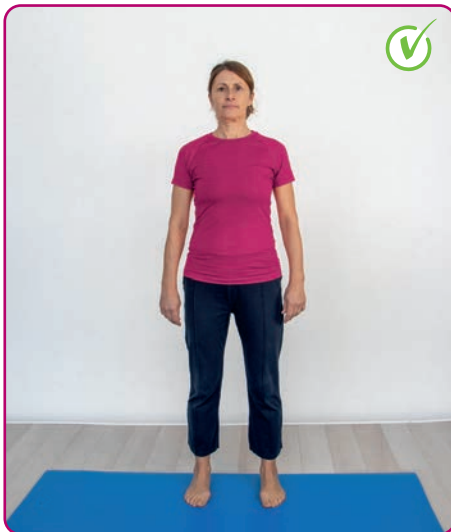
Základný postoj:

Stoj mierne rozkročný.

Cvik:

Hlava rovno, pohľad smeruje dopredu, hlava sa ťahá do výšky v predĺžení chrbtice, ramená spustené dolu a do šírky, lopatky dolu a k pásu, panva v neutrálnom postavení. Tento stoj navodzujeme vo svojom vedomí a snažíme sa ho zaujať čo najčastejšie, prípadne v ňom aj chvíľu zotrvať.

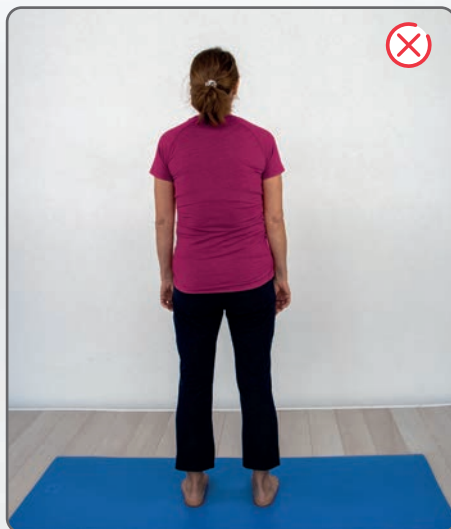
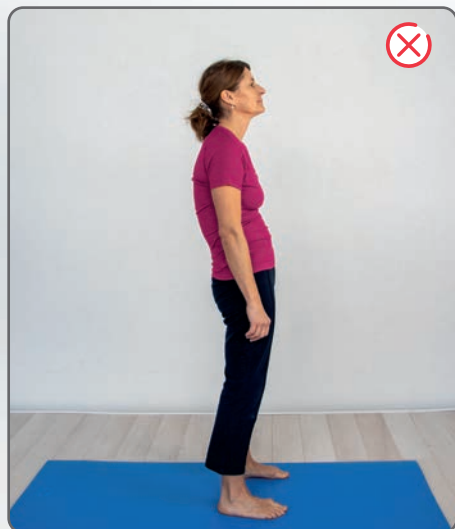
Správne držanie:



Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**

Nesprávne držanie:



Nádych

1.

2.

Cvičenia na obnovu správneho dychového vzoru

Základný postoj:

Stoj mierne rozkročný, hlava v ľahkom záklone, 1. ruka na stred hrudníka, 2. ruka na dolné rebrá z boku.

Cvik:

Dýchame do hrudníka tam, kde máme položené ruky. Pri nádychu sa horný hrudník (pod 1. rukou) rozpína v predozadnom smere a dolný hrudník (pod 2. rukou) sa rozpína do šírky. Pri výdychu dochádza k splošteniu a zúženiu hrudníka. Výdych sa snažíme predĺžiť na čo najdlhší čas.



Opakovanie:

Cvičenie opakujeme aj s výmenou rúk **6-8-krát v 2-4 sériách na každú stranu.**

Upozornenie:

Brušnú stenu nasilu nevytláčame.

Cvičenia na posilnenie nádychových a výdychových svalov



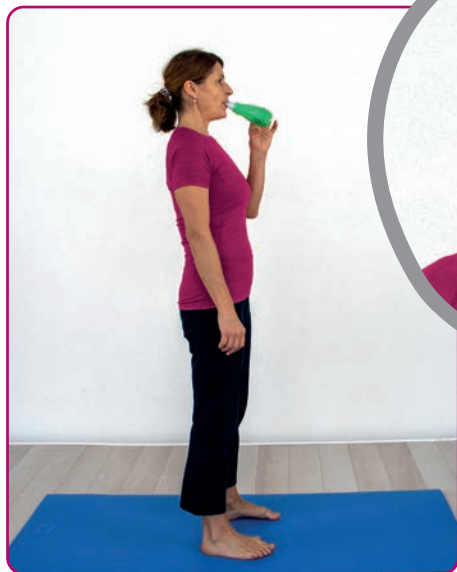
Základný postoj:

Stoj mierne rozkročný prípadne napriamený sed na stoličke.

Cvik:

Pri naučenom stereotype dýchania (1.cvik, strana 2), robíme aktívny nádych a výdych cez rôzne pomôcky (accapela, trežold, dychové trenažéry). V domácom prostredí nádychové aj výdychové svaly posilňujeme zmenou rytmu a frekvencie dýchania, zadržiavaním dychu v nádychu alebo vo výdychu.





Môžeme využívať dýchanie do vody cez slamku, do balóna, píšťalky, cez písmeno šššš, ffff a pod.

Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát** v **2-4 sériách**.

Upozornenie:

Pri výdychu nesmie nastať pretlak v hlave alebo iné nepríjemné pocity.





Anaeróbné cvičenie na zvýšenie kondície a posilňovanie

Horné končatiny

Základný postoj:

Stoj mierne rozkročný,
predpažiť s činkami.

Cvik 1:

Pri nádychu upažujeme,
s výdychom sa vrátíme
do základného postoja.



Cvik 2:

S nádychom lakte priťahujeme a s výdychom sa vrátíme do základného postoja.



Opakovanie:

Cviky opakujeme
6-8-krát v 2-4 sériách.

Upozornenie:

Dbáme na správne
držanie tela.



Anaeróbne cvičenie na zvýšenie kondície a posilňovanie

Trup

Základný postoj:

Stoj vzpriamený, nohy sú rozkročené na šírku bokov, ruky s činkami sú pripažené.

Cvik 1:

Ukloníme sa do strany so súčasným vzpažením opačnej hornej končatiny a nádychom. Vrátime sa do základného postoja spolu s výdychom. To isté aj do druhej strany.



Opakovanie:

Cviky opakujeme
6-8-krát v 2-4
sériách.

Upozornenie:

Dbáme na správne
držanie tela.

Základný postoj:

Stoj vzpriamený, nohy sú rozkročené na šírku bokov, ruky s činkami sú pripažené.



Cvik 2:

Podrep, rovný predklon, zapažíme s činkami s nádychom a vrátíme sa do základného postoja s výdychom.

Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**

Základný postoj:

Stoj vzpriamený, nohy sú rozkročené na šírku bokov, ruky s činkami sú predpažené.

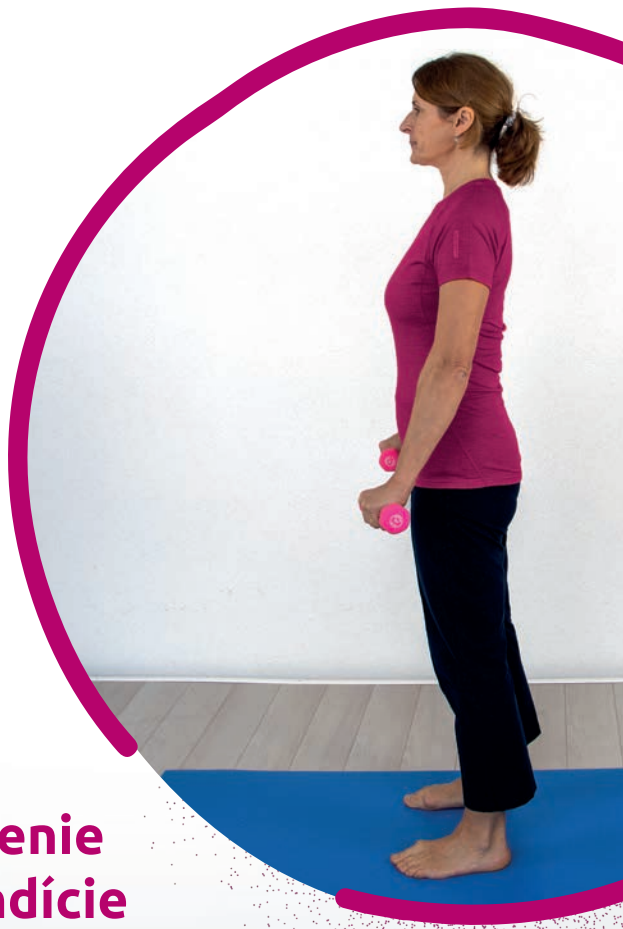


Cvik 3:

Rotujeme trupom do strany so súčasným upažením a nádychom. S výdychom sa vrátíme do základného postoja. Cvičenie realizujeme do oboch strán striedavo.

Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**



Anaeróbne cvičenie na zvýšenie kondície a posilňovanie

Dolné končatiny

Základný postoj:

Stoj mierne rozkročný, ruky s činkami sú pripažené.

Cvik 1:

Robíme podrepy s predpažovaním, pri pohybe smerom dolu sa nadýchneme a s výdychom sa vrátíme späť do základného postoja.



Opakovanie:

Cviky opakujeme
6-8-krát v 2-4 sériách.



Základný postoj:

Stoj vzriamený s nohami rozkročenými na šírku bokov, ruky s činkami sú pripažené.



Cvik 2:

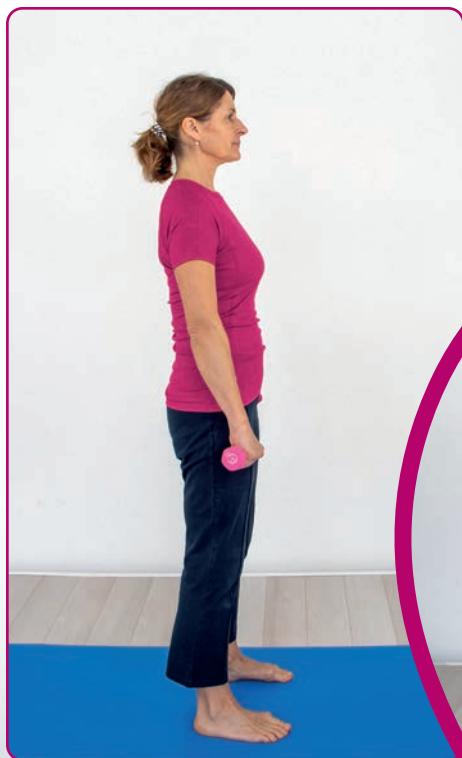
Robíme výpady do strán striedavo pravou a ľavou dolnou končatinou so súčasným upažovaním a nádychom. S výdychom sa vrátíme do základného postoja.

Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**

Základný postoj:

Stoj vzpriamený s nohami rozkročenými na šírku bokov.



Cvik 3:

Robíme výpady vpred striedavo pravou a ľavou dolnou končatinou so súčasným predpažovaním a nádychom. S výdychom sa vrátíme do základného postoja.

Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**

Anaeróbne cvičenie na zvýšenie kondície a posilňovanie

Chrbtica

Základný postoj:

Stoj vzpriamený,
nohy sú rozkročené
na šírku bokov.
Ruky sú pripažené.





Cvik

S výdychom rolujeme stavec za stavcom až do hlbokého predklonu a späť sa vrátíme s nádychom.



Opakovanie:

Cvik opakujeme **2-3-krát**.

Ohľadom pomôcok sa informujte u svojho pneumológa

Zdravotné pomôcky

Pomôcky zobrazené na obrázku môžu byť v domácom prostredí rôzne nahradené (napr. kniha môže slúžiť namiesto činky, slamka vo vode, balóny môžu slúžiť na posilňovanie dýchacích svalov).



SK-CHIE:23.05.01

Mobilná aplikácia Cvičenie na správne dýchanie

Available on the
App Store



www.rozdychajto.sk/cvicenie/ios

GET IT ON
Google Play



www.rozdychajto.sk/cvicenie/android