

KVĖPAVIMO PRATIMAI

Normalus, nesutrikęs kvėpavimas užtikrina oro patekimą į visas plaučių dalis. Taisyklingai kvėpuojant didėja krūtinės ląstos judesių amplitudė, stiprinami raumenys, dalyvaujantys kvėpavimo, kosėjimo veiksmuose. Kvėpavimo pratimai, atliekami reguliariai, padidina gyvybiškai svarbų plaučių tūrį, padeda pasišalinti kvėpavimo takuose susikaupusiam sekretui, mažina plaučių infekcinių susirgimų, uždegimo riziką. Siekiant didesnio rekomenduojamų pratimų efektyvumo, atliekant juos patariama stengtis **kvėpuoti giliai ir lėtai**, palaikant 12-15 įkvėpimų per minutę dažnį.

Rekomenduojamą pratimų kompleksą atlikite kasdien, **3 kartus per dieną**, prieš valgį arba praėjus 1 val. po valgio. Kiekvieną pratimą kartokite **6-10 kartus**, tarp pratimų darant 1 min. pertrauką

1. Pr. p. (pradinė padėtis) - gulint ant nugaros: kojos sulenktos, rankos ištiestos į šalis – įkvėpti, sulenktus kelius nuleisti į vieną pusę – iškvėpti. Tą patį atlikti į kitą pusę, pakaitomis.



2. Pr. p. - gulint ant nugaros: kojos sulenktos, tiesios rankos padėtos virš galvos – įkvėpti, sulenktus kelius nuleisti į vieną pusę – iškvėpti. Tą patį atlikti į kitą pusę, pakaitomis.



3. Pr. p. - gulint ant šono: apatinė ranka po galva, viršutinė tiesią ranką keliame virš galvos - įkvėpti, grįžtant nuleisti ranką už nugaros - iškvėpti. Tą patį atlikti gulint ant kito šono.



4. Pr. p. - gulint ant šono: apatinė ranka po galva, viršutinė ranka ištiesta į priekį. Ištiestą viršutinę ranką plačiu mostu atvesti atgal už nugaros - įkvėpti, gražinti ranką į pradinę padėtį – iškvėpti. Tą patį atlikti gulint ant kito šono.



5. Pr. p. – sėdint: kojos pečių plotyje, pasilenkti į priekį, alkūnės atremtos į šlaunis. Įkvėpti per nosį, iškvėpti pro vamzdeliu suglaustas lūpas **dvigubai lėčiau** nei įkvėpiant. Šis pratimas mažina dusulį.



6. Pr. p. – sėdint: kojos pečių plotyje, atvedant tiesias rankas į šalis – įkvėpti, apkabinant save – iškvėpti.



7. Pr. p. – sėdint: kojos pečių plotyje, lėtai keliant tiesią ranką prieš save į viršų – įkvėpti, lėtai nuleidžiant ranką – iškvėpti. Tą patį atlikti kita ranka, pakaitomis.



8. Pr. p. – sėdint: kojos pečių plotyje, lėtai kelti tiesią ranką į šalį virš galvos, tuo pačiu metu kūnu lenkiantis rankos judesio kryptimi – įkvėpti, grįžti į pr. p. – iškvėpti. Tą patį atlikti kita ranka, pakaitomis.



9. Pr. p. – sėdint: kojos pečių plotyje, rankose laikoma stiklinė su nedideliu kiekiu vandens ir šiaudeliu. Įkvėpti per nosį, **lėtai ilgai** iškvėpti pro šiaudelį į stiklinę su vandeniu. **Šį pratimą kartoti 6 - 10 kartų kas 1 valandą.**

