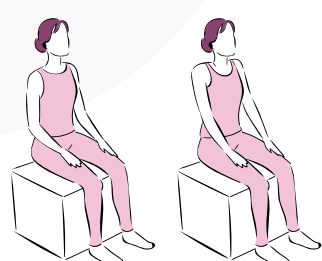
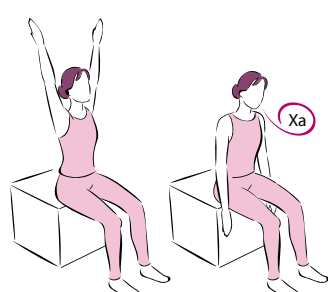


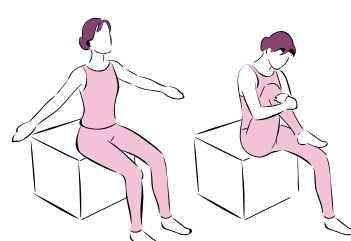
КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



И. П. – сидя на стуле.
Поднять плечи – вдох (1-2).
И. П. – выдох (3)
Пауза, расслабление (4-6).
Повтор 3-5 раз.



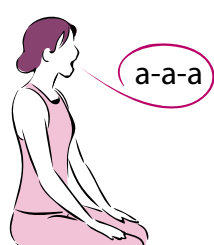
И. П. – сидя на краю стула с опущенными руками.
Руки вверх – вдох (1).
Вернуться в И. П. – выдох с произнесением звука «ха» (2-8)
Пауза. Повтор 3-5 раз.



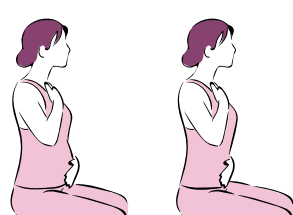
И. П. – сидя на краю стула.
Руки в стороны – вдох (1).
Подтянуть ногу к грудной клетке – выдох (3-6).
И. П. – откашляться, пауза (7-10).
То же самое другой ногой.
Повтор 4-6 раз.



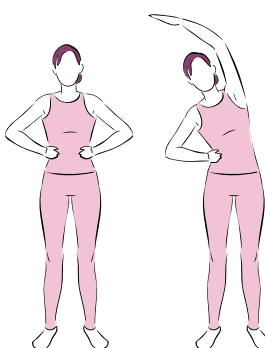
И. П. – сидя на краю стула.
Руки на грудной клетке
Откашляться короткими толчками.
Между откашливаниями делать паузы.



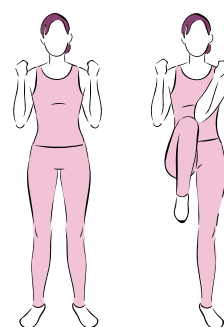
Сидя. На выдохе произносить звуки «а», «о» или «и», «у» максимально долго.



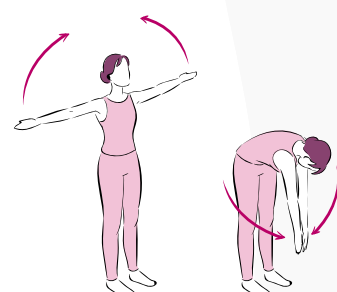
Диафрагмальное дыхание
Одна рука лежит на животе, вторая – на груди.
На вдохе (1-2) живот надувается.
На выдохе (3-6) живот втягивается, лежащая на нем рука на него надавливает. Во время выдоха можно откашляться.
1-1,5 мин.



И. П. – стоя, руки на поясе.
Вдох.
Поднять правую руку вверх и наклониться влево – выдох.
Пауза. Затем в другую сторону.
Повтор 4-6 раз.

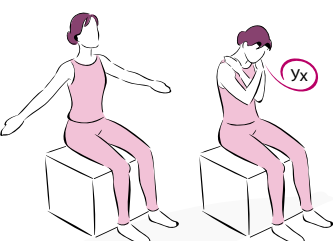


И. П. – стоя, руки согнуты в локтях.
Коленом правой ноги достать локоть левой руки. Затем то же с другой рукой и ногой.
Дыхание произвольное, темп средний с переходом на быстрый.
Повтор 4-6 раз.

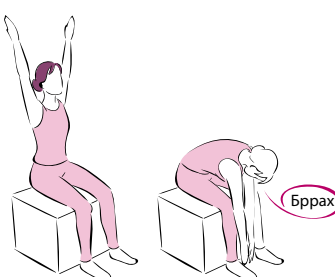


И. П. – стоя.
Развести руки через стороны вверх – вдох.
Перекрещивая, опустить их вниз и слегка наклониться вперед – выдох.
Наклонившись – пауза.
Вернуться в И. П., темп средний.
Повтор 3-5 раз.

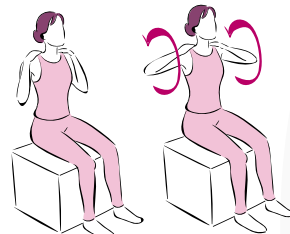
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА



И. П. – сидя на стуле.
Развести руки в стороны – вдох.
Обнять себя за плечи – выдох со звуком «ух».
Пауза.
Повтор 3-5 раз.



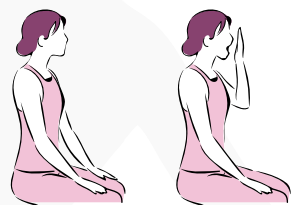
И. П. – сидя на стуле.
Поднять обе руки вверх – вдох.
Наклониться и достать пол руками – выдох «бррах».
Пауза.
Повтор 3-5 раз.



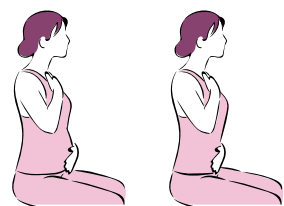
И. П. – сидя на стуле.
Кисти рук у плеч.
Вдох.
Круговые движения локтями на выдохе.
Пауза.
Повтор 3-5 раз.



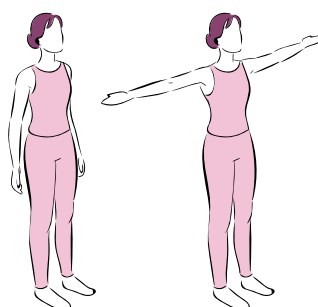
И. П. – стоя.
Нижнегрудное дыхание.
При выполнении выдоха руки слегка сжимают грудную клетку, при этом произносится «брр...»
Пауза, расслабление.
Повтор 3-5 раз.



Техника заменяющая кашель.
Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд и резко выпустите воздух через открытый рот (как будто хотите почистить очки). В некоторых случаях эта техника помогает лучше кашля.



Диафрагмальное дыхание
Одна рука лежит на животе, вторая – на груди.
На вдохе (1-2) живот надувается.
На выдохе (3-6) живот втягивается, лежащая на нем рука на него надавливает. Во время выдоха можно откашляться.
1-1,5 мин.



И. П. – стоя.
Развести руки в стороны, ладони вверх – вдох.
Вернуться в И. П. – выдох.
Пауза.
Повтор 3-5 раз.



И. П. – стоя, руки на поясе.
Отвести локти назад – вдох.
Свести их вперед – выдох.
Темп медленный.
Пауза.
Повтор 3-5 раз.

ХОБЛ