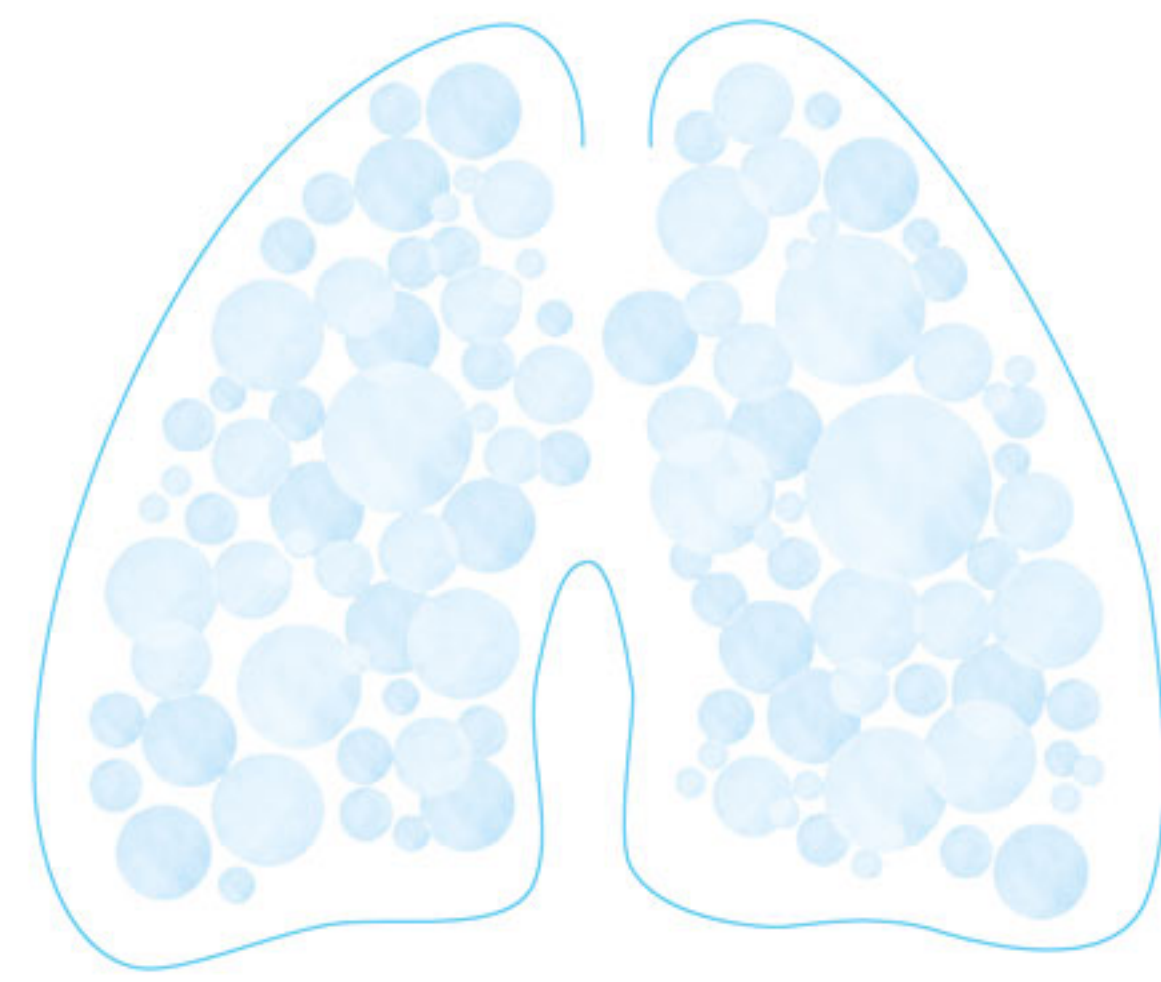


Pripravené v spolupráci
s Fyziatricko - rehabilitačným oddelením
NÚTPCH a HCH Vyšné Hágy.



Cvičenie v stoji

← Výdych
Výdych,
dole ruky.



← Nádych
Nádych,
hore ruky



← Výdych



← Nádych
Krúžiť
rukami



← Výdych
Výdych,
vzpriamená
poloha.



← Nádych
Nádych,
úklon do
strany.



Cvičenie
opakovať
aj na druhú
stranu.

← Nádych



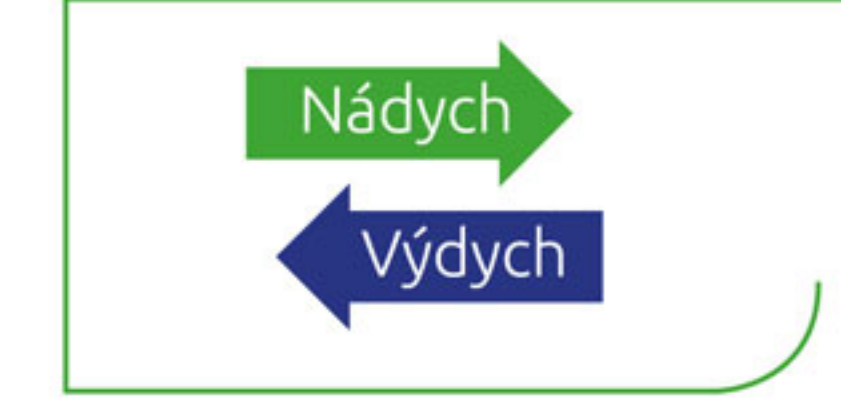
→ Výdych



Ruky hore
nádych,
mierny
predklon
výdych.

Cvičenie pri chronických pľúcnych ochoreniach

Dýchať kľudne, voľne, pomaly.



Nádych nosom, nedvíhať ramená, podľa možnosti na konci nádychu zadržať dych 1 - 2 sekundy.



Výdych pootvorenými ústami, pozvoľne prehlbovať. Výdych má byť dlhší ako nádych.

Cvičiť vo vyvetranej miestnosti, pravidelne, minimálne 1-krát denne, počet a dĺžku prispôbiť aktuálnemu zdravotnému stavu.

Cvičenie v leže

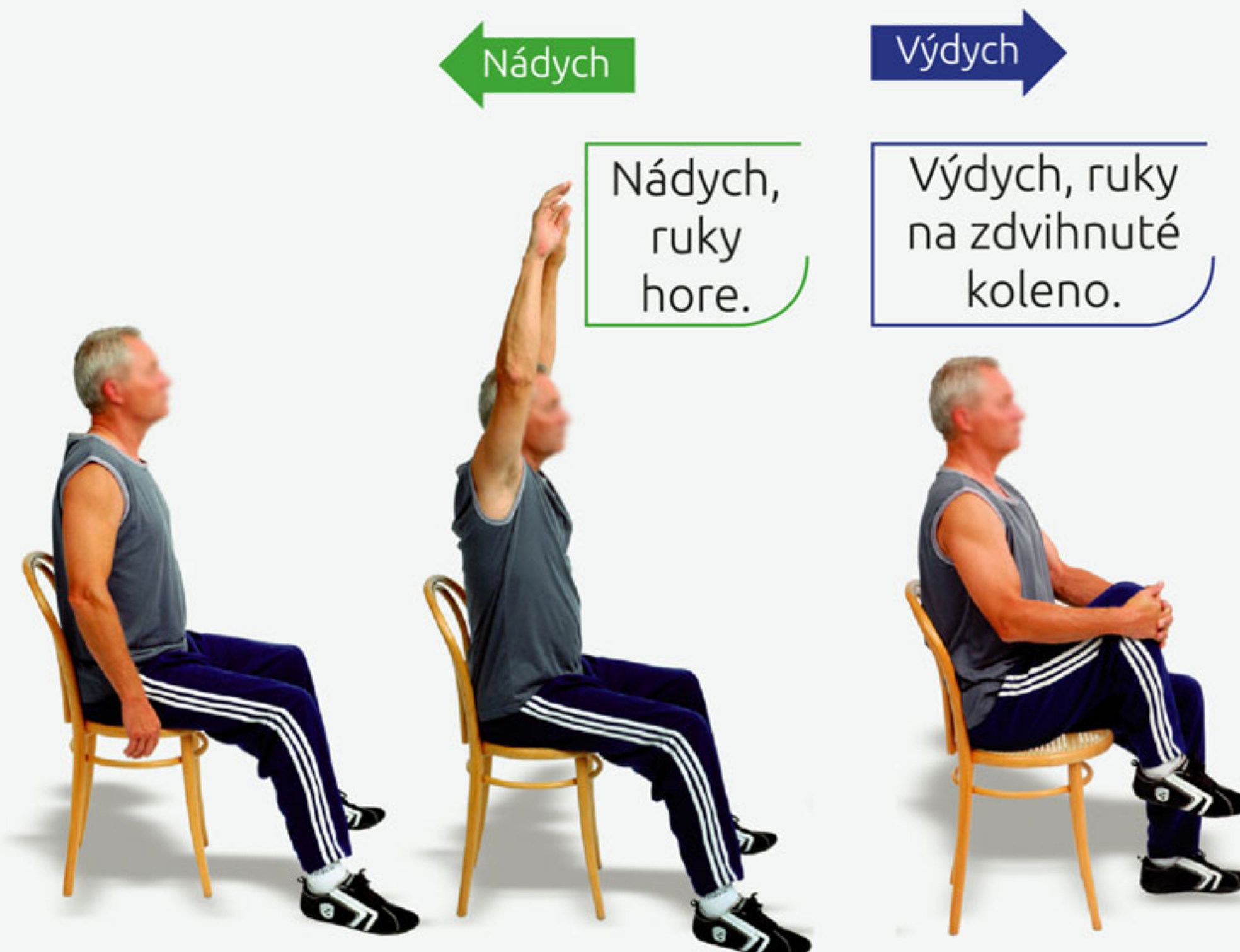
Poloha príjemná nespôsobujúca napätie, bolesť.
Opakovať 10-20 dychových cyklov
v každej polohe.



Pokrčené nohy otočiť na jednu stranu a dýchať. Potom otočiť pokrčené nohy na druhú stranu.

Cvičenie v sede

Vzpriamené držanie tela.
Pohyb prispôbiť dychu.
Cviky opakovať 5-10 krát.



Zopakovať aj na druhú nohu.

