

# **Дыхательная гимнастика**

После достаточно глубокого вдоха через нос необходимо медленно выдыхать в течение 4 – 6 секунд через губы, споженные в трубочку. Упражнение желательно повторять 4–5 раз в день по 10—15 минут.

**Дыхательная гимнастика** – это методы контролируемого дыхания, пред назначенные для тренировки респираторных мышц и повышения функциональных возможностей дыхательного аппарата путем восстановления свободного и экономичного дыхания.

Задачей дыхательной гимнастики является лечение утомления и напряжения дыхательных мышц, в том числе и диафрагмы.

Рекомендуется комплекс специальных упражнений, с помощью которых обеспечивается укрепление мышц, существующих в дыхании

## **A) Дыхание через сомкнутые губы (выдох с сопротивлением)**

Наиболее простое, но очень важное упражнение, улучшающее механические свойства легких и нормализующее газообмен.

*Исходное положение: стоя или сидя.*

После достаточно глубокого вдоха через нос необходимо медленно выдыхать в течение 4 – 6 секунд через губы, споженные в трубочку. Упражнение желательно повторять 4–5 раз в день по 10—15 минут.

## **Б) Диафрагмальное дыхание:**

*Исходное положение — лежа на спине.*

На счет 1—2—3 сделать мощный, длительный, глубокий выдох через сомкнутые губы с вовлечением мышц брюшного пресса (при этом живот нужно сильно втянуть), на счет 4 — сделать диафрагмальный вдох, предельно выпячивая живот. Затем, быстро сократив мышцы живота, глухо 170 покашлять. Упражнение на диафрагмальное дыхание можно делать лежа, сидя, стоя и даже во время занятий бегом или ходьбой.

Начинать упражнения следует в положении лежа на спине, а через некоторое время, хорошо освоив эту технику, продолжать их в вертикальном положении.

## **В) Заднее грудное дыхание в сочетании с дыханием через сомкнутые губы:**

*Исходное положение — стоя, носы на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч. Кисти повернуты ладонями вперед (основная стойка).*  
На счет 1 производится глубокий вдох и одновременно нужно обхватить себя руками. После чего следует задержать дыхание на несколько секунд и на счет 2 выдох через сомкнутые губы и снова в исходное положение.

## **Г) Переднее грудное дыхание в сочетании с дыханием через сомкнутые губы:**

*Исходное положение — основная стойка.*

На счет 1 делается глубокий вдох и одновременно отводим руки максимально назад. Необходимо задержать дыхание на несколько секунд и на счет 2 производится выдох через сомкнутые губы и снова в исходное положение.

**Основные правила, которые необходимо соблюдать при выполнении дыхательной гимнастики:**

Одежда должна быть удобной и не ограничивать движения грудной клетки. •

Занятия должны проводиться не ранее чем через 2 часа после приема пищи. •

Дыхание должно быть спокойным и свободным. •

Должна быть определенная согласованность амплитуды, ритма и глубины дыхания с движущимися тела во избежание нарушений динамики дыхательного акта: - вдох должен проводиться одновременно с подниманием конечностей, выпрямлением туловища, разведением рук в сторону и т.д., в те моменты, когда грудная клетка расширяется; - выдох производится, наоборот – при опускании конечностей, сгибании тела и т.д., когда грудная клетка сжимается. •

**Наиболее эффективными положениями считаются «лёжа» и «стоя», при которых создаются наиболее благоприятные условия для деятельности организма дыхания, в то время как положение «сидя» не является оптимальным для выполнения дыхательных упражнений. Занятия необходимо проводить не менее 3 раз в день, в течение 10 – 15 минут. •**