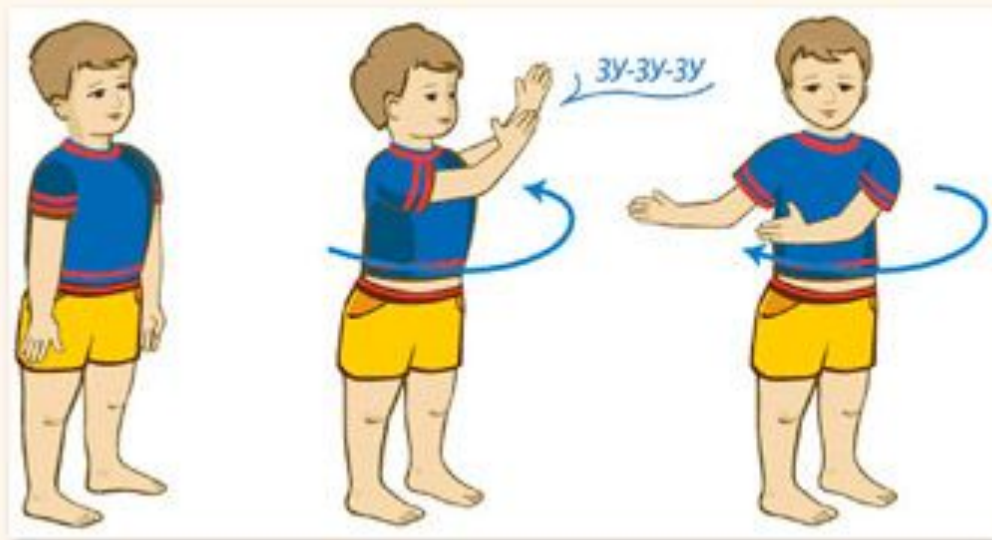




Фонд поддержки  
гражданских инициатив  
Южного Урала

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



# Дыхательная гимнастика

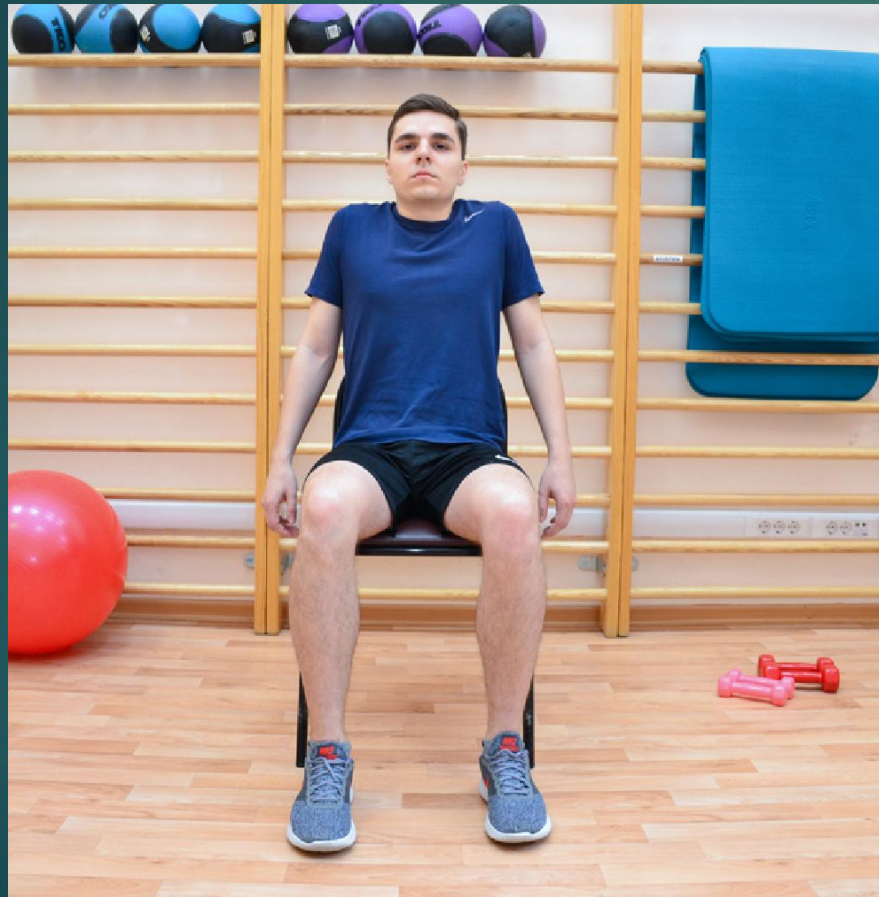
- ▶ Дыхательная гимнастика – это методы контролируемого дыхания, предназначенные для тренировки респираторных мышц и повышения функциональных возможностей дыхательного аппарата путем восстановления свободного и экономичного дыхания.
- ▶ Задачей дыхательной гимнастики является лечение утомления и напряжения дыхательных мышц, в том числе и диафрагмы.
- ▶ Рекомендуется комплекс специальных упражнений, с помощью которых обеспечивается укрепление мышц, участвующих в дыхании

КОМПЛЕКС ВЫПОЛНЯЕТСЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ, СПИНА ПРЯМАЯ,  
ПРИЖАТА К СПИНКЕ СТУЛА.

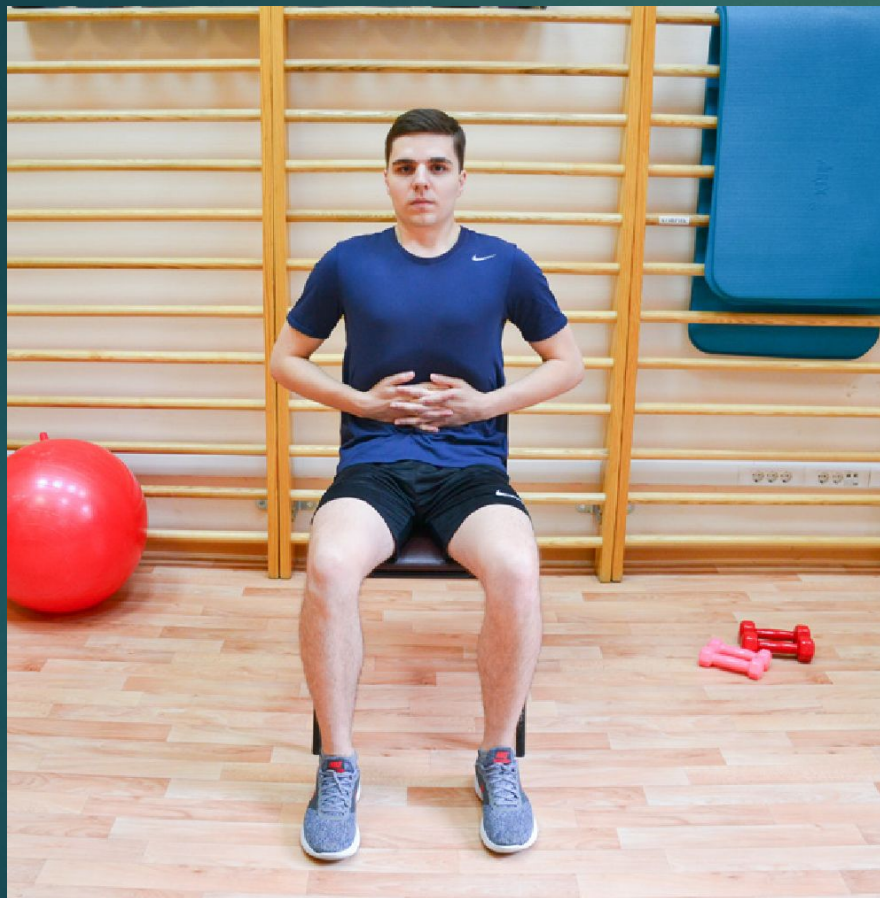
1. Руки на коленях. Запрокинуть голову назад, взгляд вверх - медленный вдох ртом. Наклонить голову вперед, касаясь подбородком шейной ямки, взгляд вниз - медленный выдох носом.



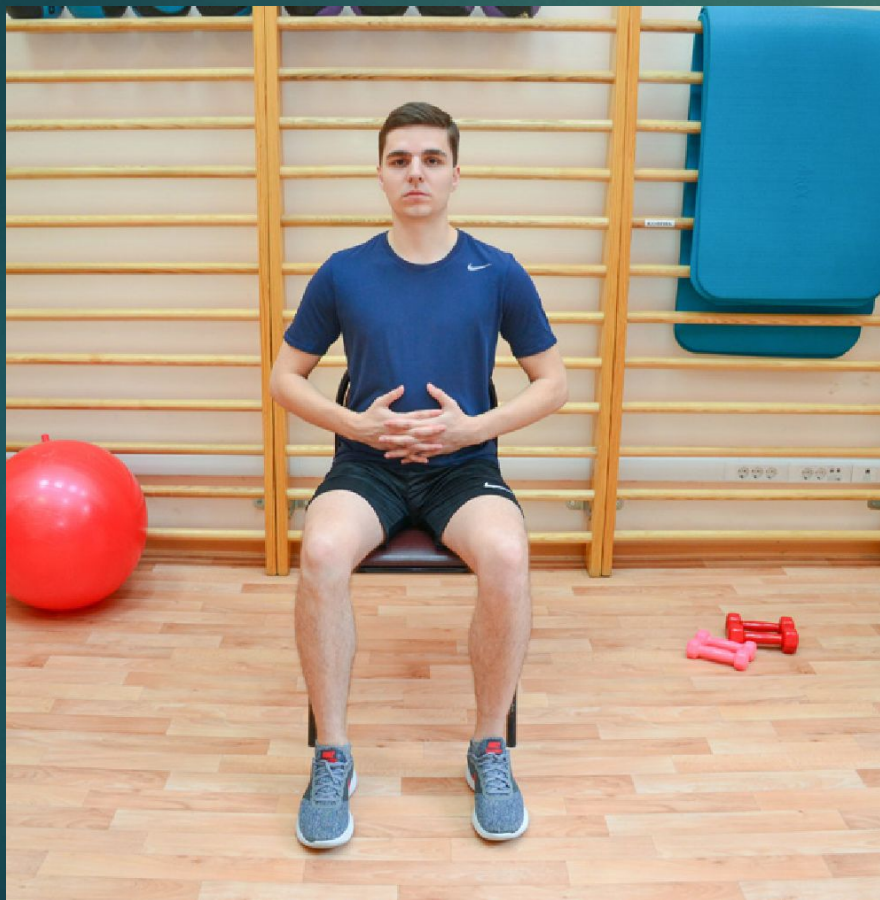
2. Руки свободно висят, поднять плечи вверх, максимально растянуть диафрагму - медленный вдох носом. Резко опустить плечи, расслабив их - быстрый выдох ртом.



3. Пальцы рук сцеплены на животе в замок. Втянуть живот, давя на него руками - медленный вдох носом. Резко вытолкнуть животом руки - быстрый выдох ртом.



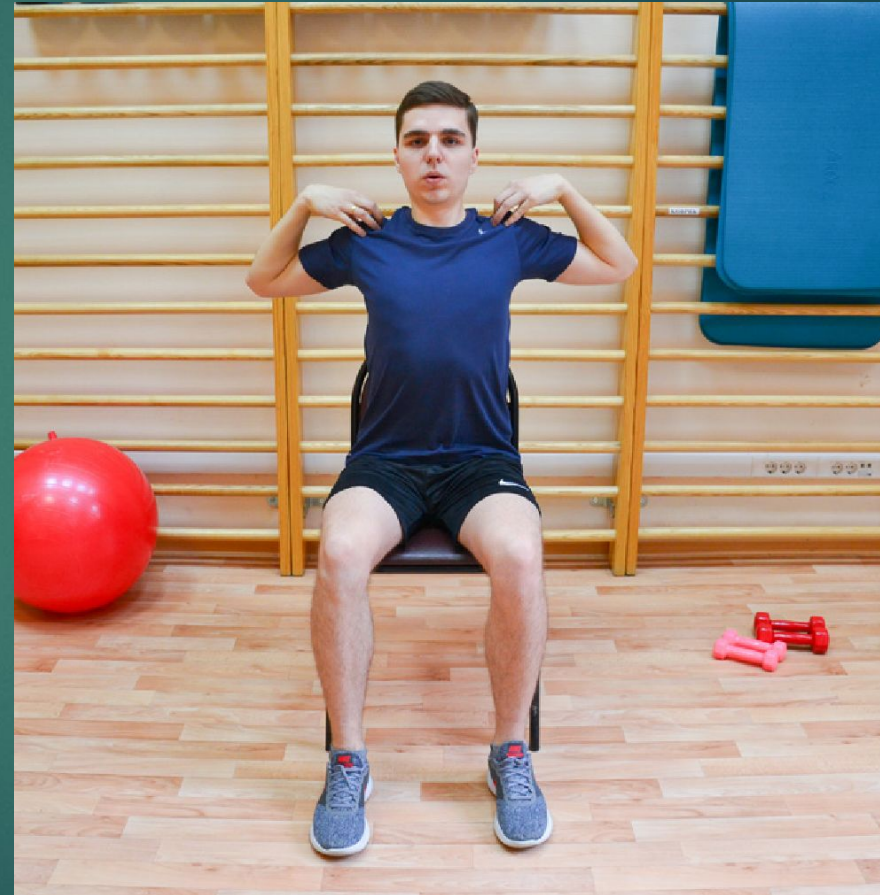
4. Пальцы рук сцеплены на животе в замок. Надуть живот, прогибаясь в пояснице - медленный вдох носом. С помощью рук медленно сдуть живот, вернуть поясницу к спинке стула - медленный выдох ртом.



5. Пальцы в замке на животе. Вывернуть ладони наружу и потянуться вперед, пальцы рук остаются в замке, локти выпрямлены, голова в наклоне вперед, руки на уровне плеч - медленный вдох носом. Быстро опустить руки - быстрый выдох ртом.

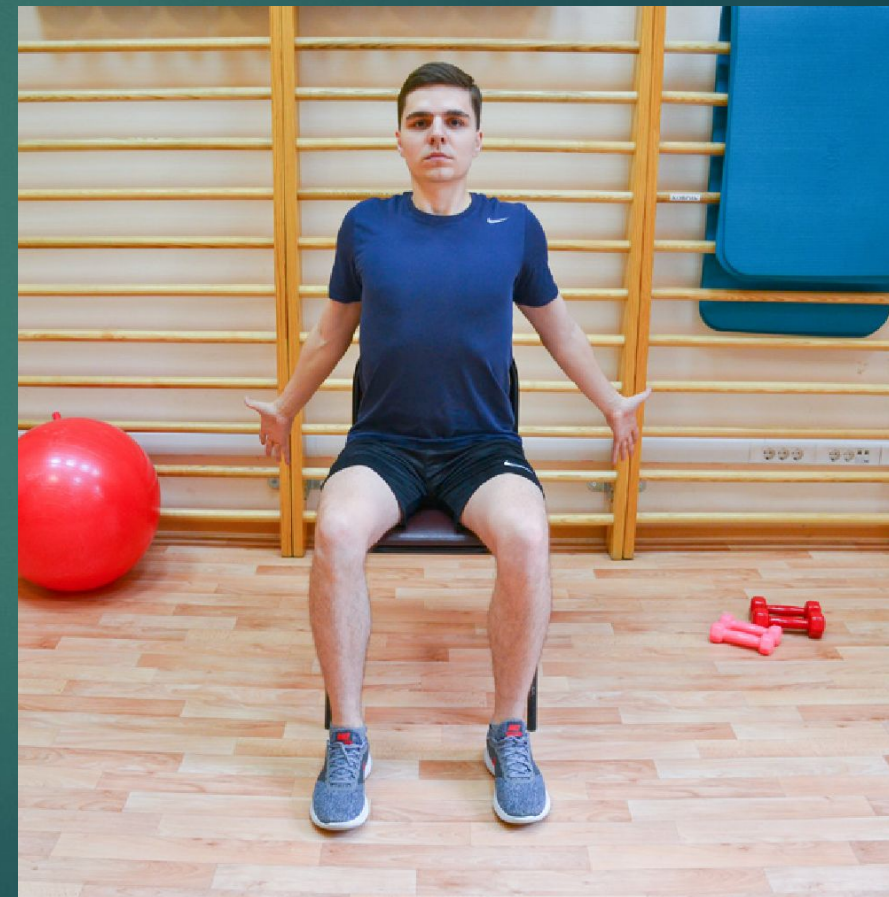
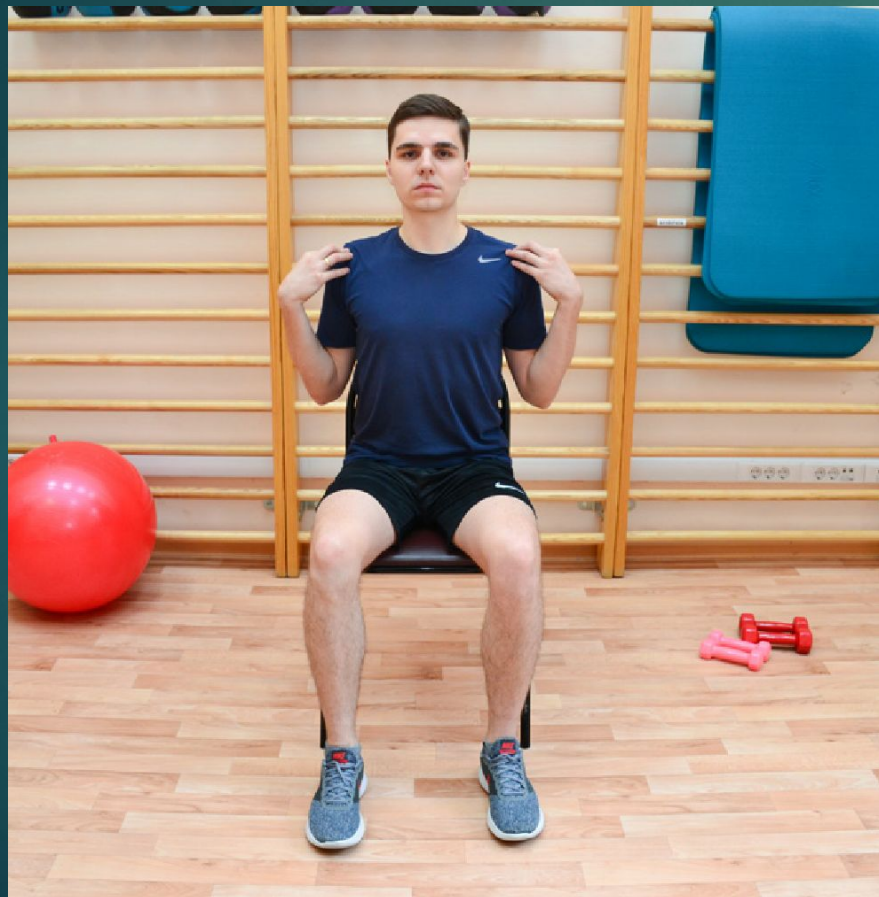


6. Кисти рук у плеч, локти на уровне плеч. Свести локти вперед - медленный вдох носом. Максимально отвести локти назад, сводя лопатки - медленный выдох ртом.





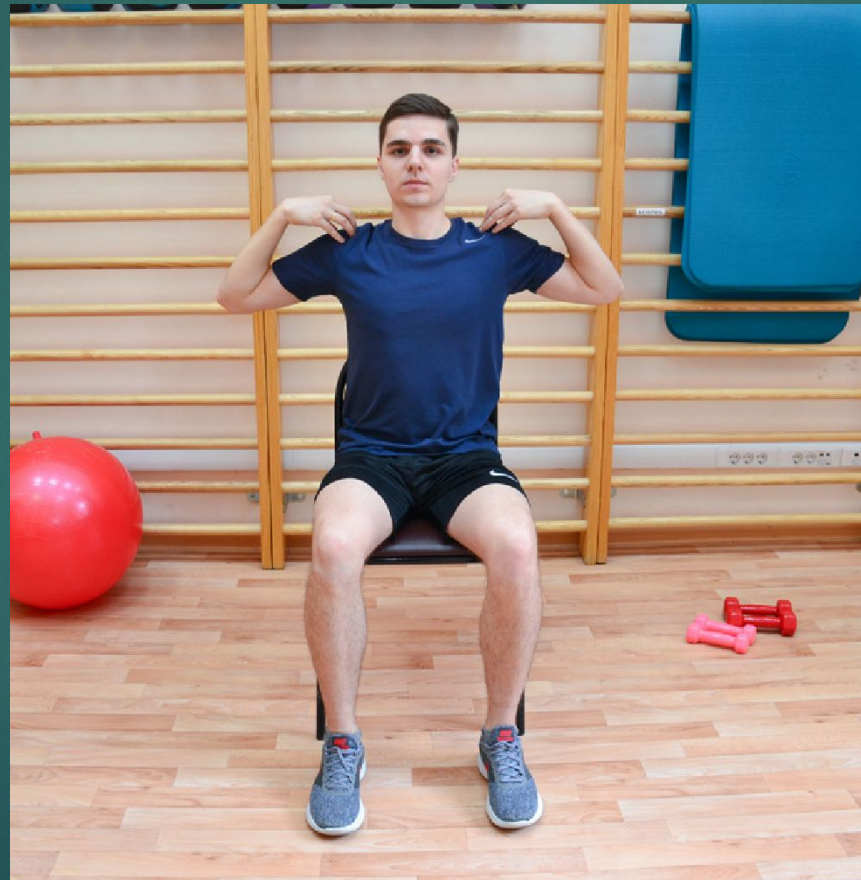
7. Кисти рук у плеч, локти прижаты к ребрам. Резко опустить руки вниз, пальцы максимально напряжены и растопырены, плечи подняты, живот подтянут - быстрый вдох носом. Руки расслабить, кисти вернуть к плечам - медленный выдох ртом, губы трубочкой.



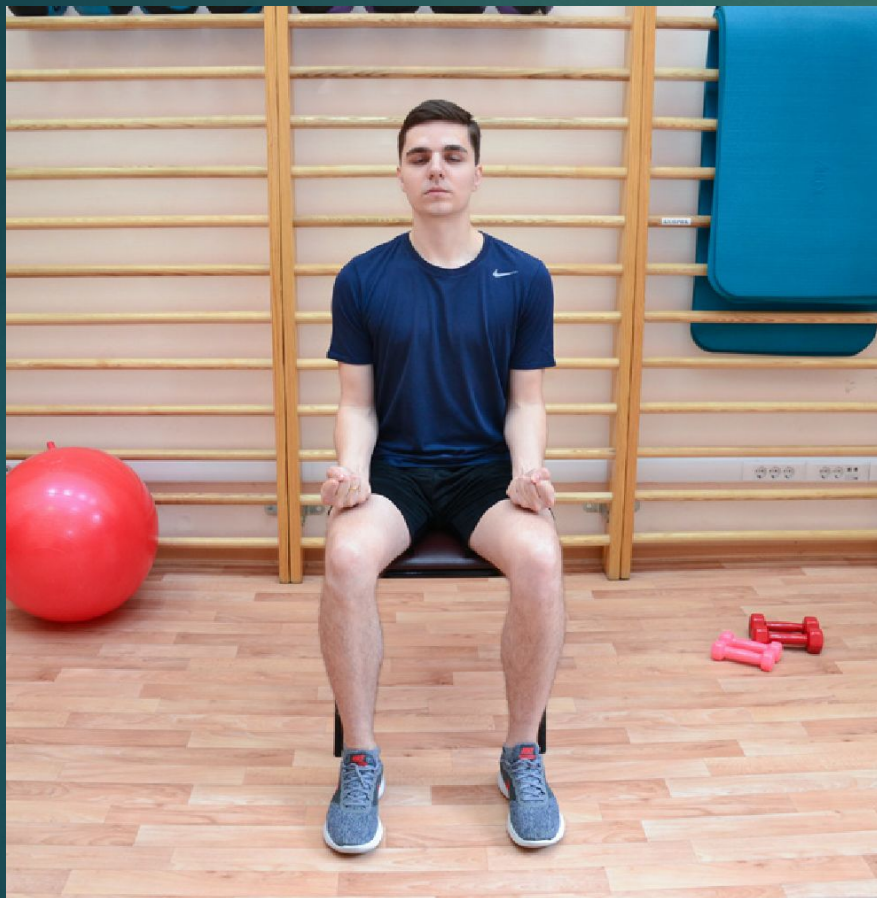
8. Кисти у плеч. Завести правый локоть вверх за голову - медленный вдох носом. Резко опустить локоть - быстрый выдох ртом. Повторить левой рукой.



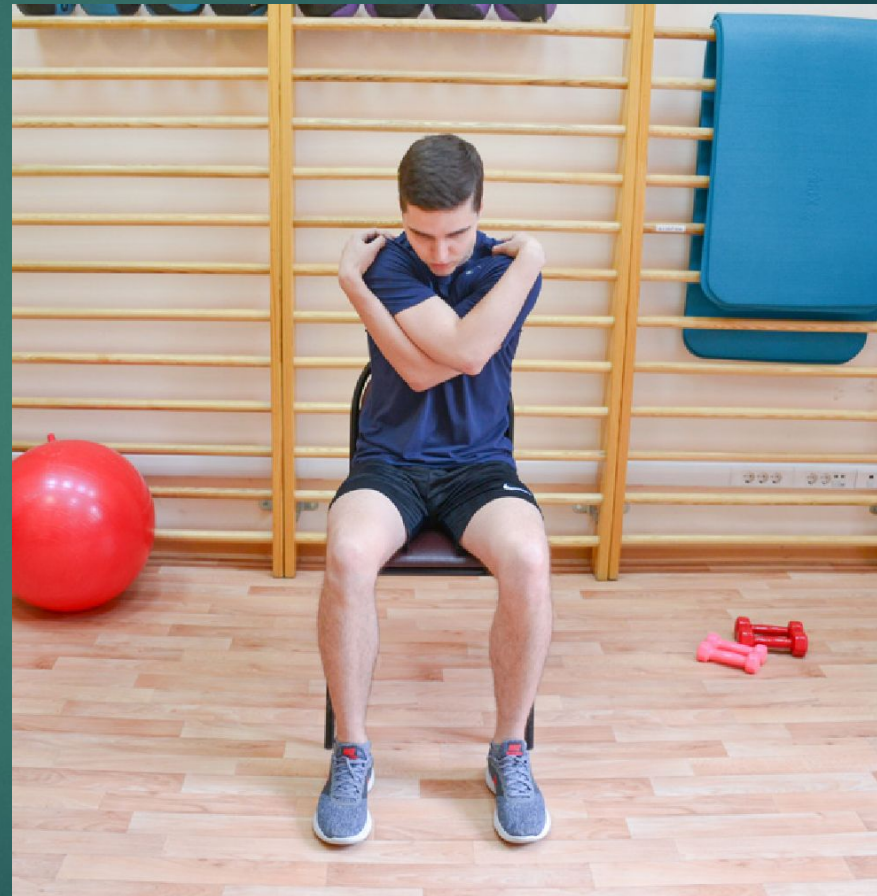
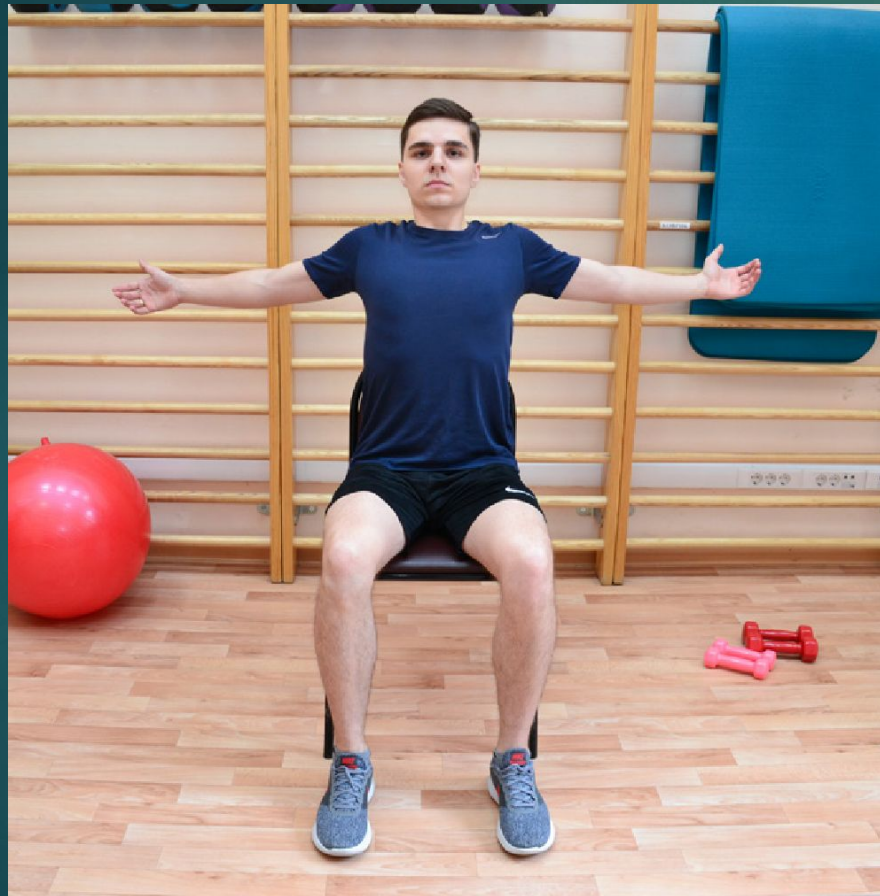
9. Кисти у плеч. Круговые движения в плечевых суставах согнутыми в локтях руками вперед и назад. 4 круга вперед, 4 - назад, повторить 2 раза. Дыхание - произвольное.



10. Руки на коленях ладонями вверх. Сжать кулаки с максимальной силой - медленный вдох носом. Разжать кулаки - медленный выдох ртом.



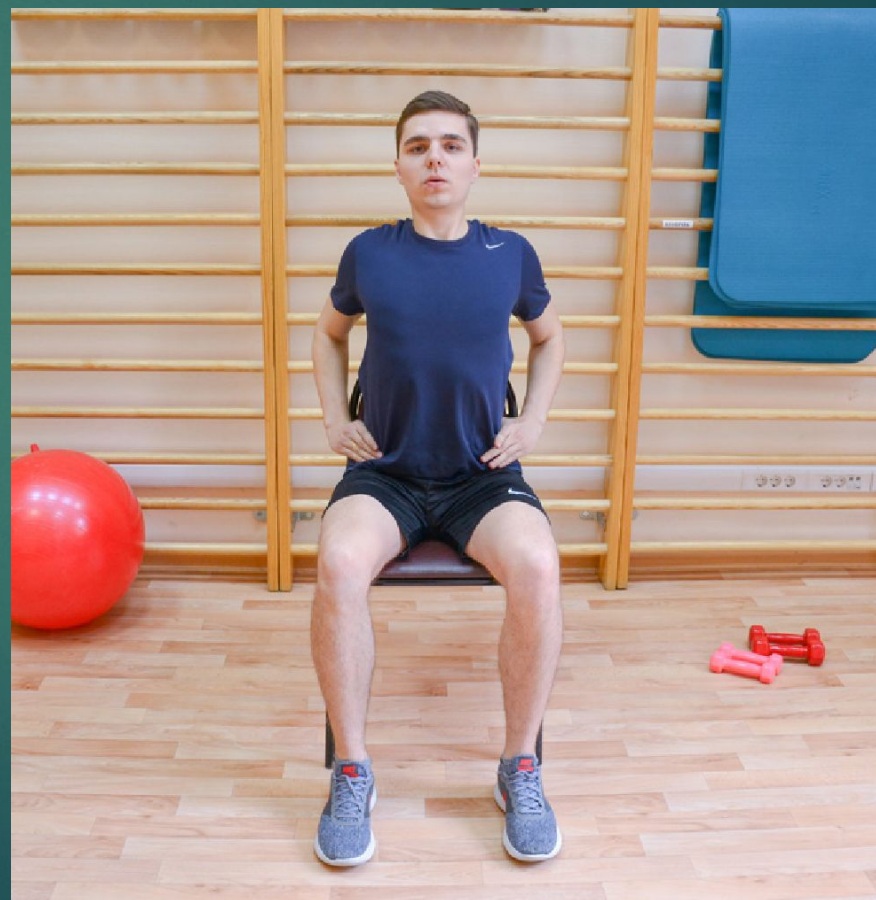
11. Руки свободно висят. Развести прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед - медленный вдох носом. Обнять себя за плечи с максимальной силой - медленный выдох ртом.



12. Руки на бедрах, ближе к паху. Распрямить локти, растянув спину вверх - медленный вдох носом. Резко согнуть локти, расслабить спину - быстрый выдох ртом.



13. Руки на поясе, большие пальцы - в сторону поясницы. Свести локти вперед, не наклоняя туловище, кисти скользят по поясу - медленный вдох носом. Отвести локти назад, соединив большие пальцы на пояснице, максимально свести локти - медленный выдох ртом.



14. Руки свободно висят, поднять прямые руки вперед-вверх - медленный вдох носом. Опустить руки вниз, обхватывая колено поднятой и согнутой ноги (спина прижата к спинке стула) – медленный выдох ртом. То же другой ногой, повторить 3-4 раза.





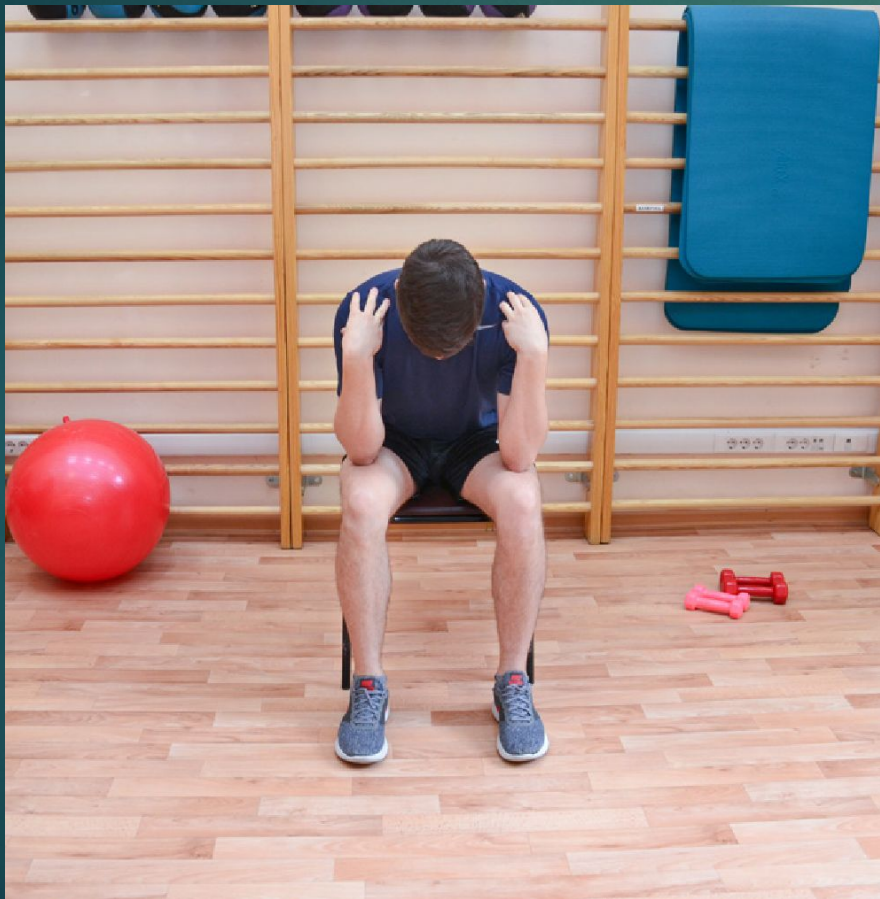
15. Руки свободно висят. Выпрямляем одну ногу вперед и держим ее на весу, натягивая носок, вторая нога идет под стул. Затем меняем ноги на счет раз два три четыре. Дыхание произвольное.



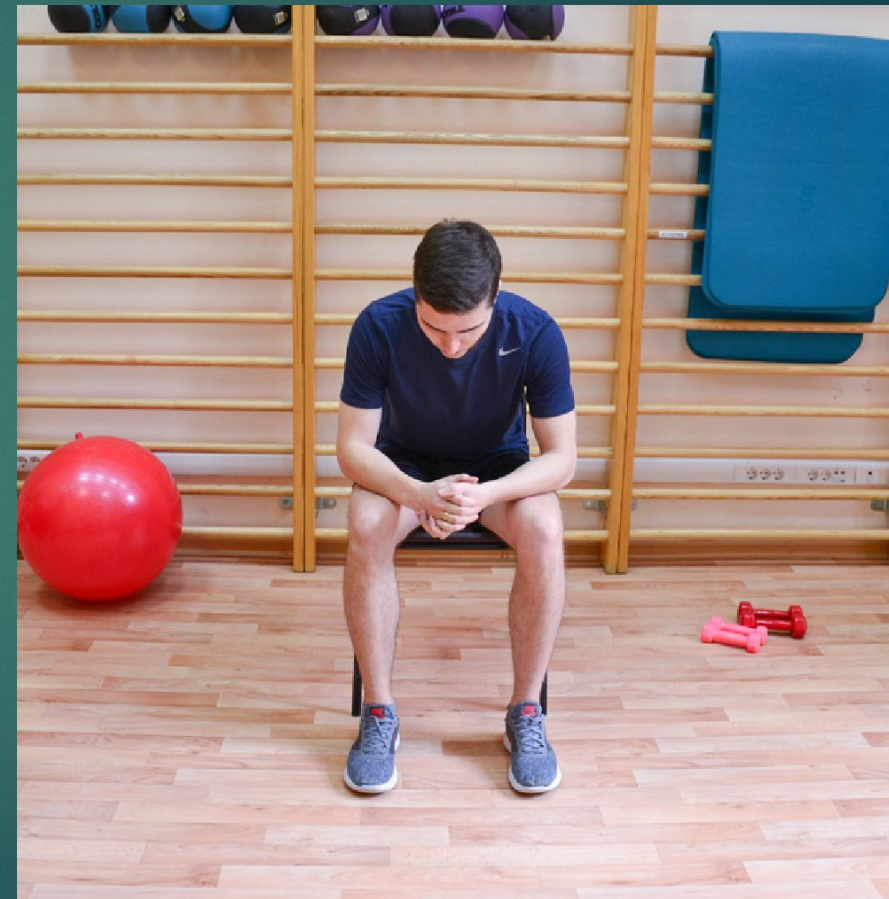
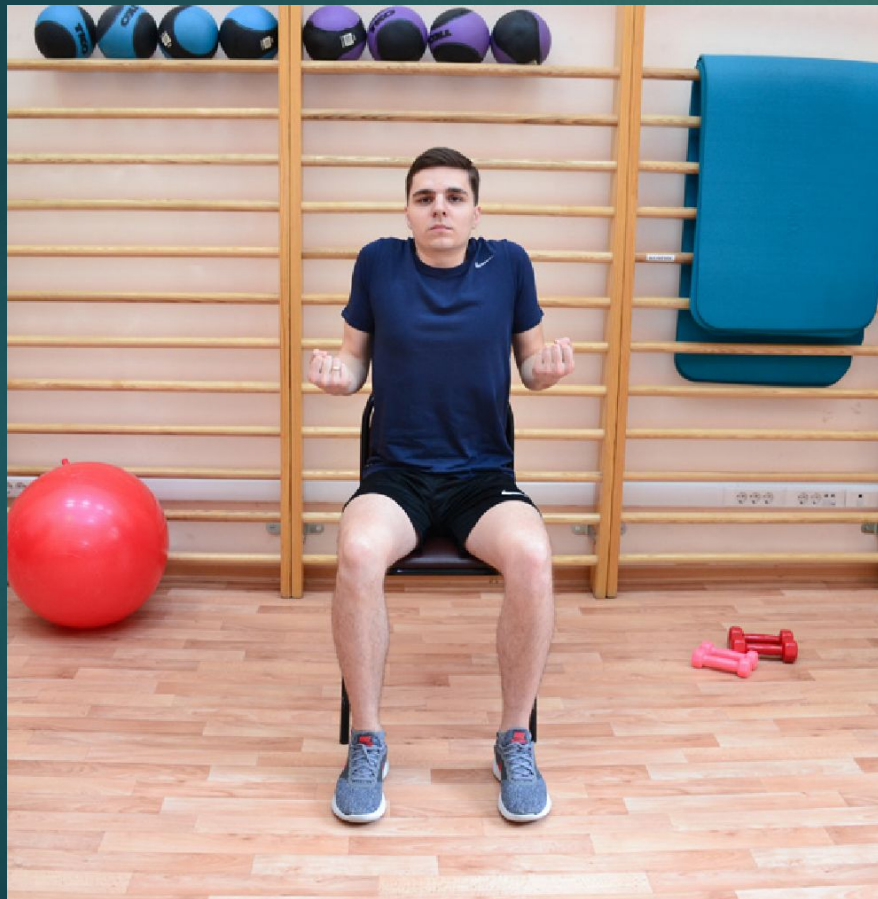
16. Руки свободно висят. Поднять ногу, согнутую в колене, - медленный вдох носом. Резко опустить ногу вниз - быстрый выдох ртом. Повторить другой ногой.



17. Кисти рук у плеч. Наклонить локти к коленям, мышцы шеи расслаблены, подбородок у шейной ямки - медленный вдох носом. Выпрямляясь, отвести локти назад, запрокинуть голову назад - медленный выдох ртом.



18. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к ребрам. Напрягаясь, поднять плечи вверх - медленный вдох носом. Наклоняясь вперед, опереться предплечьями на колени, наклонить голову - медленный выдох ртом.



19. Руки свободно висят, голова повернута к плечу. Поворачивая голову к другому плечу, сделать медленный вдох носом. Достигнув плеча, быстро выдохнуть ртом. То же в другую сторону.



20. Руки свободно висят. Расслабленные руки поднять вверх - медленный вдох носом. Свободно опустить руки вниз - быстрый выдох ртом.

