

Комплекс вправ Дихальної Системи

Виконав студент групи ПК-91
Лесів Олексій

Вправа «Насос»

- Спочатку треба стати прямо, ноги на рівні трохи більше, ніж ширина плечей. Руки поставити вздовж тулуба.
 - Потім треба зробити легкий уклін (тягнутися до підлоги, але не торкатися його) і одночасно зробити галасливий і короткий вдих носом у другій половині поклони.
 - Вдих повинен закінчитися разом з поклоном

- Потім треба злегка підвестись і знову зробити короткий уклін та галасливий
вдих

- Взяти до руки згорнуту газету або паличку, і треба уявити що ви накачуєте шину автомобіля

- Поклони треба робити ритмічно і легко, низько не кланятись.

- Спина кругла, а не пряма. Голова опущена

- Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів робити і стоячи, і сидячи

- Не виконувати при травмах голови і

Вправа “ Передній Крок ”

- Станьте прямо, ноги трохи на ширині плечей.
- Підніміть ліву ногу, та зігніть її в коліні, вгору, до рівня живота
- На правій нозі в цей момент робіть легке танцювальне присідання, і робіть галасливий вдих носом
- Після присідання обидві ноги повинні обов’язково прийняти початкове вправи

- Підніміть вгору праву ногу, яка теж зігнута в коліні.
- На лівій нозі злегка присідайте і гамірно *шмигайте* носом
- Обов'язково треба злегка присісти, щоб інша нога, яка зігнута в коліні легко піднялась вгору до рівня живота.
 - Корпус прямий. Видих повинен відбуватися після кожного самостійного вдиху, бажано через рот.
 - Норма 8 разів по 8 вдихів-рухів
 - При захворюванні серцево-судинної системи краще не піднімати високо ноги.

Вправа “ Перекати ”

- Поставте ліву ногу попереду, праву позаду.
 - Весь тягар тіла на лівій нозі
 - Нога пряма, корпус теж
- Права нога зігнута в коліні і відставлена назад на носок, щоб не втратити рівновагу(на неї не спиратися)
 - Злегка згибайте ліву ногу в коліні, виконуючи легке присідання одночасно роблячи короткий вдих носом(після присідання одразу випрямляти ногу)

- Потім відразу ж перенесіть вагу тіла на відставлену праву ногу(корпус залишається прямим) і теж присядьте на ній одночасно різко *жмихаючи* носом
- Знову перенесіть вагу тіла на ту, що попереду. Вперед-назад, присідання-присідання, вдих-вдих
- Присідання та дихання робити одночасно
- Вся тяжкість тіла на тій нозі, на якій злегка присідаємо
- Після кожного присідання ногу миттєво треба випрямити, а вже потім йде перенесення ваги
- Норма 12 разів 8 вдихів-вдихів

Вправа “Маятник”

- Станьте прямо. Ноги трохи більше, чим на ширині плечей. Голову опустіть вниз, та зробіть різкий короткий вдих.
- Підніміть голову вгору, та теж зробіть вдих.
 - Вниз-Вгору, Вниз-Вгору.
- Видих повинен іти після кожного вдоху.
- Не треба виштовхувати и затримувати видихи.

- Видихи повинні йти або через рот, але не видно, не чути, або, в крайньому випадку теж через ніс
- Норма виконання 12 разів по 8 вдихів
- При травмах голови, вегетосудинної, дистонії, епілепсії, при підвищеному артеріальному тиску не треба робити різких рухів головою. Повертайте голову трохи, але обов'язково гамірно
шмигайте носом
- Робити ці вправи можна робити сидячі.

Вправа “Поворот Голови”

- Встаньте прямо, ноги трохи ширше плечей
- Поверніть голову вправо, та зробіть галасливий короткий вдих носом з правого боку
 - Потім поверніть голову вліво, та повторіть свої дії, але з лівої сторони
 - Вдих праворуч - вдих ліворуч
- Голову посередині не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути

- Видих повинен самостійно відбуватись тоді, коли ви зробили вдих через рот
 - Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів
- При травмах голови, вегетосудинної, дистонії, епілепсії, при підвищеному артеріальному тиску не треба робити різких рухів головою.