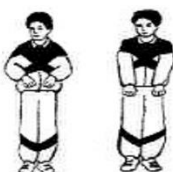


Kineziterapijos pratimų kompleksas, sergant kvėpavimo sistemos ligomis

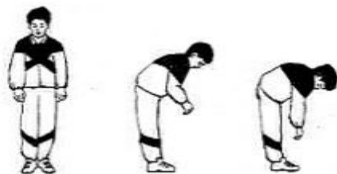
1. Pratimas delnai. Stovime tiesiai, rankos sulenktos per alkūnes (alkūnės žemyn), rodyti savo delnus į priekį link įsivaizduojamo žiūrovo. Kiekvieną kartą trumpai ir garsiai įkvėpiant delnai sugniaužiami. Po 2-4 trumpų įkvėpimų tyliai, ramiai ir negirdimai iškvėpti.



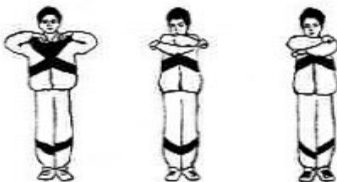
2. Pratimas išgąstis. Stovime tiesiai, rankos ištiestos delnais žemyn diržo lygyje. Kiekvieną kartą trumpai ir garsiai įkvėpiant sugniaužti ir stumti kumščius žemyn, tarsi išsigąstume. Po 2-4 trumpų įkvėpimų tyliai, ramiai ir negirdimai iškvėpti.



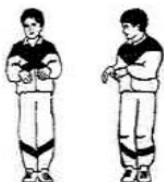
3. Pratimas pompa. Stovime tiesiai, kojos šiek tiek plačiau nei pečių plotyje. Palengva palinkite žemyn, tarsi norėtumėte rankomis suspausti kamuolį esantį ant grindų. Rankos – kelių lygyje. Kiekvieną kartą trumpai ir garsiai įkvėpiant stumti įsivaizduojamą kamuolį žemyn. Po 2-4 trumpų įkvėpimų tyliai, ramiai ir negirdimai iškvėpti.



4. Pratimas apkabinimas. Stovime tiesiai, rankos pakeltos pečių lygyje ir sulenktos per alkūnes taip, jog alkūnės „žiūri“ į šonus (sudaromas keturkampis). Kiekvieną kartą trumpai ir garsiai įkvėpiant rankas suvesti (sudaromas trikampis). Po 2-4 trumpų įkvėpimų tyliai, ramiai ir negirdimai iškvėpti.



5. Pratimas katė. Stovime tiesiai, kojos pečių plotyje, rankos prie šonų, sulenktos per alkūnes. Kiekvieną kartą trumpai ir garsiai įkvėpiant šiek tiek pritupiant sukti viršutinę kūno dalį į vieną pusę, tarsi norėtume ką nors sugauti. Po 2-4 trumpų įkvėpimų tyliai, ramiai ir negirdimai iškvėpti.



6 pratimas. Įkvėpti ir sulaikyti kvėpavimą. Sulaikius kvėpavimą žingsniuoti iki lengvo oro trūkumo, tada lėtai ir negirdimai iškvėpti. (aiškinant pratimus vaikams, skaičiuojama iki 3-5 ir prašoma iš lėto iškvėpti, su kiekviena procedūra ilginamas nekvėpavimo laikas).

7 pratimas. Įkvėpti ir sulaikyti kvėpavimą. Sulaikius kvėpavimą mosuoti rankomis iki lengvo oro trūkumo, tada lėtai ir negirdimai iškvėpti. (aiškinant pratimus vaikams, skaičiuojama iki 3-5 ir prašoma iš lėto iškvėpti, su kiekviena procedūra ilginamas nekvėpavimo laikas).

8 pratimas. Įkvėpti ir sulaikyti kvėpavimą. Sulaikius kvėpavimą bėgti vietoje iki lengvo oro trūkumo, tada lėtai ir negirdimai iškvėpti. (aiškinant pratimus vaikams, skaičiuojama iki 3-5 ir prašoma iš lėto iškvėpti, su kiekviena procedūra ilginamas nekvėpavimo laikas).

9 pratimas. Įkvėpti ir sulaikyti kvėpavimą. Sulaikius kvėpavimą daryti pritūpimus iki lengvo oro trūkumo, tada lėtai ir negirdimai iškvėpti. (aiškinant pratimus vaikams, skaičiuojama iki 3-5 ir prašoma iš lėto iškvėpti, su kiekviena procedūra ilginamas nekvėpavimo laikas).

10 pratimas. Įkvėpti ir sulaikyti kvėpavimą. Sulaikius kvėpavimą šokinėti ant vienos kojos, po to ant kitos iki lengvo oro trūkumo, tada lėtai ir negirdimai iškvėpti. (aiškinant pratimus vaikams, skaičiuojama iki 3-5 ir prašoma iš lėto iškvėpti, su kiekviena procedūra ilginamas nekvėpavimo laikas)

Kineziterapijos programą parengė VŠĮ Mažeikių regioninės ligoninės kineziterapeutai