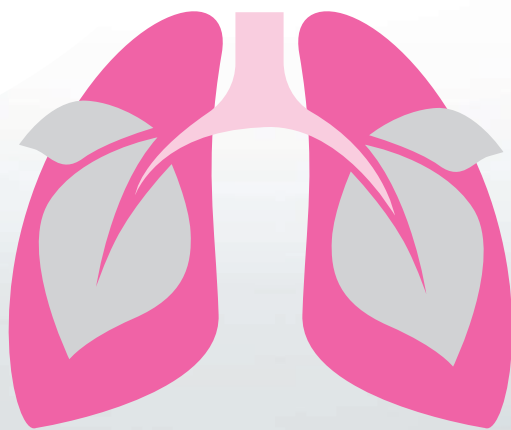


# Cvičenie na správne dýchanie



## Nácvik správneho držania tela

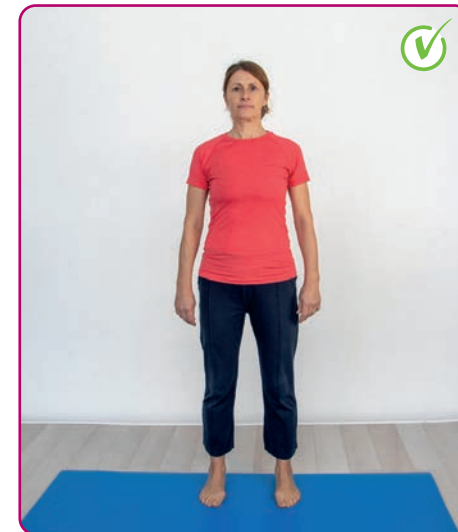
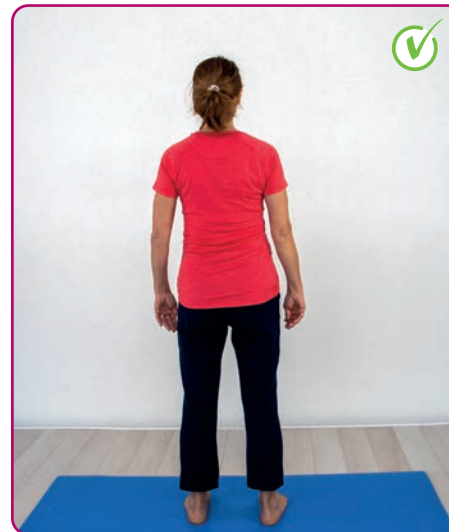
### Základný postoj:

Stoj mierne rozkročný.

### Cvik:

Hlava rovno, pohľad smeruje dopredu, hlava sa ťahá do výšky v predĺžení chrbtice, ramená spustené dolu a do šírky, lopatky dolu a k pásu, panva v neutrálnom postavení. Tento stoj navodzujeme vo svojom vedomí a snažíme sa ho zaujať čo najčastejšie, prípadne v ňom aj chvíľu zotrvať.

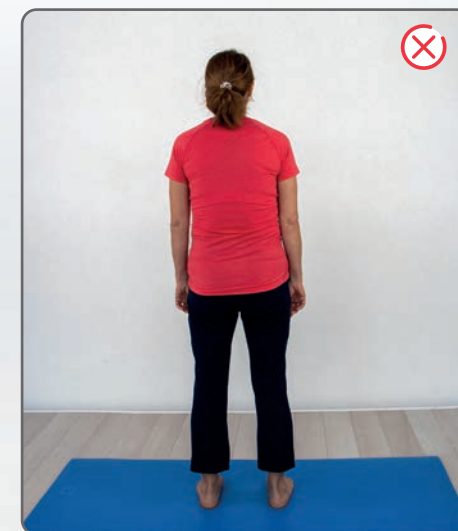
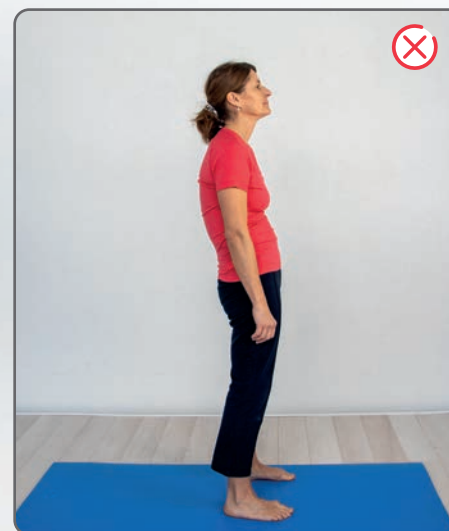
### Správne držanie:



### Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**

### Nesprávne držanie:





Nádych

1.

2.

## Cvičenia na obnovu správneho dychového vzoru

### Základný postoj:

Stoj mierne rozkročný, hlava v ľahkom záklone, 1. ruka na stred hrudníka, 2. ruka na dolné rebrá z boku.

### Cvik:

Dýchame do hrudníka tam, kde máme položené ruky. Pri nádychu sa horný hrudník (pod 1. rukou) rozpína v predozadnom smere a dolný hrudník (pod 2. rukou) sa rozpína do šírky. Pri výdychu dochádza k splošteniu a zúženiu hrudníka. Výdych sa snažíme predĺžiť na čo najdlhší čas.



Výdych

1.

2.

### Opakovanie:

Cvičenie opakujeme aj s výmenou rúk **6-8-krát v 2-4 sériách na každú stranu.**

### Upozornenie:

Brušnú stenu nasilu nevytláčame.

## Cvičenia na posilnenie nádychových a výdychových svalov



### Základný postoj:

Stoj mierne rozkročný prípadne napriamený sed na stoličke.

### Cvik:

Pri naučenom stereotypy dýchania (1.cvik, strana 2), robíme aktívny nádych a výdych cez rôzne pomôcky (accapela, trežold, dychové trenažéry). V domácom prostredí nádychové aj výdychové svaly posilňujeme zmenou rytmu a frekvencie dýchania, zadržiavaním dychu v nádychu alebo vo výdychu.



Môžeme využívať dýchanie do vody cez slamku, do balóna, pišťalky, cez písmeno šššš, ffff a pod.

### Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**

### Upozornenie:

Pri výdychu nesmie nastať pretlak v hlave alebo iné nepríjemné pocity.





## Anaeróbne cvičenie na zvýšenie kondície a posilňovanie

### Horné končatiny

#### Základný postoj:

Stoj mierne rozkročný,  
predpažiť s činkami.

#### Cvik 1:

Pri nádychu upažujeme,  
s výdychom sa vrátíme  
do základného postoja.



#### Cvik 2:

S nádychom lakte  
priťahujeme a s výdychom  
sa vrátíme do základného  
postoja.



#### Opakovanie:

Cviky opakujeme  
**6-8-krát v 2-4 sériách.**

#### Upozornenie:

Dbáme na správne  
držanie tela.

## Anaeróbne cvičenie na zvýšenie kondície a posilňovanie

### Trup

#### Základný postoj:

Stoj vzpriamený, nohy sú rozkročené na šírku bokov, ruky s činkami sú pripažené.

#### Cvik 1:

Ukloníme sa do strany so súčasným vzpažením opačnej hornej končatiny a nádychom. Vrátime sa do základného postoja spolu s výdychom. To isté aj do druhej strany.



#### Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**

#### Upozornenie:

Dbáme na správne držanie tela.

### Základný postoj:

Stoj vzpriamený, nohy sú rozkročené na šírku bokov, ruky s činkami sú pripažené.



### Cvik 2:

Podrep, rovný predklon, zapažíme s činkami s nádychom a vrátime sa do základného postoja s výdychom.

### Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**

### Základný postoj:

Stoj vzpriamený, nohy sú rozkročené na šírku bokov, ruky s činkami sú predpažené.



### Cvik 3:

Rotujeme trupom do strany so súčasným upažením a nádychom. S výdychom sa vrátime do základného postoja. Cvičenie realizujeme do oboch strán striedavo.

### Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**

## Anaeróbne cvičenie na zvýšenie kondície a posilňovanie

### Dolné končatiny

#### Základný postoj:

Stoj mierne rozkročný, ruky s činkami sú pripažené.



#### Cvik 1:

Robíme podrepy s predpažovaním, pri pohybe smerom dolu sa nadýchneme a s výdychom sa vrátíme späť do základného postoja.

#### Opakovanie:

Cviky opakujeme  
**6-8-krát v 2-4 sériách.**







### Základný postoj:

Stoj vzpriamený s nohami rozkročenými na šírku bokov, ruky s činkami sú pripažené.



### Cvik 2:

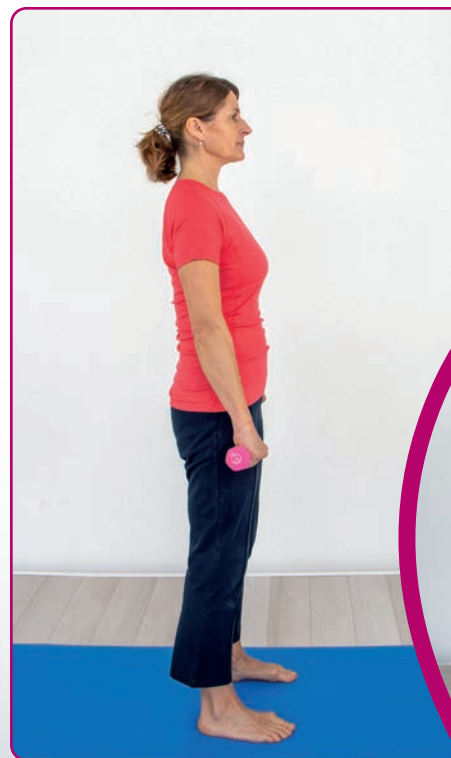
Robíme výpady do strán striedavo pravou a ľavou dolnou končatinou so súčasným upažovaním a nádychom. S výdychom sa vrátíme do základného postoja.

### Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**

### Základný postoj:

Stoj vzpriamený s nohami rozkročenými na šírku bokov.



### Cvik 3:

Robíme výpady vpred striedavo pravou a ľavou dolnou končatinou so súčasným predpažovaním a nádychom. S výdychom sa vrátíme do základného postoja.

### Opakovanie:

Cviky opakujeme **6-8-krát v 2-4 sériách.**

## Anaeróbne cvičenie na zvýšenie kondície a posilňovanie



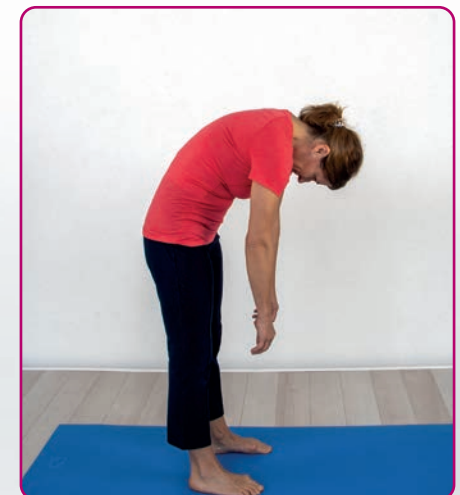
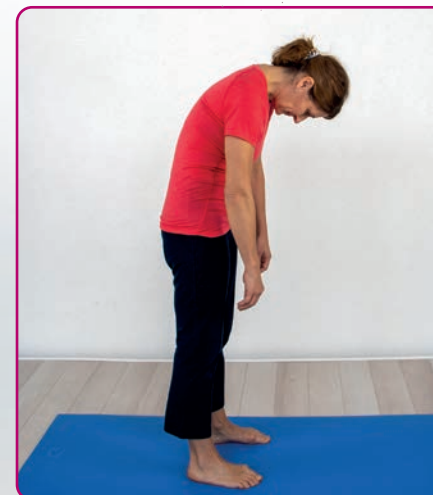
### Cvik:

S výdychom rolujeme stavec za stavcom až do hlbokého predklonu a späť sa vrátíme s nádychom.

## Chrbtica

### Základný postoj:

Stoj vzpriamený, nohy sú rozkročené na šírku bokov. Ruky sú pripažené.



### Opakovanie:

Cvik opakujeme **2-3-krát**.

# Ohľadom pomôcok sa informujte u svojho pneumológa

## Zdravotné pomôcky:

Pomôcky zobrazené na obrázku môžu byť v domácom prostredí rôzne nahradené (napr. kniha môže slúžiť namiesto činky, slamka vo vode, balóny môžu slúžiť na posilňovanie dýchacích svalov).

