Ćwiczenia oddechowe torem żebrowym i przeponowym

* Leżenie tyłem (na plecach) – wznos ramion w górę wdech nosem, powrót do pozycji wyjściowej –wydech ustami
* Leżenie tyłem – mały woreczek na klatce piersiowej – wdech nosem tak aby klatka piersiowa uniosła się z woreczkiem – wydech ustami
* Siad klęczny – unoszenie laski gimnastycznej przodem w górę – wdech nosem, powrót do pozycji wyjściowej – wydech ustami
* Siad klęczny – wdech nosem wydech powietrza ustami przez rurkę do wody
* Leżenie przodem (na brzuchu) – podpór na przedramionach – wdech nosem, wydech ustami dmuchamy piłeczkę pingpongową do współćwiczącego po podłożu – 10 razy
* Gumowa rękawiczka i rurką w środku – wdech nosem, wydech ustami przez rurkę w kierunku napompowania rękawiczki – 5 razy
* Leżenie tyłem – woreczek ułożony na wysokości pępka – wdech nosem – woreczek na brzuchu unosi się, wydech ustami
* Leżenie tyłem – dwa woreczki ułożone: jeden na klatce piersiowej drugi na brzuchu – wdech nosem unosi się pierwszy woreczek na klatce następnie drugi na brzuchu, wydech ustami

Uwaga : wszystkie ćwiczenia wykonujemy w sekwencji 1:3, 1:4, 1:6

Czyli sekunda wdech , trzy sekundy wydech aby zapobiec hiperwentylacji

Opracował : mgr Rafał Wijas Fizjoterapeuta