

VJEŽBA DISANJA 2.



abdominalno disanje

ležeći položaj na leđima

ispod nogu postavimo loptu

ruke postavimo na trbuh i tijekom udisaja trebamo osjetiti podizanje trbuha prema gore, a tijekom izdisaja spuštanje trbuha nazad

vježbe provodimo 5 puta

trajanje vježbe: 5 sekundi uz 10 sekundi odmora

svrha vježbi istezanja:

- poboljšanje cirkulacije
- smanjenje osjećaja napetosti
- smanjenje rizika bolnosti

vježbe disanja primjenjujemo u situacijama i simptomima:

pojačane tjeskobe
straha, nemira
pojačanog lupanja srca
otežanog disanja
znojenja



ZDRAVSTVENA I VETERINARSKA
ŠKOLA DR. ANDRIJE ŠTAMPARA
VINKOVCI

**SNAGOM MLADOSTI DOTAKNI
MUDROST STAROSTI**



**Fizioterapijske
vježbe istezanja i
vježbe disanja**

VJEŽBA ISTEZANJA 1.



istezanje leđnih mišića

osloniti se rukama i nogama na strunjaču (zauzimanje četveronožnog položaja)

udahom izvesti pokret podizanja leđa prema gore, a pri izdahu spuštati u početni položaj

pokret traje 5 sekundi, nakon toga odmor 10 sekundi

NORMALAN ritam disanja

ponavljanje: 5 puta

VJEŽBA ISTEZANJA 2.



istezanje trupa

lijevom rukom oslonimo se na struk, desnu ruku zabacimo u lijevu stranu i držimo 10 sekundi

NORMALAN ritam disanja

opustimo se uz pauzu od 20 sekundi

isti postupak s lijevom rukom

pokret ponovimo 5 puta

VJEŽBA DISANJA 1.

ciklus 4x4

1. UDAHNIMO
POLAKO, bez napora – kod udaha polako u sebi brojimo jedan, dva, tri, četiri

2. ZADRŽITE DAH
– u sebi brojimo jedan, dva, tri, četiri

3. IZDAHNITE
POLAKO na usta – u sebi polako brojimo jedan, dva, tri, četiri; trbuh se uvlači prema kralježnici

4. nakon izdaha ponovno ZADRŽIMO DAH – u sebi brojimo jedan, dva, tri, četiri