

ZADIHAJTE S POLNIMI PLJUČI

Dihanje je nekaj povsem samoumevnega in enostavnega, dokler se ne pojavijo težave s pljuči. COVID-19 lahko pušči posledice na pljučih, kar se kaže kot pomanjkanje zraka, zasoplost, utrujenost. Če vdihani zrak pride samo v zgornji del pljuč ne pride do učinkovite izmenjave plinov saj se zrak v spodnjih delih ujame in tam obtiči kar poveča možnost razvoja bakterij. Zato je pomembno, da z dihalnimi vajami okrepimo dihalne mišice in izboljšamo funkcijo pljuč.



**ZDRAVSTVENI DOM
CRNOMELJ**



VAJA 1

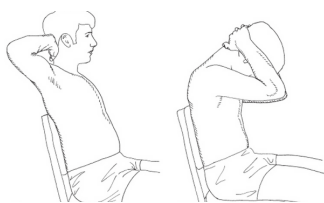
Namestite se v sproščen, dobro podprt položaj leže ali poredite. Nogi pokrčite. Dlane položite na trebuh v višini popka. Globoko vdihnite skozi nos in ob tem potisnite trebuh ven (v predel rok). Počasi izdihnite skozi priprta usta na črko S ali F.

VAJA 2

Vzravnano sedite, dlane položite na spodnja rebra. Počasi globoko vdihnite skozi nos tako, da ob tem začutite, kako se pod vašimi rokami prsni koš razširi. Izdihnite s priprtimi usti na črko S ali F in začutite kako se prsni koš pod vašimi rokami stisne.



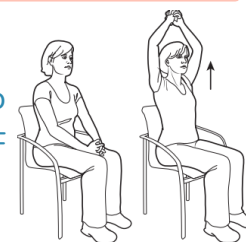
VAJA 3



Sedite vzravnano, roke položite na vrat / za ušesa. Globoko vdihnite skozi nos in ob tem razširite komolce. Med podaljšanim izdihom s priprtimi ustnicami na črko S ali F, potiskajte komolce skupaj in sklonite glavo.

VAJA 4

Sedite vzravnano z rokami na stegnih. Globoko vdihnite skozi nos in ob tem dvigujte roke nad glavo. Med podaljšanim izdihom na črko S ali F počasi spuščajte roke navzdol v začetni položaj.



Pri posamezni vaji naredite 3-4 ponovitve
Razmerje VDIH : IZDIH = 1s : 2s

