Специальные дыхательные упражнения для верхних долей лёгких

1. И.П. стоя, ноги врозь
Поднимая руки вверх, сделать глубокий вдох через нос, затем медленно опуская руки- продолжительный выдох через рот со звуком "Р-Р-Р" - повторить 3-4 раза

2. И.П - то же
Поднимая руки за голову, сделать глубокий вдох через нос, затем медленно опуская руки - продолжительный выдох через рот со звуком " "Ж -Ж -Ж" повторять 3-4 раза

3. И.П.- стоя ноги врозь, руки к плечам.
Поднимая локти в стороны сделать глубокий вдох через нос, затем опуская локти и прижимая их к туловищу- продолжительный выдох через рот со звуком " С-С-С" повторить 3-4 раза

4. И.П. стоя ноги врозь , руки на пояс.
Поднимая надплечья сделать глубокий вдох через нос, опуская надплечья- продолжительный выдох через рот со звуком " Ш-Ш-Ш" повторить 3-4 раза.

5. И.П. то же
Отводя локти назад , сделать глубокий вдох через нос, направляя локти и плечи вперёд- продолжительный выдох через рот со звуком"Ф-Ф-Ф", повторить 3-4 раза.

6. И.П. лёжа на спине, ноги согнуты.
Поднимая руки вверх, сделать глубокий вдох через нос, опуская руки - продолжительный выдох считая вслух от 1 до 10 (15, 20 и т.д.) повторить 3-4 раза.

7. И.П. лёжа на спине ноги согнуты, кисти к плечам .
Отводя локти в стороны, скользя по полу, сделать глубокий вдох через нос, опуская локти и прижимая их к туловищу- продолжительный выдох через рот со звуком " Ж-Ж-Ж" повторить 3-4 раза.

8. И. П. сидя скрестив ноги.
Разведя руки в стороны сделать глубокий вдох через нос, затем, обнимая себя руками выполнить продолжительный выдох через рот со звуком " Х-Х-Х" или " Р-Р-Р" повторить 3-4 раза, меняя положение рук. Специальные дыхательные упражнения для верхних долей лёгких.
1. И.П. стоя, ноги врозь
Поднимая руки вверх, сделать глубокий вдох через нос, затем медленно опуская руки- продолжительный выдох через рот со звуком "Р-Р-Р" - повторить 3-4 раза

2. И.П - то же
Поднимая руки за голову, сделать глубокий вдох через нос, затем медленно опуская руки - продолжительный выдох через рот со звуком " "Ж -Ж -Ж" повторять 3-4 раза

3. И.П.- стоя ноги врозь, руки к плечам.
Поднимая локти в стороны сделать глубокий вдох через нос, затем опуская локти и прижимая их к туловищу- продолжительный выдох через рот со звуком " С-С-С" повторить 3-4 раза

4. И.П. стоя ноги врозь , руки на пояс.
Поднимая надплечья сделать глубокий вдох через нос, опуская надплечья- продолжительный выдох через рот со звуком " Ш-Ш-Ш" повторить 3-4 раза.

5. И.П. то же
Отводя локти назад , сделать глубокий вдох через нос, направляя локти и плечи вперёд- продолжительный выдох через рот со звуком"Ф-Ф-Ф", повторить 3-4 раза.

6. И.П. лёжа на спине, ноги согнуты.
Поднимая руки вверх, сделать глубокий вдох через нос, опуская руки - продолжительный выдох считая вслух от 1 до 10 (15, 20 и т.д.) повторить 3-4 раза.

7. И.П. лёжа на спине ноги согнуты, кисти к плечам .
Отводя локти в стороны, скользя по полу, сделать глубокий вдох через нос, опуская локти и прижимая их к туловищу- продолжительный выдох через рот со звуком " Ж-Ж-Ж" повторить 3-4 раза.

8. И. П. сидя скрестив ноги.
Разведя руки в стороны сделать глубокий вдох через нос, затем, обнимая себя руками выполнить продолжительный выдох через рот со звуком " Х-Х-Х" или " Р-Р-Р" повторить 3-4 раза, меняя положение рук.