



Ćwiczenia oddechowe to cykle oddechowe polegające na powtarzaniu wdechów oraz wydechów. Ćwiczenia oddechowe są wykonywane w konkretny sposób, naśladując określony schemat oddechowy, w zalecanych pozycjach ciała. Żeby określić wzór oddechowy w ćwiczeniach, należy skupić się na ilości oddechów w ciągu jednej minuty. Wzór opiera się także na odpowiednim tempie, a co za tym idzie, na

odpowiednich odstępach między oddechami. Warto pamiętać o prawidłowym stosunku czasu trwania wdechu do czasu trwania wydechu oraz o torze oddechu, czyli o odpowiednim ruchu klatki piersiowej podczas wykonywania ćwiczeń.

Wykonując ćwiczenia oddechowe, czasami konieczne jest zaangażowanie pomocniczych mięśni, takich jak mięśnie brzucha. We wzorze ćwiczeń istotnym elementem jest rodzaj oddechu, czyli czy wykonujemy go przez nos lub usta. Ćwiczenia oddechowe są bardzo ważne. Ćwiczenia pomagają polepszyć jakość naszego oddechu, poprawiają siłę mięśni oddechowych. Ćwiczenia oddechowe ulepszają ruchy klatki piersiowej, dzięki czemu udoskonalają komfort w trakcie oddechu. Warto wiedzieć, że prawidłowy sposób oddychania poprawia pracę naszego serca oraz przebieg procesów ustrojowych. Ćwiczenia wpływają także korzystnie na kondycję psychiczną człowieka i jego samopoczucie. Ćwiczenia, które usprawniają respirację, można wykonywać od razu po przebudzeniu. Kontrolowanie swojego oddechu jest istotne podczas wykonywania codziennych czynności. Warto zwrócić na to uwagę. Robienie ćwiczeń oddechowych to także dobre rozwiązanie dla osób pracujących głosem. Dzięki nim mogą poprawić emisję głosu.

Ćwiczenia oddechowe warto również praktykować z dziećmi. W początkowych fazach ćwiczenia mogą być kojarzone z przyjemnością, zabawą. Jednak w dalszych etapach można wykonywać trudniejsze zadania połączone z gimnastyką czy pracą nad prawidłową wymową. Dziecko może stosować takie ćwiczenia oddechowe jak: ochładzanie gorących posiłków za pomocą dmuchania czy wachanie kwiatów bądź jedzenia.

Do ćwiczeń przeznaczonych dla najmłodszych należą również: chuchanie w dłonie, nadmuchiwanie balonów, zdmuchiwanie piłeczek, kawałków papieru czy waty w pierwszej kolejności z gładkiej powierzchni, potem takiej, która posiada szorstką fakturę. Do bardziej zaawansowanych ćwiczeń należy dmuchanie na płomień świecy bez gaszenia go, a także gwizdanie.

Kto powinien "zaprzyjaźnić się" z ćwiczeniami oddechowymi?

Wykonywanie ćwiczeń oddechowych jest wskazane dla osób, które zmagają się z różnymi chorobami układu oddechowego, powodującymi zmniejszenie powierzchni oddechowej płuc, a co za tym idzie

problemy z samym oddechem. Ćwiczenia oddechowe mogą również okazać się skutecznym elementem leczenia, które ma za zadanie usunąć zalegającą w oskrzelach wydzielinę. Ćwiczenia oddechowe są wykorzystywane, by pomóc pacjentom borykającym się z chorobami nerwowo-mięśniowymi bądź podejrzeniem wyniszczenia organizmu. Osoby po urazach z ograniczoną ruchomością klatki piersiowej także korzystają z ćwiczeń oddechowych. Kolejnym zaleceniem do wykonywania ćwiczeń oddechowych są występujące deformacje klatki piersiowej oraz kręgosłupa.

Pamiętajmy, żeby nie przesadzić – zbyt forsowne ćwiczenia, nadmierne koncentrowanie się na poszczególnych fazach oddychania, zbytne akcentowanie wdechu bądź wydechu może negatywnie wpłynąć na pracę mięśni oddechowych i wywoływać niepożądane skutki, takie jak zmęczenie, znużenie, a także doprowadzić do wystąpienia duszności i niewydolności oddechowej.

Pracując nad oddechem musimy być w pełni zrelaksowani i wyciszeni, wówczas ćwiczenia przyniosą wymierny, odczuwalny efekt.

## Ćwiczenia oddechowe

**1. Pozycja wyjściowa (P.W.)** - Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte o podłogę, ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch** - Głęboki wdech nosem, a następnie długi wydech ustami.

**2. P.W.** - Klęk podparty.

**Ruch** – Wdech nosem z uwypukleniem brzucha, a następnie wydech ustami z wciągnięciem brzucha.

**3. P.W.** - Siad skrzyżny, ręce w pozycji „skrzydełek”.

**Ruch** – Maksymalny wdech nosem, a następnie wydech ustami, z jak najdłuższym wymawianiem litery „s”. Wdech powinien być głęboki, a wydech długi.

**4. P.W.** - Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte o podłogę, wyprostowane leżą na podłodze wzdłuż tułowia.

**Ruch** – Wdech nosem z przeniesieniem wyprostowanych rąk górną do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.

**5. P.W.** - Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy uparte na podłodze, ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch** – Wdech nosem, a następnie wydech ustami z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej. W czasie ćwiczenia nie odrywamy łopatek od podłogi.

**6. R.W.** - Stanie.

**Ruch** – Wdech nosem z uniesieniem rąk w górę, a następnie wydech ustami ze skłonem tułowia w przód.

**7. R.W.** - Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Na brzuchu leży trzymana oburącz laska.

**Ruch** – Wdech nosem z przeniesieniem rąk z laską w górę – do położenia na podłodze za głową, a następnie wydech ustami z przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej. W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.

**8. R.W.** - Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze, ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch** – Wdech nosem z uwypukleniem brzucha, a następnie wydech ustami – brzuch opada.

**9. R.W.** - Siad skrzyżny, w dłoniach balonik.

**Ruch** – Nadmuchiwanie balonika. W czasie ćwiczenia powinna być utrzymana postawa skorygowana.

**10. P.W.** - Siad klęczny. W dłoniach kubek z wodą, w wodzie zanurzona słomka.

**Ruch** – Wdmuchiwanie powietrza do wody przez rurkę.

**Każde ćwiczenie należy powtórzyć 5-10 razy, codziennie.**