**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для улучшения вентиляции легких**

****

|  |
| --- |
| [**Органы дыхания**](http://medicinasprav.ru/organy-dyhanija) |

Комплекс лечебной дыхательной гимнастики улучшит вентиляцию легких. Выполняется стоя или сидя. На протяжении всей процедуры можно выполнять все семь физических упражнений или некоторые из них.

Поза №1. Исходное положение (ИП): стоя, руки опущены вниз, прямые ноги на ширине плеч.
Фиксация позы: отведите назад руки с поднятыми вверх кистями, наклонитесь вперед, прогните поясницу, приподнимите голову, сохраните положение несколько минут. Дышите свободно.

Поза № 2. ИП: стоя, руки поднимите вверх, возьмите кисти в замок, поставьте ноги немного шире.
Фиксация позы: наклоните корпус вперед, кисти в замке,

прогните поясницу, приподнимите голову, сохраните положение несколько минут.

Поза № 3. ИП: то же.
Фиксация позы: наклоните корпус в правую сторону на несколько минут, затем - в левую.

Поза М 4. ИП: то же.
Фиксация позы: поворот корпуса вправо на несколько минут, затем - влево.

Поза № 5. ИП: стоя, ноги прямые на ширине плеч.
Фиксация позы: наклон в правую сторону. Кисть правой руки скользит по правому бедру, затем по голени. Повторите позу, но с наклоном в левую сторону.
Примечание: исключается излишнее физическое напряжение.

Поза № 6. ИП: стоя, ноги прямые широко в стороны. Корпус наклонен вперед. Пальцы одной руки касаются пола. Другая рука отведена в сторону.
Фиксация позы: поворот корпуса вправо с опорой на левую руку, правая рука отведена вверх. Повторите ту же позу, но с наклоном в левую сторону.
Облегченный вариант: при наклоне корпуса вперед руку опустите на сиденье стула.

Поза №7. ИП: стоя, руки опущены вниз, ноги расставлены в стороны..
Фиксация позы: наклонитесь назад, с поворотом вправо. Правой рукой коснитесь задней поверхности голени или пятки. Левую руку поднимите вверх, сохраните положение несколько минут. Повторите ту же позу, но с наклоном в левую сторону.



**Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике**