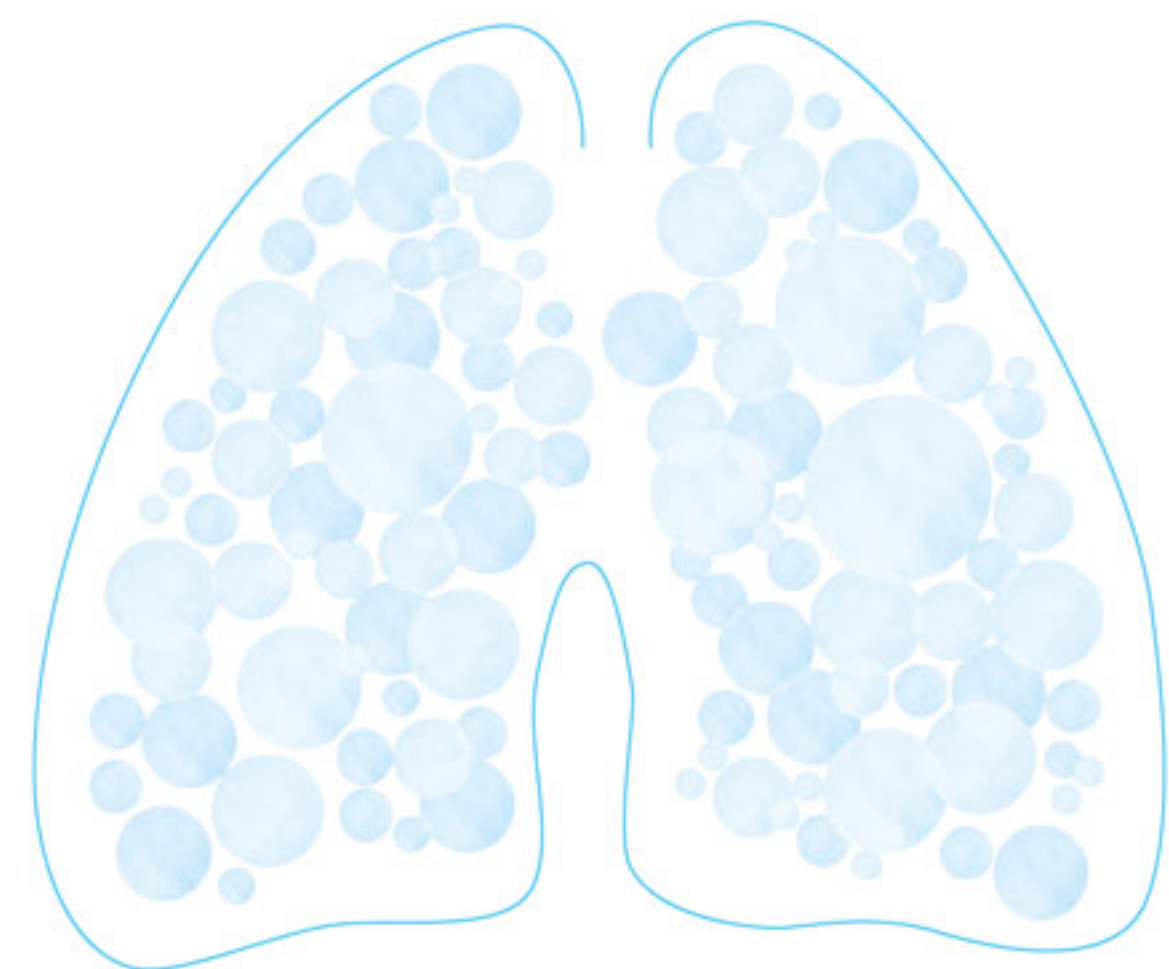
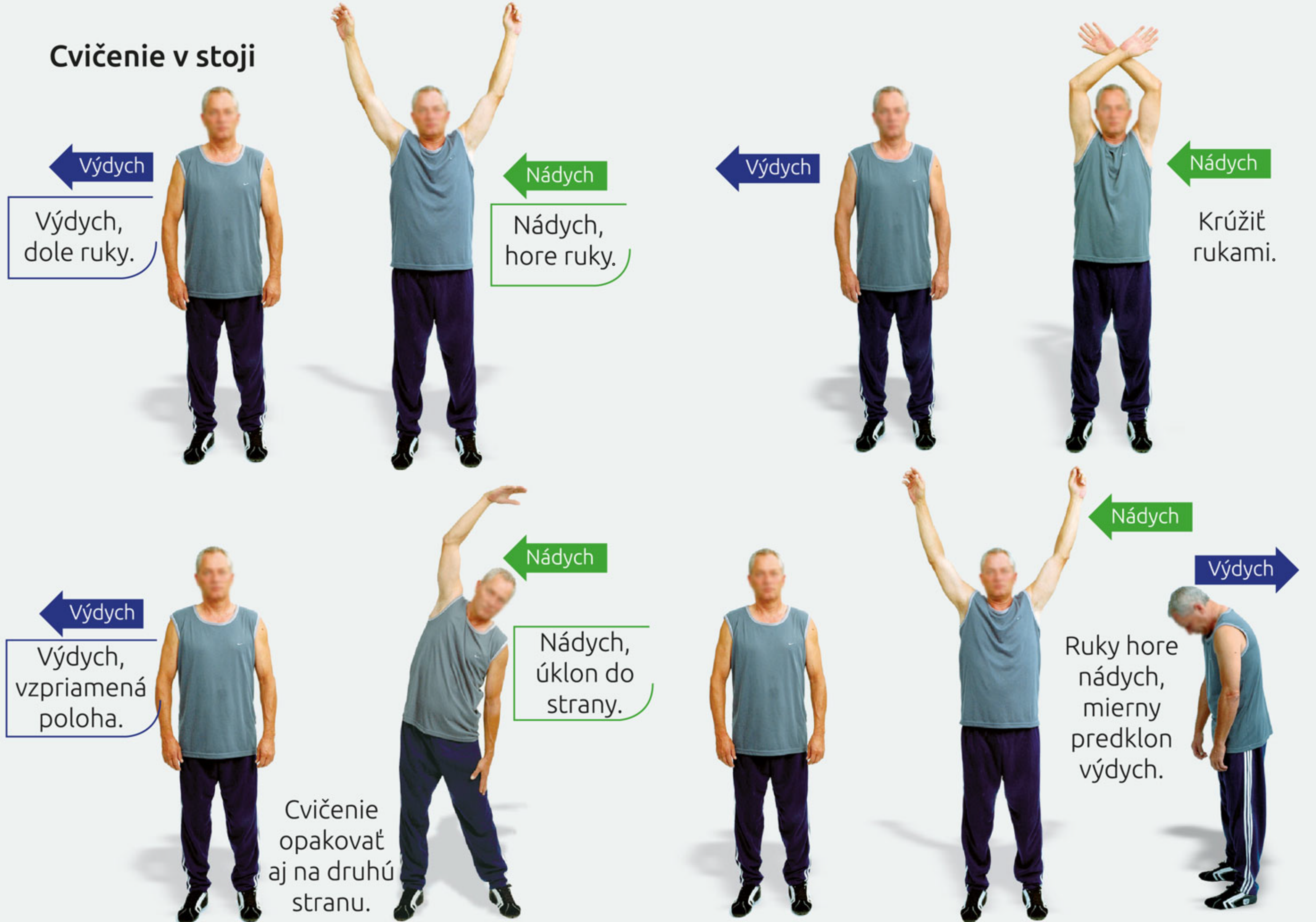


Pripravené v spolupráci  
s Fyziatricko-rehabilitačným oddelením  
NÚTPCHaHCH Vyšné Hágy



## Cvičenie v stoji



## Cvičenie pri chronických pľúcnych ochoreniach

Dýchať kľudne, voľne, pomaly.



**Nádyh** nosom, nedvíhať ramená, podľa možnosti na konci nádychu zadržať dych 1 – 2 sekundy.

**Výdych** pootvorenými ústami, pozvoľne prehlbovať. Výdych má byť dlhší ako nádyh.

Cvičiť vo vyvetranej miestnosti, pravidelne, minimálne 1-krát denne, počet a dĺžku prispôbiť aktuálnemu zdravotnému stavu.



## Cvičenie v ľahu

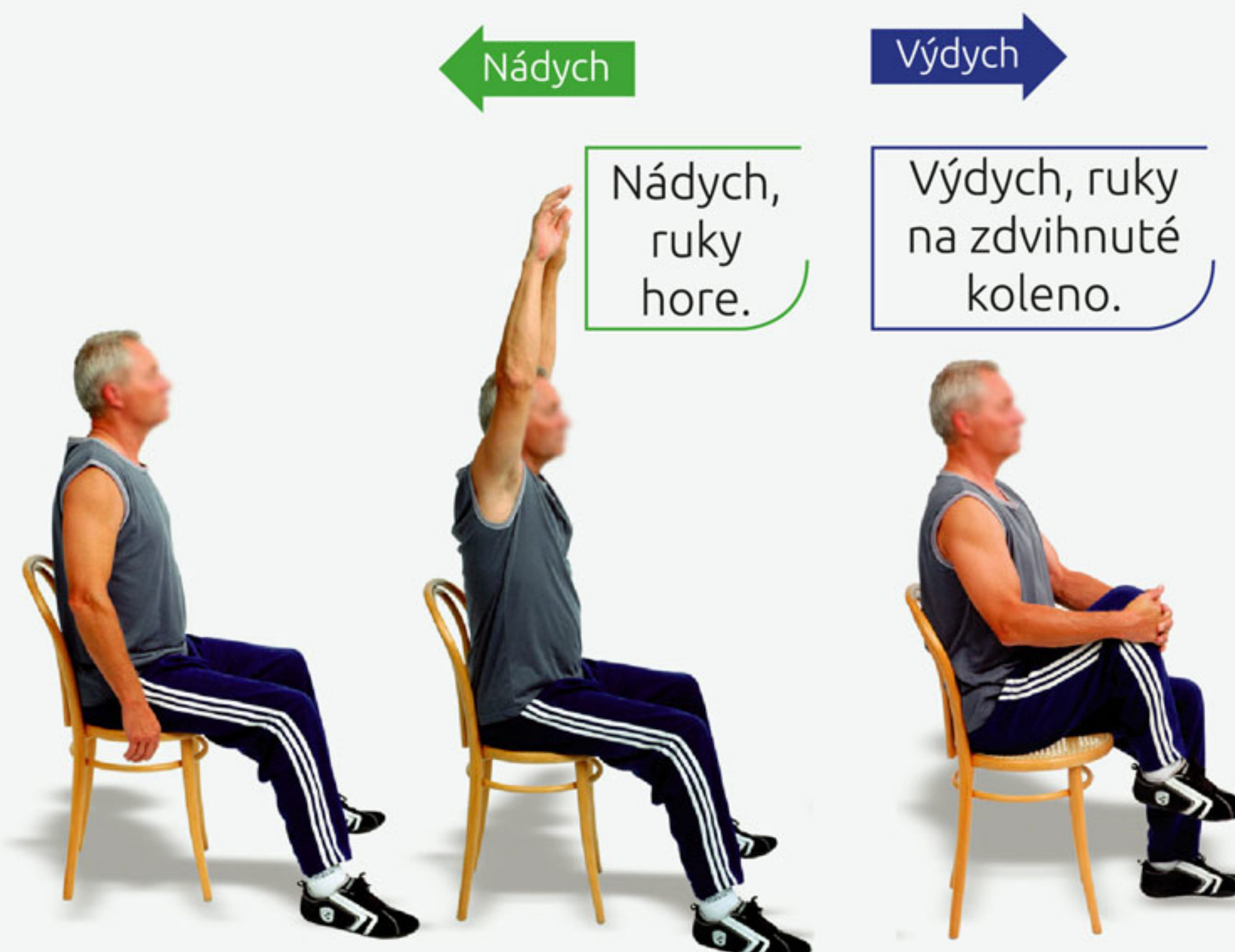
Poloha príjmená, nespôsobujúca napätie, bolesť.  
Opakovať 10 – 20 dychových cyklov  
v každej polohe.



Pokrčené nohy otočiť na jednu stranu a dýchať. Potom otočiť pokrčené nohy na druhú stranu a dýchať.

## Cvičenie v sede

Vzpriamené držanie tela.  
Pohyb prispôbiť dychu.  
Cviky opakovať 5 až 10-krát.



Zopakovať aj s druhou nohou.

