



Oktatás, kutatás, gyógyítás: 250 éve
az egészségügy szolgálatában

SEMMELWEIS EGYETEM

Általános Orvostudományi Kar

Pulmonológiai Klinika

Klinika Igazgató

Prof. Dr. Müller Veronika, egyetemi tanár

Légzőtorna gyakorlatok

Légzőtorna során végig az ajakfékes kilégzés technikáját használjuk, tehát mindig orron keresztül engedjük be és szájon keresztül, csücsörített ajkakkal engedjük ki a levegőt, mintha egy gyertyát szeretnénk elfújni. Ügyeljünk rá, hogy a kilégzés mindig legalább kétszer - háromszor olyan hosszú legyen, mint a belégzés. Az ajakfékes kilégzés hasznos lehet testmozgás, fokozottabb erő kifejtés közben is (lépcsőzés, emelés, teher cipelése). A gyakorlatokat 5-6 ismétlésszámmal végezzük és minden feladatot kilégzéssel kezdjük.

Helyezkedjünk el kényelmesen egy széken. Két talpunk a talajon, két térdünk között kis helyet hagyjunk, törzsünk egyenes legyen.

1. Hasi légzés: egyik kezünket a hasra, a másikat a mellkasunkra helyezzük. Miközben kiengedjük a levegőt, behúzódik a hasunk. Belégzéskor a hasunkba vegyük a levegőt. A hasunkon lévő kezünk emelkedik, miközben a mellkas nem mozdul.
2. Bázisok átlélegeztetése: kezünket tegyük a mellkasunk két oldalára a bordakosárra és engedjük ki a levegőt. Belégzés közben támul a mellkasunk a kezünk alatt, majd kezünkkel enyhe nyomást adva a mellkasra engedjük ki a levegőt.
3. Kezünket térdre tesszük, szájon át kiengedjük a levegőt. Belégzés közben tenyerünket csúsztatjuk a combunkon a csípőnkhez, könyököt, vállakat hátrahúzzuk, lapockát zárjuk. Kilégzés során ellazítunk, hátunkat domborítjuk és visszacsúsztatjuk a tenyerünket a térdünkre.
4. Kezünket vállra tesszük, kiengedjük a levegőt. Belégzés közben könyököket vállmagasságig megemeljük, majd kilégzéskor visszahozzuk törzs mellé.
5. Kezünk továbbra is a vállunkon, kiengedjük a levegőt. Belégzés közben jobb könyökünket megemeljük és törzsünkkel bal oldalra hajolunk. Kilégzéskor kiegyenesedünk, könyökünket leengedjük. A feladatot ismétljük meg a másik oldalra is.
6. Helyezzük mellkasunkra összekulcsolt kezünket, engedjük ki a levegőt. Belégzéskor karjainkkal nyújtózkodjunk a plafon felé. Kilégzés alatt engedjük vissza a kezünket mellkasunkra.

7. Kezünket vállra tesszük, kiengedjük a levegőt. Belégzés közben jobb karunkkal átnyújtózunk a fejünk felett és bal oldalra hajolunk. Kilégzés során visszaengedjük karunkat a vállunkra és kiegyenesedünk. A feladatot ismételjük meg a másik oldalra is.
8. Kezünk továbbra is a vállunkon, kiengedjük a levegőt. Belégzés közben jobb karvezetéssel jobb oldalra elfordulunk a törzssel, majd kilégzéskor visszatérünk a kiinduló helyzetbe. A feladatot ismételjük meg a másik oldalra is.
9. Két karunk a törzsünk mellett, kiengedjük a levegőt. Belégzéskor karokat oldalon át megemeljük, fejünk felett tapsolunk egyet. Kilégzés közben visszaengedjük a karokat törzs mellé.
10. Karunkat keresztbe tesszük a vállakon, átöleljük magunkat, kiengedjük a levegőt. Belégzés közben karokat vállmagasságban kinyújtjuk oldalra, lapockákat zárjuk. Kilégzés alatt lazítunk, domborít a hát és ismét átöleljük magunkat.

Kedves egészségére!