

## **Тренировка дыхательных мышц и упражнения на растяжку в положении лежа и сидя (ок. 25 мин.)**

Лежа на спине в постели, сначала растяните и вытяните во всех направлениях, временно изгнав одеяло с кровати, пожалуйста, держите подушку на потом.

### **1) Тренировка мышц живота**

В положении лежа, толкните обе ладони под ягодицы для стабилизации. Обе ноги лежат вытянутыми на матрасе. Теперь поднимите одну ногу, вытянутую примерно на 20 см от матраса, и сделайте десять маленьких кругов по часовой стрелке. Затем снова опустите ногу вниз и сделайте короткий вдох, затем наступает противоположная сторона. Сделайте десять маленьких кругов снова по часовой стрелке. Опустите ногу снова и теперь отдохните немного дольше, потому что следует второй раунд, в котором мы повторяем два упражнения на ногу - только на этот раз против часовой стрелки.

### **2) Тренировка мышц живота**

Из той же позиции, что и в предыдущем упражнении, теперь необходимо напрячь обе ноги, потянуть кончики ног в сторону головы и попытаться одновременно слегка приподнять обе ноги с матраса. Оставайтесь в этом положении примерно 10-20 секунд. Если Вы не можете одновременно поднять ноги с матраса, просто напрягите живот и ноги, потяните кончики пальцев ног к пупку, слегка приподнимите голову и удерживайте это положение в течение нескольких секунд.

### **3) Вытяжение бока (Поза Скрутки лежа)**

Оставайтесь в положении лежа, ноги вытянуты, руки справа и слева от таза. Теперь скользите по спине к правому краю кровати.

Таз остается прямым, контакт с матрасом не ослабляется. Теперь отодвиньте вытянутые ноги как можно дальше к левому краю кровати. Кроме того, протяните правую руку над головой, лежа на матрасе, к левому краю кровати. С потолка вы теперь выглядите как банан или полумесяц.

Левая рука движется через таз к правой внешней грудной клетке, где она лежит плоско. С противовесом левой руки теперь более отчетливо чувствуется как растяжение правого бока, так и дыхательные движения живота и ребер. Оставайтесь в этом положении вытягивания в течение 20 секунд. Затем переключитесь в противоположную сторону и повторите упражнение в положении зеркального отображения.

### **4) Трехмерное растяжение шейных мышц**

А теперь сядьте в постели. Обе руки опираются на матрас рядом с тазом. Дотянитесь правой рукой за голову до левого уха. Если сможете дотянуться рукой дальше, то ещё лучше. Теперь опустите голову и смотрите на левую внешнюю сторону таза. В то же время правая рука пытается мягко вытянуть левое ухо к правому плечу из этого положения. Если вы не теряете из виду левый бок таза, то теперь производится растяжение связок и мышц шеи на левой стороне. Оставайтесь в этом положении в течение 20 секунд. Затем повторите это упражнение в противоположную сторону. Теперь сложите обе руки и положите их на затылок. Сидите как можно вертикально выпрямив спину. Теперь вытяните подбородок как можно дальше в направлении груди. Не делайте никаких качающихся движений, а медленно сгибайтесь до максимально возможной вами степени, а затем оставайтесь на растяжке в течение 20 секунд. После этих 3х20сек. для растяжения шеи и затылка добавьте второй раунд и вытяните снова правую, левую и заднюю части шеи.

### **5) Растягивание спины**

Сядьте в постель с вытянутыми ногами и положите обе руки на бедра. Теперь, поочередно дотягивайтесь ладонями скользя по краям голени в направлении голеностопных суставов пальцев ног. Голова расслабленно висит между руками. Снова наклонитесь максимально возможно вперед, а затем оставайтесь в таком положении в течение 20 секунд. В дополнение к спине вы теперь чувствуете растяжение в задней части коленей. Наслаждайтесь во время этого упражнения сознательным вдохом и выдохом.

### **6) Диафрагматическое дыхание или также брюшное дыхание**

Теперь ложитесь на коврик с вытянутыми ногами и дышите в живот сознательно.

Чтобы Вам было легче чувствовать, что делать во время так называемого брюшного дыхания, положите обе ладони на живот. Теперь постарайтесь при вдохе поднять руки как можно дальше от живота к потолку.

В наивысшей точке движения, пожалуйста, сделайте паузу на 2 секунды, прежде чем позволить маленькому брюшному куполу снова упасть с выдохом. Повторите это упражнение пять раз.

### **7) Диафрагматическое дыхание лежа на животе**

Теперь ложитесь на живот. Сначала лоб можно положить на подушку, чтобы нос не был прижат к матрасу. Ноги вытянуты, спинки ног лежат на матрасе плоско, а руки вытянуты параллельно телу. Постарайтесь лежать абсолютно прямо и ровно и оставайтесь в этом положении в общей сложности пять глубоких вдохов и выдохов. Опять же, дышите очень сознательно и глубоко в живот, как и во время предыдущих упражнений. При вдыхании постарайтесь поднять спину далеко к потолку.

Оставайтесь на пике движения 2 секунды и наслаждайтесь расслаблением во время выдоха. Затем, пожалуйста, опустите голову направо. В этом положении также оставайтесь в общей сложности пять глубоких вдохов, которые вы делаете медленно в живот и даете им медленно выйти. Снова задержитесь на пике движения на 2 секунды, а затем дайте воздуху выйти расслабленно. Наконец сделайте в общей сложности пять глубоких вдохов и выдохов, повернув голову влево.

Сбалансированное симметричное телосложение встречается редко. Обычно есть «шоколадная» сторона, где движение работает лучше. Пожалуйста, запомните, на какой стороне было труднее для вас, и в будущем растягивайте эту сторону сознательно и все больше и больше.

У вас будет прогресс!

### **8) Тренировка кашляющей мышцы**

Теперь протолкните подушку под грудь в прямом положении на уровне груди, чтобы легче было поднять лицо с матраса. Ноги вытянуты, спинки ног лежат на матрасе плоско. Согните руки и поместите ладони на уровне плеч рядом с верхней частью тела. Теперь поднимите обе руки одновременно, как будто кто-то кричал вам «Руки вверх!». Оставайтесь в этом положении в течение 2 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Если вы напрягаете ягодичную мышцу во время этого упражнения, вам будет легче. И снова: «Руки вверх!», оставаться в этом положении в течение 2 секунд и снова расслабиться. Повторите это упражнение в общей сложности десять раз.

### **9) Тренировка кашляющей мышцы (поза маленькая кобра в йоге)**

Возвращаемся к прямому положению лежа на животе без опоры на подушку. Вы лежите на матрасе плоско, голова поворачивается в сторону матраса, руки согнуты в локте, ладони располагаются на уровне плеч с обеих сторон. Теперь медленно прижмите руки к матрасу.

Из этого положения верхняя часть туловища максимально поднимается из этого положения до полного вытягивания рук. Пожалуйста, не переакидывайте вашу голову и продолжайте дышать спокойно. Оставайтесь в этом положении в течение 20 секунд. Возвращаемся к расслабленному положению лежа на животе. После нескольких глубоких вдохов повторите описанное упражнение дважды.

#### **10) Мобилизация позвоночника**

Переместитесь в стойку на четвереньках. Теперь медленно и как можно более плавное меняйте положение от выгибания спины и до впадения спины. Вдыхая, прогните спину вниз к полу и потянитесь макушкой вверх, выдыхая, наклоните голову к груди и выгните спину вверх, чтобы образовался «горб». Повторите это упражнение десять раз.

В конце упражнения постарайтесь сесть на пятки с вытянутыми руками. Если это проблематично для вас, вы можете положить подушку между ягодицами и телятами.

Теперь двигайте ладони как можно дальше вперед, растягивая руки, позволяя голове расслабиться между плечами и наслаждаясь вытягиванием мышц спины. Оставайтесь в этом положении в течение 20 секунд.

#### **11) Тренировка кашляющей мышцы**

Далее, сидя на краю кровати, делайте движения плавания брассом. Пожалуйста, убедитесь, что с каждым новым гребком вы продвигаетесь немного дальше, чем с предыдущим. Пожалуйста, выполняйте это упражнение, сидя как можно вертикально и прямо и главное полностью в замедленном режиме. В общей сложности десять повторов.

#### **12) Тренировка кашляющей мышцы и мобилизация диафрагмы**

Оставайтесь на краю кровати. Выпрямите верхнюю часть туловища и поднимите обе руки вверх. По очереди вы теперь тянетесь к самым красивым яблокам, которые только можете себе представить. Доставайте фрукты энергично и растягивайтесь как можно дальше вверх. Откройте и закройте руки двадцать раз, как будто ваше собирание было особенно успешным.

#### **13) Вентиляционное упражнение**

И наконец: вздохните глубоко и сердечно три раза.

#### **14) Тренировка кашляющей мышцы и очистка дыхательных путей**

Спойте и станцуйте куплет из «танца маленьких утят» как можно громче и яснее, но только по слогу «Да».

Свое пение «Да-да-да» сопровождайте типичными куриными танцевальными движениями рук: вытяните руки вверх, откройте и закройте руки, как утиный клюв три раза, хлопайте крыльями три раза локтями, пошевелите верхней частью туловища три раза и, наконец, хлопайте в ладоши три раза.

Главное здесь то, что, хлопая крыльями, качайте локтями вверх как можно сильнее и бейте вниз по груди, во время пения целого куплета танца маленьких утят на «Да-да-да» вслух.

#### **15) Окончательная очистка дыхательных путей**

Пожалуйста, вдыхайте и выдыхайте десять раз очень спокойно, медленно и глубоко, сидя. Затем энергично кашляйте три раза в сгиб локтя или в подушку. Теперь снова вдыхайте и выдыхайте десять раз очень спокойно и глубоко. И с тремя следующими сильными кашлевыми толчками вы закончите свою тренировочную программу на сегодня.