



TERAPIA ODDECHOWA PRZEWODNIK REHABILITACJI ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW PO URAZIE ŻEBER

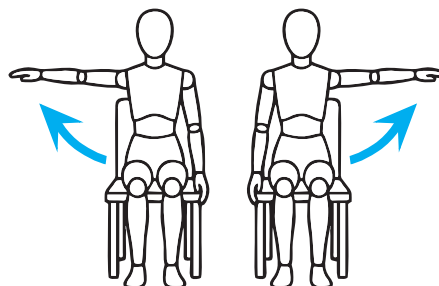


ODDECH I MOBILIZACJA



ĆWICZENIE ZE SŁOMKĄ

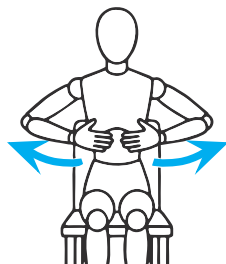
Wdech nosem (3 sekundy).
Wydech ustami (6 sekund).



UNOSZENIE RĄK

Wdech nosem, unieś jedną rękę do boku.
Wydech ustami, opuszczaj powoli rękę.
Powtórz dla obu rąk (pojedynczo i razem).

ROZCIĄGANIE I PRZEPONA



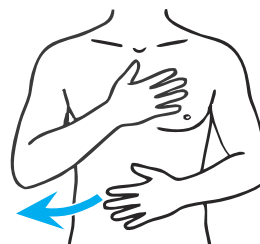
ROZCIĄGANIE KŁATKI

Wdech, rozciągnij
klatkę piersiową na boki.
Wydech, powrót.



UNOSZENIE ŁOKCI

Wdech, unieś łokcie
nad głowę.
Wydech, opuść łokcie.



TOR PRZEPONOWY

Wdech, ręka
na brzuchu unosi się,
ręka na klatce nieruchomo.
Wydech, brzuch opada.

REGULARNOŚĆ KLUCZEM DO SUKCESU

Regeneracja to proces, który wymaga czasu. Nie zniechęcaj się.
Regularne ćwiczenia zapobiegają zanikowi mięśni i przyspieszają powrót do zdrowia.

ĆWICZ PO 10 POWTÓRZEŃ

