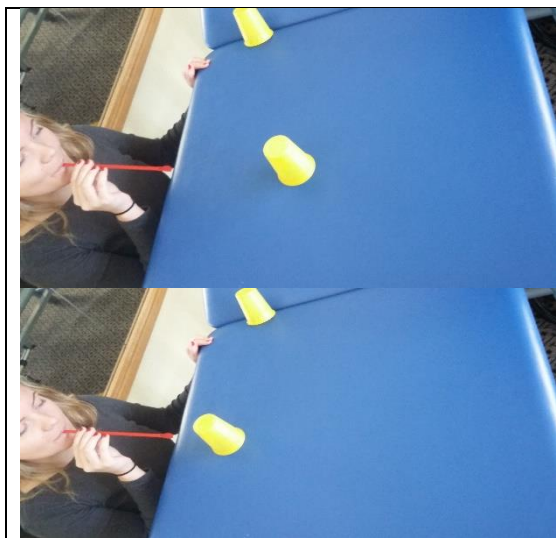
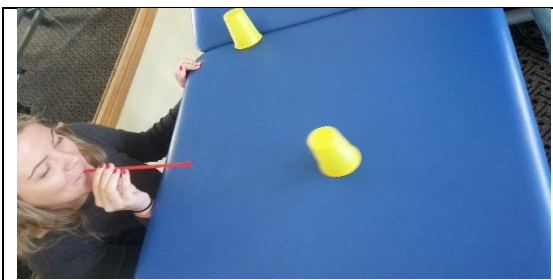





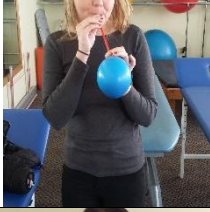
Kvėpavimo mankštos nauda

Atėjus pavasariui, žmogaus imunitetas tampa imlus kvėpavimo takų ligoms, todėl jomis dažniau sergama. Norėdami pavasarį pasitikti stiprūs ir sveiki privalome stiprinti imunitetą. Rekomenduojama stengtis atkreipti dėmesį į taisyklingą laikyseną, tuomet kvėpavimas užtikrins, kad deguonis pakankamai gerai patenka į kvėpavimo takus ir plaučius, gerėja viso kūno kraujotaka ir bendroji savijauta. Susirgus kvėpavimo takų ligomis, būtina atlikti gydomąją kvėpavimo mankštą. Gydomoji kvėpavimo mankštos metu atliekami pratimai palengvina atsikosėjimą, bet ir didina organizmo atsparumą, gerina kvėpavimo raumenų pajėgumą, gerina dujų apykaitą plaučiuose ir didina organizmo atsparumą įvairioms kvėpavimo takų ligoms. Kvėpavimo mankšta - labai efektyvi gydymo ir profilaktinė priemonė sergant lėtinėmis bronchų ir plaučių ligomis (daugiau kaip 4 kartus per metus). **Prieš atliekant pratimus, būtina pasikonsultuoti su jus gydančiu gydytoju.** Kvėpavimo mankštą rekomenduojama atlikti gerai išvėdintoje patalpoje, kartą per dieną, geriausia ryte, apie 10-15 min. Pratimus galima kartoti nuo 2 kartų iki 5 kartų. Jei pajutote namalonius pojūčius (pvz. galvos svaigimas, aptemo akyse ar pan.), mankštą nutraukite.



Pradinė padėtis-patogiai atsisėsti prie stalo. Priešais save pastatytą plastikinį puodelį stengtis nustumti į kitą stalo galą pučiant orą pro šiaudelį.

	
	<p>Pradinė padėtis – sėdint arba stovint, giliai įkvėpus, orą išpūsti pro šiaudelį į puodelį su vandeniu.</p>
	<p>Pradinė padėtis – stovint. Giliai įkvėpiama pro burną ir iškvėpiama į balioną. Kartoti tol, kol balionas prisipildo pilnai oro.</p>
	<p>Pradinė padėtis – stovint. Giliai įkvėpiama pro burną ir iškvėpiama į balioną pro šiaudelį.</p>



Pradinė padėtis – stovint. Turėti lengvą daiktą, pavyzdžiui, kaip šiuo atveju, plastikinę kortelę. Maksimaliai iškvėpus pridėti kortelę prie lūpų ir įkvėpti stengiantis kuo ilgiau ją išlaikyti, kad nenukristų.

Pradinė padėtis – stovint, rankos priglaustos prie šonų. Giliai įkvėpiant rankos keliamos į viršų, o iškvėpiant pasilenkiama 90 laipsnių kampų, rankos atpalaiduojamos.

Pradinė padėtis – stovint laikyti kamuolį abiem rankom. Oras įkvėpiamas pro nosį ir kamuolys keliamas tiesiomis rankomis virš galvos. Iškvėpiant kamuolys gražinamas į pradinę padėtį. Jei namie neturite kamuolio, galima naudoti mažą pagalvėlę.