

СТИМУЛЯЦИЯ ГЛУБОКОГО ВДОХА С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРИБОРА TRIFLO

Глубокое дыхание расширяет мелкие воздушные мешочки в легких и способствует движению воздуха на слизистых и очищению их от секрета, что, в свою очередь, помогает предотвратить выработку жидкости и скопление ее в легких. Обычно человек делает глубокие вдохи, по меньшей мере, один раз в час, сам того не замечая, вдохи происходят спонтанно и автоматически и могут быть в виде вздоха или зевания.

Иногда нормальное дыхание может стать поверхностным, а глубокие вдохи могут подавляться либо в результате легочного заболевания, либо чтобы избежать боли, например, после хирургической операции в области грудной клетки или брюшной полости, а также в результате тревоги, испуга, сужения дыхательных путей, высокой температуры тела и пр.

Несмотря на чувство дискомфорта, важно сохранять обычное дыхание и глубокие вдохи, чтобы избежать легочных осложнений.

TRIFLO – это тренирующий прибор, поддерживающий и развивающий функцию дыхания.

Применение

Сядьте, спина должна быть выпрямлена, держите прибор TRIFLO в вертикальном положении. Спокойно выдохните и плотно обхватите губами мундштук.

Первая степень сложности – медленно и спокойно вдыхайте через мундштук таким образом, чтобы поднимался один мячик.

После вдоха задержите дыхание на 2–3 секунды

Вторая степень сложности – медленно и спокойно вдыхайте через мундштук таким образом, чтобы поднимались два мячика.

После вдоха задержите дыхание на 2–3 секунды

В третьей трубке мячик остается на месте

Выньте мундштук изо рта и спокойно выдохните. При необходимости расслабьтесь и подышите спокойно, после чего повторите упражнение.

