

Dechová cvičení

Základem dechových cvičení je správný způsob dýchání.
Je to: vdech nosem (ústa jsou zavřená) a výdech ústy, hlasitý, syčivý (ššššš jako „mašinka“).

1. cvik: a Leh na zádech, nohy pokrčeny, jedna ruka v týl, druhá ruka lehce položena na břišku.
b Vdech – nosem do břiška.
c Výdech – ústy „mašinka“ z břiška a ruka lehce dotlačí břiško dolů k podložce. Cvik pojmenujeme „balónek do břiška.“



2. cvik: „mašinka lóhne vagónky“
a Leh na zádech, nohy pokrčeny, obě ruce v týl.
b Vdech – nosem do břiška.
c Výdech – ústy „mašinka“ a současně přitáhneme obě kolena na břiško.



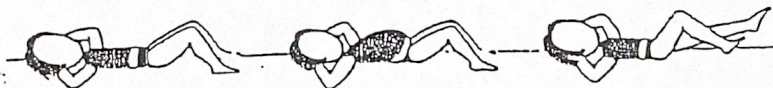
3. cvik: „mašinka zvedá mŕstek“
a Leh na zádech, nohy pokrčeny, ruce v týl.
b Vdech – nosem do břiška.
c Výdech – ústy „mašinka“ a současně podšazujeme pánev a postupně ji zvedáme. Musíme najdříve stáhnout obě pŕlky zadečku k sobě a teprve potom zvedat pánev. Pozor! : zvedáme pouze pánev, neodlepujeme od podložky celá záda!!!



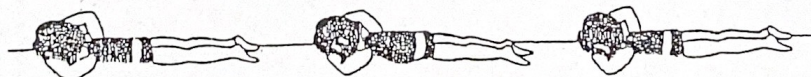
4. cvik: „mašinka zatáčí vlevo, vpravo“
a Leh na zádech, nohy pokrčeny a položeny vlevo, kolena u sebe.
b Vdech – nosem do břiška.
c Výdech – ústy „mašinka“ a současně stranou přitáhneme kolena na břiško a položíme vpravo. Celý cvik opakujeme na opačnou stranu.



5. cvik: „jedeme na kole“
a Leh na zádech, nohy pokrčeny.
b Vdech – nosem do břiška.
c Výdech – ústy „mašinka“ a nohy šlapou do pedálů. Pozor! : při jízdě propínáme kolena!!!



6. cvik: uvolnění – „mašinka ve stani“ (10x)
a Leh na břišku, hlava opřena o čelo, ruce položeny na sobě a pod čelem, nos musíme mít volný.
b Vdech – nosem do břiška, balónek tlačí do podložky.
c Výdech – ústy „mašinka“.



Malá rada na závěr: denně cvičte! Každý cvik opakujte 6x–8x.
Vesele budete pískat, budete-li zdravě dýchat!