



Pain Free Space

הרצל 9, בית שמש
קרית ארבע
9390624

Phone: +972 54 897 9522
Email: pain@drnehama.com
drnehama.com

План упражнений:

**Дыхательные
упражнения**

Пациент:

Patient Pain Free Space

Дата:

10.06.2026

Practitioner:

Dr. Nehama Milson Ben-Gershon

Внимание: сначала к врачу. Не начинайте дыхательные упражнения и обратитесь к врачу, если у вас:

- боль или чувство давления в груди;
- выраженная нехватка воздуха или одышка даже в покое;
- головокружение, потемнение в глазах или эпизоды обморока;
- учащённое или неровное сердцебиение;
- кашель с кровью;
- повышенная температура или признаки инфекции дыхательных путей;
- недавняя операция или травма груди, рёбер или живота;
- тяжёлое заболевание сердца или лёгких без разрешения врача на нагрузку;
- посинение губ или кончиков пальцев;
- симптомы, которые заметно усиливаются во время упражнения.



Диафрагмальное дыхание сидя

Сядьте удобно, спина прямая. Одну руку положите на живот, другую на грудь. Сделайте медленный глубокий вдох так, чтобы надувался именно живот и рука на нём поднималась. Грудь старайтесь держать почти неподвижной, плечи и шею расслабьте. Так в работу включается диафрагма, главная мышца вдоха. На выдохе мягко втяните живот, помогая воздуху выйти. Повторите спокойно несколько раз.

Видео: <https://youtu.be/qhcBjSirMss>



Принудительное вдыхание

Откройте рот и сделайте быстрый энергичный вдох, максимально выпячивая живот наружу. Затем расслабьте мышцы и дайте воздуху свободно выйти на выдохе, без усилия. Дужка на животе показывает, что на вдохе живот идёт вперёд.

Видео: <https://youtu.be/oqu3JXEX3UI>



Вздых Дыхание

Стоя или сидя с прямой спиной сделайте глубокий вдох через нос. Почувствуйте, как лёгкие наполняются, а грудная клетка расширяется. Затем выдохните через рот с отчётливым звуком вздоха, отпуская напряжение вместе с воздухом.

Видео: <https://youtu.be/3xzew29MBwo>



Форсированный выдох

Сделайте вдох, надувая живот. Затем откройте рот и резко выдохните, выталкивая воздух мышцами живота. Живот при этом втягивается внутрь, прямая чёрточка на животе как раз показывает это движение.

Видео: <https://youtu.be/oADj5gH3DOY>



Поршневое дыхание

Стоя или сидя с прямой спиной сделайте глубокий вдох через нос. Дайте лёгким наполниться, а грудной клетке расшириться. Затем несколькими короткими сильными толчками выдыхайте воздух через нос, пока лёгкие почти полностью не опустеют.

Видео: <https://youtu.be/8BLhiyIYilg>

Пожалуйста, прекратите любое упражнение, если появляется головокружение, боль или сильная нехватка воздуха. Если у вас есть вопросы по упражнению, напишите нам на rain@drnehama.com. Удачи и продолжайте в том же духе!