

## تمارين وكيفية جهاز التنفس

### التنفس البطني

- 1/وضع اليدين فوق البطن وجلوس مستقيم باسترخاء
- 2/استنشاق بهدوء عبر الانف وزفير عبر الفم
- 3/في كل استنشاق ضع البطن باسترخاء خارجا وبعد كل زفير ضع البطن في وضعه العادي

### التنفي بتعميق

- 1/استنشاق عميق عبر الانف او الفم اذا كان متعبا استنشاق ثلاث مرات متتالية بدون زفير
- 2/احبس انفاسك لمدة ثلاثة تواني
- 3/زفير عميق ماستطعت عبر الفم
- 4/استنشاق مرات عديدة بهدوء ثم اعد ما سبق بنفس الطريقة

### التنفس باستعمال الشفتين

- هذه الطريقة تعين على انخفاض ضيق التنفس  
هذه الطريقة تعين اذا كان هنالك ضيق في التنفس او في حالة التمارين الرياضية  
يمكنك استعمال هذه الطريقة دائما حتى في الأيام العادية التي لم تكن فيها  
اعراض تنفسية وكذلك لكي تتمرن عليها بطريقة جيدة
- 1/استنشاق من الافضل عبر الانف تقريبا 2 الى 4 تواني
  - 2/زفير لمدة 4 الى 7 تواني عبر الشفتين (الهدف لكي يرتفع الضغط داخل الجهاز التنفسي)

اخصائي العلاج الطبيعي يعينك على استخدام هذه التمارين بالتفصيل ودقة