

### 1. Vaja: NOS - USTA



Izberi si udoben položaj telesa in umirjeno dihaj. Pri tem **VDIHNI** skozi **NOS** in **IZDIHNI** skozi priprta **USTA**. Vzorec dihanja ponavljaj 1 minuto. Pri tem dihaj v razmerju **1 : 2 (vdih : izdih)**.

### 2. Vaja: RAMENA - UŠESA



Pri tej vaji dihaj po prejšnjem vzorcu. Vajo izvedi v **sedečem položaju ali stoji**. (slika1) Pri vdihu skozi nos dvigni rameni in ju približaj k ušesom. (slika2) Z izdihom skozi usta spusti rameni in ju potisni navzdol. (slika 3) Vajo ponovi 6 – 8 krat.

### 3. Vaja: RAZTEG ROK

Vajo izvedi v **sedečem položaju ali stoji**. Roki skleni in jih položi na prsni koš. Pri tem vdihni. Z izdihom raztegni roki naprej, komolca čimbolj

iztegni, dlani obrni navzven in naprej. Vajo ponovi 6 – 8 krat.



### 4. Vaja: OBRAČANJE TELESA



Vajo izvedi v **stoječem položaju**. Stopala so v širini bokov, z rokami se opri v bok. (slika1) Počasi se z zgornjim delom telesa in glavo obrni v skrajno desno stran. (slika2) Pri tem vdihni skozi nos. Iz končnega obrata se z izdihom skozi usta vrni v začetni položaj in dihalno vajo ponovi v levo stran. Vajo ponovi 6 – 8 krat.

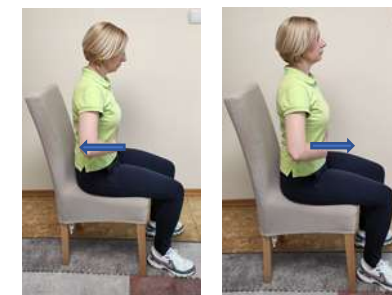
### 5. Vaja: ODKLON TELESA

Vajo izvedi v **sedečem položaju ali stoji**. Levo roko položi na desno stran prsnega koša. (slika1) Počasi se z zgornjim delom telesa in vdihom nagni v levo stran. Pri tem desno roko dvigni in potisni

preko glave. (slika2) Z izdihom se vrni v začetni položaj. Vajo ponovi 3 – 5 krat za vsako stran.



### 6. Vaja: TREBUŠNO DIHANJE



Vajo izvedi v **sedečem ali ležečem položaju**. Obe roki položi na trebuh. Skozi usta počasi izdihni in potegni trebuh navznoter. (slika1) Nato počasi vdihni skozi nos in potisni trebuh navzven. (slika2)

### 7. Vaja: POTISK KOMOLCEV



Vajo izvedi v **sedečem ali ležečem položaju**. Obe roki položi za/pod glavo. (slika1) Z izdihom potisni oba komolca nazaj oziroma navzdol ob podlago. (slika2) Z vdihom se vrni v začetni položaj. Vajo ponovi 6 – 8 krat.

### 8. Vaja: DVIG GLAVE



Vajo izvedi leže na hrbtu. Obe nogi sta iztegnjeni. Obe roki položi pod glavo. (slika1) Vdihni skozi nos. Z počasnim izdihom dvigni glavo in hkrati potegni desno stopalo navzgor ter desno nogo nekoliko dvigni od podlage. (slika2) Isto vajo ponovi še z levo nogo. Naredi 3 – 5 ponovitev za vsako nogo.

### 9. Vaja: DVIG MEDENICE



Leže na hrbtu pokrči obe koleni. Stopali položi na podlago v širini kolkov. Roki položi ob telesu. (slika1) Z vdihom dvigni boke od podlage, z izdihom se vrni v začetni položaj. (slika2) Vajo ponovi 6 – 8 krat.

## DIHALNE VAJE

Dihanje je osnovna fiziološka funkcija. Dihamo pravzaprav nezavedno in le v primeru težav se začnemo zavedati pomembnosti tega življenjskega procesa.

Kakovostno dihanje pomaga k zdravju in sprostitvi. Z dihalnimi vajami se izboljša predihanost pljuč, uravna se krvni pritisk in bitje srca. S pravilnim dihanjem so mišice vratu in ramen bolj sproščene, okrepijo pa se pomožne dihalne mišice. S trebušnim dihanjem stimuliramo limfni pretok, s čimer okrepimo imunski sistem. Z dihanjem s trebušno prepono posredno krepimo tudi hrbtne mišice, kar vodi k zmanjšanju težav z ledvenim delom hrbtenice.

Učinek rednega izvajanja dihalnih vaj je tudi večja sposobnost koncentracije, izboljša se spomin, zmanjšajo se težave z nespečnostjo, izboljša se prebava.

Zato je pomembno, da znamo pravilno dihati in da pravilen vzorec dihanja tudi ozavestimo. Dihanje je dobro vaditi od dva- do trikrat na dan, približno deset minut in s praznim želodcem.

**ŠE OPOZORILO:** Če pretiravamo z dihanjem, lahko povzročimo neravnotežje v izmenjavi plinov, kar začutimo kot mravljinčenje ali vrtoglavico. Vajo prekinemo in čez čas umirjeno nadaljujemo.

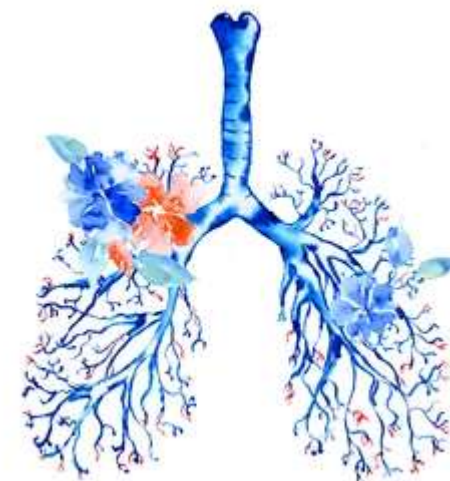
Vaje izbrali in pripravili:

**Cvetka Strajnar** dipl. fizioterapevtka

**Viktorija Salmič** dipl. fizioterapevtka



## DIHALNE VAJE



Kontaktne osebe: **Metka Kržan in Alojz Brajkovič**

Mobitel: 041 645 450, 031 380 714

E-mail: [koronarni.klub.brezice@gmail.com](mailto:koronarni.klub.brezice@gmail.com)

Spletna stran: <https://koronarni-klub-brezice.si>

FB stran: Koronarni klub Brežice