

SÜGAVA SISSEHINGAMISE STIMULEERIMINE TRIFLO TREENINGVAHENDIGA

Sügav hingamine avardab väikesed õhukotid kopsus ning aitab kaasa õhu liikumisele limaskestadel ja nende puhastamisele sekreedist, mis omakorda aitab ära hoida vedeliku tekke ja kogunemise kopsudes. Tavaliselt teeb inimene sügavaid sissehingamisi vähemalt korra tunnis ise seda märkamata, sissehingamised on spontaansed ja automaatsed ning võivad esineda ohete või haigutustena.

Mõnikord võib normaalne hingamine muutuda pinnapealseks ja sügavad sissehingamised on pärsitud kas kopsuhaiguste tõttu või valu vältimiseks, nt pärast rindkere või kõhuõõne piirkonna kirurgilist operatsiooni, samuti ärevuse, ehmatus, hingamisteede ahenemise, kõrge palaviku jmt tõttu.

Vaatamata ebamugavustundele, on oluline säilitada tavaline hingamine ja sügavad sissehingamised, et vältida kopsude komplikatsioone.

TRIFLO on hingamisfunktsiooni säilitav ja arendav treeningvahend.

Kasutamine

Istuge sirge seljaga, hoidke TRIFLO vertikaalasendis, hingake rahulikult välja ja asetage huuled tihedalt ümber huuliku.

Esimene raskusaste – hingake läbi huuliku aeglaselt ja rahulikult sisse nii, et üks pall tõuseb üles. Sissehingamise järel hoidke hinge kinni 2–3 sekundit

Teine raskusaste – hingake läbi huuliku aeglaselt ja rahulikult sisse nii, et kaks palli tõusevad üles. Sissehingamise järel hoidke hinge kinni 2–3 sekundit Kolmandas torus jääb pallike paigale

Eemaldage huulik suult ja hingake rahulikult välja. Vajadusel lõõgastuge ja hingake rahulikult, seejärel korrake harjutust.



Koostanud: SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
www.regionaalhaigla.ee

J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn