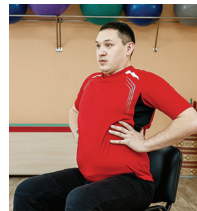




11. Руки располагаем вдоль тела, делаем медленный вдох. На выдохе поднимаем согнутую в колене левую ногу к животу. На выдохе ногу опускаем, затем повторяем упражнение правой ногой.



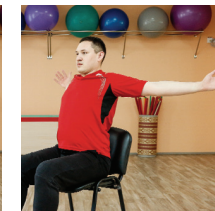
15. Руки располагаем в области рёбер, делаем медленный вдох. Медленно выдыхая, стараемся аккуратно сжать руками грудную клетку.



12. Опираемся руками о стул, левую ногу вытягиваем вперёд и поднимаем, правую сгибаем под стул. По очереди меняем положение ног, ритм при этом умеренный, дыхание произвольное.



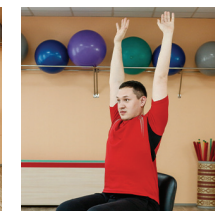
16. Руки располагаем вдоль тела. Разводим руки в сторону на медленном вдохе. Обнимая себя руками, делаем наклон вперёд на медленном выдохе.



13. Делаем вдох через нос в течение 2 секунд, задержим дыхание на 4 секунды. Медленно выдыхаем через рот в течение 4 секунд.



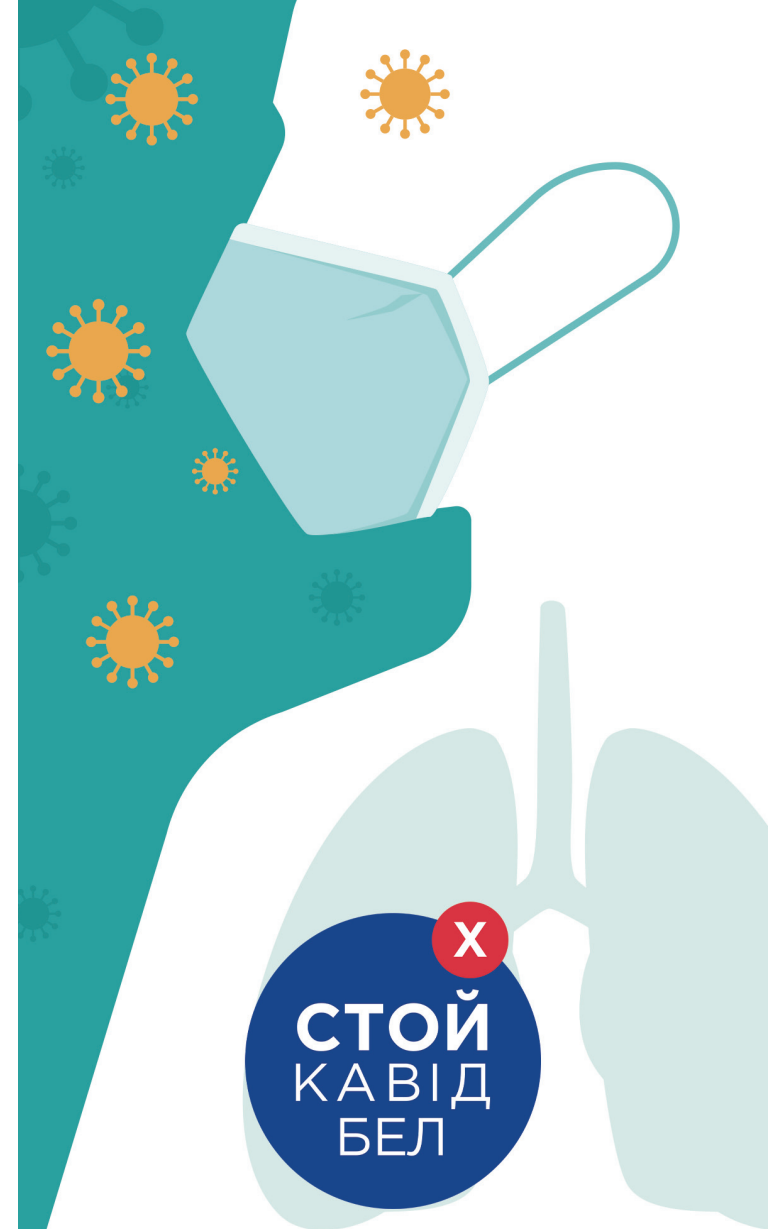
17. Руки вдоль тела. На медленном вдохе поднимаем руки вверх. Плавно опуская руки на медленном выдохе, стараемся лечь на колени.



14. Руки сцепим в замок на животе, делаем медленный вдох носом, надувая живот. Слегка надавливая пальцами, медленно выдыхаем, максимально втягивая живот



18. Повторяем упражнение 1. Сидя на краешке стула, опираемся на спинку. Руки на груди и животе. Медленно вдыхая, надуваем живот, на выдохе живот сжимаем. Грудная клетка и плечи остаются неподвижными.



## Дыхательная гимнастика для переболевших COVID-19

## Дыхательная гимнастика для переболевших COVID-19

Комплекс упражнений выполняется 2-3 раза в день через час после приёма пищи в проветриваемом помещении.

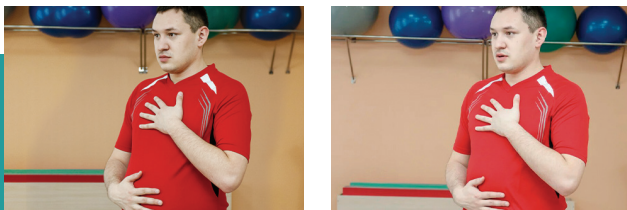
Исходное положение: сидя на стуле.

Количество повторений упражнения - 4-6 раз, в зависимости от самочувствия.

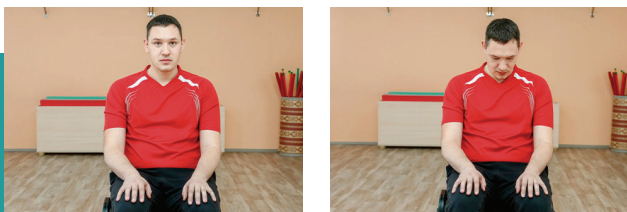
Медленно делаем неглубокий вдох носом. Выдох делаем ртом, через губы, сложенные в трубочку, как будто задуваем свечу.

Если устали, делаем паузы для отдыха.

При выполнении комплекса контролируем самочувствие - измеряем пульс до и после занятий.



1. Диафрагмальное дыхание. Садимся на край стула, спиной опираемся на спинку, ноги вытягиваем вперёд. Кладем одну руку на живот, вторую на грудную клетку. Делаем вдох носом, живот надуваем, медленный выдох ртом, втягиваем живот. Грудная клетка и плечи остаются неподвижными.



2. Руки кладем на колени, смотрим вперёд. Делаем вдох, медленно выдыхая опускаем голову, стараясь подбородком дотянуться до грудной клетки.



3. Руки кладем на колени, взгляд прямо. Делаем вдох при повороте головы, медленный выдох через рот и возвращаемся в исходную позицию.



4. Руки располагаем вдоль тела, делаем медленный вдох носом и одновременно поднимаем плечи вверх. На медленном выдохе опускаем плечи.



5. Руки вдоль тела, на вдохе стараемся свести лопатки, при этом грудь колесом, на выдохе возвращаемся в исходное положение.



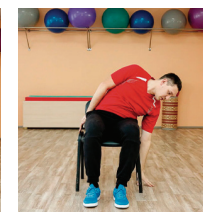
6. Руки кладем на плечи, делаем круговые движения вперёд и назад, по 4 раза, каждое движение. Дыхание при выполнении упражнения произвольное.



7. Складываем руки в замок на животе. Разворачиваем ладони вперёд и тянемся вверх, одновременно делаем вдох носом. Затем руки опускаем на уровень плеч, тянемся вперёд, медленно выдыхая через рот.



8. Руки вдоль туловища, поднимаем руку через сторону вверх, одновременно делаем вдох носом. Опускаем руку через сторону вниз, одновременно делаем медленный выдох через рот, стараясь дотронуться до пола.



9. Руки расставляем в стороны, делаем медленный вдох. На выдохе тянемся левой рукой к правой на повороте тела.



10. Руки вдоль тела. На вдохе поднимаем согнутую левую ногу вверх, на выдохе медленно опускаем. Повторяем упражнение правой ногой.

