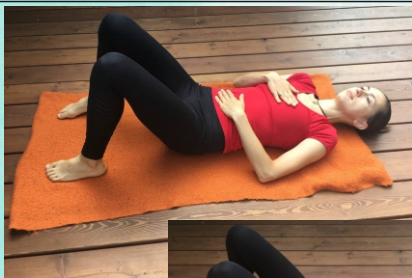


## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ, ВЫЗВАННОЙ COVID-19.

Упражнения выполняются в комфортном темпе, с повторением каждого 2-3 раза.

Упражнения выполняются в сопровождении с диафрагмальным дыханием. Усилие приходится на выдох. В процессе дыхания не напрягайте надплечья и грудь. Всё внимание на животе, и его движении в процессе дыхания.



Лёжа на спине.

Руки вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях. Упор на всю ступню. Правая рука лежит на груди. Левая - на животе. На вдохе живот надувается, левая рука приподнимается. Правая рука и ключица на вдохе практически неподвижна. На выдохе живот опускается, втягивается. Левая рука опадает.

Контролируем минимальную подвижность груди и максимальную подвижность живота.

Повторяем дыхание диафрагмой 3-4 цикла



Лёжа на спине.

Руки вдоль туловища. Ноги прямые. Вдох - наполняем живот, выдох - стопы на себя, руки в кулак, создаём умеренное напряжение во всем теле.

Повторить 3-4 раза.



Лёжа на спине.  
Ноги прямые. Руки вдоль туловища. Поочередное сгибание ног в колене. Вдох - исходное положение, живот скруглять, наполнить, выдох - согнуть ногу. Повторить по 3-4 раза с каждой ноги.



Лёжа на спине.  
Руки вдоль туловища. Ноги на ширине плеч. Вдох - руки разводим в стороны, осуществляем небольшой прогиб, надуваем живот. Выдох - обнимаем себя за плечи, живот сдуваем.



Лёжа на спине.  
Руки вдоль туловища, ноги прямые. Вдох - живот наполнить, руки развести в стороны на уровне плеч. Выдох - живот втягиваем, подтягиваем колено к животу. Вдох - носом, на выдохе произнести звук «Ха-а».



Лёжа на боку.  
Ноги согнуть в коленях. Нижняя рука под головой. Вдох - рука вверх, выдох - ладонью слегка воздействуем на рёбра, помогаем выходу содержимого легких. Усиливаем выдох со звуком «Ху-у». Повторяем 3-4 раза.





Сидя на стуле.  
Спина прямая. Кисти на плечи. Круговые движения локтями.  
Вдох - отводим согнутые локти назад, скругляем живот и грудную клетку.  
Выдох - локти вперёд, подтягиваем живот, скругляем спину в грудном отделе.  
Повторить 3-4 раза вращая локти вперёд и затем назад.



Сидя на стуле.  
Спина прямая. Ноги вместе.  
Вдох - живот скругляем.  
Выдох - живот подтягиваем. Скручиваемся вправо. Подаём взгляд и плечи в одну плоскость.  
Повторить влево. В обе стороны по 3-4 раза.



Сидя на стуле.  
Спина прямая. Ноги на ширине плеч.  
Вдох - руки разводим в стороны, слегка скругляем грудную клетку, вдыхаем с участием живота и грудной клетки.  
Выдох - наклоняемся вперёд, обхватываем себя руками крепко, головой ныряем между коленей.  
Если возникает потребность кашлять - кашляем.  
Повторить 3-4 раза.

отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видео с примерным комплексом упражнений

