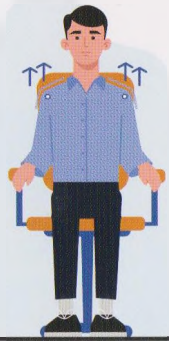


Комплекс дыхательных упражнений



Пожимание плечами



Круговые движения плечами



Натягивание носка



Поднимание коленей



Потягивания вперед



Отведение и сведение локтей

- Для минимизации последствий COVID-19 ежедневно необходимо уделять **20 минут** дыхательной гимнастике
- Во время выполнения всех упражнений необходимо делать вдох носом, а выдох ртом
- Начать стоит с 1–2 повторов упражнения, постепенно увеличивая до 4–6 повторов

Упражнения для облегчения одышки



Положение лежа на боку с приподнятым изголовьем

Положение лежа на боку с опорой на подушки, поддерживающие голову и шею. Колени немного согнуты.



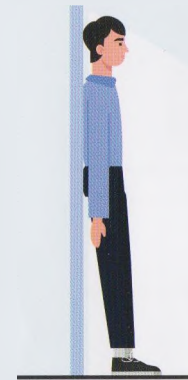
Сидячее положение с наклоном туловища вперед

Сидя за столом, на котором лежит подушка, наклонитесь вперед, положив голову и шею на подушку, а руки на стол. Такое же положение можно принять и без подушки.



Сидячее положение с наклоном туловища вперед (без опоры на стоящий перед вами стол)

Сидя на стуле, наклонитесь вперед и положите руки на колени или на подлокотники кресла.



Положение стоя с надежной опорой для спины

В положении стоя прислонитесь спиной к стене и вытяните руки вдоль тела. Поставьте ступни ног на расстоянии примерно 30 см от стены и слегка разведите их в стороны.



Положение стоя с наклоном вперед

В положении стоя наклонитесь вперед и обопритесь на спинку стула, подоконник или другую устойчивую поверхность.

ВНИМАНИЕ! Количество подходов и время выполнения упражнений зависит от вашего самочувствия!