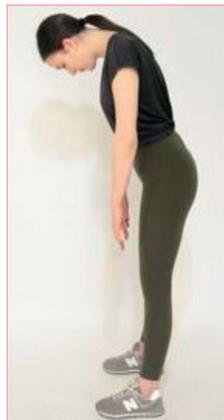
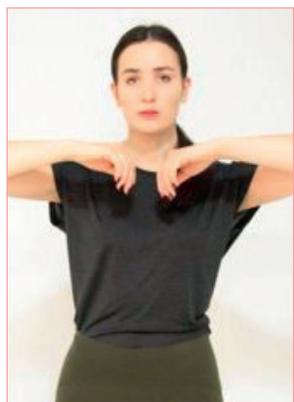


### 3. Упражнение «Насос» («накачивание шины»)

Ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (**о.с.** – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через



нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон-вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага.



### 4. Упражнение «Обними плечи»

Исходное положение – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

С полным комплексом упражнений можно познакомиться по ссылке:

[strelnikova.ru/gimnastika-pri-pnevmonii](http://strelnikova.ru/gimnastika-pri-pnevmonii)

Памятка подготовлена по материалам временных методических рекомендаций Министерства здравоохранения России «Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», версия 2 от 31.07.2020 г.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ имени В.Р. БОЯНОВОЙ

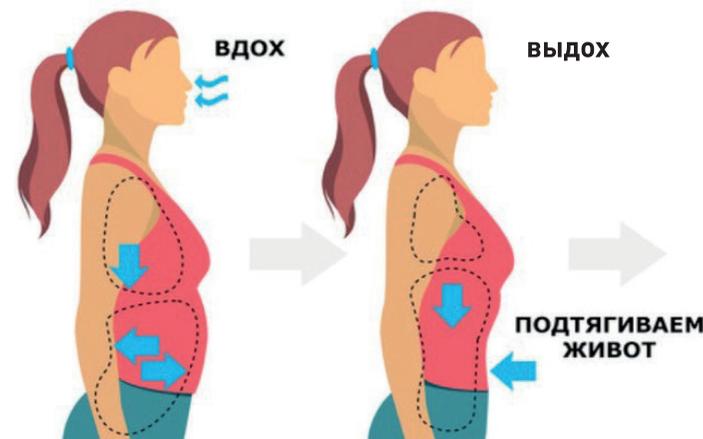
## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

### ПОСЛЕ COVID-19



ОСНОВА РЕАБИЛИТАЦИИ после перенесенной новой коронавирусной инфекции — ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ. Дыхательные упражнения стимулируют кровообращение, тренируют дыхательные мышцы, повышают эластичность легочной ткани, улучшают дренаж бронхов, препятствуют образованию фиброзной ткани.

### ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ



### УЧИМСЯ ДЫШАТЬ ДИАФРАГМОЙ

При диафрагмальном дыхании прорабатываются нижние доли легких, происходит максимальное насыщение легких кислородом.

Положите одну руку на живот, вторую на грудь. На вдохе живот надувается, как шарик, на выдохе рука на животе уходит под ребра. Постепенно усложняем упражнение небольшой задержкой на вдохе, затем на выдохе.

1

## ТРЕНИРОВКА МЫШЦ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ВДОХ:

Использование специальных дыхательных тренажеров.

В тренажерах создается ступенчатое сопротивление, которое постепенно, по мере тренировки, можно усиливать.



2



## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДУ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

21

- Выполнять в чистом проветренном помещении.
- Начать с 30 секунд, постепенно увеличивая время.
- Избегать переутомления.
- При головокружении – сделать паузу.

## Правила дыхательной гимнастики Стрельниковой

- **Думайте** только о входе носом, тренируйте только вдох – резкий, шумный, короткий (хлопок в ладоши), как при шмыгании носом.
- **Выдох** абсолютно пассивный, шумного выдоха не должно быть (желательно через рот). Не выталкиваем воздух и не напрягаемся.
- **Вдох** делается вместе с движениями. Движения создают небольшое сопротивление дыхательным мышцам, за счет чего они тренируются.



- **Все** вдохи-движения делаются в темпоритме строевого шага
- **Счет** только на 8, считаем мысленно, не вслух.
- **Серию** вдохов-движений повторяем от 8 до 32 раз и более (до 96), между упражнениями небольшой перерыв 3–5 секунд.
- **Упражнения** можно делать стоя, сидя и лежа.

**ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ** содержит **ТРИ** упражнения, основной комплекс – **ДВЕНАДЦАТЬ**. Осваивайте комплекс постепенно, наращивая количество серий и добавляя новые упражнения.



### 1. Упражнение «Ладони»

Руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладони вперед - «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос, при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения). Без паузы сделать 8 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4–5 сек. Затем сделать еще 8 шумных, коротких вдоха и опять пауза. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.



### 2. Упражнение «Погончики»

Руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в исходное положение. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

