



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

после перенесенной
коронавирусной инфекции

Цель: улучшение функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой систем, повышение работоспособности, повышение общей физической выносливости, восстановление подвижности грудной клетки, улучшение дренажной функции легких, улучшение мышечной силы в руках и в ногах, нормализация эмоционального фона.

Все упражнения выполняются в медленном темпе. Занятия проводятся от 4 до 7 раз в неделю, начиная с 10 минут и при хорошей переносимости нагрузки ежедневно увеличивая продолжительность занятия на 5 минут.

Максимальная продолжительность занятия 30 минут. Начинать с упражнений с первого по пятое, далее при хорошей переносимости добавлять по 2 упражнения в день. Каждое упражнение в зависимости от индивидуальной переносимости повторять 3-7 раз.

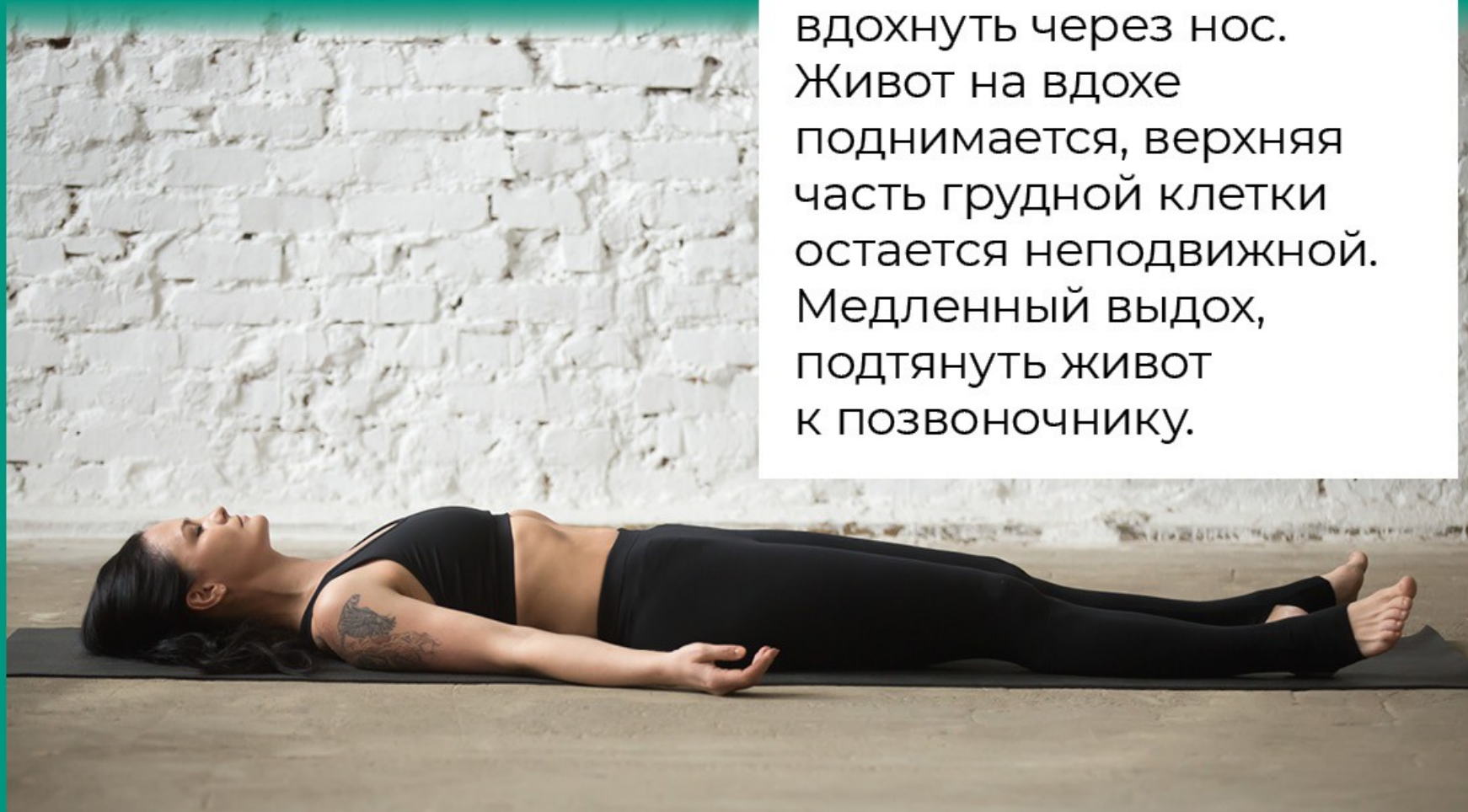
Необходимый инвентарь: гимнастический коврик, стул, мяч, гимнастическая палка.

**комплекс упражнений подготовлен врачом ЛФК КОГБУЗ «Центр медицинской реабилитации»*

1 Диафрагмальное дыхание

Исходное положение:
лежа на спине, правая ладонь на грудной клетке, левая на животе.

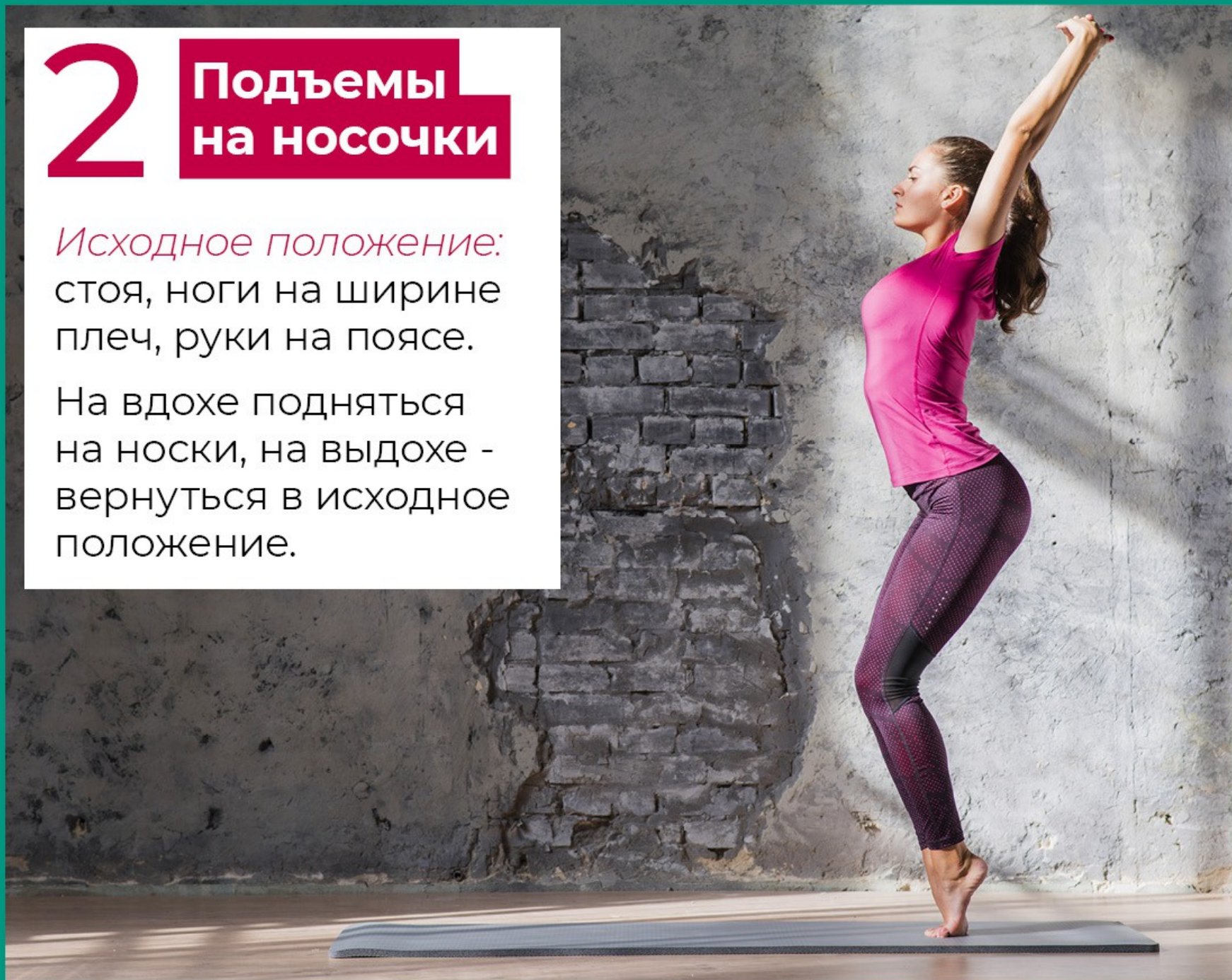
Медленно и глубоко вдохнуть через нос. Живот на вдохе поднимается, верхняя часть грудной клетки остается неподвижной. Медленный выдох, подтянуть живот к позвоночнику.



2 Подъемы на носочки

Исходное положение:
стоя, ноги на ширине
плеч, руки на поясе.

На вдохе подняться
на носки, на выдохе -
вернуться в исходное
положение.



#MEDKIROV

3 Махи ногой

Исходное положение:
стоя, опираясь руками
о спинку стула.

На вдохе отвести ногу
назад, на выдохе -
вернуться в исходное
положение.



#MEDKIROV

4 Упражнение с мячом

Исходное положение:
стоя, ноги на ширине
плеч, руки перед собой,
согнуты в локтевых
суставах, в руках мяч.

На вдохе поднять мяч
вверх, на выдохе –
вернуться в исходное
положение.



#MEDKIROV

5 Звуковая гимнастика

Исходное положение:
сидя на стуле. Руки ладонями вниз на коленях.

Вдох через нос.
На выдохе произнести звук «Р». Выдох через рот. Выдох длинней вдоха в 2 раза. Затем так же на выдохе произнести звук «М». Повторить по 2 раза каждый звук.



6 Круговые движения плеч

Исходное положение:
стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые.

Круговые движения в плечевых суставах вперед, а затем в обратном направлении.



7 Повороты туловища в стороны

Исходное положение:
стоя, ноги на ширине
плеч, руки в стороны.

На вдохе – поворот
туловища влево,
на выдохе - вернуться
в исходное положение,
на вдохе поворот
туловища вправо,
на выдохе – в исходное
положение.



8

Грудное дыхание

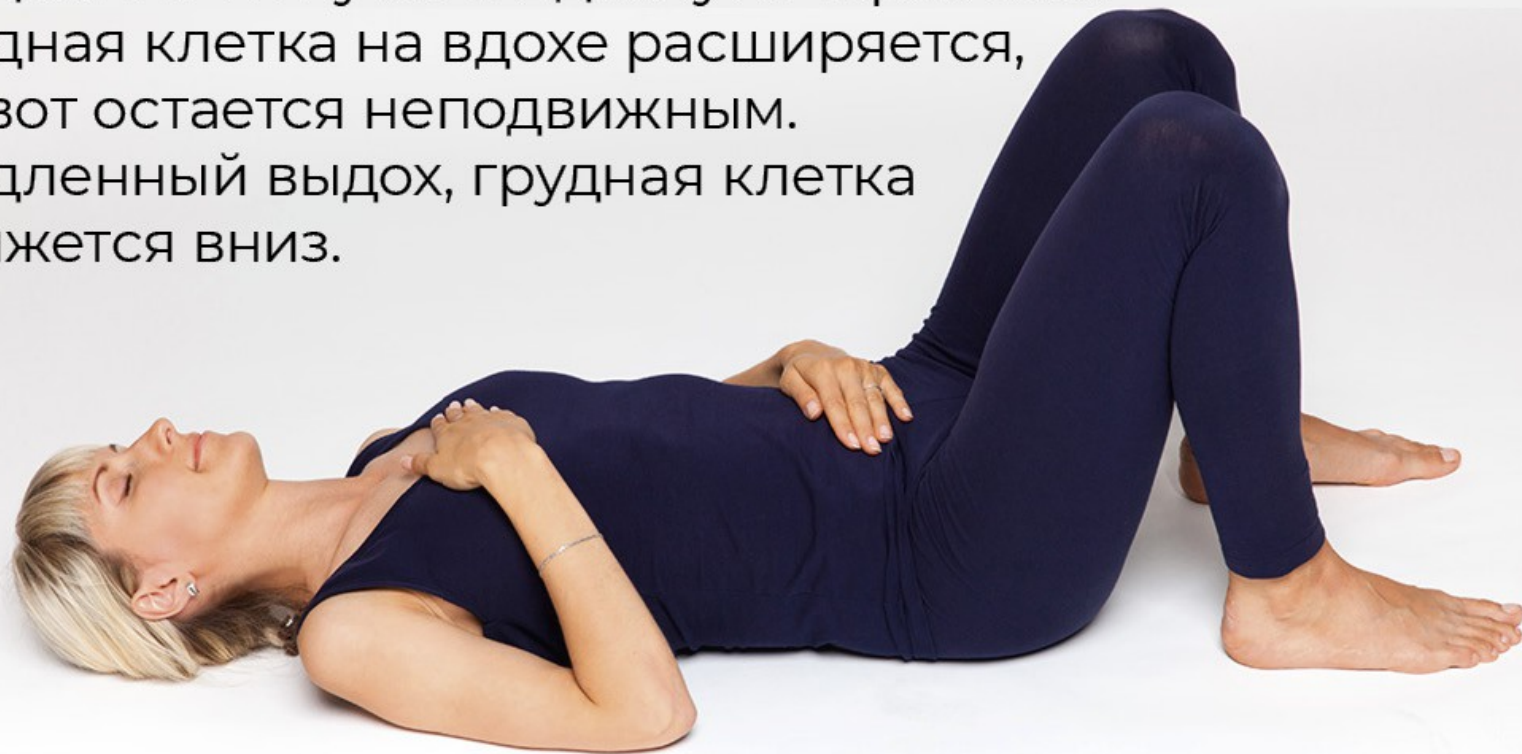
Исходное положение:

лежа на спине, правая ладонь на грудной клетке, левая на животе.

Медленно и глубоко вдохнуть через нос.

Грудная клетка на вдохе расширяется, живот остается неподвижным.

Медленный выдох, грудная клетка движется вниз.



9 Наклоны в стороны

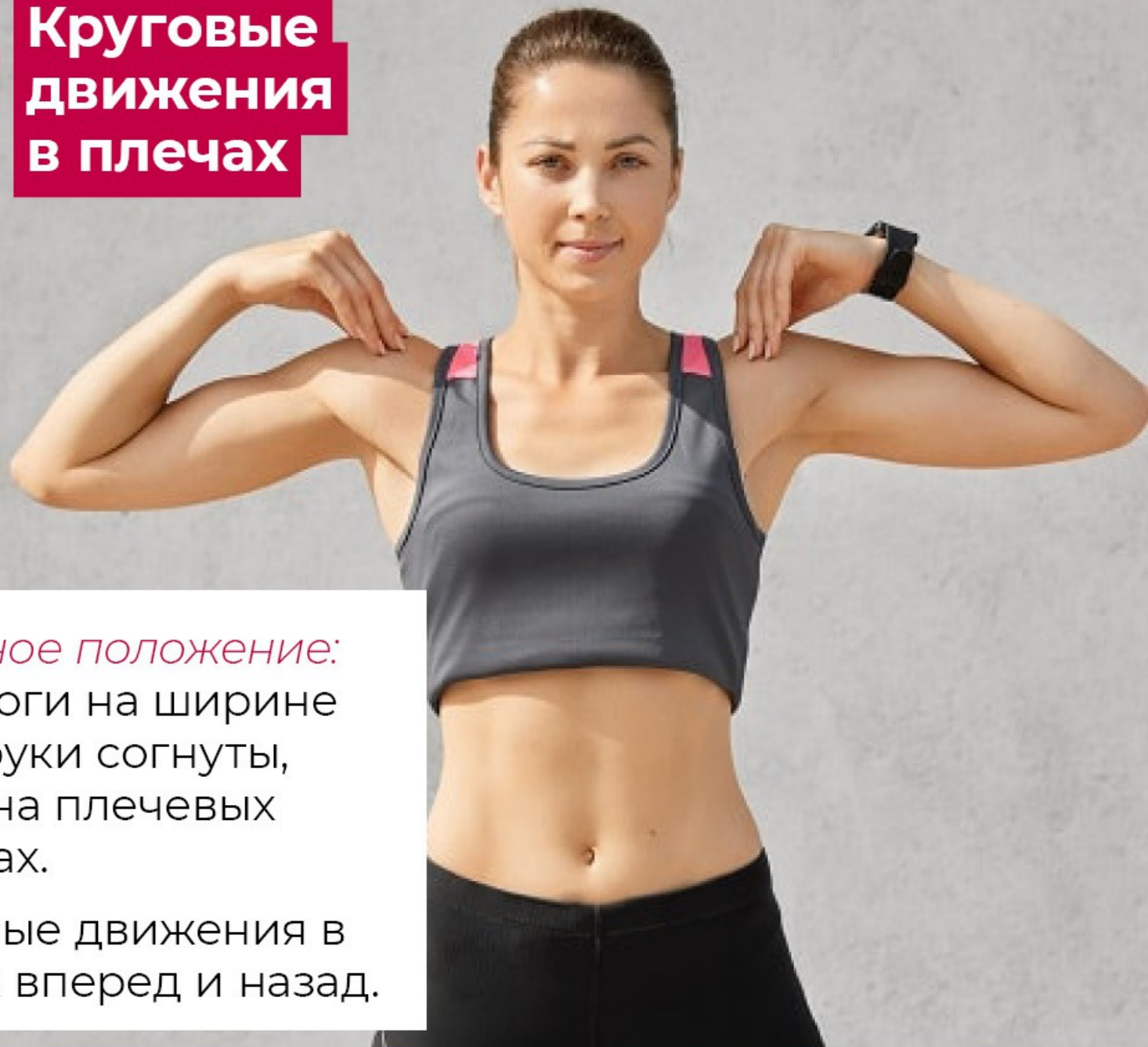
Исходное положение:
стоя, ноги на ширине
плеч, руки на поясе.

На вдохе -наклониться
влево, на выдохе -
вернуться в исходное
положение, на вдохе –
наклониться вправо,
на выдохе – вернуться
в исходное положение.



10

Круговые движения в плечах



Исходное положение:
стоя, ноги на ширине
плеч, руки согнуты,
кисти на плечевых
суставах.

Круговые движения в
плечах вперед и назад.

#MEDKIROV

11 Подъем рук с палкой

Исходное положение:
стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка.
На вдохе - поднять руки вверх, на выдохе – вернуться в исходное положение.



#MEDKIROV

12 Глубокое полное дыхание

Исходное положение:

лежа на спине, правая ладонь на грудной клетке, левая на животе.

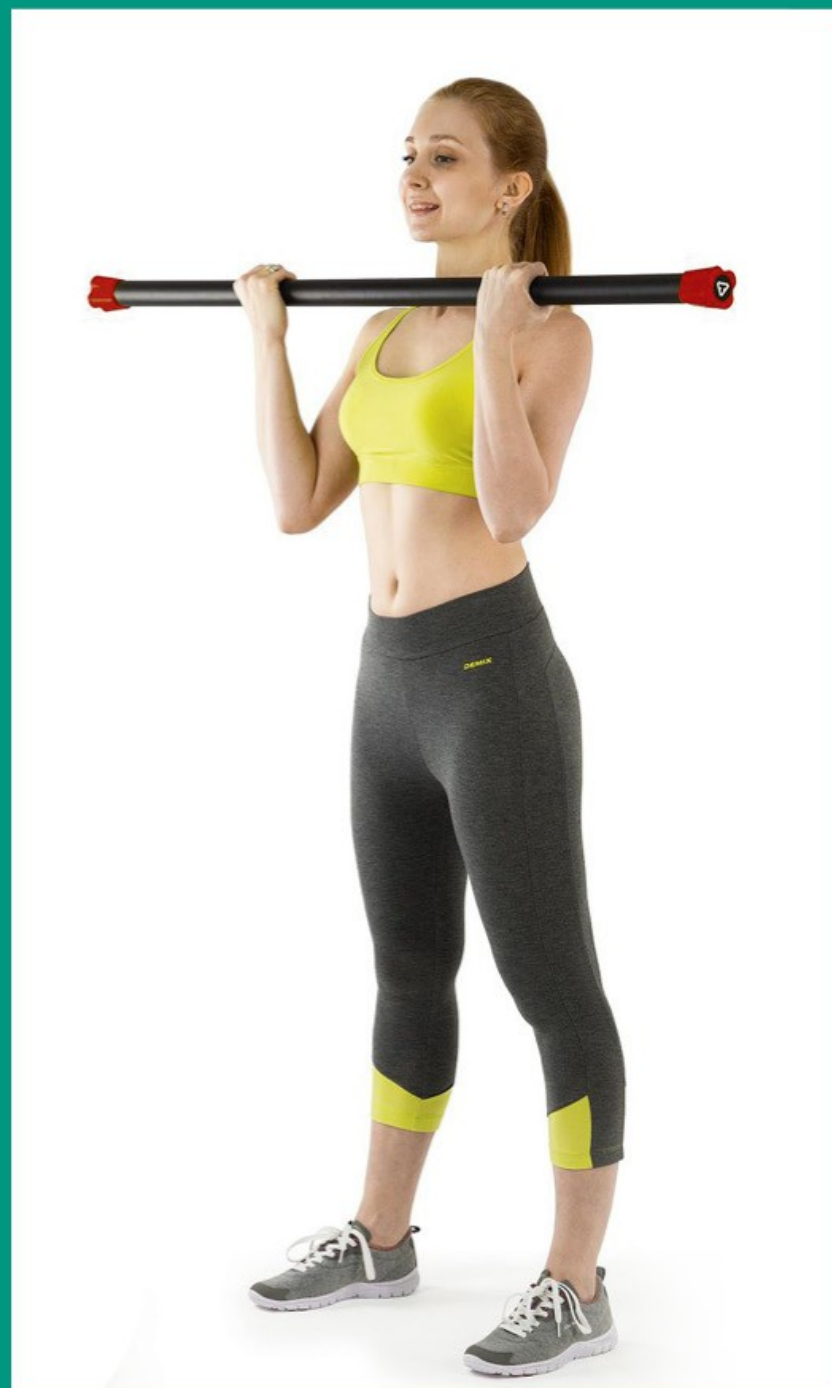
Медленно и глубоко вдохнуть через нос. Живот на входе поднимается, грудная клетка расширяется. Медленный выдох, подтянуть живот к позвоночнику, грудная клетка движется вниз.



#MEDKIROV

13 Вытягивание рук

Исходное положение:
стоя, ноги на ширине
плеч, в руках
гимнастическая палка.
На вдохе – вытянуть
руки перед собой,
на выдохе – в исходное
положение.



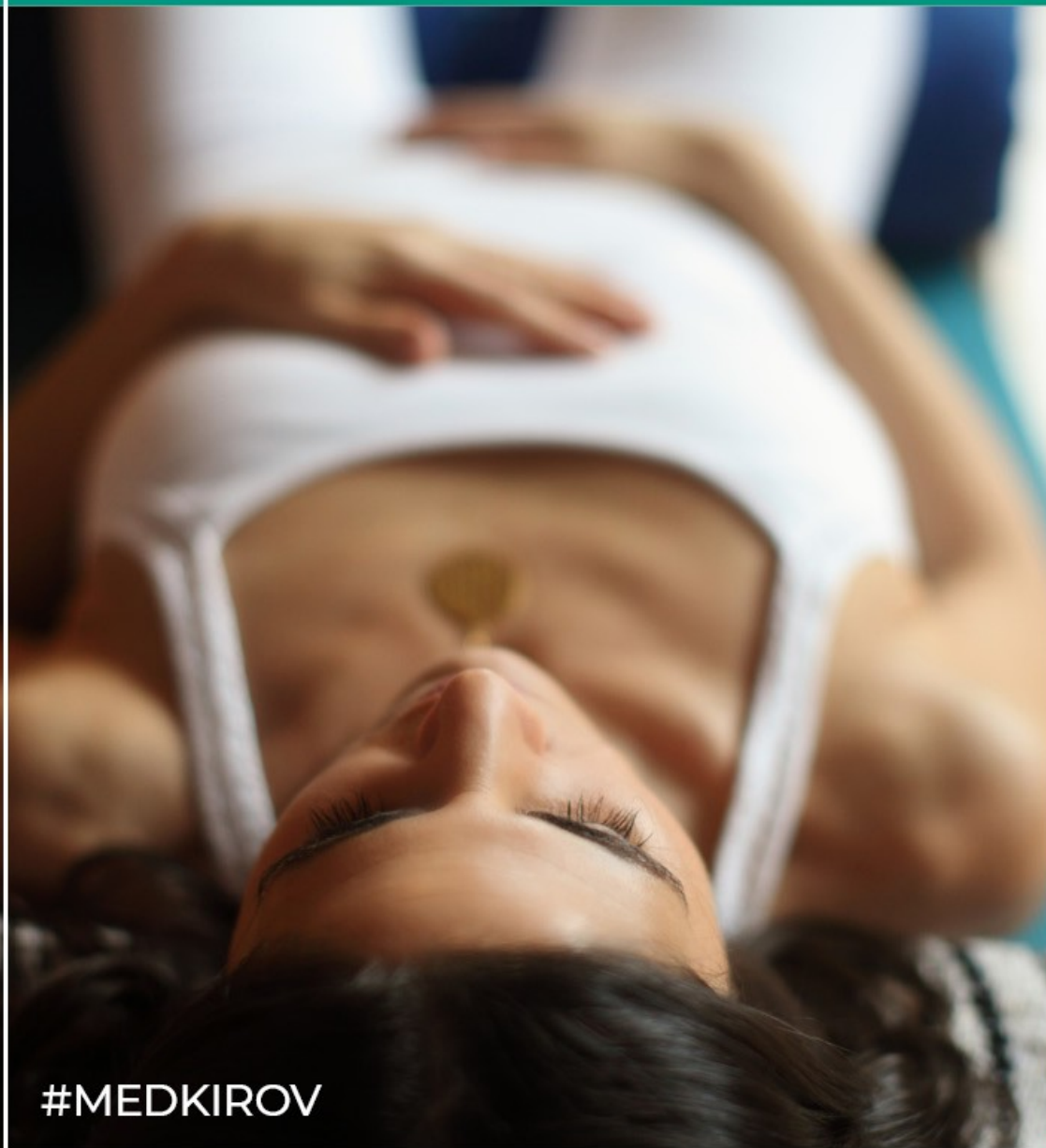
14 Наклоны вперед

Исходное положение:
стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка.
На вдохе - наклониться вперед, на выдохе – в исходное положение



15

Диафрагмальное дыхание



Исходное положение:
лежа на спине,
правая ладонь
на грудной клетке,
левая на животе.

Медленно и
глубоко вдохнуть
через нос.
Живот на вдохе
поднимается,
верхняя часть
грудной клетки
остается
неподвижной.
Медленный выдох,
подтянуть живот
к позвоночнику.

#MEDKIROV