

## Дыхательная гимнастика при коронавирусе у взрослых

**Выдох в воду.** Возьмите стакан с водой, поставьте в него трубочку, сделайте обычный вдох и медленно выдыхайте воздух через трубочку. Упражнение развивает механические свойства легких, нормализует газообмен. Делать необходимо не более пяти раз в день по 10—15 минут.

**Контроль дыхания.** Положите одну руку на грудь, а другую — на живот. Дышите так, чтобы поднималась только рука, которая лежит на груди. Задержите воздух и затем выдохните его через рот. Повторите несколько раз. После дышите так, чтобы поднималась только рука, лежащая на животе. Грудь не должна двигаться. Повторите несколько раз. Теперь попробуйте по очереди дышать так, чтобы сначала поднималась рука, лежащая на животе, а затем — рука, лежащая на груди.

**Дыхание животом.** Необходимо лечь на диван или на пол, положить руку на живот и медленно вдыхать через нос. Живот должен надуться и подняться. Затем нужно полностью вытолкнуть воздух, сокращая мышцы живота.

**Обнять себя.** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони вверх. Делаем вдох и на выдохе быстро скрещиваем руки перед собой таким образом, чтобы ладони ударили по лопаткам. Выдыхаем быстро и громко.

**Дыхание через ноздри.** Дышите сначала через одну ноздрю, закрывая другую пальцем. Затем повторите дыхательную практику через вторую ноздрю.

**Дрова.** Встаем на носки, прогибаемся назад с поднятыми вверх руками, пальцы сцеплены. Делаем вдох и на выдохе резко нагибаемся вниз, как будто рубим дрова, затем возвращаемся в исходное положение. Выдыхаем сильно и громко.

**Ассиметричное дыхание.** Основа этого типа дыхания - то короткий вдох и более продолжительный выдох. Попробуйте дышать так, чтобы выдох длился в 5-6 раз дольше, чем вдох

**Лыжник.** Исходное положение: ноги на ширине плеч. Поднимаемся на носки, слегка подаем тело вперед, руки тоже вытягиваем перед собой, будто в них лыжные палки. На выдохе слегка наклоняемся вниз, словно оттолкнулись, заводим руки максимально вниз и назад и в таком положении пружиним на ногах 2—3 секунды. Завершаем выдох и возвращаемся в исходное положение с диафрагмальным вдохом.

# Дыхательная гимнастика после коронавируса у взрослых

Предварительно проветрите помещение, наденьте удобную свободную одежду, выполняйте упражнения в размеренном темпе в удобном положении сидя или лежа. Для контроля дыхания положите левую руку на грудь, а правую – на живот.

- Вдох через нос на 1, 2, 3, выдох через рот на 1, 2, 3, 4, 5.
- Вдох через нос. Выдыхать через рот, губы вытянуты трубочкой. При этом произносить звуки «пфф», «ссс», «шшш», «жжж».
- На счет 1, 2 – вдох. Задержка дыхания на счет 1, 2, 3, 4, такой же выдох.
- Дыхание с закрытым ртом в привычном темпе попеременно через одну ноздрю, через другую, через обе.
- Вдох через нос, выдох через рот. Он должен быть толчкообразным, резким, в 2-3 приема.
- Поднять руки вверх, вдохнуть. На выдохе руки опустить.
- Развести руки в стороны – вдох. Выдох – руками обнять себя за плечи.
- На вдохе кисти сложить в замок на груди, выдох – вытянуть вперед, потянуться.
- Лежа на спине, на вдохе – руки в стороны. Подтянуть колени к груди – выдох.
- Взять стакан с водой и трубочку. Вдохнуть в привычном темпе через нос, выдыхать через трубочку в воду.

**Во время выполнения упражнений вдыхать нужно через нос, выдыхать – через рот.**

**Упражнение 1.** Не напрягаясь, сделать носом полный вдох. Почувствовать рукой, как верхняя передняя стенка живота *«выпяtilась»* вперед. Задержать дыхание на 1 – 2 секунды и медленно плавно выдохнуть, считая до пяти.

**Упражнение 2.** Не напрягаясь, сделать носом полный вдох с *«выпячиванием»* верхней передней стенки живота вперед. Задержать дыхание на 1 – 2 секунды, а затем плавно выдохнуть через рот – холодный воздух.

**Упражнение 3.** Не напрягаясь, сделать носом полный вдох с *«выпячиванием»* верхней передней стенки живота вперед. Задержать дыхание на 1 – 2 секунды и плавно выдохнуть через рот с небольшим напором – теплый воздух.

**Упражнение 4.** Не напрягаясь, сделать носом полный вдох с *«выпячиванием»* верхней передней стенки живота вперед. Задержать дыхание на 1 – 2 секунды и плавно выдохнуть со звуком «С». Звучание должно быть ровным.

# Дыхательная гимнастика для профилактики коронавируса

Даже будучи здоровым, рекомендуется делать профилактическую дыхательную гимнастику. Предлагаем несколько простых упражнений для самостоятельного выполнения взрослыми дома.

1. Встаньте прямо. Руки опущены. Медленно поднимая руки вверх, сделайте глубокий-глубокий вдох. Слегка разведя над головой руки в стороны, медленно опускайте их, совершая полный выдох. Одновременно наклоняя туловище вниз.

Каждый час выполняйте упражнение 5-10 раз. Кто не может делать стоя, садитесь на стул, глубоко дышите, поднимая и опуская руки.

**Внимание! Не допускайте головокружения.** Если закружится голова, особенно в первые дни тренировки, с непривычки, сделайте паузу. Затем уменьшите глубину вдоха-выдоха, постепенно увеличивая нагрузку.

2. Выдох через воду - доступный и гигиеничный способ вентиляции легких, поскольку выдох производится в воду. Купите трубочку диаметром 1-2 сантиметра и длиной метрполтора. Наполните водой ванну, ведро или другую емкость. Один конец трубки погрузите в воду. А через другой выдыхайте воздух. Процедура около пяти минут.

## Как дышать правильно?

- На вдохе должна работать диафрагма, а мышцы плечевого пояса должны быть расслаблены.
- Выдох нужно делать через губы, сложенные трубочкой, втягивая живот и тем самым поднимая диафрагму.
- Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.
- Любую физическую работу надо начинать с выдоха через сомкнутые губы, чтобы освободить легкие от отработанного воздуха.
- Вдох необходимо делать, когда грудная клетка расправлена, а выдох - когда грудная клетка и живот сдавлены.

# Дыхательная гимнастика Стрельниковой при коронавирусе у взрослых

Дыхательная гимнастика Стрельниковой является немедикаментозным оздоровительным методом, используемым для поддержания здорового функционирования дыхательной системы человека. Впервые комплекс упражнений был разработан А. Н. Стрельниковой в 30 -е гг. XX века и использовался для восстановления певческого голоса оперных исполнителей.

Время и множество медицинских исследований показали, что данный комплекс упражнений отлично подходит для поддержания органов дыхания во время респираторных заболеваний, а также является доступным способом их профилактики. Регулярное выполнение дыхательной гимнастики помогает останавливать приступы удушья, снимает головные боли и боли в сердце, нормализует артериальное давление, укрепляет иммунитет, а также повышает умственную и физическую работоспособность.

В условиях пандемии коронавируса дыхательная гимнастика Стрельниковой является очень популярным способом профилактики легочных заболеваний и повышения иммунитета. Данный комплекс упражнений, по рекомендации врача, можно использовать в период реабилитации после перенесенной пневмонии и бронхита, а также для улучшения общего состояния организма и эмоционального фона человека.

## **1. Упражнение «ладошки»**

И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, 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 4 ритмичных, резких вдоха через нос.

Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

## **2. Упражнение «погончики»**

И.п. – стоя, 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 и.п.

Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

### **3. Упражнение «насос» («накачивание шины»)**

И.п. – стоя, 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.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

*Ограничения:*

Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

### **4. Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)**

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются).

Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево.

Выдохи выполняются самопроизвольно.

Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто).

Руки слева и справа выполняются хватательные движения.

Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.

### **5. Упражнение «обними плечи»**

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч.

Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то 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.

В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ.

Можно выполнять в разных исходных положениях.

*Ограничения:*

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, – при данных

заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение.

Начать его следует со 2 недели занятий.

Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

Беременным примерно с 6 месяца (беременности) в этом упражнении назад голову не откидывать, упражнение выполняют только руки, ровно стоять и смотреть вперед.

#### **6. Упражнение «большой маятник»**

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть.

Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи.

Тоже – вдохнуть.

Выдыхать произвольно между вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

*Ограничения:*

Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным.

Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

#### **7. Упражнение «повороты головы»**

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос.

Тоже самое влево.

Голова посередине не останавливается, шея не напряжена.

Важно помнить!

Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.

В норме: 12 раз.

#### **8. Упражнение «ушки»**

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево.

Немного покачать головой, взгляд направлен вперед.

Упражнение похоже на «китайского болванчика».

Вдохи выполняются вместе с движениями.

Выдыхая, не открывать рот широко!

В норме: 12 раз.

#### **9. Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх)**

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох.

Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох.

Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот.

В норме: 12 раз.

*Ограничения:*

Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно-грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой».

Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.

Делать упражнения можно сидя.

### **10. Упражнение «перекаты»**

1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу.

Корпус и нога – прямые.

Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит).

Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить).

Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

Важно помнить:

1 – приседания делается вместе со вдохом;

2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;

3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекат с ноги на ногу.

В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется также как описано выше, только необходимо поменять ноги местами.

Данное упражнение делается только в положении стоя.

### **11. Упражнение «шаги»**

1) «Передний шаг».

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть).

На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть.

После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение.

Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой.

В норме: 8 раз – 8 вдохов.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

*Ограничения:*

Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.

В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу.

При наличии *травм ног* и тромбофлебитах выполнять упражнение нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

При беременности и мочекаменной болезни колено не поднимать высоко!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. Тоже самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя.

В норме: 4 раза – 8 вдохов.