

16



Руки свободно висят. Поднять ногу, согнутую в колене, - медленный вдох носом. Резко опустить ногу вниз - быстрый выдох ртом. Повторить другой ногой

Кисти рук у плеч. Наклонить локти к коленям, мышцы шеи расслаблены, подбородок у шейной ямки - медленный вдох носом. Выпрямляясь, отвести локти назад, запрокинуть голову назад - медленный выдох ртом



17

18



Руки согнуты в локтях, локти прижаты к ребрам. Напрягаясь, поднять плечи вверх - медленный вдох носом. Наклоняясь вперед, опереться предплечьями на колени, наклонить голову - медленный выдох ртом

Руки свободно висят, голова повернута к плечу. Поворачивая голову к другому плечу, сделать медленный вдох носом. Достигнув плеча, быстро выдохнуть ртом. То же в другую сторону



19

20



Руки свободно висят. Расслабленные руки поднять вверх - медленный вдох носом. Свободно опустить руки вниз - быстрый выдох ртом

Упражнения этого комплекса выполняются в строгой последовательности, где полное дыхание рассматривается не как единое упражнение, а как последовательность упражнений с одним видом дыхания (верхнее, среднее, нижнее и снова: верхнее, среднее, нижнее и т.д.).

Предложенный комплекс успешно используется в лечении стационарных больных с патологией сердечно – сосудистой и дыхательной систем уже не одно десятилетие.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ с элементами полного дыхания

Подготовлено с использованием материалов
ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России,
ФГАОУ ВО «Российский научный исследовательский
университет имени Н.И. Пирогова» Минздрава России

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

КОМПЛЕКС ВЫПОЛНЯЕТСЯ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ, НЕ МЕНЕЕ, ЧЕМ ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ.
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: СИДЯ, СПИНА ПРЯМАЯ, ПРИЖАТА К СПИНКЕ СТУЛА.
КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ 4-6 РАЗ - В ЗАВИСИМОСТИ ОТ САМОЧУВСТВИЯ

1



Руки на коленях. Запрокинуть голову назад, взгляд вверх - медленный вдох ртом. Наклонить голову вперед, касаясь подбородком шейной ямки, взгляд вниз - медленный выдох через сомкнутые «трубочкой» губы

2

Руки свободно висят, поднять плечи вверх, максимально растянуть диафрагму - медленный вдох носом. Резко опустить плечи, расслабив их - быстрый выдох ртом



3



Пальцы рук сцеплены на животе в замок. Втянуть живот, давя на него руками - медленный вдох носом. Резко вытолкнуть животом руки - быстрый выдох ртом

4

Пальцы рук сцеплены на животе в замок. Надуть живот, прогибаясь в пояснице - медленный вдох носом. С помощью рук медленно сдуть живот, вернуть поясницу к спинке стула - медленный выдох ртом



5



Пальцы в замке на животе. Вывернуть ладони наружу и потянуться вперед, пальцы рук остаются в замке, локти выпрямлены, голова в наклоне вперед, руки на уровне плеч - медленный вдох носом. Быстро опустить руки - быстрый выдох ртом



6



Кисти рук у плеч, локти на уровне плеч. Свести локти вперед - медленный вдох носом. Максимально отвести локти назад, сводя лопатки - медленный выдох ртом

8



Кисти у плеч. Завести правый локоть вверх за голову - медленный вдох носом. Резко опустить локоть - быстрый выдох ртом. Повторить левой рукой

10



Руки на коленях ладонями вверх. Сжать кулаки с максимальной силой - медленный вдох носом. Разжать кулаки - медленный выдох ртом



7

Кисти рук у плеч, локти прижаты к ребрам. Резко опустить руки вниз, пальцы максимально напряжены и растопырены, плечи подняты, живот подтянут - быстрый вдох носом. Руки расслабить, кисти вернуть к плечам - медленный выдох ртом, губы трубочкой



9

Кисти у плеч. Круговые движения в плечевых суставах согнутыми в локтях руками вперед и назад. 4 круга вперед, 4 - назад, повторить 2 раза. Дыхание - произвольное



11



Руки свободно висят. Развести прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед - медленный вдох носом. Обнять себя за плечи с максимальной силой - медленный выдох ртом

13



Руки на поясе, большие пальцы - в сторону поясницы. Свести локти вперед, не наклоняя туловище, кисти скользят по поясу - медленный вдох носом. Отвести локти назад, соединив большие пальцы на пояснице, максимально свести локти - медленный выдох ртом

15



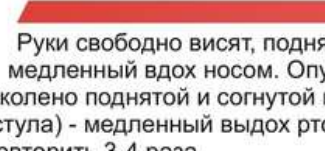
Руки свободно висят. Выпрямляем одну ногу вперед и держим ее на весу, натягивая носок, вторая нога идет под стул. Затем меняем ноги на счет раз два три четыре. Дыхание произвольное

12



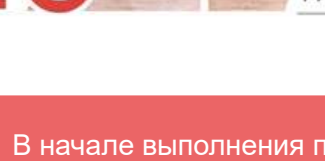
Руки на бедрах, ближе к паху. Распрямить локти, растянув спину вверх - медленный вдох носом. Резко согнуть локти, расслабить спину - быстрый выдох ртом

14



Руки свободно висят, поднять прямые руки вперед-вверх - медленный вдох носом. Опустить руки вниз, обхватывая колено поднятой и согнутой ноги (спина прижата к спинке стула) - медленный выдох ртом. То же другой ногой, повторить 3-4 раза

1



В начале выполнения первых 3-4 упражнений может возникать легкое головокружение - это показатель правильности их выполнения. К концу комплекса оно сходит на нет. За счет рационального использования легких частота сердечных сокращений в конце занятия должны быть равна или меньше, чем была до занятия. Увеличение их частоты свидетельствует о неправильном выполнении комплекса.

Этот комплекс выполняется 1-2 раза в день не менее, чем через час после еды. Количество повторов колеблется от 4 до 6 - в зависимости от самочувствия. Начинающие заниматься впервые, а также страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, перенесшие ОРВИ и пневмонию (при отсутствии повышенной температуры) могут выполнять его 3-4 раза в день. Для лучшего отхождения мокроты из бронхов на выдохе рекомендуется широко раскрывать рот и делать выдох как бы из глубины глотки.

Больше информации можно узнать
на нашем сайте:
<http://sevmiac.ru/tsmp-home/>



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

Группы в социальных сетях:

ЦОЗИМП, г. Севастополь
https://vk.com/cozimp_92

ЦОЗИМП, г. Севастополь
<https://ok.ru/gauzgstsen>