

ПОЛЕЗНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И РАЗРАБОТКИ ЛЁГКИХ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА

Для чего нужно делать дыхательные упражнения?

После прохождения курса лечения остаются такие симптомы, как: слабость, одышка, небольшой кашель, затруднённое дыхание. Поэтому необходимо насыщение крови и тканей кислородом, восстановление объёма лёгких, очистка дыхательных путей.

К дополнительным преимуществам дыхательных упражнений для лёгочной системы следует отнести *улучшенную работоспособность, избавление от одышки, включение в работу всех отделов лёгких.*

Что необходимо учитывать при выполнении упражнений:

1. Если тренировка дыхательной системы выполняется для профилактики, разрешены любые методики, главное не стоит переусердствовать.
2. Следует исключить упражнения, которые оказывают повышенное давление на лёгкие в конце выдоха.
3. Все упражнения должны быть направлены на увеличение объёма лёгких, а также восстановление возможности глубокого вдоха.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Махи руками и плечами

Разминка плечевого пояса полезна не только после для профилактики и перенесенного заболевания коронавируса, но и тем, кто часто сутулится. Постоянно скруглённые плечи со временем приводят к деформации грудной клетки, сокращают объём лёгких.

- Встаньте прямо с ногами на ширине плеч или примите ровное положение сидя на стуле.
- Положите кисти рук на плечи и совершайте вращательные движения сначала вперёд, потом назад.

- Сделайте по 6-8 поворотов в обе стороны и разведите руки.
- Описывайте ровными руками полные круги вперёд и назад. Старайтесь нарисовать круг с максимально большим диаметром.
- Если вам сложно, начните с небольшого круга и со временем увеличивайте радиус.

Во время движения руками делайте медленный глубокий вдох полной грудью, на паузе – выдыхайте.

Сведение лопаток

Упражнения помогут, расправить грудную клетку, научит дышать ровно и глубоко.

- Сядьте на стул, выпрямитесь, ноги поставьте на пол полной стопой, руки свободно опустите на бедра.
- Сводите лопатки вместе, выпрямляя и растягивая грудные мышцы. Во время сведения медленно вдыхайте воздух, вы должны почувствовать, как лёгкие наполняются кислородом.
- Задержите позу 5-6 секунд и с выдохом вернитесь в привычное положение.

Дыхательные упражнения с растяжкой грудного отдела позвоночника

Упражнение выполняется лёжа, сидя или стоя – важно, чтобы спина всё время была ровной, а плечи развёрнуты.

- Поднимите руки над головой, для удобства можно скрестить их в замок.
- Тянитесь всем телом вверх и назад, растягивая грудную клетку.
- Во время растяжки медленно вдыхайте и задержите дыхание в верхней точке.
- С выдохом опускайтесь в исходное положение, повторите упражнение 6-8 раз.

Дыхание диафрагмой

Упражнение поможет насытить кислородом задние нижние доли лёгких, которые сильнее всего поражаются при коронавирусе.

- Лягте на ровную твёрдую поверхность на спину, ноги согните в коленях, стопы должны полностью касаться пола.

- Положите ладони на живот сразу под рёбрами – это поможет контролировать качество выполнения упражнения.
- Медленно вдохните через нос так, чтобы верхняя часть грудной клетки осталась неподвижной, в живот приподнялся.
- Задержите дыхание на несколько секунд, почувствуйте растяжение в межрёберном пространстве.
- Выдыхайте через рот, по мере выхода подтягивайте живот к позвоночнику.

Повторите упражнение 5-7 раз.

Выполняйте один или несколько комплексов в удобное для вас время. Если есть возможность, лучше выполнять упражнения на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Будьте здоровы!

*Подготовила:
руководитель физического воспитания
Миронь Т.Б.*