

8 «Маятник головой»



Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустите голову вниз, посмотрите на пол — вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок — тоже вдох.

Вдох снизу (с пола) — вдох сверху (с потолка).

Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Шею ни в коем случае не напрягайте.

9 «Перекаты»

Исходное положение: правая и левая ноги на расстоянии одного шага друг от друга. Одна — впереди, другая — сзади.



Масса тела перемещается на стоящую впереди ногу, синхронно с этим делается едва заметная присядь и в это же мгновение — вдох.

После этого вес корпуса переводится на стоящую сзади левую ногу. Слегка на ней приседаем и резко нюхаем воздух. Вперёд — назад, вдох — выдох.



Региональная
общественная
организация
«Союз женщин
Забайкальского края»

Россия, 672000,
Забайкальский край,
г. Чита, ул. Бутина, д. 51,
тел: 8 914-456-6387
www.zabwomen.ru
e-mail: zabwomen@mail.ru



**ЗАБОРА
РЯДОМ**
коалиция НКО

Имеются противопоказания, посоветуйтесь со специалистом.
Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА при COVID

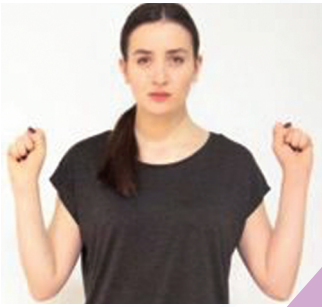
Для того, чтобы улучшить работу Ваших легких после перенесенной коронавирусной инфекции, Вам необходимо заниматься дыхательной гимнастикой. Это ускорит процесс выздоровления и значительно улучшит состояние Вашего организма. Особенно важна дыхательная гимнастика для лиц серебряного возраста, переболевших COVID-19.

Концентрируйтесь на вдохе через нос — вдох должен быть резким, коротким, шумным (шмыгаем носом), а выдох — через рот, тихий, пассивный.

Занятия рекомендуется проводить утром и вечером, постепенно наращивая количество упражнений и число повторений.

В идеале выполняется 4 серии по 8 движений с несколькими секундами перерыва между сериями, то есть одно упражнение в итоге — 32 повтора.

1 Упражнение «Ладшки»



Исходное положение: стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи.

2 Упражнение «Погончики»

Исходное положение: стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите

руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи.



3 Упражнение «Насос»



Исходное положение: стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом.

4 Упражнение «Обними плечи»



Исходное положение: стоя или сидя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Резко вдохните и одновременно двигайте руки навстречу друг другу, словно стремитесь обхватить себя за плечи. На выдохе руки слегка разведите.

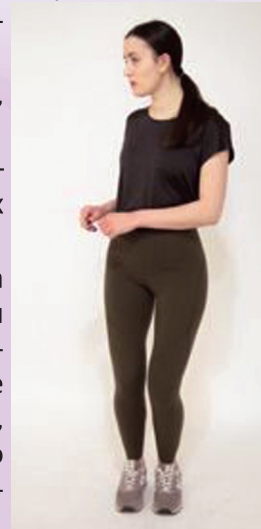
5 «Кошка»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое хватательное движение.

Повернулись вправо, слегка присели – вдох.

Колени выпрямились – выдох пассивно уходит при их выпрямлении.

Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое хватательное движение – вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении.



6 «Ушки»



Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой.

Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом.

Слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

7 «Повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо.

Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, при этом шумно и коротко «понюхайте» воздух слева.

Вправо – вдох, влево – вдох. Пассивно выдыхайте в промежутке между вдохами, голова при этом не останавливается.

Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище остается неподвижным, плечи не поворачиваются вслед за головой. Руками можно держаться по бокам за бруски.

