

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва 2020

Комплекс выполняется в исходном положении «лежа на спине»

1. Руки вдоль туловища, ноги вместе, колени выпрямлены. Запрокинуть голову назад (взгляд вверх), медленный вдох ртом, наклонить голову вниз, касаясь подбородком шейной ямки (взгляд вниз), медленный выдох носом.



2. Руки вдоль туловища, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять плечи максимально вверх (к ушам), медленный вдох носом, опустить плечи в исходное положение, медленный выдох ртом.



3. Пальцы рук сцеплены на животе в «замок», колени выпрямлены. Втянуть живот, давя руками, медленный вдох носом, резко выпихнуть животом руки, быстрый выдох ртом.



4. Пальцы рук сцеплены на животе в «замок», колени выпрямлены. Надуть живот, прогибаясь в пояснице, медленный вдох носом, с помощью рук медленное «сдувание» живота, выдох ртом.



5. Пальцы рук сцеплены на животе в «замок», колени выпрямлены. Вывернуть ладони наружу и потянуться вперед, над грудью (пальцы рук остаются в «замке»), локти выпрямлены, вдох носом, свободно быстро опустить руки в исходное положение, быстрый выдох ртом.



6. Кисти у плеч, локти на уровне плеч, колени выпрямлены. Свести локти вперед, касаясь друг друга перед грудью, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, максимально сведя лопатки, медленный выдох ртом.



7. Кисти у плеч, локти прижаты к ребрам, колени выпрямлены. Быстро опустить руки вниз, пальцы рук максимально напряжены и растопырены, плечи подняты, живот подтянут, быстрый вдох носом, вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом, губы «трубочкой».



8. Кисти у плеч, локти прижаты к ребрам, колени выпрямлены. Поднять локоть вверх (выше уровня плеча), медленный вдох носом, быстро опустить локоть к ребрам, быстрый выдох ртом. Тоже другим локтем.



9. Кисти у плеч, колени выпрямлены. Круговые вращения в плечевых суставах, согнутыми в локтях руками вперед-назад. Дыхание произвольное.



10. Руки вдоль туловища, ладонями вверх, колени выпрямлены. Сжать кулаки с максимальной силой, медленный вдох носом, разжать кулаки, медленный выдох ртом.



11. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены. Развести прямые руки в стороны, на уровне плеч, медленный вдох носом, «обнять» себя за плечи со всей силой, медленный выдох ртом.



12. Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, колени выпрямлены. Свести локти вперед (то есть поднять от постели), кисти скользят по поясу, медленный вдох носом, вернуть локти в исходное положение, прогнувшись в пояснице, медленный выдох ртом.



13. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы вместе. Развести носки в стороны, пятки касаются друг друга, медленный вдох носом, быстро вернуться в исходное положение, быстрый выдох ртом.



14. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы вместе. Потянуться носками вперед к спинке постели, медленный вдох носом, потянуться носками на себя, медленный выдох ртом.



15. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы вместе. Развести ноги в стороны со скольжением по постели, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, со скольжением по постели, медленный выдох ртом.



16. Руки, согнутые в локтях вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы на ширине плеч. Круговые движения в лучезапястных суставах одновременно с круговыми вращениями в голеностопных суставах. Дыхание произвольное.



17. Руки, согнутые в локтях вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы вместе. Сжать кулаки с максимальной силой, одновременно потянуть носки стоп «на себя», медленный вдох носом, расслабиться, быстрый выдох ртом с возвращением в исходное положение.



18. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы вместе. Согнуть ногу в коленном суставе, скользя стопой по постели, медленный вдох носом, рывком вернуть ногу в исходное положение, скользя стопой по постели, быстрый выдох ртом. То же другой ногой.



19. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены, голова повернута к плечу. Повернуть голову к другому плечу, медленный вдох носом, достигнув плеча, выдохнуть ртом. То же в другую сторону.



20. Руки вдоль туловища, колени выпрямлены. Расслабленные руки поднять вверх, чуть выше уровня плеч, медленный вдох носом, свободно опустить руки вниз, быстрый выдох ртом.



21.12.2020.

Подготовлено по материалам Федерального государственного бюджетного
Учреждения МЗ РФ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины». Комплекс опубликован на сайте Центра <http://www.gnicpm.ru>