

**Комплекс ЛФК для самостоятельных занятий
после перенесенной пневмонии (COVID-ассоциированной)**

Выполнение комплекса ЛФК позволит Вам поддержать дыхательную систему организма, способствуя восстановлению функции внешнего дыхания после перенесенной вирусной инфекции и пневмонии. Кроме того, оздоровительное и трофическое действие физических упражнений оказывает стимулирующее влияние на весь организм в целом. Такие упражнения способствуют улучшению газообмена (в щадящем режиме), укреплению мышц, принимающих участие в акте дыхания, увеличению подвижности диафрагмы и грудной клетки и повышают адаптацию к физическим нагрузкам.

Упражнения, исходные положения и особенности их выполнения, дозировка и темп выполнения будут зависеть от периода выздоровления и степени Вашей подготовленности. Для этого в комплексе будут предложены различные условия и рекомендации.

Необходимо помнить и соблюдать следующие правила:

1. Приступать к выполнению упражнений следует только после купирования острого состояния; в позитивном настроении;
 2. Во время выполнения упражнений не должно ощущаться состояние «нехватки воздуха», «резкого и сильного сердцебиения», головокружения;
 3. Комплекс следует выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе;
 4. Через 40-60 минут после принятия пищи (!!! Нельзя выполнять на голодный желудок);
 5. Исходное положение может быть любым: сидя, стоя, лежа.
- ✓ (I период). Сразу после выписки из стационара и до купирования всех острых симптомов нарушения функции внешнего дыхания (нехватки воздуха, ощущения сдавления грудной клетки, приступов «неудержимого кашля») исходное положение – только лежа на животе:
- ✓ (II период). В течение 3-4 недель после исчезновения острых симптомов (первого периода) и далее ежедневно, при условии восстановления функции дыхания и хорошем самочувствии. Выполнять упражнения ТОЛЬКО в положении сидя с плотно прижатой спиной к спинке стула и напряженной брюшной стенкой (втянутым животом);
- ✓ (III период). В течение 4-х и более недель (при отсутствии ухудшения самочувствия после занятия, равномерности частоты пульса и дыхания) возможно использование исходного положения лежа на спине, стоя с опорой, стоя и в ходьбе.
6. Вне зависимости от периода темп выполнения упражнений медленный, средний.
 7. Во всех упражнениях вдох поверхностный (неглубокий) выполняется через нос, выдох – через рот.

Упражнения	Указания	Дозировка
I период. Исходное положение – лежа на животе, голова в сторону, с опорой на щеку или прямо		
Руки вдоль туловища, ноги врозь ЧСС (пульс) не должен учащаться более чем на 10 уд/мин от показателя в покое	Выполнять медленный поверхностный вдох через нос на 2 счета, выдыхать на 4 счета ч/з рот (губы «трубочкой»), активно напрягая и втягивая живот диафрагмой внутри-вверх	6-8 раз, интервал отдыха между повторениями 30"-1'
Руки вдоль туловища, ноги врозь ЧСС (пульс) не должен учащаться более чем на 10 уд/мин от показателя в покое	Выполнять медленный поверхностный вдох через нос на 2 счета, выдыхать на 4 счета ч/з рот (губы «трубочкой»), активно напрягая и втягивая живот диафрагмой внутри-вверх , прогибаться слегка в грудном отделе (сделать спину круглой) – задержаться в этом положении на 2 счета. Медленно вдыхая (неглубоко) вернуться в исходное положение, расслабиться.	5-7 раз, интервал отдыха между повторениями 30"-1'
Руки в стороны, ладонями вниз, ноги врозь ЧСС (пульс) не должен учащаться более чем на 10 уд/мин от показателя в покое	Выполнять медленный поверхностный вдох через нос на 2 счета, выдыхать на 4 счета ч/з рот (губы «трубочкой»), активно напрягая и втягивая живот диафрагмой внутри-вверх , прогибаться слегка в грудном отделе (сделать спину круглой), опираясь на ладони – задержаться в этом положении на 2 счета. Медленно вдыхая (неглубоко) вернуться в исходное положение, расслабиться.	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30"-1'
II период. Исходное положение – сидя на стуле		
Сидя на стуле (как на коне), обхватив руками и прижав грудь к спинке стула Живот напряжен, диафрагма подтянута внутри-вверх ПОСТОЯННО! Следить за пульсом – не должен повышаться	Выполнять на 4 счета выдох , одновременно прижимаясь грудью к спинке стула и помогая себе руками, обхватывая спинку стула, расслабиться медленно, поверхностно вдыхая «до	6-8 раз, интервал отдыха между повторениями 30"

более чем на 10 -12 уд/мин	полувдоха»	
Сидя, опираясь спиной на спинку стула, Живот втянут, руки на бедрах, ноги расслаблены. Дыхание свободное, не форсированное. ВДОХ неполный	Выполнять на 4 счета одновременно сведение плеч вперед (ссутулиться) – вдох , на 4 счета выпрямляя спину, расслабиться, чуть прогнуться – выдох. ЖИВОТ напряжен и втянут	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30", или по самочувствию
Сидя, опираясь спиной на спинку стула, Живот втянут, руки свободно свисают, ноги расслаблены. Дыхание свободное, не форсированное. ВДОХ неполный	Выполнять на 4 счета вдох , одновременно обхватив себя руками, скрестив за грудной клеткой; расслабить хват – спокойно выдохнуть	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30", или по самочувствию
Сидя, опираясь спиной на спинку стула, Живот втянут, руки крест-накрест обхватывают грудную клетку в области диафрагмы, ноги расслаблены. Дыхание свободное, не форсированное. ВДОХ неполный	Выполнять на 1-2 отведение правой руки в сторону-назад, левой обхватить себя за грудную клетку – вдох . Вернуться в исходное положение – выполнить свободный выдох. Повторить то же левой рукой в левую сторону.	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30", или по самочувствию
Сидя, опираясь спиной на спинку стула. Живот втянут, руки согнуты и прижаты к груди, предплечья параллельно, кисти в кулак под подбородок, ноги расслаблены. Дыхание свободное, не форсированное. ВДОХ неполный	Выполнять на 1 счет –толчкообразный выдох ч/з рот, подтягивая диафрагму внутрь-вверх, напрягая живот и прижимая руки к груди. Расслабиться, свободно поверхностно вдохнуть.	6-8 раз, интервал отдыха между повторениями 30", или по самочувствию
Сидя на стуле. Руками держаться за сиденье. Ноги свободно.	Выполнять на 2 счета, прогибаясь, сведя лопатки – поверхностный вдох , наклониться туловищем вперед, слегка округлив спину, выполнить выдох.	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30", или по самочувствию
III период. Исходное.положение - лежа на спине; стоя на коленях с упором на руки; стоя с опорой; стоя; в ходьбе		
Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги свободно	Выполнять легкий обычный вдох на 2 счета, сомкнуть губы и медленно протяжно выдыхать так, будто задуваете свечку. Живот должен втянуться максимально.	4-6 раз, дыхание не форсировать – не доводить до головокружения
Лежа на спине, руки в стороны, ноги свободно	На счет 1,2 развести руки в стороны - вдох, «обнять себя за плечи» - выдох на 5,6,7,8.	6-8 раз, интервал отдыха между повторениями 10-15", или по самочувствию
Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь	Выполнять одновременное сжатие кисти в кулак и сгибание-разгибание в голеностопных суставах. Дыхание свободное	10-12 повторений
Лежа на спине, руки вдоль туловища, кисти «в замок», ноги врозь	На 1,2 - выполнять одновременное подъем рук вверх – вдох, на 3,4 вернуться в исходное.положение -выдох	6-8 раз
Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, стопы в упоре на полу	Выполнять: на 1, 2 одновременное разведение рук в стороны, сгибание ног в тазобедренных суставах, бедра прижать к груди - выдох На 3, 4 – вернуться в исходное положение, расслабиться, выдыхая.	4-6 раз, интервал отдыха между повторениями 30", или по самочувствию
Стоя на коленях с упором на руки	Дышать «животом», выпячивая его на вдохе и расслабляя (втягивая живот) на выдохе. Дыхание спокойное, без напряжения.	3-6 повторений.
В ходьбе на месте	Выполнять сочетанные с дыханием шаги. На 1-4 шаг плавный непрерывный вдох, на 5-8 шаг – плавный медленный выдох	В течение 1 – 1,5 минут
В ходьбе на месте	Выполнять на 1 и 2 шаг неглубокий вдох; 3 и 4 шаг – задержку дыхания на вдохе; 5	В течение 1 – 1,5 минут

	и 6 шаг – выдох; 7 и 8 шаг – задержку дыхания на выдохе.	
--	--	--