**Как разработать легкие гимнастикой?**

Специальные дыхательные упражнения после пневмонии необходимы для улучшения кровообращения, повышения эластичности легочной ткани, стимуляции мускулов. Выполняются каждый день за 1 час до еды, в хорошо проветренном помещении после влажной уборки. Начинают с 7 минут, постепенно доводя до 15 минут.

1. **Исходное положение - лежа на спине**. Вдох через нос медленно, на счет один-два-три. Протяжный выдох через рот на счет до пяти.



1. **В положении сидя на стуле, спина прямая, руки вдоль тела опущены**. На вдохе поднять руки ладонями вверх. Задержать дыхание на счет три. Плавно опустить руки ладонями вниз на выдохе.



1. **Стоя, руки согнуты, локти в стороны и кисти касаются плеч**. При вдохе через нос на счет три очень медленно разогнуть руки в стороны. Выдыхая плавно ртом, губы трубочкой, привести кисти рук к плечам в исходное положение.



Каждое упражнение для реабилитации повторить до 10 раз. В ходе гимнастики важна плавность, размеренность, регулярность повторов.

Посильная мышечная деятельность - верный способ, как быстро восстановить организм после коронавируса.

**Лечебные физические упражнения**

Общеукрепляющая физкультура в комплексе с дыхательными нагрузками ускоряет выздоровление. Помимо развития мышц и активизации тока крови, ЛФК улучшает настроение, снимает стресс, успокаивает нервную систему. Разогревшись упражнениями на дыхание, можно перейти к зарядке для тела.

1. **Стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии**. Подняться со вдохом на носки, выдыхая, сделать перекат на пятки.



1. **Возьмите стул**. Обопритесь на спинку кистями рук. На вдохе медленно отвести назад правую ногу примерно на угол 30 градусов. С выдохом привести ногу обратно. Повторить другой ногой.



1. **Для следующего упражнения нужен мяч**. Сожмите мячик кистями прямых, вытянутых вперед рук. Поднимите мяч на вдохе вверх, на выдохе опустите вниз.



Постарайтесь выполнить каждое движение не менее 12 раз.

**Общие принципы дыхательных упражений:**

1. Начинать нужно с легкого, не перетрудитесь, иначе это нанесет вред
2. Упражнения должны выполняться с индивидуальным ритмом
3. Головокружение – это частый спутник дыхательных гимнастик
4. Другие дискомфортные ощущения могут быть связаны с неправильным выполнением упражения