Дыхательная гимнастика для пожилых: 7 упражнений сидя

10 минут, 1–2 раза в день. На устойчивом стуле со спинкой, стопы на полу. Вдох — носом. Без задержек дыхания и резких движений.

1. Дыхание животом — 2 минуты

Одна ладонь на животе, другая на груди. Вдох носом на 4 счёта — живот поднимается, выдох на 6 — опускается.

2. Выдох через сжатые губы — 1 минута

Вдох носом на 2 счёта, выдох через губы трубочкой на 4.

3. Руки вверх — 6 раз

На вдохе поднимите руки через стороны до уровня плеч или выше, на выдохе опустите.

4. Плечи назад — 6 раз

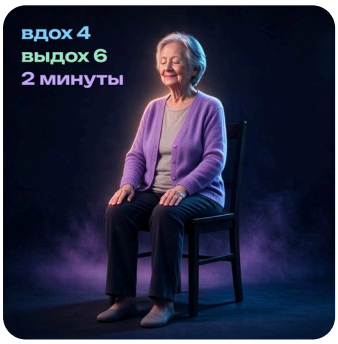
На вдохе сведите лопатки, раскрывая грудь, на выдохе расслабьтесь.

5. Повороты — по 4 раза

Вдох в центре, на выдохе поверните корпус в сторону, держась за спинку стула. Затем в другую.

6. Покашливание — 2 раза

Вдох средней глубины и короткий выдох открытым ртом «ха». Помогает откашлять мокроту.



7. Спокойное дыхание — 2 минуты

Вернитесь к ритму 4-6 и посидите спокойно. Вставайте медленно.

Важно. Остановитесь, если закружилась голова, потемнело в глазах, появилась боль в груди, перебои в сердце или сильная одышка. Не проходит за несколько минут отдыха — звоните 103.