



СРЕДНЕВОЛЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

основан в 1930

С традициями милосердия  
в век инноваций



# Зарядка для легких. Простые тренировки для профилактики ОРВИ

Исполнитель: студентка 391 группы – Бузина Анастасия  
Руководитель: Рогачева О.П.

# Коронавирус облюбовал для себя легкие человека

При коронавирусной инфекции имен  
Естественно, многие предпочитают  
и избежать таких манипуляций, как нах  
**Тренировать легкие заранее, чтобы они  
ка**



# Важные занятия

- **Здоровый образ жизни** — то, чему сегодня уделяется большое значение как в мире, так и в России. Есть целый комплекс мероприятий, способствующий сохранению здоровья в целом, а также обеспечивающий профилактику болезней. **И основное место в нем занимает физическая активность.** Уже доказанный факт, что те, кто уделяет время и внимание занятиям спортом и различным вариантам активности, реже страдают *от сердечно-сосудистых патологий, а также меньше подвержены болезням легких, диабету и онкологическим патологиям.*
- Согласно данным различных исследований, даже умеренная активность, например, обычные прогулки и использование велосипедов, самокатов и т. д., помогает снизить смертность от всех причин на четверть.
- Если говорить про систему дыхания, то особенно наглядно результаты физических упражнений можно оценивать у людей с ХОБЛ (хронической обструктивной болезнью легких). Ее основным признаком является одышка. Многие люди, боясь ее усиления, прекращают занятия, тем самым, как ни странно, ухудшая свое состояние. Ведь в отсутствие активности физическая форма ухудшается, начинают усугубляться симптомы болезни, увеличивается число госпитализаций и растет смертность. При этом несложная физическая активность, например, пара часов езды на велосипеде в неделю, позволяет снизить риск смертности у пациентов с ХОБЛ на треть, а то и на 40%.

# В чем польза?

Физические нагрузки

Улучшают функциональность  
легких

Влияют на дыхательную  
мускулатуру

Улучшается общее состояние человека  
и качество жизни

# Регулярные физические нагрузки позволяют:

- **повысить переносимость нагрузок**
- **снижает степень одышки за счет более хорошей проходимости дыхательных путей**
- **снижения утомляемости мышц грудины, пресса и рук и ног.**

В идеале занятия для здоровых людей в день должны занимать **60-90 минут**. Если у человека отмечаются проблемы с органами дыхания или пульсом, то время занятий должно составлять **10- 45 минут**. При этом надо вести контроль за сердцебиением и максимальным потреблением кислорода. Физическая активность должна улучшить состояние человека, а не истощить его. Поэтому **не должно быть никакой усталости.**

# ДОСУГОВАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ДЫХАНИЯ



# КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Для **здоровых людей** достаточно проходить **10 000** шагов в день, чтобы поддерживать себя  
**Пожилым людям** достаточно для поддержания формы проходить **5000-6000** шагов в день



# КОРОНАВИРУС:

## 2 упражнения для профилактики

## 3 для быстрого выздоровления!

### Первое упражнение для профилактики коронавируса

- Упритесь руками в колени
- Сделайте плавный вдох через нос
- Сделайте резкий выдох через рот, втягивая живот
- Повторите 10 раз

### Второе упражнение для профилактики коронавируса

- Большим пальцем руки закройте правый носовой ход
- Сделайте вдох через левый носовой ход
- Отпустите большой палец
- Закройте левый носовой ход средним пальцем
- Сделайте выдох через правый носовой ход
- Повторите упражнения 10 раз

### Первое упражнение при заболевании бронхов и легких

- Сделайте глубокий вдох через нос
- Надуйте щеки
- Медленно выдохните через приоткрытый рот
- Повторите 10 раз

### Второе упражнение при заболевании бронхов и легких

- Поставьте руки на пояс
- Слегка присядьте
- Сделайте вдох
- Выпрямитесь на выдохе
- Повторите 10 раз

### Третье упражнение при заболевании бронхов и легких

- Руки опустите, ноги слегка расставьте
- Сделайте вдох через нос
- Поверните голову налево
- Сверните губы трубочкой и подуйте
- Поставьте голову прямо
- Повторите все то же самое слева
- Сделайте упражнение 10 раз.

# Дыхательная гимнастика на свежем воздухе

- Начинайте с самого лёгкого, постепенно увеличивая нагрузку.
- Тренируйтесь на свежем воздухе (или в хорошо проветриваемом помещении) и в удобной одежде.
- Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.
- Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.
- Делайте упражнения с удовольствием. При появлении неприятных симптомов остановите тренировку. Проконсультируйтесь со специалистом касательно сокращения нагрузки или увеличения паузы между подходами. Единственный допустимый дискомфорт — лёгкое головокружение.





СРЕДНЕВОЛЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

основан в 1930

С традициями милосердия  
в век инноваций



# Зарядка для легких. Простые тренировки для профилактики ОРВИ

Исполнитель: студентка 391 группы – Бузина Анастасия  
Руководитель: Рогачева О.П.