

Коронавирус: 2 дыхательных упражнения для профилактики и 3 – для быстрого выздоровления

17.03.2020 Давид

Очень полезная информация

Коронавирус всего за несколько месяцев превратился в пандемию, и теперь задача всего мира – дать ему отпор, устоять перед его действием. Для этого существует целый комплекс мероприятий, которых стоит придерживаться, если хотите остаться здоровым. Самые распространенные среди них – оставаться по возможности дома, следить за личной гигиеной, пить витамины для иммунитета. Но вы можете пойти еще дальше – и предпринять такие меры индивидуальной защиты, как дыхательные упражнения. Некоторые из них нацелены на профилактику, другие – на скорейшее выздоровление. Данная статья расскажет, как правильно их выполнять.



Коронавирус представляет собой большое семейство вирусов, которые вызывают заболевания, имеющие симптомы ОРВИ. Помните Испанку, которая унесла более 50 миллионов заболевших? Это тот же грипп, только более опасный, чем даже свиной или птичий.

Если вы хотите шансы на заболевание — уменьшить, а на выздоровление — увеличить, вам нужно начать не с закупки тушенки и круп, а с ежедневной зарядки!

Например, дыхательная гимнастика. Вы знаете, что коронавирус поражает легкие и люди гибнут от пневмонии? А упражнения на легкие действительно помогают при любых

простудных явлениях и являются эффективным дополнением любого медикаментозного и физиотерапевтического лечения.

Дело в том, что правильные упражнения для дыхания развивают дыхательную систему и укрепляют иммунную систему. А это значит, что ваш организм будет активнее сопротивляться любому вирусу!

Первое упражнение для профилактики коронавируса

1. Упритесь руками в колени
2. Сделайте плавный вдох через нос
3. Сделайте резкий выдох через рот, втягивая живот
4. Повторите 10 раз.

Второе упражнение для профилактики коронавируса

1. Большим пальцем руки закройте правый носовой ход
2. Сделайте вдох через левый носовой ход
3. Отпустите большой палец
4. Закройте левый носовой ход средним пальцем
5. Сделайте выдох через правый носовой ход
6. Повторите упражнения 10 раз.

Первое упражнение при заболевании бронхов и легких

1. Сделайте глубокий вдох через нос
2. Надуйте щеки
3. Медленно выдохните через приоткрытый рот
4. Повторите 10 раз.

Второе упражнение при заболевании бронхов и легких

1. Поставьте руки на пояс
2. Слегка присядьте
3. Сделайте вдох
4. Выпрямитесь на выдохе
5. Повторите 10 раз.

Третье упражнение при заболевании бронхов и легких

1. Руки опустите, ноги слегка расставьте
2. Сделайте вдох через нос
3. Поверните голову налево

4. Сверните губы трубочкой и подуйте
5. Поставьте голову прямо
6. Повторите все то же самое слева
7. Сделайте упражнение 10 раз.

P.S. Делитесь этой записью с друзьями!