Упражнения для восстановления после ОРВИ и гриппа

1. Спокойное диафрагмальное дыхание

Как выполнять:
- сесть или лечь удобно
- сделать медленный вдох через нос
- выдох через рот, чуть дольше вдоха

Время выполнения: 3–5 минут, делайте дыхательные циклы непрерывно.

Польза: улучшает работу лёгких, снижает утомляемость.

2. Мягкая разминка плеч и шеи

Как выполнять:
- медленные круговые движения плечами
- наклоны головы вправо–влево
- без резких движений

Время выполнения: 2–3 минуты, повторяйте движения плавно.

Польза: снимает мышечное напряжение, улучшает кровоток.

3. Потягивания сидя или стоя

Как выполнять:
- поднять руки вверх
- мягко потянуться
- зафиксировать положение на 5–10 секунд

Повторить: 3–5 раз.

Польза: активизирует мышцы, улучшает общее самочувствие.

4. Медленная прогулка

Как выполнять:
- прогулка на свежем воздухе
- спокойный темп
- без одышки

Продолжительность: 10–20 минут.

Польза: повышает выносливость, улучшает настроение.