



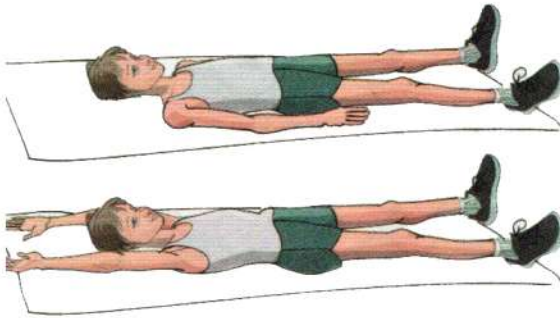
СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ЗАПОРЕ

Дыхание с помощью рук

Глубоко дышите, помогая себе руками.

- На вдохе отведите руки за голову и потянитесь, при этом живот постарайтесь втянуть.
- На выдохе спокойно опустите руки вдоль тела.

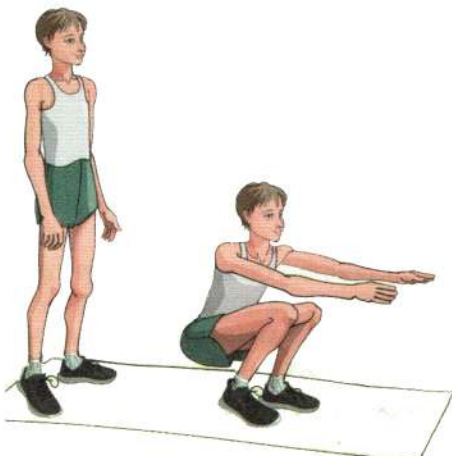
Выполните упражнение 3-5 раз.



Дыхание с приседанием

Приседайте на выдохе, не отрывая ступней от пола.

Выполните упражнение 3-5 раз.

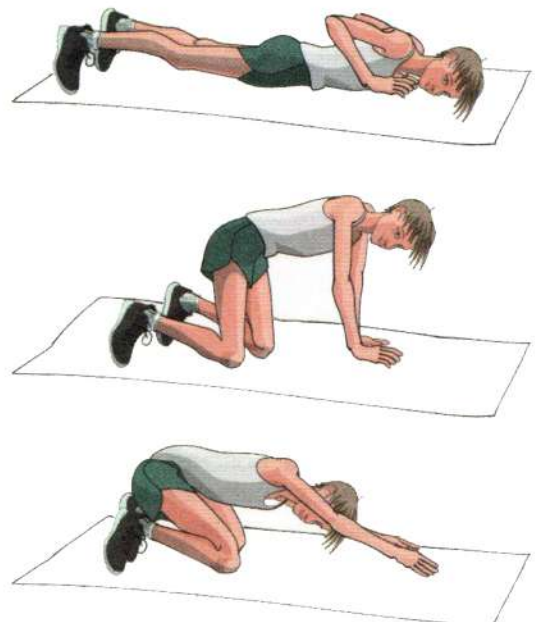


Дыхание с растягиванием туловища

Дышите ритмично.

- В положении лежа на животе упритесь руками в пол. Кисти рук под плечами.
- Не отрывая рук от пола, встаньте на четвереньки, затем коснитесь тазом ступней.
- Затем в обратной очередности вернитесь в исходное положение.

Выполните упражнение 3-5 раз.



Медицинский центр «Азбука Здоровья»
г.Белгород, ул.Щорса, д.37А
г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28
WhatsApp: 910-741-97-33