

Примерный комплекс ЛФК для больных с легким течением COVID-19 (КТ-1), лечившихся дома, или для больных со среднетяжелым течением COVID-19 (КТ-2) на III этапе медицинской реабилитации.

Продолжительность 15-20 мин, выполнять 1-2 раза в день.

Дыхательные движения выполняются спокойно, без форсирования, с участием диафрагмы, без напряжения мышц плечевого пояса, темп и глубина — комфортные. Вдох максимально глубокий, через нос. Выдох всегда длиннее вдоха, через губы, сложенные трубочкой.

Постоянный контроль сатурации SpO2 методом пульсоксиметрии.

№	Описание упражнения	Число повторений
№	Описание упражнения	Число повторений
Вводная часть.		
ИП больного: сидя на стуле		
1	Руки на поясе. Ноги на ширине плеч, упор на всю ступню. Вдох — поднять плечи вверх. Выдох — опустить. Темп медленный.	2-4 раза
2	Руки опущены. Ноги на ширине плеч. Вдох — поднять руки через стороны вверх, соединить ладони. Выдох — опустить руки вдоль туловища. Темп медленный.	2-4 раза в каждую сторону
3	Руки в стороны. Ноги на ширине плеч. Поднять согнутую в колене правую ногу и руками прижать ее к груди. Вернуться в ИП. То же левой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.	3 раза
4	Руки опущены. Ноги на ширине плеч, упор на всю ступню. Вдох — поднять руки вверх. Выдох — опустить кисти на колени и скользить ими к носкам. Вернуться в ИП. Темп медленный.	2-4 раза каждой ногой
Основная часть		
ИП больного: сидя на стуле		
1	Руки на поясе. Ноги на ширине плеч, упор на всю ступню. Повернуть туловище направо и без остановки налево. Темп медленный. Дыхание свободное.	2-6 раз

№	Описание упражнения	Число повторений
№	Описание упражнения	Число повторений
2	Руки опущены. Ноги на ширине плеч. Наклон вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, с одновременным отведением рук назад. Вернуться в ИП. Темп средний. Дыхание свободное.	
3	Руки на поясе. Ноги на ширине плеч, упор на всю ступню. Вдох — приподнять выпрямленную в колене ногу, носок на себя, удержать на весу 3-5 с. Выдох — вернуться в ИП. Темп медленный.	3 раза
ИП больного: стоя		
4	Ноги на ширине плеч. В руках резиновый мяч. Поднять мяч над головой, прогнуться, опустить к носкам ног. Темп медленный. Дыхание свободное.	2-4 раза
5	Ноги на ширине плеч. Руки с мячом подняты над головой. Круговые движения туловищем по часовой и против часовой стрелки. Темп средний. Дыхание свободное.	4-6 раз в каждую сторону
6	Ноги на ширине плеч. В руках резиновый мяч. Вдох — поднять руки с мячом над головой. Выдох — опустить руки с мячом к правому колену, наклонив туловище вправо. Вдох — поднять руки с мячом над головой. Выдох — опустить руки с мячом к левому колену, наклонив туловище влево. Темп медленный.	2 раза в каждую сторону
7	Руки вдоль туловища. Ноги на ширине плеч. Вдох — наклон вправо, правая рука скользит вдоль туловища вниз, а левая — вверх к подмышечной впадине. Выдох — вернуться в ИП. То же в другую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.	2-4 раза
8	Ноги на ширине плеч. В опущенных руках палка. Вдох — в ИП. Выдох — присесть, поднять палку перед грудью. Темп медленный.	2-4 раза
9	Ноги шире плеч. Палка зажата сзади в локтевых суставах. Поочередно наклоняться вправо, влево. Темп средний. Дыхание свободное.	4-6 раз
Заключительная часть		
1	Спокойная ходьба 1-2 мин, полностью расслабь мышцы рук и туловища.	

ИП — исходное положение.