

# Reabilitarea pulmonară în BPOC cu ajutorul exercițiilor fizice

01

Șezând pe scaun sau în picioare, țineți un șervețel în fața gurii. **Inspirați adânc pe nas și expirați lung pe gură, cu buzele ținute spre șervețel.** Încercați să țineți șervețelul cât mai mult ridicat când expirați.



02

Șezând pe scaun, cu ganterele în mâini, brațele întinse în față la nivelul umerilor. **Inspirați pe nas, cu depărtarea brațelor, expirați pe gură, cu buzele ținute, cu revenirea brațelor în poziția inițială.**



03

Stând în picioare cu tălpile pe banda elastică. Brațele îndoite la nivelul umerilor, coatele îndoite la 90°, ținând banda elastică tensionată. **Inspirați pe nas, cu întinderea brațelor în sus, expirați lung pe gură, cu buzele ținute, cu revenirea brațelor în poziția inițială.**

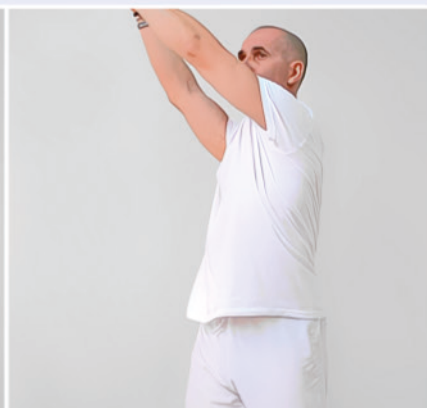


**04**

Șezând pe scaun, țineți bastonul de capete, bastonul așezat la ceafă. **Inspirați pe nas, cu ridicarea brațelor întinse în sus, expirați lung pe gură, cu buzele ținute, cu revenirea brațelor în poziția inițială.**

**05**

Stând în picioare cu brațele întinse, țineți o minge în mâini. **Inspirați pe nas, cu ducerea brațelor pe diagonală în sus și ușoară răsucire a trunchiului. Expirați lung pe gură, cu buzele ținute, cu revenirea brațelor și a trunchiului în poziția inițială.**

**06**

Culcat pe spate cu genunchii îndoiți și tălpile pe saltea, cu un săculeț de nisip poziționat pe stomac. **Inspirați pe nas, cu bombarea stomacului și expirați lung pe gură, cu buzele ținute cu „tragerea” stomacului.** Urmăriți ca săculețul să se ridice cât mai mult în inspirație și să coboare cât mai mult în expirație.



Pentru întrebări despre sănătatea dumneavoastră, tratament și alte aspecte ale îngrijirii, discutați cu medicul de familie sau cu un medic specialist.

Sandoz S.R.L. - Calea Floreasca nr. 169A, clădirea A, et. 1, sect. 1, București, România  
Tel.: +40 21 407 51 60 • Fax: +40 21 407 51 61 • [medical.ro@sandoz.com](mailto:medical.ro@sandoz.com) • [www.sandoz.ro](http://www.sandoz.ro)  
Farmacovigilență: [drugsafety.romania@novartis.com](mailto:drugsafety.romania@novartis.com) • Fax: +40 21 310 40 29

**SANDOZ** A Novartis  
Division

BRO-AIR-03/22-05