

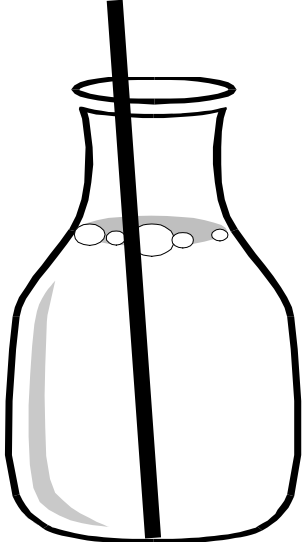
___ глубоких вдохов. Задержите дыхание на 3 с



___ глубоких
вдохов. Задержите
дыхание на 3
секунды

___ расслабленных
вдохов и выдохов

___ расслабленных
вдохов и выдохов



10-15
см H₂O

___ глубоких
вдохов. Задержите
дыхание на 3
секунды

___ покашливаний

___ расслабленных
вдохов и выдохов

___ резких
выдохов

Глубокое дыхание
___ выдохов в
бутылку за
___ секунд

**Повторять ___ раз(а)
каждый час**

- Лежа на левом боку
- Лежа на правом боку
- Сидя прямо