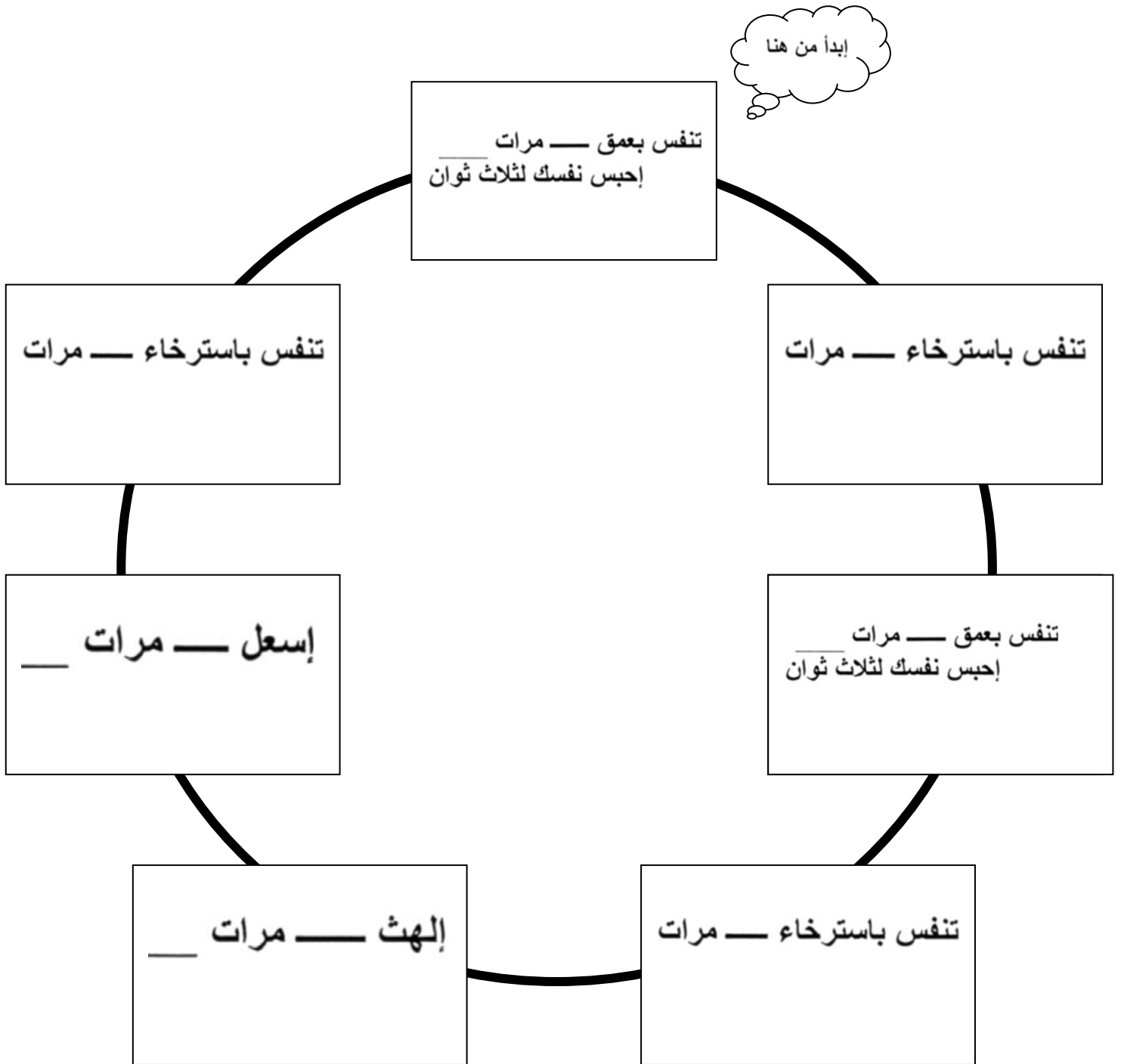


# ACBT – Active Cycle of Breathing Technique



كرر ذلك — مرات  
كل ساعة

- ممددا على الجهة اليسرى
- ممددا على الجهة اليمنى
- جالسا بشكل مستقيم