

# Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой



# Показания

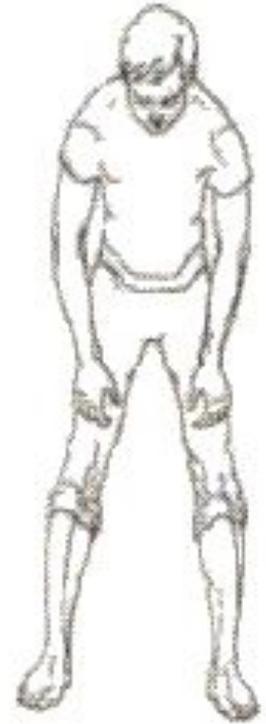
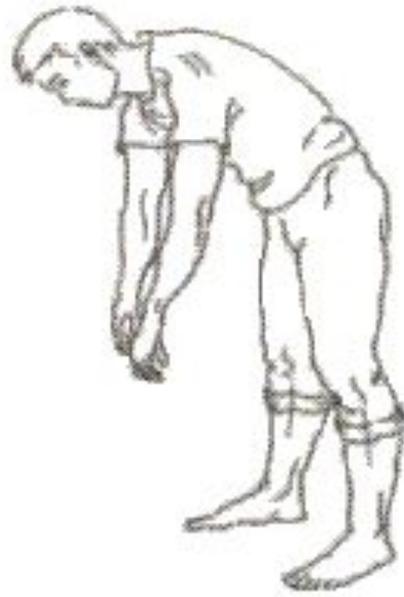
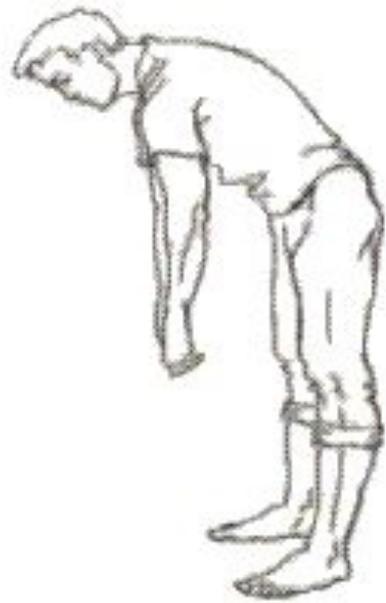
- ▣ заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем
- ▣ заикание
- ▣ невроты
- ▣ снятие усталости
- ▣ выведение из состояния депрессии
- ▣ повышение половой активности
- ▣ приступ удушья при бронхиальной астме
- ▣ острый приступ стенокардии
- ▣ гипертонический криз
- ▣ сохранение молодости и красоты

# Правила выполнения дыхательной гимнастики

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (только через нос), выдох - абсолютно пассивный (через рот не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями.
4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковской гимнастике - только на 4, 8, 16, 32. Считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

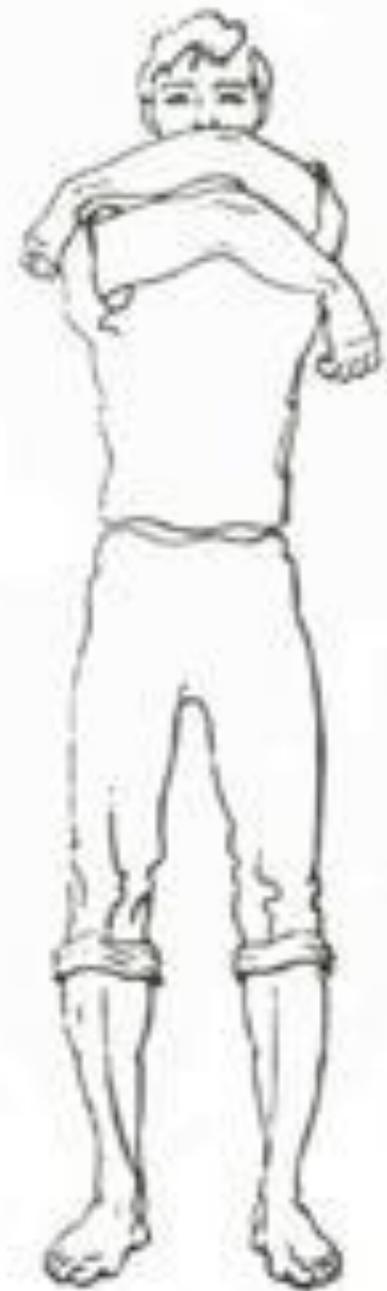
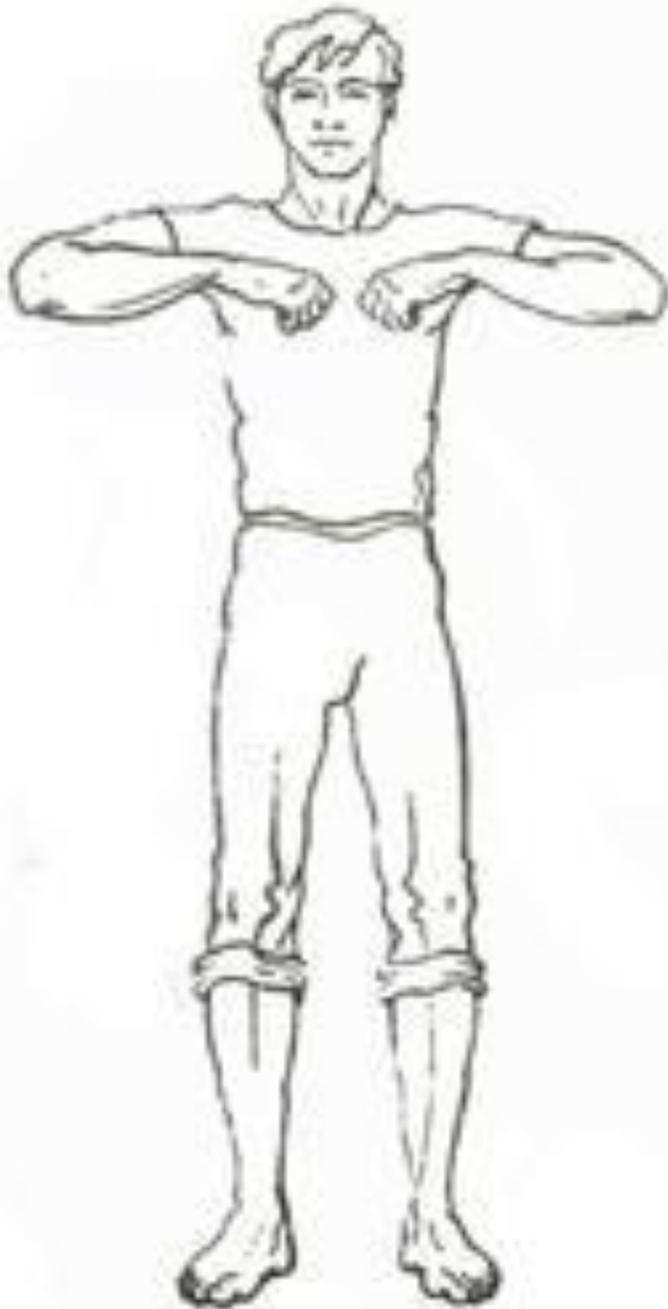
# "Насос"

1. станьте прямо
2. ноги чуть уже ширины плеч
3. руки вдоль туловища (основная стойка)
4. сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона
5. вдох должен кончиться вместе с поклоном
6. слегка приподняться (но не выпрямляться)
7. снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола«
8. возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля
9. поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс
10. спина круглая, а не прямая, голова опущена.



# "Обними плечи"

1. Исходное положение –стоя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч
2. бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи
3. одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом
4. руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест)
5. ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая)
6. широко в стороны не разводить и не напрягать
7. освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).



# Ограничения

1. заболевания сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги
2. травмы ног
3. тромбофлебит
4. мочекаменная болезнь

# Комплекс

## РАЗМИНКА

- Повороты – 96 (12 раз по 8 вдохов).
- «Ушки» - 96 (12 раз по 8 вдохов).
- «Малый маятник» - 96 (12 раз по 8 вдохов).

# Комплекс

## ГЛАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- «Обними плечи» - 2x96 (24 раза по 8 вдохов).
- «Насос» - 3x96 (36 раз по 8 вдохов).
- «Большой маятник» - 2x96 (24 раза по 8 вдохов).
- «Кошка» - 2x96 (24 раза по 8 вдохов)