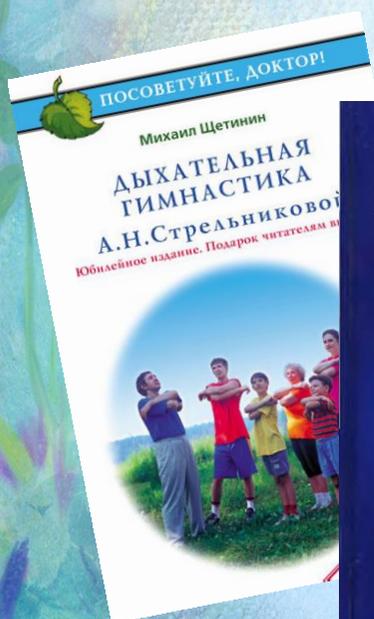


Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Комплекс упражнений



**МБУК «ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА №2»
ГУБКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

ИНФОРМАЦИОННО – БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СЕКТОР

**Дыхательная гимнастика
Стрельниковой.
Комплекс упражнений**

Дайджест

*Троицкий
2017*

ББК 91.9: 51.204.0

Д 91

Ответственный за выпуск **Е. Н. Кононова**

Составитель, компьютерный набор **Л. А. Шамраева**

Д 91

Дыхательная гимнастика Стрельниковой.
Комплекс упражнений : дайджест / МБУК
«Централизов. библиотечная система № 2», Информ. –
библиогр. сектор ; сост. Л. А. Шамраева. –
Троицкий, 2017. – 20 с.

ББК 91.9: 51.204.0

© МБУК «ЦБС №2»
Губкинского городского округа, 2017

Комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой

Перед тем, как впервые осваивать упражнения гимнастики Стрельниковой, необходимо запомнить несколько **основных правил**:

1. Новичкам следует научиться шумному, активному вдоху, когда крылья носа непроизвольно прижимаются к перегородке. Мощный энергичный вдох должен быть сродни хлопку в ладоши. Так резко люди обычно принохиваются к запаху гари при криках: «Пожар!»

2. Выдох же, по убеждению Стрельниковой, должен быть плавным, естественным, выводя остатки воздуха через рот. При этом выдох должен быть произвольным, безо всяких усилий. Стремление активно выдохнуть может привести не только к сбою дыхательного ритма, но и к гипервентиляции легких.

3. Упражнения, способствующие восстановлению правильного дыхания, необходимо выполнять под счет. Таким образом, будут правильно сделаны все элементы техники, и это поможет исключить сбой в ритме.

4. Максимальный эффект упражнений достигается в ритме маршевого шага. С помощью регулярных тренировок можно достичь вершины, когда каждый элемент занятия будет выполняться менее секунды.

5. Выполняемое движение и вдох – это единый «штрих» дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Их необходимо делать одновременно, но ни в коем случае не поочередно. При этом неважно будет ли человек стоять, сидеть или лежать. Это зависит от состояния.

6. Количество повторений любого упражнения должно делиться на 4. Это не только музыкальный размер, с помощью которого легко подсчитывать нагрузку за серию упражнений, но и половина восьмерки – она будет использоваться уже со второго занятия методикой дыхания

Стрельниковой. На 4-ый день – это число увеличится до 16, а далее – до 24 и 32.

7. Между сериями выполненных элементов нужно устроить не более чем 10-секундную паузу для отдыха. Расписание занятий, в этом случае, будет выглядеть следующим образом:

1-2 день: 24 подхода или повторения по 4 вдоха с паузами по 7-10 сек.;

3-4 день: 12 подходов по 8 вдохов и такими же паузами;

5-6 день: 6 подходов по 16 вдохов и 10-секундными паузами;

7-8 день и позже: 3 подхода по 32 вдоха с идентичными паузами.

8. Кроме ритма при выполнении упражнений важно сохранять бодрость духа и хорошее настроение. Так можно достичь наилучшего эффекта в оздоровлении организма.

Здоровым людям дыхательная гимнастика Стрельниковой предлагает все упражнения начинать делать с интенсивностью в 12 подходов по 8 вдохов-выдохов, но через каждые 4 подхода отдыхать в течение 10-30-секундной паузы.

После 30 дней тренировок паузы для отдыха можно плавно сократить до 3-5 секунд при условии хорошего самочувствия (*легкая усталость и головокружение может происходить из-за временного перенасыщения мозга кислородом, но это состояние в норме должно быстро исчезать*).

Со временем организм привыкнет к нагрузкам и избытию кислорода, вам легче будет достичь желаемого размера. А после этого можно оставить получасовое (или в экстренных случаях 15-минутное) занятие в день для укрепления иммунитета и стабилизации веса.

Все упражнения гимнастики Стрельниковой в самом начале делать не нужно. Даже базовый комплекс из 12 тренировочных эпизодов необходимо разделить, освоив первых три занятия, добавлять ежедневно еще по одному до полного комплекса.

Дыхательные упражнения Стрельниковой

1. Упражнение «Ладочки».

И.п. (исходное положение)

– стоя: Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладочки вперед. Стоя в этом положении делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так



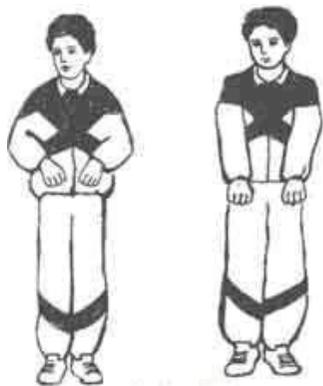
называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом [руки](#) опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

2. Упражнение «Погончики».

И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.



3. Упражнение «Насос» («накачивание шины»)



И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон+вдох. (Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле). Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклонятся не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину

округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз.

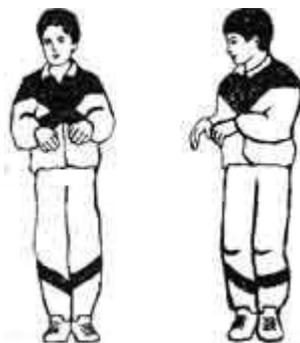
Ограничения: травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

Следующие упражнения добавляем по одному:

4. Упражнение «Кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не



приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

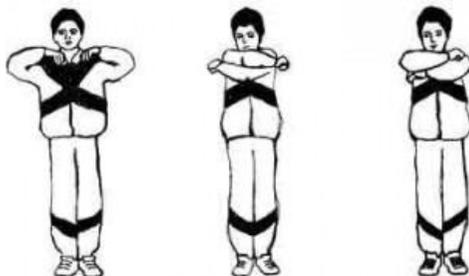
В норме упр. выполняется 12 раз.

5. Упражнение «Обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч.

Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите

обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко стороны разводить не стоит.

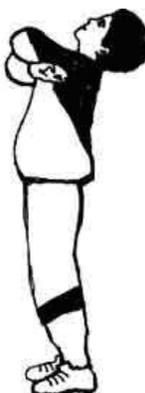


В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения: ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, – при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

6. Упражнение «Большой маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между в вдохами. В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

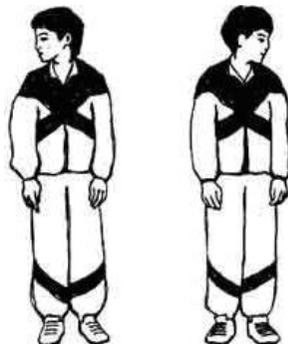


Ограничения: остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков. При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным. Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

7. Упражнение «повороты головы»

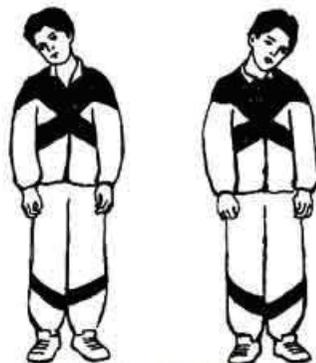
И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. Тоже самое влево. Голова посередине не останавливается, шея не напряжена.



Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха. В норме: 12 раз.

8. Упражнение «Ушки».

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика». Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко! В норме 12 раз.

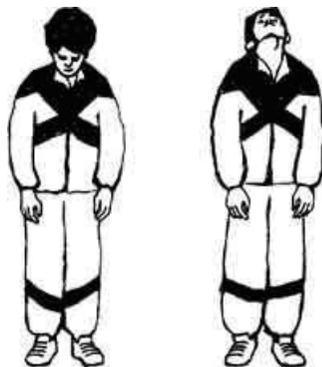


К заключительным упражнениям из базового цикла: «Маятнику головой», «Перекатам» и «Шагам» можно переходить, когда полностью освоены наиболее простые первые 8.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой показана как метод профилактики и лечения (если нет противопоказаний) большинству людей, включая даже беременных женщин и детей (под контролем врача).

Как способ лечения: ее выполняют дважды в день натошак или через час-полтора после любого приема пищи. **Как способ профилактики:** по утрам для бодрости и укрепления иммунитета или по вечерам, чтобы избавиться от накопившейся усталости.

9. Упражнение «Маятник головой» (вниз и вверх) И.п. – стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот. В норме: 12 раз.



Ограничения: травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно-грудного отдела. При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой». Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.

10. Упражнение «перекаты»

1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же



перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся). В норме: 12 раз.

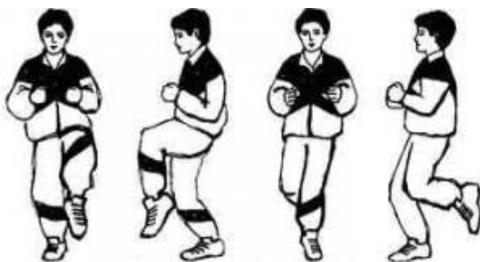
Важно помнить: приседания делается вместе со вдохом; центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание; после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекал с ноги на ногу.

2) Упражнение выполняется также как описано выше, только необходимо поменять ноги местами.

Данное упражнение делается только в положении стоя.

11. Упражнение «Шаги»

1) «Передний шаг». И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу



выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой.

В норме: 8 раз – 8 вдохов. Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

Ограничения: ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки. В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу. При наличии *травм ног* и тромбофлебитах выполнять упражнение нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга! При мочекаменной болезни колено не поднимать высоко!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. Тоже самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя. В норме: 4 раза – 8 вдохов.

Вишнева Т. Стрельникова: гимнастика для тех, кто хочет меньше болеть: дышим, говорим, поем правильно! / Татьяна Вишнева . - Москва : АСТ, 2014 - 191 с. : ил. - (Здоровье: умные методики).

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой.
Комплекс упражнений**

Дайджест

**МБУК «ЦБС № 2» Губкинского городского округа
Губкинская центральная районная библиотека**
309145, Белгородская область
Губкинский район, п. Троицкий
Тел. 8-47-241-78-7-44
Сайт: <http://gub-raion.ucoz.ru/>
Электронный адрес: gub-raion@yandex.ru