

Правила выполнения гимнастики Стрельниковой

Естественно, гимнастика имеет свои правила выполнения. Чтобы занятия были эффективными, придерживайтесь такой техники выполнения:

- Одна тренировка длится не более получаса.
- Делить упражнения нужно на три части: 32 вдоха, потом 3-6 секунд отдыха, и так 3 раза. Если для новичков будет тяжело – то можно поделить вдохи по 8 или по 16 за один раз.
- После одного месяца тренировок Вы уже сможете выполнять полный комплекс упражнения по 96 вдохов на каждое упражнение.
- Делать нужно весь комплекс упражнений, пусть не сразу по 96 вдохов, но качественно. Если самочувствие не очень хорошее, проделывайте упражнения несколько раз в день.
- Занятия лучше проводить утром до еды или после нее, но с перерывом в 1,5 часа.
- Если времени у вас немного, можно сделать базовые упражнения по 32 вдоха. Это займет всего 10 минут, но все равно принесет свою пользу.
- Если у Вас не получается считать и Вы постоянно сбиваетесь, то после каждого 8-го вдоха поворачивайтесь по углам комнаты: 1 угол – 8 вдохов, поворот на следующий.
- Гимнастика выполняется в удобном Вам положении: сидя, стоя и даже лежа. Ограничений по возрасту тоже нет. Детям ее применяют с 3-летнего возраста.
- Лечебный эффект достигается после 1 месяца тренировок.

Не стоит бросать занятия, если ваше состояние улучшилось. Делайте упражнения в качестве профилактики, и Вы будете чувствовать себя намного лучше с каждым днем.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой

Вот комплекс из основных 11-ти упражнений дыхательной гимнастики:

1. **«Ладони»**. Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.



2. **«Погончики»**. Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем

обратно.



3. **«Насос».** Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.

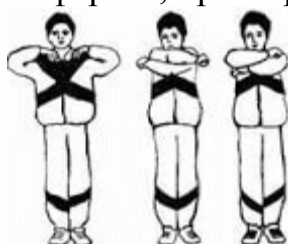


Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).

4. **«Кошка».** Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.



5. **«Обними плечи».** Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимайте себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.

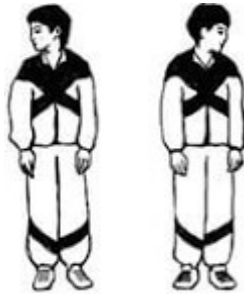


6. **«Большой маятник».** Коллаборация упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за

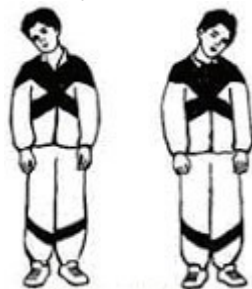
плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие между наклонами. Не рекомендуется при проблемах с позвоночником, особенно травмах.



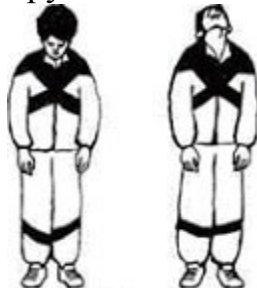
7. **«Повороты головы».** Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.



8. **«Ушки».** Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делаем вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.



9. **«Маятник головой».** Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.



10. **«Перекаты».** Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делаем вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите

упражнение.



11. **«Шаг».** Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Тоже самое делаем с правой ноги.

Гимнастика при бронхите

Основа упражнений – инспирации (вдохи) и экспирации (выдохи) различной глубины и интенсивности. Занятия начинают с разминки, за ней следует основной этап и заключительный. Разминка занимает 10-15 минут.

Рекомендуют делать по 15-20 циклов дыхания через рот, а затем через нос.

После разминки приступают к основному этапу. Чтобы избавиться от бронхита или [пневмонии](#), рекомендуется выполнять следующий комплекс упражнений.

- Лежа на спине, ноги согните в коленях и прижмите их к груди делая глубокий вдох через рот. Постепенно выдыхая воздух вернитесь в исходное положение. Повторить 3-5 раз.
- Сядьте на стул, зажмите пальцем правую ноздрю, а дышите через левую. Через 5-6 циклов разожмите правую ноздрю и зажмите левую ноздрю. Повторяйте действия 2-3 минуты.
- Встаньте ровно, сделайте глубокий вдох, скрестите руки, обнимая себя. Пальцы должны коснуться лопаток, после чего выдыхайте. Повторите 5-7 раз.
- Частично зажать ноздри вдохнуть воздух и резко выдохнуть через рот. Повторить 5 раз.
- Вытянуть губы в трубочку вдохнуть ртом воздух, а выдохнуть его через нос. Выполнить 5-7 циклов.

Завершающий этап направлен на восстановление нормального дыхания.

Больной садится в удобном положении, расслабляется, постепенно уменьшая объем дыхательных движений до обычных пределов.

Дорогие Юля и Артём! Сегодня самый замечательный день, ведь это день рождения вашей семьи. И мы, родители, радуемся вашему счастью и гордимся, что вы приняли такое нужное и важное решение.

Запомните этот момент, дети, ведь теперь нет «я», а есть «мы». Тебе, сынок, нужно стать опорой для своей жены, любить ее и беречь. Ты, дочка, будешь хранительницей семейного очага.! Берегите друг друга! Счастья вам, удачи, благополучия! Совет да любовь. Горько!

Дорогие дети! Ваша семейная жизнь лишь начинается. Однако помните, что семья – это совместный труд, который даст результаты только, если желание обеих сторон. Идите по этому пути рука об руку, будьте опорой друг другу, сохраните теплоту и любовь в своем сердце! Мы преподносим вам этот красивый каравай с надеждой, что и ваш жизненный путь будет таким же сладким. Угощайтесь хлебом-солью, дети, угостите друг друга в знак того, что и в будущем будете заботиться о своей половинке. Благословляем вас! Совет да любовь!

