Возьмите на заметку

На одно занятие должно уходить не более чем 30 минут (постарайтесь уложиться в это время).

Делайте по 3 «тридцатки» каждого упражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений. Если 32 вдоха без остановки делать тяжело, отдыхайте по 3-5 секунд после каждых 8-16 движений.

Делайте на каждом занятии весь комплекс (а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения).

Занимайтесь утром 30 минут и вечером 30 минут. При плохом самочувствии делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день.

Если у Вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по 3 «тридцатки», а по 1 «тридцатке» каждого упражнения, начиная с «ладошек» и заканчивая «шагами». На это уйдет 5-6 минут.

В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

Никогда не бросайте эту гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы 1 раз в день по 30 минут или даже по 15 минут и вам не понадобятся лекарства.

Основные показания для дыхательных тренировок:

невротические состояния и хронические депрессии;
заикание;
воспаление легких и бронхов;
бронхиальная астма, ХОБЛ;
вазомоторный ринит в острой и хронической формах;
ОРВИ;
заболевания аллергической природы, в т.ч., сезонный поллиноз;
сердечные заболевания;
гипертония;
вегетососудистая дистония;
нарушение сердечного ритма;
головные боли;
заболевания опорно-двигательного аппарата, в т.ч., сколиозы;
нарушения работы щитовидной железы;
сахарный диабет;
воспалительные заболевания кожи;
период беременности;
ожирение.

Противопоказания

острые состояния с повышенной температурой тела;
тяжелые патологии и общее неудовлетворительное состояние;
острые тромбофлебиты;
внутренние кровотечения;
травмы позвоночника или головы любой этиологии и степени тяжести;
повышенное артериальное, внутричерепное или глазное давление;
наличие камней в почках и желчном пузыре;
глаукома;
близорукость высокой степени.

Телефоны:

приемная 2-26-54;

психологическая помощь,
телефон доверия 2-86-86.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Стрельниковская гимнастика

Серия «Школа лекаря»

2021 г.

Александра Николаевна Стрельникова – автор оригинальной дыхательной гимнастики. Главное отличие стрельниковского ноу-хау состоит в особой технике дыхания: энергичный вдох – пассивный выдох. Воздух вдыхается через нос быстро и шумно, словно при шмыганье носом во время насморка, и покидает легкие через полуоткрытый рот без затраты каких-либо усилий. Динамические дыхательные упражнения сопровождаются движением рук, туловища и ног.

Все занятие от начала до конца проходят в едином темпе и под счет. Вдохи-движения считаются подходами (сериями), причем число вдохов в одной серии должно быть кратно четырем (от 4 до 32). Между сериями делается короткая (от 3 до 5 секунд) пауза. Нормой количества вдохов-движений в одном упражнении является так называемая «стрельниковская сотня» — 96. Способ ее достижения зависит от уровня подготовки: чем он выше, тем больше вдохов-движений в одном подходе – и, соответственно, меньше количество самих подходов.

Норма:

По 4 вдоха движения -24 раза;
По 8 вдохов движений – 12 раз;
По 16 вдохов движений – 6 раз;
По 32 вдоха- движения – 3 раза

Гимнастика Стрельниковой состоит более чем из десятка упражнений. «Краеугольным камнем» комплекса являются три упражнения: «ладошки»; «погончики»; «насос».

Они осваиваются на первом этапе занятий, и те, кто не желает выходить из статуса новичков, могут ограничиться только ими – для положительного эффекта этого будет достаточно. Те, кто решил продвинуться выше базового уровня, могут постепенно осваивать другие упражнения: «кошка»; «обними плечи»; «большой маятник»; «малый маятник»; «ушки»; «повороты головы»; «перекаты»; «шаги».

1. Ладошки

Встать прямо, руки согнуть в локтях и поставить их ладонями вверх. Сделать 4 ритмичных вдоха, сжимая ладошки в кулак. Опустить руки, отдохнуть 4 секунды. Свободно выдохнуть ртом. Сделать 24 подхода.

2. Погончики

Встать прямо, руки сжать в кулаки и прижать к животу. На вдохе толкать кулаки вниз, напрягая плечи. Затем возвратить руки назад и расслабить их на выдохе. 8 вдохов – затем 4 секунды отдыха.

3. Насос

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Сделать наклон вперед и тянуть руки к полу, но не доставать его. Вдох одновременно с наклоном, а выдохнуть нужно при выпрямлении, но выпрямляться следует не до конца. Наклоняться 100 раз в течение 1 минуты.

4. Кошка

Встать прямо, ноги уже плеч. Немного присесть, повернуться вправо и выполнить резкий вдох. Вернуться в первоначальное положение. Повторить движение влево. Руки при этом выполняют хватающие движения. Спину держать прямо, поворачиваться в талии.

5. Обнимание плеч

В положении стоя согнуть руки в локтях и поднять их на уровень плеч. Выполнить резкий вдох, обнимая себя за плечи, но не скрещивая руки. Если тяжело, делать по 4 движения.

6.Большой маятник

Встать прямо, ноги поставить уже плеч. Наклониться вперед, потянуть руки к полу, выполняя при этом вдох. Затем вернуться назад, обнять руками плечи и снова вдыхать.

7. Повороты головой

Встать прямо, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, повернуть голову влево – вдох. Выдохи между вдохами.

8. Ушки

Встать прямо, ноги уже плеч. Наклонить голову вправо, коснуться ухом плеча, вдохнуть, голову влево – вдохнуть. Выдохи между вдохами.

9. Маятник головой

Встать прямо, ноги поставить уже плеч. Наклонить голову вперед и посмотреть в пол, вдохнуть. Назад, гладя вверх, снова вдохнуть. Выдохи между вдохами.

10. Перекаты

Встать прямо, левую ногу поставить вперед, а правую отвести назад. Перенести вес тела на левую ногу, а правую согнуть и поставить на носок. Присесть на левой ноге одновременно с сильным вдохом. Выпрямить ногу и перенести вес на правую ногу. Присесть на правой ноге, вдохнув.

11. Шаги

1.Передний. Встать прямо, ноги поставить уже плеч. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, до живота (при этом носок тянется вниз). Присесть на правой ноге одновременно с шумным вдохом. Вернуться в исходное положение. Повторить с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов.

2. Задний. Согнуть левую ногу в колене, доставая при этом пяткой ягодицы. Присесть на правой ноге, сделать вдох. Повторить другой ногой. 4 раза по 8 вдохов.