

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой.

Принцип выполнения упражнений комплекса основан на сжимании грудной клетки на вдохе. Такая методика позволяет развивать мышцы, задействованные в процессе поступления воздуха в лёгкие и вывода его из них. Методика основана на маршевом ритме с чётным количеством вдохов. Обычно количество вдохов кратно 4.

ПРАВИЛА.

1. Думать только о вдохе носом. Тренировать только вдох. Вдох — шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши). Рот закрыт и губы сомкнуты, без напряжения. Открытый рот – ошибка.
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживать и не выталкивать выдох. Вдох — предельно активный (носом), 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 делаются в темпо ритме строевого шага.
5. Счёт только на 8, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лёжа.

Комплекс базовых упражнений дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.

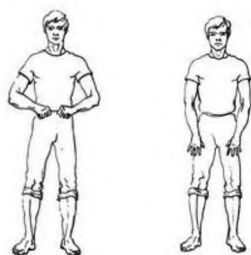
1. «Ладони». И. п. – стоя прямо. Согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдоха носом («шмыгать» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды. «Шмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов.

Итого 32 раза. Можно делать стоя, сидя и лёжа.

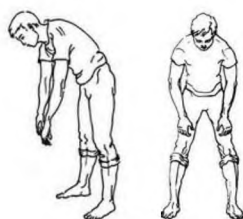


2. «Погончики». И. п. - стоя прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкнуть кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук вернуть в и. п. на уровень пояса. Плечи расслаблены —

выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8. вдохов-движений. Сделать 4 раза по 8 вдохов-движений. Можно делать стоя, сидя и лёжа.

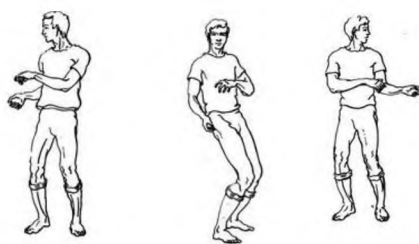


3. Насос (накачивание шины). И. п. - стоя прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделать лёгкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох заканчивается вместе с поклоном. Слегка приподняться (не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Спина круглая (не прямая), голова опущена. Сделать 4 раза по 8 вдохов-движений. Итого 32 раза. Можно делать стоя и сидя.

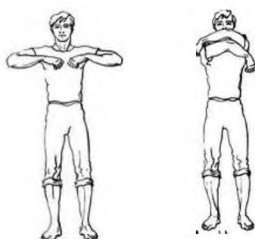


Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяться низко. Поклон едва заметно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делать после каждого вдоха через рот, но не открывать его широко. Упражнение «Насос» показан при приступах бронхиальной астмы, сердечном и приступе печени.

4. Кошка (приседание с поворотом). И. п. - стоя прямо, ноги чуть уже ширины плеч (стопы не отрываются от пола). Сделать танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем приседание с поворотом влево - короткий, шумный вдох носом. Выдохи произвольны. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина прямая, поворот — только в талии. Сделать 4 раза по 8 вдохов-движений. Итого 32 раза. Можно делать сидя на стуле и лёжа (в тяжёлом состоянии).

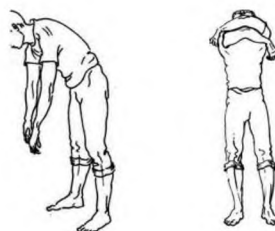


5. Обними плечи (вдох на сжатии грудной клетки). И. п. - стоя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (не крест-накрест), их не менять, широко в стороны не разводить и не напрягать. Можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка). Сделать 4 раза по 8 вдохов-движений. Итого 32 раза. Можно делать сидя и лёжа.



Ограничения: ИБС, врожденные пороки, перенесенным инфаркт в первую неделю тренировок не делать. Начинать со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики. В тяжелом состоянии делать подряд по 4 вдоха-движения или по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения. Женщинам, начиная с шестого месяца беременности, в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

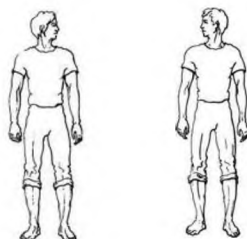
6. Большой маятник (Насос + обними плечи). И. п. - стоя прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи - вдох. Кланяться вперед - откинуться назад, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Сделать 4 раза по 8 вдохов-движений. Итого 32 раза. Можно делать сидя.



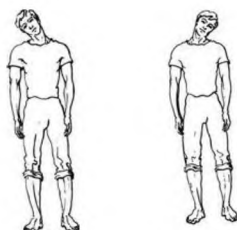
Ограничения: остеохондроз, травма позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» делать,

ограничивая движения: слегка кланяться вперёд и не прогибаться при наклоне назад.

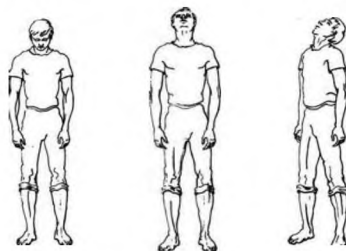
7. Повороты головы (вправо-влево). И. п. - стоя прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо - сделать шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем повернуть голову влево - «шмыгать» носом с левой стороны. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть. Сделать 4 раза по 8 вдохов-движений. Итого 32 раза.



8. Китайский болванчик (Ушки - «ай-ай-ай»). И. п. - стоя прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо направить к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо направить к левому плечу - вдох. Чуть-чуть покачать головой «Ай-ай-ай! Как не стыдно!». Смотреть прямо перед собой. (напоминает «китайский болванчик»). Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох после каждого вдоха (не открывать широко рот). 4 раза по 8 вдохов-движений. Итого 32 раза.



9. «Маятник головой» («Маленький маятник» вниз-вверх). И. п. - стоя прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз (посмотреть на пол) – шумный короткий вдох. Поднять голову вверх (посмотреть на потолок) - вдох. Вниз-вверх, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох «уходит» после каждого вдоха. Не задерживать и не выталкивать выдохи (они уходят либо через рот, не видно и не слышно, либо, в крайнем случае, тоже через нос). Сделать 4 раза по 8 вдохов-движений. Итого 32 раза.



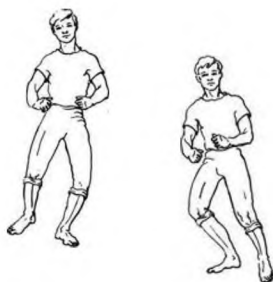
Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом

Делать эти упражнения сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно лёжа.

10. «Перекаты». Упражнение можно делать только стоя.

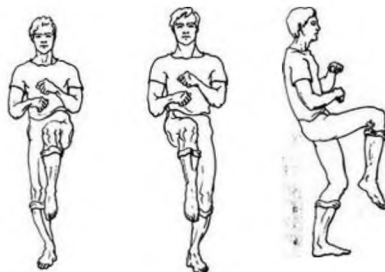
А. И. п. – стоя, левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (на неё не опираться). Выполнить лёгкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу перенести тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и на ней присесть, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в носке для поддержания равновесия, согнута в колене, на неё не опираться). Снова перенести тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперёд - назад, приседание - приседание, вдох - вдох. Приседание и вдох делаются строго одновременно; вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идёт перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу. Сделать 4 раза по 8 вдохов-движений. Итого 32 раза.

Б. И. п. – стоя, правая нога впереди, левая — сзади. Повторить упражнение с другой ноги.



11. «Шаги». А. «Передний шаг» (рок-н-ролл). И. п. - стоя прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз). На правой ноге сделать лёгкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги на одно мгновение принимают и. п. Поднять вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка присесть и шумно «шмыгнуть» носом (левое колено вверх - и. п., правое колено вверх - и. п.). Обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой. Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать лёгкое

встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл. Выдох совершается после каждого вдоха пассивно, желательнее через рот. Сделать 4 раза по 8 вдохов-движений. Итого 32 раза. Упражнение можно делать стоя, сидя и лёжа.



Ограничения: при заболеваниях (ИБС, врожденные пороки, перенесённый инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбофлебите это упражнение выполнять только сидя или лёжа на спине, очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Отдых 3-4-10 сек. после каждых 8 вдохов-движений. При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать. Б. «Задний шаг». И. п. то же. Отвести левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге слегка присесть и шумно «шмыгнуть» носом. Затем обе ноги вернуть в и. п. - выдох. После отвести назад согнутую в колене правую ногу, а на левой сделать лёгкое танцевальное приседание. Упражнение делается только стоя. Вдохи и движения делать строго одновременно. 4 раза по 8 вдохов-движений. Итого 32 раза.

