



з д о р о в ь е и к р а с о т а

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ПО
Стрельниковой



С. В. Дубровская

Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой



УДК 615.82

ББК 53.54

Д79

Дубровская, С. В

Д79 Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой / С. В. Дубровская. — М.: РИПОЛ классик, 2010. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-7905-4880-2

Основной причиной развития многих серьезных заболеваний является неправильное дыхание. Приведенные в книге рекомендации по проведению дыхательной гимнастики помогут улучшить самочувствие и избавиться от проблем со здоровьем.

Уникальная методика тренировки дыхательной системы была разработана знаменитым педагогом-вокалистом А. Н. Стрельниковой.

УДК 615.82

ББК 53.54

*Практическое издание
Здоровый образ жизни и долголетие*

Дубровская Светлана Валериевна

ЗНАМЕНИТАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Генеральный директор издательства С. М. Макаренков

Редактор Е. Н. Биркина
Художественное оформление: Е. Л. Амитон
Компьютерная верстка: Н. А. Кочетова
Технический редактор Е. А. Крылова
Корректор О. М. Боякова

Издание подготовлено при участии ООО «Абсолют-Юни»

Подписано в печать 29.09.2009 г.
Формат 84х108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 10 000 экз.
Заказ №4915,

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в типографии ООО "КубаньПечать".
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.

ISBN 978-5-7905-4880-2

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2007

Введение

Без дыхания существование человека на Земле было бы невозможным — благодаря постоянному газообмену обеспечивается нормальное протекание химических и биологических процессов в организме, своевременно выводятся наружу продукты обмена веществ, все органы и ткани обеспечиваются необходимым для жизнедеятельности кислородом. Дыхание имеет не только физиологическую, но и энергетическую природу. Вдыхание чистого, насыщенного кислородом воздуха очищает ауру, способствует нейтрализации воздействия негативных энергетических полей. Если же воздух загрязнен выхлопными газами и отравляющими выбросами фабрик, жизненная энергия постепенно «вытекает» из организма, человек ощущает усталость, недомогание.

Многие люди в настоящее время живут в больших городах, где воздух не отличается чистотой. Чтобы предотвратить неблагоприятное воздействие токсичных газов на организм, необходимы регулярные тренировки органов дыхания, в процессе которых выведение из тканей и органов различных шлаков будет ускорено.

Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, оказывает не только биологическое, но и психотерапевтическое воздействие на организм. Если человек уверен в том, что выполняемые им упражнения улучшат его здоровье, через некоторое время самочувствие действительно улучшится. Чтобы увеличить эффективность дыхательной гимнастики, нужно выполнять упражнения в строгом соответствии с рекомендациями, приведенными в данной книге.

Механизм воздействия

В основе дыхательной гимнастики, разработанной педагогом по вокалу А. Н. Стрельниковой, заложен очень энергичный, резкий вдох, который должен производиться через нос. Именно таким образом можно активизировать функционирование диафрагмы, которая задействована в выполнении дыхательного акта.

Для того чтобы выполняемые упражнения оказались эффективными, необходимо выполнять вдохи с определенной частотой — 3 раза за 2 секунды.

Выдох, в отличие от вдоха, должен производиться без дополнительных усилий. Выполнять его можно через рот или нос. В большинстве упражнений методики А. Н. Стрельниковой автор предлагает сочетать выдох с сильным сжатием грудной клетки с помощью напряжения соответствующих мышц.

При выполнении любого упражнения следует обратить особое внимание на вдох, выдох же может быть произвольным. Постепенное увеличение объема легких приводит к эффективной тренировке диафрагмы, повышению ее эластичности и способности к сокращениям.

Увеличение объема воздуха, поступающего в легкие с каждым вдохом, способствует обогащению крови кислородом, улучшению функционирования всех внутренних органов, а также стимулирует деятельность головного мозга и крупных нервных узлов.

Чтобы занятия гимнастикой были успешными, необходимо проводить тренировки регулярно, а не от случая к случаю. Обычно через

10-12 дней можно заметить значительное улучшение функционирования органов дыхания и сокращений диафрагмы. У пациента нормализуется самочувствие, улучшается осанка, мышцы, поддерживающие грудную клетку, становятся упругими и эластичными.

Дыхательная гимнастика также обеспечивает улучшение кровообращения и лимфотока в области легких, выведение мокроты наружу, предотвращение образования спаек и контрактур. Именно поэтому методика А. Н. Стрельниковой применяется в качестве дополнительного терапевтического средства при лечении различных заболеваний органов дыхательной системы.

Улучшение носового дыхания позволяет задействовать естественные фильтрационные структуры организма, приводит к постепенному возрастанию эластичности мышц, поддерживающих органы дыхания. Если упражнения выполняются правильно, все части тела получают необходимую для нормальной жизнедеятельности стимуляцию.

Для повышения эффективности дыхательной гимнастики, выполняемой по методике А. Н. Стрельниковой, рекомендуется сочетать регулярные упражнения с традиционной медикаментозной терапией, назначаемой врачом. Если все рекомендации выполняются правильно, через некоторое время от лекарств можно будет постепенно отказаться.

Благотворное воздействие на человеческий организм дыхательных упражнений в настоящее время подтверждено лабораторными исследованиями: у пациентов, состояние которых тщательно контролировалось медиками, улучшился

состав крови, повысился гемоглобин, увеличился объем легких, нормализовался сердечный ритм.

Как и любая другая оздоровительная методика, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой имеет ряд противопоказаний к применению. Упражнения для диафрагмы и легких не рекомендуется выполнять при тяжелых тромбофлебитах, нарушениях свертываемости крови (врожденных и приобретенных), лихорадочных состояниях, высокой температуре тела. Перед началом регулярных тренировок целесообразно посоветоваться с врачом, чтобы предотвратить развитие серьезных осложнений.

Практическое освоение

Для повышения эффективности упражнений, выполняемых по методике А. Н. Стрельниковой, важны не только физические данные пациента, но и его психологический настрой. Врачи установили, что при позитивном отношении человека к выполняемым действиям процесс выздоровления протекает намного быстрее, а вероятность развития осложнений резко снижается. Кроме того, огромное значение имеет и порядок упражнений, содержащихся в выбранном комплексе. Каждый вариант тренировки оказывает определенное воздействие на организм, приводит в движение различные группы мышц, улучшает ту или иную функцию.

Автор методики дыхательной гимнастики педагог-вокалист А. Н. Стрельникова в своих научных работах рекомендует пациентам для начала освоить самые простые упражнения — «Ладшки», «Насос» и «Погонщик». Чтобы обеспечить необходимую ритмичность выполняемых действий, можно повторять про себя мелодию знакомого марша или детской песенки-считалки.

Упражнение под названием «Ладшки» обычно используют в качестве разминки перед началом дыхательной гимнастики. Его выполнение позволяет пациенту за достаточно короткий промежуток времени освоить технику носового дыхания. Обычно рекомендуется провести 24 серии, каждая из которых состоит из 4 вдохов и выдохов, осуществляемых без пауз. После окончания каждой серии необходимо отдыхать в течение 4-5 секунд. Иногда у нетренированных людей через некоторое время после начала тре-

нировки резко ухудшается самочувствие — появляются головокружение, слабость, тошнота. Перечисленные симптомы не являются противопоказанием для продолжения занятий дыхательной гимнастикой, они сигнализируют о том, что организм начал насыщаться кислородом. Для того чтобы уменьшить дискомфорт, можно делать более продолжительные перерывы (до 10 секунд), снижать же интенсивность дыхания не следует.

Основой для эффективного проведения дыхательной гимнастики является «стрельниковская сотня» — 96 дыхательных движений, выполняемых в заданном темпе и ритме. Разумеется, в течение первых нескольких занятий добиться подобного результата невозможно, но уже через 2-3 недели приблизиться к этой цифре становится вполне реальным.

Во время вдоха, чтобы обеспечить беспрепятственное носовое дыхание, необходимо очень плотно сжать губы, а на выдохе, напротив, расслабить мышцы. При выдохе не следует резко выталкивать воздух, он должен выходить свободно. Распространенной ошибкой является выпячивание живота при вдохе с одновременным напряжением брюшного пресса, несмотря на то что дыхательная гимнастика направлена прежде всего на укрепление диафрагмы. Нежелательно также стараться «расширить» грудную клетку, вытянуть шею, поднять плечи, движения должны быть произвольными, естественными.

После успешного освоения первого упражнения можно приступить к выполнению следующего варианта методики дыхания под названием «Погонщик», состоящего из 12 повторов

по 8 вдохов и выдохов. По завершении первой серии необходимо сделать перерыв на 5-10 секунд (его продолжительность зависит от предварительной подготовки и индивидуальных особенностей организма пациента). Если не наблюдается ухудшения самочувствия и других симптомов неблагополучия, можно попробовать довести число повторений до «стрельниковской сотни» (то есть 96 дыхательных движений).

Сразу же после выполнения упражнения «Погонщик» следует приступить к дальнейшему освоению дыхательной гимнастики, чтобы закрепить полученный результат. Упражнение «Насос» необходимо выполнять так же, как и «Погонщик», — в виде 12 серий повторений по 8 вдохов и выдохов. Продолжительность перерыва между сериями должна составлять от 5 до 7 секунд. Во время выполнения вдохов пациент может ощущать легкую болезненность, а также головокружение. Подобные симптомы не должны вызывать тревоги, поскольку они связаны с резким притоком кислорода к органам и тканям.

После завершения третьего упражнения первое занятие дыхательной гимнастикой по методу А. Н. Стрельниковой можно закончить. Отличным результатом можно считать выполненные в течение 10-20 минут 288 вдохов и выдохов.

Когда пациент в совершенстве освоит три предлагаемых начальных упражнения, можно рекомендовать проведение оздоровительных сеансов дыхательной гимнастики 2 раза в день — ранним утром и за 2 часа перед ночным сном. Одновременно следует сокращать продолжительность перерывов между сериями и посте-

пенно добавлять в комплекс новые упражнения — «Кошечка», «Маятник», «Обними себя», «Поворачиваем голову», «Болванчик», «Наклоны головы вперед-назад», «Перекаты вперед-назад», «Шаги назад», «Шаги вперед».

Каждое новое упражнение необходимо сначала выполнять в виде 12 серий по 8 вдохов и выдохов, после каждой серии следует делать перерыв в 3-5 секунд. Через некоторое время можно довести число непрерывно выполняемых серий до 3, а затем и до 6.

Продолжительность одного занятия дыхательной гимнастикой не должна превышать 30 минут. После определенной физической подготовки необходимо выполнять по 3 серии, состоящие из 32 вдохов и выдохов («стрельниковская сотня»). Длительность перерыва между сериями зависит от индивидуальных особенностей организма пациента: при головокружении, слабости или болезненных ощущениях данный промежуток увеличивают до 10 секунд; по мере привыкания к физическим нагрузкам постепенно уменьшают до 3-5 секунд.

Дыхательная гимнастика будет эффективной только в том случае, если все упражнения выполняют в определенной последовательности и не реже 1 раза в день.

Если пациент жалуется на недомогание, желательно все же не прекращать занятий, но при этом снизить ежедневную нагрузку и увеличить продолжительность перерывов между сериями. В крайнем случае можно ограничиться одной серией, но все же выполнить все рекомендованные упражнения в течение данной тренировки.

Советы по практическому применению дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой не содержат возрастных ограничений, детям можно выполнять предлагаемые упражнения уже с 4 лет.

Допустимо заниматься дыхательной гимнастикой в положении лежа, если пациент по каким-либо причинам не может стоять. Чтобы предотвратить развитие осложнений, перед началом выполнения упражнений следует посоветоваться с врачом.

Комплекс упражнений

Основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики, разработанной А. Н. Стрельниковой, содержит 12 упражнений. Постепенное их освоение будет способствовать формированию необходимых навыков правильного дыхания, поможет разобраться в методике оздоровительной гимнастики, которая применяется в качестве дополнительного терапевтического средства при лечении различных соматических заболеваний.

1. «Ладшки»

Исходное положение — стоя на полу, ноги разведены на ширину плеч, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями наружу (так называемая поза экстрасенса).

Начать упражнение следует с очень энергичного, короткого, шумного вдоха, при этом воздух должен резко втягиваться через нос. Одновременно необходимо сжать ладони в плотные кулаки, причем двигаться должны только кисти до запястий.

После завершения вдоха воздух следует легко выпустить через рот или нос, одновременно расслабляя кисти рук, но не разводя пальцев в стороны. Сразу же после завершения выдоха необходимо приступить к выполнению нового вдоха. После 4 дыхательных движений можно отдохнуть 3-5 секунд, затем снова начать выполнение упражнения. В идеале число вдохов и выдохов должно быть равно 96 (после регулярных тренировок). Через 2-3 дня после начала освоения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой следует постепенно довести число вдохов и выдохов, выполняемых без пауз, до 8, затем до 16 и т. д. Для достижения наибольшей эффективности упражнения следует делать 32 вдоха и выдоха без остановки.

Чтобы упростить задачу подсчета выдохов и вдохов, применяют метод «восьмерки». Для методики, разработанной А. Н. Стрельниковой, характерна необычная особенность: в отличие от традиционных комплексов физических упражнений, где число повторений отдельных действий обычно равняется 5 или 10, в дыхательной гимнастике за основу взято число 8, то есть «восьмерка» представляет собой 8 вдохов и выдохов, выполненных без пауз.

Упражнение «Ладони» можно делать также в положении сидя или лежа, если физическое состояние больного не допускает вертикального положения тела.

2. «Погонщик»

Исходное положение — стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, руки согнуты в локтевых суставах и слегка разведены в сто-

роны, кисти рук плотно прижаты к поясу, пальцы сжаты в кулаки (так называемая поза наездника).

Упражнение следует начать с очень энергичного вдоха через нос, при этом руки должны быть быстро выпрямлены и вытянуты вниз с приложением значительного усилия (как будто прижимая к полу тяжелый неустойчивый предмет значительных габаритов). Кулаки при этом должны быть разжаты, пальцы рук широко разведены в стороны.

Во время выдоха следует постепенно вернуться в исходное положение — медленно согнуть расслабленные руки в локтевых суставах, свести пальцы рук вместе, сжать их в кулаки и разместить на талии.

Желательно в течение первого занятия дыхательной гимнастикой по методу А. Н. Стрельниковой сделать 8 последовательных вдохов и выдохов без паузы, затем отдохнуть в течение 3-5 секунд и повторить задание.

Если упражнение «Погонщик» по каким-либо причинам выполняется в положении сидя или лежа, можно использовать следующий вариант построения занятия: сделать 12 серий по 8 дыхательных движений, через несколько дней — 6 серий по 16 вдохов и выдохов, а затем постепенно перейти к «стрельниковской сотне» — 3 сериям по 32 дыхательных движения в каждой.

3. «Насос»

Исходное положение — стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, их мышцы максимально расслаблены.

Перед выполнением вдоха следует наклониться вперед, выгнуть спину «горбом», затем резко вдохнуть через нос. После вдоха необходимо постепенно выпрямиться (но не до исходного положения), одновременно выдыхая воздух. Как и в описанных выше упражнениях, вдох должен быть очень энергичным, шумным и по возможности непродолжительным по времени.

В течение первых дней освоения дыхательной гимнастики по методике А. Н. Стрельниковой необходимо сделать 2-3 серии по 8 дыхательных движений в каждой. Затем число серий следует постепенно довести до 6, а количество вдохов и выдохов в каждой из них — до 16 (достигнуть «стрельниковской сотни»). Перерывы между сериями не должны превышать 5 секунд. После длительной физической подготовки можно попробовать выполнять в течение 1 занятия 3 серии по 32 вдоха и выдоха.

Самой распространенной ошибкой при освоении упражнения «Насос» является слишком низкое опускание рук (в норме они должны находиться приблизительно на уровне коленей). Если предлагаемая поза по каким-либо причинам оказывается неудобной для пациента, он может делать гимнастику, сидя на удобном стуле.

Противопоказаниями к выполнению данного упражнения являются выраженный остеохондроз в стадии обострения, гипертоническая болезнь, камни в желчном пузыре или почках, повышенное внутричерепное давление, межпозвоночная грыжа, глаукома, нарушение взаимного расположения межпозвоночных дисков, миопия средней и высокой степени, сотрясение головного мозга.

Исходное положение — стоя на полу, руки свободно опущены вдоль тела, ноги расставлены на ширину плеч. Перед началом упражнения необходимо присесть, слегка согнув ноги в коленных суставах. Теперь можно сделать резкий непродолжительный вдох через нос, одновременно поворачивая туловище и голову вправо, сгибая руки в локтевых суставах и отводя их в сторону вместе с туловищем. При этом желательно расположить правую руку немного ниже, чем левую.

После вдоха следует медленно вернуться в исходное положение, одновременно выполняя медленный выдох на фоне полного расслабления мышц. Затем необходимо повторить указанную выше последовательность действий, поворачивая туловище и голову в другую сторону.

Приседания следует выполнять легко, упруго, с незначительным напряжением икроножных и бедренных мышц. Спина при этом должна по возможности оставаться прямой, чтобы обеспечить максимальное расправление легких и бронхов и одновременное увеличение их объема.

В течение первых нескольких дней освоения данного упражнения рекомендуется выполнять 2-3 серии по 8 вдохов и выдохов в каждой. После завершения серии следует сделать паузу на 3-5 секунд. Через некоторое время можно будет постепенно довести число серий до 6, а количество дыхательных движений в каждой из них — до 16. Допустимым является также следующий вариант данного упражнения: 12 серий по 8 дыхательных движений.

Если по каким-либо причинам пациент не может занять исходное положение стоя, разрешается выполнять данное упражнение сидя, проводя повороты только головой и корпусом.

5. «Обними себя»

Исходное положение — стоя на полу, спина прямая, ноги расставлены на ширину плеч, руки согнуты в локтях и выставлены вперед (горизонтально) на уровне плеч, пальцы сжаты в плотные кулаки.

Выполнение упражнения следует начать с резкого шумного вдоха через нос. Одновременно с поступлением воздуха в легкие необходимо постараться отвести кисти рук как можно дальше за спину, при этом продолжая удерживать руки параллельно друг другу. После завершения вдоха можно сделать медленный расслабленный выдох, одновременно разводя руки в стороны.

Во время выполнения вдоха и выдоха необходимо перемещать руки таким образом, чтобы они оставались параллельными друг другу, нельзя допускать перекрещивания или смещения. Мышцы рук не должны сильно напрягаться, расходуя дополнительную энергию. Если по каким-либо причинам невозможно выполнение данного упражнения стоя, пациент может сесть на табурет или удобный стул.

На начальном этапе освоения дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять упражнение «Обними себя» в 2-3 серии по 8 дыхательных движений в каждой. Между сериями можно делать паузы продолжительностью не более 5 секунд. Постепенно число серий следует довести до 12, а через некоторое время достигнуть

16 вдохов и выдохов в каждой серии, а затем и 32, одновременно уменьшая количество серий. Идеальным вариантом считается достижение «стрельниковской сотни».

6. «Маятник»

Исходное положение — стоя на полу, спина выпрямлена, ноги расставлены на ширину плеч, руки свободно висят вдоль тела. Перед началом упражнения необходимо наклониться вперед, одновременно выгибая спину «горбом», мышцы рук должны оставаться расслабленными. В таком положении следует выполнить резкий короткий вдох через нос, затем выпрямиться, слегка прогнуть спину назад и одновременно согнуть руки в локтевых суставах, отвести кисти за спину и медленно выдохнуть, чувствуя, как мышцы грудной клетки постепенно расслабляются.

Чтобы продолжить выполнение упражнения, необходимо снова наклониться вперед, сгорбив спину, вытянуть руки и опустить их, слегка встряхнув кистями. После этого можно сделать шумный резкий вдох, затем выпрямить спину, снова согнуть руки в локтевых суставах, расположить их параллельно друг другу и отвести как можно дальше за спину, одновременно выполняя расслабленный выдох.

В отличие от описанных выше дыхательных упражнений, данный вариант гимнастики считается достаточно сложным. Если внимательно изучить рекомендации, можно увидеть, что он является комбинированным вариантом двух упражнений — «Насос» и «Обними меня». Выполнять его можно как в традиционном исход-

ном положении, так и сидя на удобном стуле, если вертикальная ориентация тела в пространстве по каким-либо причинам невозможна.

Противопоказаниями к выполнению «Маятника» являются выраженный остеохондроз позвоночника (особенно его поясничного отдела) и травмы спины и верхних конечностей.

Первые несколько занятий рекомендуется проводить с щадящей нагрузкой, выполняя 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, в среднем темпе и с перерывами между сериями около 5 секунд. Через некоторое время количество серий в течение одной тренировки сокращают до 6, а число дыхательных движений, наоборот, увеличивают до 16, а затем и до 3, стремясь достичь «стрельниковской сотни».

7. «Поворачиваем голову»

Исходное положение — стоя на полу, спина прямая, руки свободно свисают вдоль туловища. Одновременно с поворотом головы вправо необходимо выполнить резкий короткий вдох, затем повернуть голову влево, продолжая вдыхать воздух, вернуться в первоначальную позицию и сделать плавный пассивный выдох. Не делая перерыва, необходимо повторить указанную последовательность действий слева направо.

Самой распространенной ошибкой при выполнении данного упражнения является перенапряжение шейных мышц. Необходимо помнить также и о том, что двигаться должна только голова, туловище и ноги должны оставаться неподвижными. Чтобы лучше контролировать каждое действие, в течение первых нескольких дней занятий можно плотно ставить кисти рук на талию.

Первые тренировки должны проводиться с уменьшенной нагрузкой: упражнение выполняются в 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, между сериями устраивают перерыв продолжительностью 3-5 секунд. Через 3-4 занятия можно уменьшить количество серий до 6, одновременно увеличив число вдохов и выдохов в каждой до 16. Еще через несколько дней следует постепенно осуществить переход к стандартной «стрельниковской сотне» — 3 сериям по 32 дыхательных движения в каждой.

8. «Болванчик»

Исходное положение — стоя на полу, руки свободно свисают вдоль тела, спина выпрямлена, ноги расставлены на ширину плеч. Медленно наклонить голову к правому плечу, одновременно выполнить резкий короткий вдох, затем поднять голову, медленно выдохнуть воздух, расслабив мышцы, и аналогичным образом наклонить ее к левому плечу. Сделать шумный резкий вдох через нос, затем вернуться в исходное положение и выполнить расслабленный выдох.

Необходимо обратить внимание на то, что во время выполнения данного упражнения должна двигаться только голова, а туловище, плечи, ноги и руки оставаться в покое. Самой распространенной ошибкой является движение вверх плечевых суставов навстречу голове. Если первое время не удастся контролировать состояние мышц, можно поставить руки на пояс, плотно разместив ладони на талии.

В течение первых нескольких дней освоения данного упражнения рекомендуется выполнять 2-3 серии по 8 вдохов и выдохов в каж-

дой. После завершения серии следует сделать паузу на 3-5 секунд. Через некоторое время можно будет постепенно довести число серий до 6, а количество дыхательных движений в каждой из них — до 16. Допустимым является также следующий вариант данного упражнения: 12 серий по 8 дыхательных движений. Через 2-3 недели после начала занятий дыхательной гимнастикой желательно добиться уверенного выполнения «стрельниковской сотни».

9. «Наклоны головы вперед-назад»

Исходное положение — стоя на полу, спина прямая, руки свободно опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Медленно наклонить голову вперед, одновременно выполняя короткий шумный вдох через нос, затем вернуться в исходное положение (на выдохе), откинуть голову назад, насколько это возможно, снова сделать резкий шумный вдох и выдохнуть, выпрямляя шею. Выдох должен быть расслабленным, пассивным, без напряжения мышц шеи и плечевого пояса.

Во время выполнения данного упражнения необходимо следить за тем, чтобы плечи, туловище, руки и ноги оставались неподвижными — двигаться должна только голова. Темп необходимо выбрать средний, чтобы не допустить травмирования шейных позвонков.

В течение первых нескольких занятий гимнастикой следует выполнять по 12 серий, состоящих из 8 вдохов и выдохов каждая. Через некоторое время можно перейти к другой схеме: 3 серии по 32 дыхательных движения («стрельниковская сотня»); между сериями необходимо

делать перерыв в 3-5 секунд. Если пациент испытывает сильную слабость, длительность паузы допустимо увеличить до 10 секунд.

Противопоказаниями к выполнению «наклонов головы вперед-назад» являются гипертоническая болезнь, открытоугольная и закрытоугольная формы глаукомы, эпилепсия, черепно-мозговые травмы, сотрясение мозга, повышенное внутричерепное давление, остеохондроз шейного отдела позвоночника, заболевания мышц шеи.

Если пациент не может принять исходное положение стоя, данное упражнение можно выполнять, сидя на удобном, устойчивом стуле.

10. «Перекаты вперед-назад»

Исходное положение — стоя на полу, спина прямая, правая нога отведена назад на полшага, левая слегка выдвинута вперед, руки полусогнуты в локтевых суставах, локти отведены в стороны, шея выпрямлена. Принятая поза должна быть устойчивой, с распределением веса тела равномерно на обе ступни.

В начале упражнения масса тела полностью переносится на левую ногу, правую ногу при этом необходимо поставить на носок, слегка согнув в колене. После следует присесть на левую ногу, одновременно выполнив резкий вдох через нос. Затем, выполняя расслабленный постепенный выдох, можно выпрямить левую ногу и поставить ее на носок, одновременно отводя назад правую ногу и перенося на нее массу тела. Теперь можно выполнить присед уже на правую ногу одновременно с резким шумным вдохом через нос.

Все производимые движения должны быть очень медленными, постепенными. Вдох выполняется резко, с шумом, выдох же — в полурасслабленном состоянии, без напряжения мышц.

На начальном этапе освоения дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять упражнение «Перекаты вперед-назад» в 3 серии по 8 дыхательных движений в каждой. Между сериями можно делать паузы продолжительностью не более 5 секунд. Постепенно число серий следует довести до 12, а через некоторое время число вдохов и выдохов в каждой серии — до 16, затем и до 32, одновременно уменьшая количество серий. Идеальным вариантом считается достижение «стрельниковской сотни» через 2-3 недели после начала занятий по методике А. Н. Стрельниковой.

31. «Шагаем вперед»

Исходное положение — стоя на полу, взгляд направлен вперед, руки опущены вдоль тела, спина выпрямлена. После установления устойчивого равновесия необходимо согнуть правую ногу в колене и приподнять ее таким образом, чтобы коленный сустав оказался на уровне линии талии. Руки при этом следует согнуть в локтевых суставах, кисти сблизить, а локти, наоборот, как можно шире развести. Теперь можно начинать выполнение упражнения.

Сначала необходимо присесть на левую ногу, одновременно выполняя резкий, короткий и шумный вдох через нос. Затем следует опустить правую ногу и выпрямить левую, одновременно осуществляя расслабленный выдох через нос и рот. Теперь можно повторить всю после-

довательность действий с другой ногой: согнуть в коленном суставе левую ногу, присесть на правую и сделать шумный вдох, затем, на выдохе, вернуться в исходное положение.

Все рекомендованные движения необходимо выполнять в медленном темпе, очень плавно, без перенапряжения мышц и приложения значительных усилий. Следует также обращать внимание на осанку: спина должна все время оставаться выпрямленной, иначе увеличение объема легких и бронхов не будет достигнуто. Если выполнение полной последовательности действий первое время вызывает затруднение, можно упростить упражнение, свободно опустив руки вдоль туловища.

В течение первых нескольких занятий дыхательной гимнастикой по методике А. Н. Стрельниковой рекомендуется производить 12 серий по 8 дыхательных движений в каждой, перерывы между сериями не должны превышать 5 секунд. Через некоторое время можно увеличить нагрузку на организм, выполняя 6 серий по 16 вдохов и выдохов, а затем и 3 серии по 32 дыхательных движения в каждой, добившись таким образом идеальной «стрельниковской сотни».

Упражнение «Шагаем вперед» не рекомендуется выполнять пациентам, у которых имеются различные заболевания сердечно-сосудистой системы, бронхиальная астма, возрастные изменения в органах и тканях.

При общей ослабленности можно упростить последовательность движений, уменьшив высоту поднятия ноги от пола или заменив ее вставанием на носок.

12. «Шагаем назад»

Исходное положение — стоя на полу, ноги вместе, голова слегка запрокинута. Для выполнения упражнения необходимо согнуть правую ногу в колене, отвести ее назад, насколько это возможно, и одновременно присесть на левую ногу, придерживаясь одной или обеими руками за удобную опору.

Одновременно с приседом следует сделать короткий шумный вдох через нос, затем опустить правую ногу, выполняя расслабленный продолжительный выдох.

После завершения указанной последовательности действий необходимо поднять согнутую в коленном суставе левую ногу, затем отвести ее назад и присесть на правую ногу, выполняя короткий резкий вдох и придерживаясь руками за удобную опору. Если достижение равновесия возможно без дополнительной поддержки, руки можно свободно опустить вдоль туловища или плотно разместить ладонные поверхности кистей на талии.

В течение первых 2-3 занятий дыхательной гимнастикой по методике, разработанной А. Н. Стрельниковой, желательно выполнять 12 серий данного упражнения по 8 вдохов и выдохов в каждой. Между сериями можно сделать перерыв продолжительностью не более 5 секунд. Через некоторое время можно постепенно увеличить нагрузку на организм, доведя количество серий до 6, а число дыхательных движений в каждой — до 16. По прошествии 10-12 дней следует добиться уверенного выполнения «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 вдоха и выдоха

в каждой. При отсутствии противопоказаний пациент должен выполнять по 1 серии упражнений «Передний шаг», «Задний шаг» и снова «Передний шаг», не делая перерывов между ними.

Данное упражнение имеет ряд противопоказаний. Его не рекомендуется включать в комплекс дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой при наличии желчнокаменной болезни, камней в почках и мочевом пузыре, врожденном пороке сердца (даже компенсированном), инфаркте миокарда в анамнезе, ишемической болезни сердца.

В период ремиссии допустимо выполнять упражнение «Шагаем назад» в щадящем ритме, невысоко поднимая ногу или же ставя ее на носок» При наличии тромбофлебита необходима предварительная консультация врача, поскольку активные движения ногами могут привести к резкому ухудшению состояния пациента.

Дополнительные упражнения для тела

Уникальный комплекс дыхательной гимнастики, разработанный А. Н. Стрельниковой, включает в себя не только основной курс, состоящий из упражнений для развития легких и бронхов, но и дополнительный, направленный на укрепление организма, нормализацию кровообращения в скелетных мышцах, способствующие быстрому излечению от имеющихся хронических заболеваний, а также улучшающий самочувствие пациента.

1. «Наклоны в сторону»

Исходное положение — стоя на полу, спина прямая, ноги расставлены немного шире плеч, руки опущены вдоль туловища, взгляд направлен прямо. Выполнить короткий быстрый вдох через нос, одновременно наклоняя туловище в правую сторону, затем медленно вернуться в первоначальное состояние во время плавного пассивного выдоха. Затем необходимо наклонить туловище влево, совершая энергичный шумный вдох, и расслабить легкие на выдохе, выпрямляясь.

При отсутствии предварительной подготовки можно начать выполнение данного упражнения с 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, перерыв между двумя сериями должен составлять около 5 секунд. Постепенно следует уменьшить количество серий до 6, а число дыхательных движений в каждой из них увеличить до 16. Через некоторое время желательно добиться уверенного выполнения «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 дыхательных движения с перерывами между сериями от 3 до 5 секунд.

Если по каким-либо причинам данное упражнение невозможно выполнить стоя, пациент может удобно устроиться на жестком стуле с прямой спинкой.

Упражнение «Наклоны в сторону» не только обеспечивает постепенное увеличение объема легких и нормализует работу всех органов дыхательной системы, но и укрепляет мышцы талии, способствует устранению скоплений жировой ткани на бедрах. Кроме того, через неко-

торое время после начала регулярных тренировок у пациента повышается эластичность и упругость мышц спины.

Данное упражнение не рекомендуется выполнять при выраженном сколиозе, грыжевых выпячиваниях позвоночника, патологиях межпозвоночных дисков, смещении позвонков, остеохондрозе высокой степени.

При общей ослабленности организма врач может рекомендовать щадящую схему выполнения дыхательной гимнастики: 24 серии по 4 дыхательных движения в каждой или же 12 серий по 24 вдоха и выдоха, причем продолжительность паузы между двумя сериями должна составлять около 10 секунд. Как и в классическом варианте упражнения, вдох должен быть очень коротким, резким и шумным, а выдох — плавным, сопровождающимся максимально возможным расслаблением мышц.

2. «Винт»

Данное упражнение относится к разряду сложных для выполнения, поэтому перед началом занятий следует внимательно прочитать помещенные ниже рекомендации.

«Винт» состоит из трех отдельных элементов — «Вращения головой», «Вращения корпусом» и «Вращения бедрами», каждый из которых может быть использован как отдельное упражнение при выполнении ежедневного комплекса дыхательной гимнастики. Гармоничное сочетание этих частей позволяет добиться максимального оздоровительного эффекта, обеспечить усиленное снабжение кислородом всех органов и тканей, улучшить самочувствие пациента.

«Вращения головой» выполняют следующим образом.

Исходное положение — стоя на полу, руки опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч. Резкий шумный вдох производят, одновременно опуская голову вниз таким образом, чтобы подбородок прикоснулся или максимально приблизился к груди. Затем следует медленно наклонить голову вправо, одновременно выдыхая воздух и расслабляя мышцы. Теперь необходимо как можно дальше запрокинуть голову назад, выполнить короткий шумный вдох и медленно выпустить воздух из легких, отводя голову влево.

Во время данного упражнения нельзя напрягать шейные мышцы, иначе может возникнуть болезненный спазм. Двигаться должна только голова, туловище и конечности остаются неподвижными. Если при выполнении указанных действий у пациента возникают симптомы неблагополучия, связанные с насыщением организма большим количеством кислорода (головокружение, слабость, тошнота), необходимо прервать занятия и сделать паузу на 3-5 секунд.

«Вращения головой» начинают выполнять в виде 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, чтобы организм пациента постепенно адаптировался к возрастающим нагрузкам на легкие и мышцы. Постепенно следует довести количество серий до 6 по 16 дыхательных движений, а через некоторое время добиться уверенного выполнения «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 вдоха и выдоха в каждой.

Следующий этап комплексного упражнения «Винт» называется «Вращения корпусом».

Исходное положение — стоя на полу, плечи развернуты, ноги разведены на ширину плеч, руки опущены вдоль туловища. Выполнить наклон вперед, одновременно с шумным коротким вдохом через нос, затем медленно наклонить туловище влево, одновременно выпуская воздух из расслабленных легких. Теперь можно наклониться назад, выполняя резкий шумный вдох, и выдохнуть воздух во время наклона в правую сторону.

Самой распространенной ошибкой при осваивании данного упражнения является перенапряжение мышц плечевого пояса, рук, ног и шеи. Необходимо также следить за тем, чтобы вдох и выдох выполнялись только на фоне рекомендуемых движений, не раньше и не позже.

Начальный этап выполнения «Вращений корпусом» можно проводить в виде 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой. Между двумя сериями следует выдерживать промежуток от 3 до 5 секунд. Если во время наклонов у пациента появляются болезненные ощущения в пояснице или грудном отделе позвоночника, можно производить необходимые действия с меньшей амплитудой и в замедленном темпе. Через некоторое время, после привыкания организма к возрастающим нагрузкам, желательно добиться выполнения традиционной «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 дыхательных движения в каждой с перерывами между сериями до 5 секунд.

Заключительное упражнение комплекса «Винт» — «Вращения бедрами».

Исходное положение — стоя на полу, руки свободно висят вдоль корпуса, ноги вместе, носки слегка разведены в стороны. Чтобы начать

выполнение упражнения, следует выдвинуть область таза вперед, насколько это возможно, одновременно производя резкий шумный вдох через нос, затем переместить бедра и таз влево, вместе с плавным пассивным выдохом через нос и рот. Продолжить упражнение, отведя бедра назад и резко вдохнув воздух, выдохнуть, переместив таз вправо.

При отсутствии предварительной подготовки можно начать выполнение данного упражнения с 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, перерыв между двумя сериями должен составлять около 5 секунд. Постепенно следует уменьшить количество серий до 6, а число дыхательных движений в каждой из них увеличить до 16. Через некоторое время желательно добиться уверенного выполнения «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 дыхательных движения с перерывами между сериями от 3 до 5 секунд.

Описанное выше комплексное упражнение «Винт» является очень эффективным, поскольку при его выполнении происходит не только тренировка органов дыхания, но и задействование почти всех групп скелетных мышц.

Противопоказаниями к освоению предлагаемого упражнения являются травмы позвоночника, сотрясение мозга, различные болезни суставов, нарушения функционирования сердечно-сосудистой системы. Чтобы не допустить развития серьезных осложнений и обострения имеющихся заболеваний, перед началом регулярных тренировок рекомендуется посоветоваться с врачом.

Правильно освоенное упражнение «Винт» позволяет пациенту быстро избавиться от хро-

нически пониженного тонуса мышц, остеохондроза слабой степени, некоторых патологических состояний грудного и шейного отдела позвоночника, сколиоза, нарушения кровообращения в головном и спинном мозге. При слабой физической подготовке рекомендуется последовательно осваивать каждую часть упражнения «Винт», а затем выполнять их в комплексе.

3. «Движения плечами»

Чтобы представить себе, каким образом необходимо выполнять данное упражнение, необходимо вспомнить всем известный танец под названием «цыганочка». Управление мышцами плечевого пояса — нелегкая задача, которая может потребовать от пациента значительных усилий.

Исходное положение — стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль тела. Чтобы начать упражнение, следует слегка приподнять правый плечевой сустав, как можно дальше отвести его назад и резко опустить, после чего повторить указанную последовательность действий с другой стороны. Все перечисленные выше действия желательно выполнить не более чем за 10 секунд. После завершения упражнения следует сделать паузу в несколько секунд.

Когда новые навыки управления мышцами плечевого пояса будут освоены пациентом в достаточной степени, можно приступить к отведению за спину обоих плечевых суставов сразу (исходное положение остается прежним).

Все движения должны выполняться очень плавно, без резких рывков, и в то же время со-

проводиться некоторым напряжением мышц, иначе проведенная тренировка окажется малоэффективной. Необходимо добиться максимально возможного поднятия плечевых суставов и отведения их назад и вперед. При этом не следует приводить в движение мышцы туловища, шеи и верхних конечностей.

После уверенного выполнения первого этапа данного упражнения (вращения плечами назад) можно приступить к освоению следующей стадии — вращения плечевыми суставами вперед. Затем оба варианта движений выполняют последовательно в течение 1-2 минут.

Необходимо обратить внимание на то, что во время выполнения вращений плечевыми суставами вперед и назад дыхание должно быть произвольным — ритмичным, глубоким. Через 1,5-2 недели после регулярных занятий можно увеличить эффективность данной процедуры, сопровождая ее дыханием по методике, разработанной А. Н. Стрельниковой. Вращая плечами назад, следует делать резкий шумный вдох, а во время расслабленного продолжительного выдоха опускать плечи.

4. «Цыганочка»

Исходное положение — стоя на полу, спина выпрямлена, плечи разведены в стороны, голова приподнята, руки свободно свисают вдоль туловища, ноги на ширине плеч.

Чтобы начать выполнение упражнения, необходимо с некоторым усилием отвести левое плечо за спину и сразу же опустить его, одновременно производя шумный резкий вдох. Затем, во время расслабленного выдоха, вернуться в исходное по-

ложение и повторить указанную последовательность действий с правым плечевым суставом.

На первом этапе освоения упражнения «Цыганочка» необходимо выполнять в течение одной тренировки 4 серии, состоящие из 8 дыхательных движений каждая.

5. «Цыганочка наоборот»

Исходное положение — стоя на полу, голова приподнята, спина выпрямлена, руки свободно располагаются вдоль торса, ноги на ширине плеч, плечевой пояс расслаблен.

Чтобы начать упражнение, необходимо поднять оба плечевых сустава на максимально возможную высоту (но не до появления болезненных ощущений), затем медленно и плавно отвести их назад и вниз, одновременно выполняя короткий шумный вдох через нос. Мышцы плечевого пояса при этом должны напрягаться, а руки — выпрямляться. Сразу же после завершения указанных действий следует перевести плечи вперед, одновременно выдыхая воздух из расслабленных легких. Затем плечевые суставы снова необходимо поднять как можно выше и повторить упражнение сначала.

На первом этапе освоения данного варианта дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой желательно выполнять указанное упражнение в 4 серии по 8 вдохов и выдохов в каждой; между 2 сериями можно сделать паузу продолжительностью не более 3 секунд.

6. «Цыганочка вперед»

Исходное положение — стоя на полу, голова слегка запрокинута, ноги на ширине плеч,

руки свободно свисают вдоль туловища, плечи разведены в стороны. Чтобы начать упражнение, необходимо поднять плечевые суставы вверх, затем, описывая ими круги, медленно перевести вперед и одновременно опустить, слегка напрягая мышцы. Во время этого усилия следует выполнить шумный резкий вдох через нос, после этого — выдох, одновременно расслабляя мышцы плечевого пояса и рук.

Как и описанные выше упражнения, в течение первых нескольких тренировок «Цыганочку вперед» необходимо выполнять в 4 серии по 8 вдохов и выдохов в каждой. Через некоторое время можно попробовать объединить все упражнения из комплекса «Цыганочка» в цикл и повторять его, придерживаясь ритма «стрельниковской сотни» — в 3 серии по 32 вдоха и выдоха.

Между сериями следует делать паузу продолжительностью до 3 секунд. Все движения должны выполняться очень плавно, в замедленном темпе, с контролем напряжения соответствующих мышц.

Данное упражнение рекомендуется при слабо выраженном остеохондрозе, а также сколиозе, сопровождающихся уменьшением объема легких и другими нарушениями функционирования дыхательной системы.

Укрепление мышц верхних конечностей

В дополнительный комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой входит также многоплановая трениров-

ка мышц плечевого пояса и рук. После регулярных занятий у большинства пациентов наблюдается повышение тонуса соответствующих областей, нормализация подвижности плечевого и локтевого сустава, укрепление и улучшение эластичности сухожилий.

Кроме того, наблюдаются позитивные побочные изменения в тканях: улучшается координация движений, совершаемых руками, нормализуется кровообращение в верхних конечностях, укрепляются стенки крупных кровеносных сосудов. Регулярное выполнение дыхательной гимнастики в сочетании с физическими упражнениями по методике, разработанной А. Н. Стрельниковой, позволит быстро избавиться от остеохондроза, неправильной осанки, последствий тяжелых травм, некоторых разновидностей артрита.

Противопоказаниями к выполнению предлагаемого комплекса комбинированных упражнений являются заболевания костей рук, переломы, суставные патологии.

Если тренировки проводятся с необходимой интенсивностью, у пациента должны возникнуть специфические ощущения в области концевых фаланг пальцев рук — покалывание или слегка болезненная пульсация. Подобные проявления свидетельствуют о нормализации капиллярного кровообращения в коже и мышцах.

1. «Вылет вперед»

Исходное положение — стоя на полу, голова приподнята, ноги слегка расставлены (для достижения устойчивого равновесия), руки выпрямлены в локтевых суставах и разведены в стороны, пальцы сжаты в плотные кулаки.

Выполнить вращение руками по кругу вперед, одновременно произведя короткий шумный вдох. Когда кисти рук окажутся в нижней точке описываемой ими траектории, необходимо сделать выдох через нос или рот, постепенно расслабляя мышцы.

Чтобы данное упражнение оказалось максимально эффективным для увеличения объема легких, необходимо следить за состоянием мышц верхних конечностей — они должны находиться в постоянном напряжении. Сгибание рук в локтевых суставах и разжимание кистей недопустимы.

В течение первых нескольких тренировок рекомендуется выполнять 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой. Затем следует повысить нагрузку, сократив количество серий до 3 и увеличив их продолжительность до 32 дыхательных движений («стрельниковская сотня»). Между сериями допустимо делать паузы не более 5 секунд, одновременно расслабляя мышцы и выравнивая дыхание.

2. «Вылет с приседом»

Исходное положение — стоя на полу, голова слегка запрокинута назад, ноги соединены вместе или расставлены для обеспечения надежного равновесия, руки выпрямлены в локтевых суставах и направлены в стороны, пальцы плотно сжаты в кулаки.

Для выполнения данного упражнения необходимо с усилием сделать вращательное движение руками, направляя их назад и одновременно производя резкий шумный вдох. Когда руки окажутся в нижней точке описываемой ими ок-

ружности, следует плавно и без напряжения выдохнуть воздух, одновременно слегка сгибая ноги в коленных суставах и пружинисто приседая.

В течение первых десяти дней регулярных тренировок следует выполнять по 12 серий данного упражнения, состоящих из 8 вдохов и выдохов каждая. Через некоторое время можно попробовать остановиться на 6 сериях по 16 дыхательных движений, а затем и подойти вплотную к «стрельниковской сотне» — 3 сериям по 32 вдоха и выдоха. Между сериями необходимо делать перерыв продолжительностью около 5 секунд.

3. «Вылет вперед с шагами»

Исходное положение — стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч или немного уже, руки выпрямлены в локтях и разведены в стороны параллельно полу, пальцы плотно сжаты в кулаки.

Чтобы выполнить данное упражнение, необходимо сделать круговое движение руками в направлении сверху вниз (как и в описанном выше варианте тренировки), одновременно сделав короткий шумный вдох (когда сжатые кисти рук достигнут нижней точки описываемой ими окружности). Во время выполнения вдоха следует согнуть правую ногу в коленном суставе и слегка приподнять ее над поверхностью пола, пружинисто присев на левую ногу. После этого можно вернуться в исходное положение (на выдохе). Опускать руки или сгибать их в локтевых суставах не рекомендуется.

После завершения упомянутых выше действий необходимо выполнить вторую часть упражнения, поднимая левую ногу и приседая на правую.

Вдох должен выполняться четко и быстро, на выдохе же не следует концентрировать внимание — воздух должен свободно выходить из расслабленных легких.

На начальном этапе освоения данного варианта тренировки по методу А. Н. Стрельниковой рекомендуется выполнять 12 серий по 8 дыхательных движений в каждой. Через некоторое время можно перейти к другому графику — 6 серий по 16 вдохов и выдохов, а затем и к освоению «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 дыхательных движения. Между сериями допустимо делать паузы продолжительностью до 5 секунд (при общей ослабленности организма или недостаточной физической подготовке — до 10 секунд).

4. «Вылет назад»

Исходное положение — стоя на полу, голова слегка запрокинута, ноги вместе или расставлены на ширину плеч, руки выпрямлены в локтевых суставах и разведены в стороны, пальцы сжаты в кулаки.

Для того чтобы начать упражнение, необходимо сделать круговое движение руками (в направлении спереди назад). Когда кисти рук окажутся внизу, следует выполнить резкий короткий вдох, впустив воздух в легкие через нос. Во время возвращения в исходное положение должен произойти медленный пассивный выдох, сопровождающийся расслаблением легких и бронхов. Необходимо следить за тем, чтобы руки оставались выпрямленными в локтевых суставах, иначе тренировка окажется малоэффективной.

В течение первых нескольких занятий рекомендуется выполнять 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой. Затем следует повысить нагрузку, сократив количество серий до 3 и увеличив их продолжительность до 32 дыхательных движений («стрельниковская сотня»). Между сериями допустимо делать паузы не более 5 секунд, одновременно расслабляя мышцы и выравнивая дыхание. При общей ослабленности организма и некоторых недомоганиях можно увеличить длительность отдыха до 10 секунд.

5. «Вылет назад с приседом»

Исходное положение — стоя на полу, ноги разведены на ширину плеч или устойчиво стоят вместе, голова слегка приподнята, руки выпрямлены в локтевых суставах и раскинуты, пальцы плотно сжаты в кулаки.

Чтобы начать упражнение, необходимо сделать круговое движение прямыми руками в направлении спереди назад. Когда кисти рук окажутся в нижней точке описываемой окружности, следует выполнить резкий шумный вдох и одновременно присесть, согнув ноги в коленных суставах. Движения должны быть упругими, пружинистыми.

«Вылет назад с приседом» начинают выполнять в виде 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, чтобы организм пациента постепенно адаптировался к возрастающим нагрузкам на легкие и мышцы. Постепенно следует довести количество серий до 6 по 16 дыхательных движений, а через некоторое время добиться уверенного выполнения «стрельниковской сот-

ни» — 3 серий по 32 вдоха и выдоха в каждой. Между сериями необходимо делать паузы продолжительностью до 5 секунд.

6. «Вылет назад, дополненный шагами»

Исходное положение — стоя на полу, голова немного запрокинута, ноги расставлены на ширину плеч, руки выпрямлены и разведены в стороны, пальцы сжаты в плотные кулаки (но без перенапряжения).

Для того чтобы начать упражнение, следует выполнить вращение руками спереди назад. Когда кисти рук окажутся внизу, необходимо сделать резкий короткий вдох через нос, одновременно согнув правую ногу в колене, слегка приподняв ее над полом и присев на левую ногу (для достижения уверенного равновесия допустимо придерживаться за поручень). После этого следует принять исходное положение, одновременно выпуская воздух из расслабленных легких.

Завершив указанную выше последовательность действий, необходимо повторить их в зеркальном отображении, то есть во время вдоха сгибать левую ногу, а приседать — на правую.

Данное упражнение при регулярном его выполнении обеспечивает не только увеличение объема легких и укрепление всех органов, входящих в состав дыхательной системы, но и позволяет повысить тонус мышц верхних конечностей и туловища.

Для достижения наилучшего результата рекомендуется выполнять все варианты упражнения «Вылет» по стандартной схеме, разработанной А. Н. Стрельниковой: первые несколько

занятий — 12 серий по 8 вдохов и выдохов, затем — 8 серий по 16 дыхательных движений. Через некоторое время желательно добиться уверенного выполнения «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 вдоха и выдоха с промежутком между сериями около 5 секунд. При наличии у пациента значительной физической подготовки допустимо увеличить нагрузку на мышцы рук и груди, используя гантели.

7. «Крест-накрест перед собой»

Исходное положение — стоя на полу, голова приподнята, взгляд направлен вперед, ноги сомкнуты или слегка расставлены (тело должно находиться в устойчивом равновесии), руки выпрямлены в локтевых суставах и вытянуты в стороны.

Для выполнения данного упражнения необходимо сделать резкий шумный вдох, одновременно сгибая руки в локтях и скрещивая их между собой, максимально приблизив к грудной клетке. Затем следует вернуться в исходное положение, медленно и пассивно выпуская воздух из легких.

Во время всех производимых движений не рекомендуется слишком сильно сгибать руки в локтевых суставах.

В течение первых нескольких занятий, посвященных освоению уникальной методики дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, необходимо выполнять данное упражнение в 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой. Через некоторое время можно увеличить нагрузку, делая 6 серий по 16 дыхательных движений. Если у пациента не наблюдается никаких побочных эф-

фектов, желательно перейти к традиционной «стрельниковской сотне» — 3 сериям по 32 вдоха и выдоха. Между сериями следует делать паузы не более 5 секунд (в течение первых 2 недель регулярных занятий дыхательной гимнастикой — до 10 секунд).

Противопоказаниями к выполнению упражнения «Крест-накрест перед собой» являются: врожденные пороки сердца (компенсированные и некомпенсированные), оперативные вмешательства, связанные с сердечно-сосудистой системой, ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт миокарда в анамнезе, гипертоническая болезнь, стенокардия, аритмия, брадикардия. После консультации с врачом допустимо включить данный вариант тренировки легких в комплекс ежедневных упражнений, но выполнять все движения в щадящем ритме, оставляя длительные паузы для отдыха и расслабления.

8. «Крест-накрест наверху»

Исходное положение — стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, голова приподнята, взгляд направлен вперед, руки выпрямлены в локтевых суставах и разведены в стороны.

Для выполнения данного упражнения необходимо поднять руки, не сгибая их в локтях, скрестить их перед переносицей, одновременно сделав короткий шумный вдох. После этого следует вернуться в исходное положение, медленно и расслабленно выпуская воздух из легких.

В течение первых 3-4 тренировок рекомендуется выполнять упражнение «Крест-накрест наверху» в виде 12 серий, состоящих из 8 вдохов и выдохов каждая; между сериями необхо-

димо делать паузу продолжительностью около 5 секунд. В дальнейшем следует постепенно увеличить нагрузку на организм, доведя число серий до 6, а затем и до классической «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 дыхательных движения в каждой.

Во время выполнения данного упражнения руки можно слегка сгибать в локтевых суставах. Вдох следует производить только в тот момент, когда скрещенные конечности окажутся на уровне переносицы.

9. «Крест-накрест с приседом»

Исходное положение — стоя на полу, ноги вместе или разведены на ширину плеч (приблизительно), голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед, руки выпрямлены в локтевых суставах и раскинуты.

Для выполнения данного упражнения необходимо скрестить руки перед грудью одновременно с резким коротким вдохом через нос и пружинистым приседом. Затем следует вернуться в первоначальное положение, медленно выпуская воздух.

Предлагаемое упражнение позволяет не только увеличить объем легких и облегчить носовое дыхание, но и укрепить мышцы туловища и верхних конечностей, улучшить координацию движений, повысить тонус кожи.

При отсутствии у пациента предварительной физической подготовки необходимо в течение первых нескольких тренировок выполнять по 12 серий, состоящих из 8 дыхательных движений каждая, затем перейти к более интенсивному графику — 6 сериям по 16 вдохов и вы-

дыхов, наконец добиться уверенного выполнения «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 дыхательных движения. Между сериями следует делать паузы продолжительностью около 5 секунд (данный промежуток можно увеличить до 10 секунд, если пациент испытывает сильный дискомфорт).

10. «Крест-накрест с шагами»

Исходное положение — стоя на полу, голова приподнята, взгляд направлен перед собой, ноги слегка расставлены, руки выпрямлены в локтевых суставах, подняты до уровня плеч и разведены широко в стороны.

Чтобы начать выполнение данного упражнения, необходимо скрестить руки и поднять их до уровня плечевого пояса, одновременно производя резкий короткий вдох через нос, поднимая слегка согнутую в коленном суставе правую ногу и приседая на левую ногу. Затем, медленно возвращаясь в исходное положение, выдохнуть воздух из расслабленных легких через рот и нос. Аналогичные действия следует выполнить в зеркальном отображении, то есть согнуть левую ногу, а присесть на правую, соблюдая рекомендованный выше ритм дыхания.

11. «Весы»

Исходное положение — стоя на полу, ноги вместе или слегка расставлены для равновесия, голова слегка приподнята, взгляд направлен прямо, плечевой пояс расслаблен, руки выпрямлены в локтевых суставах и вытянуты в стороны на уровне плеч, расслабленные пальцы слегка сжаты.

Чтобы выполнить данное упражнение, необходимо сделать короткий шумный вдох, одновременно поднимая левую руку и опуская правую вдоль тела. После этого следует сделать долгий расслабленный выдох, без паузы снова вдохнуть воздух через нос, поднимая правую руку и опуская левую.

Все производимые движения должны быть четко согласованы с дыханием. Кроме того, не следует сгибать руки в локтях, иначе тренировка соответствующих мышц окажется малоэффективной.

В течение первых нескольких тренировок рекомендуется выполнять 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой. Затем следует повысить нагрузку, сократив количество серий до 3 и увеличив их продолжительность до 32 дыхательных движений («стрельниковская сотня»). Между сериями допустимо делать паузы не более 5 секунд, одновременно расслабляя мышцы и выравнивая дыхание. При общей ослабленности организма и некоторых недомоганиях можно увеличить длительность отдыха до 10 секунд.

12. «Весы с наклоном»

Исходное положение — стоя на полу, голова слегка приподнята, плечевой пояс расправлен, ноги разведены на ширину плеч или стоят вместе, руки выпрямлены в локтевых суставах и подняты в стороны на уровне плечевого пояса.

Для выполнения данного упражнения необходимо поднять левую руку, опустить правую руку и немного наклониться вправо, одновременно сделав резкий шумный вдох через нос.

Во время возвращения в исходное положение следует выполнить плавный пассивный выдох через рот и нос. Затем аналогичную последовательность действий необходимо повторить в зеркальном отображении: поднять правую руку, одновременно опустить левую, наклониться в левую сторону и сделать короткий резкий вдох; на выдохе медленно принять исходное положение.

В течение первых нескольких занятий рекомендуется выполнять данное упражнение в 12 серий, состоящих из 8 дыхательных движений каждая. Далее можно постепенно перейти к более интенсивному графику нагрузок на организм — 6 сериям по 16 вдохов и выдохов — и наконец к стандартной «стрельниковской сотне» — 3 сериям по 32 вдоха и выдоха. Между сериями следует делать паузы продолжительностью около 5 секунд.

13. «Пропеллер вперед»

Исходное положение — стоя на полу, голова приподнята, ноги разведены на ширину плеч или сдвинуты вместе, взгляд направлен вперед, руки подняты на уровень плечевого пояса и согнуты в локтях, кисти свободно лежат на плечевых суставах.

Для выполнения данного упражнения необходимо сделать энергичное круговое движение руками таким образом, чтобы локтевые суставы были направлены вперед; одновременно резко и шумно вдохнуть воздух через нос. После этого можно вернуться в исходное положение, медленно и пассивно выпуская воздух из ослабленных легких и бронхов.

В течение первых нескольких занятий гимнастикой следует выполнять по 12 серий, состоящих из 8 вдохов и выдохов каждая. Через некоторое время можно перейти к другой схеме — 3 сериям по 32 дыхательных движения («стрельниковская сотня»). Между сериями необходимо делать перерыв в 3-5 секунд. Если пациент испытывает сильную слабость, длительность паузы допустимо увеличить до 10 секунд.

14. «Пропеллер назад»

Исходное положение — стоя на полу, шея выпрямлена, плечевой пояс расправлен, ноги разведены на ширину плеч или сдвинуты вместе, руки согнуты в локтевых суставах и подняты до уровня плечевого пояса, кисти рук свободно лежат на плечах.

Для того чтобы выполнить данное упражнение, необходимо сделать вращательное движение согнутыми руками назад, отводя локтевые суставы как можно дальше и одновременно производя короткий шумный вдох. После этого следует вернуться в исходное положение (на выдохе).

Первые тренировки должны проводиться с уменьшенной нагрузкой — упражнение выполняют в 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, между сериями устраивают перерыв продолжительностью 3-5 секунд. Через 3-4 занятия можно уменьшить количество серий до 6, одновременно увеличив число вдохов и выдохов в каждой до 16. Еще через несколько дней следует постепенно осуществить переход к стандартной «стрельниковской сотне» — 3 сериям по 32 дыхательных движения в каждой.

15. «Пропеллер вперед с приседом»

Исходное положение — стоя на полу, голова приподнята, ноги разведены на ширину плеч или сдвинуты вместе, взгляд направлен вперед, руки подняты на уровень плечевого пояса и согнуты в локтях, кисти свободно лежат на плечевых суставах.

Для выполнения упражнения следует сделать круговое движение вперед плечевыми и локтевыми суставами. Когда локти окажутся внизу, необходимо резко вдохнуть через нос и одновременно присесть, слегка согнув ноги в коленях, затем вернуться в исходное положение, медленно выпуская воздух из расслабленных легких.

При отсутствии предварительной подготовки можно начать выполнение данного упражнения с 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, перерыв между двумя сериями должен составлять около 5 секунд. Постепенно следует уменьшить количество серий до 6, а число дыхательных движений в каждой из них увеличить до 16. Через некоторое время желательно добиться уверенного выполнения «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 дыхательных движения с перерывами между сериями от 3 до 5 секунд.

16. «Пропеллер назад с приседом»

Исходное положение — стоя на полу, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед, плечевой пояс расправлен, ноги вместе или расставлены на ширину плеч для устойчивости, руки согнуты, полурасслабленные кисти рук находятся на плечевых суставах.

Для того чтобы начать выполнение данного упражнения, необходимо сделать вращательное движение плечами и локтями назад, одновременно резко вдохнуть воздух через нос и пружинисто присесть, сгибая ноги в коленных суставах. Во время возвращения в исходное положение можно медленно выдохнуть через рот и нос.

В течение первых нескольких тренировок рекомендуется выполнять 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой. Затем следует повысить нагрузку, сократив количество серий до 3 и увеличив их продолжительность до 32 дыхательных движений («стрельниковская сотня»). Между сериями допустимо делать паузы не более 5 секунд, одновременно расслабляя мышцы и выравнивая дыхание.

17. «Пропеллер вперед с шагани»

Исходное положение — стоя на полу, голова приподнята, ноги разведены на ширину плеч или сдвинуты вместе, взгляд направлен вперед, руки подняты на уровень плечевого пояса и согнуты в локтях, кисти свободно лежат на плечевых суставах.

Чтобы начать упражнение, следует сделать вращательное движение плечами и локтями в направлении спереди назад, одновременно выполняя резкий шумный вдох через нос. Когда локтевые суставы окажутся в нижней точке описываемой ими окружности, необходимо поднять правую ногу, согнув ее в колене, и пружинисто присесть на левую ногу. Во время возвращения в исходное положение можно выдохнуть воздух через рот и нос, расслабляя легкие и бронхи.

Затем аналогичную последовательность действий необходимо выполнить в зеркальном отображении: поднимать левую ногу, а приседать на правую, четко соблюдая рекомендованный вариант дыхания.

В течение первых нескольких занятий дыхательной гимнастикой по методике А. Н. Стрельниковой рекомендуется производить 12 серий по 8 дыхательных движений в каждой, перерывы между сериями не должны превышать 5 секунд. Через некоторое время можно увеличить нагрузку на организм, выполняя 6 серий по 16 вдохов и выдохов, а затем и 3 серии по 32 дыхательных движения в каждой, достигнув таким образом идеальной «стрельниковской сотни».

18. «Пропеллер назад с шагами»

Исходное положение — стоя на полу, голова приподнята, ноги разведены на ширину плеч или сдвинуты вместе, взгляд направлен вперед, руки подняты на уровень плечевого пояса и согнуты в локтях, кисти свободно лежат на плечевых суставах.

Упражнение следует начать с уже освоенного ранее кругового движения плечевыми и локтевыми суставами назад. Одновременно необходимо выполнить короткий резкий вдох, приподнять правую ногу, сгибая ее в колене, и слегка присесть на левую, сохраняя устойчивое равновесие. Во время расслабленного выдоха можно медленно вернуться в исходное положение.

Для завершения упражнения необходимо повторить приведенную выше последовательность действий в зеркальном отображении, поднимая левую ногу и приседая на правую.

В течение первых нескольких тренировок рекомендуется выполнять 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой. Затем следует повысить нагрузку, сократив количество серий до 3 и увеличив их продолжительность до 32 дыхательных движений («стрельниковская сотня»). Между сериями допустимо делать паузы не более 5 секунд, одновременно расслабляя мышцы и выравнивая дыхание. При общей ослабленности организма и некоторых недомоганиях можно увеличить длительность отдыха до 10 секунд.

19. «Отжимание от стены»

Исходное положение — стоя на полу у ровной стены, ладони прижаты к вертикальной поверхности на уровне грудной клетки, расстояние между кистями рук составляет около 20 см, пальцы направлены навстречу друг другу. Чтобы обеспечить надежное равновесие тела, следует сделать упор на стену — шагнуть назад и слегка согнуть руки в локтях.

Для выполнения данного упражнения необходимо с усилием выпрямить руки в локтевых суставах, одновременно сделав короткий резкий вдох через нос. Выдох следует выполнить, возвращаясь в исходное положение (он должен быть плавным, пассивным).

В течение первых нескольких занятий дыхательной гимнастикой следует придерживаться щадящего графика выполнения указанного упражнения: 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой. Через некоторое время можно увеличить интенсивность тренировок, перейдя к 6 сериям по 16 дыхательных движений, а затем и к «стрельниковской сотне» — 3 сериям по 32 вдо-

ха и выдоха. Между сериями рекомендуется делать паузы не более 5 секунд (при недомогании и некоторых индивидуальных особенностях организма пациента — до 10 секунд).

20. «Отжимание от пола»

Исходное положение — лежа на полу, ноги выпрямлены в коленных суставах и разведены на ширину плеч, руки согнуты в локтях, открытые ладони лежат на полу, пальцы рук направлены навстречу друг другу.

Для выполнения упражнения следует выпрямить руки в локтевых суставах, одновременно производя короткий шумный вдох через нос, затем вернуться в исходное положение, выпуская воздух из расслабленных легких через нос и рот.

Противопоказаниями к выполнению данного упражнения являются тяжелые хронические заболевания, старческие деградиационные изменения в организме, сердечная недостаточность, последствия травм верхних и нижних конечностей.

Начальный этап выполнения рекомендованного упражнения можно проводить в виде 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой. Между двумя сериями следует выдерживать промежуток от 3 до 5 секунд. Через некоторое время, после привыкания организма к возрастающим нагрузкам, желательно добиться выполнения традиционной «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 дыхательных движения в каждой с перерывами между сериями до 5 секунд.

21. «Движения стопами»

Исходное положение — сидя на удобном устойчивом стуле с высокой прямой спинкой,

спина выпрямлена, плечевой пояс расправлен, голова приподнята, взгляд направлен вперед, кисти рук охватывают края сиденья стула, ноги выпрямлены в коленных суставах.

Для выполнения данного упражнения необходимо с усилием оттянуть носки от себя, одновременно производя короткий резкий вдох через нос. На выдохе следует потянуть носки на себя. Воздух должен выходить из легких и бронхов медленно через нос и рот. В течение первых нескольких занятий дыхательной гимнастикой по методике А. Н. Стрельниковой необходимо выполнять указанное упражнение в 12 серий, состоящих из 8 дыхательных движений каждая. Затем следует постепенно увеличивать нагрузку на организм, доведя число серий до 6 по 16 вдохов и выдохов, а в дальнейшем добиться уверенного выполнения «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 вдоха и выдоха в каждой. Между сериями рекомендуется выдерживать паузы в 5 секунд (при необходимости продолжительность перерывов может быть доведена до 10 секунд).

22. «Движения стопами с подниманием ног»

Исходное положение — сидя на удобном устойчивом стуле, спина прямая, плечи расправлены, руки плотно сжимают сиденье стула, ноги выпрямлены и подняты горизонтально над полом на уровне тазобедренных суставов.

Чтобы выполнить данное упражнение, необходимо с усилием оттянуть носки вперед, сделать шумный короткий вдох через нос, затем аналогичным образом потянуть носки на себя, одновременно производя расслабленный, пассивный выдох через нос и рот.

При отсутствии предварительной подготовки можно начать выполнение данного упражнения с 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, перерыв между двумя сериями должен составлять около 5 секунд. Постепенно следует уменьшить количество серий до 6, а число дыхательных движений в каждой из них увеличить до 16. Через некоторое время желательно добиться уверенного выполнения «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 дыхательных движения с перерывами между сериями от 3 до 5 секунд.

23. «Движения стопами по кругу»

Исходное положение — сидя на устойчивом жестком стуле с высокой прямой спинкой, плечевой пояс расправлен, руки плотно размещены по краям сиденья стула, ноги вытянуты вперед и расставлены на ширину плеч.

Для выполнения данного упражнения следует поднять левую ногу до уровня бедер, сделать круговое движение стопой по часовой стрелке, одновременно производя короткий резкий вдох в момент максимально возможного оттягивания носка.

После завершения цикла движений, состоящего из 12 серий по 8 вдохов и выдохов в каждой, необходимо поставить левую ногу на пол и повторить указанную последовательность действий другой ногой. В дальнейшем можно увеличить нагрузку, перейдя к схеме 6 серий по 16 вдохов и выдохов, а затем и к «стрельниковской сотне» — 3 сериям по 32 дыхательных движения в каждой. Между сериями следует делать паузу продолжительностью не более 5 секунд.

Данное упражнение рекомендуется выполнять при неосложненных формах хронического артрита, начальной стадии варикозного расширения вен, а также плоскостопия. Положительный терапевтический эффект, связанный с улучшением капиллярного кровообращения, возможен также при сахарном диабете, а также последствиях переломов и других тяжелых травм нижних конечностей.

24. «Круговые движения обеими стопами»

Исходное положение — сидя на устойчивом стуле, руками держась за края сиденья, спина прямая, плечи расправлены, ноги выпрямлены в коленных суставах и подняты на одну линию с бедрами.

Чтобы выполнить данное упражнение, следует сделать вращательное движение обеими стопами в одном направлении (по часовой стрелке), одновременно производя резкий шумный вдох, когда носки окажутся оттянутыми на максимальное расстояние. На выдохе нужно вернуться в исходное положение. После 8 круговых движений и паузы продолжительностью около 5 секунд направление вращения поменять на противоположное.

На начальном этапе освоения дыхательной гимнастики по методике А. Н. Стрельниковой упражнение выполняют в 12 серий, состоящих из 8 дыхательных движений каждая. Через некоторое время можно увеличить нагрузку, постепенно перейдя к традиционной «стрельниковской сотне» — 3 сериям по 32 вдоха и выдоха. При недомогании и общей ослабленности организма пациента допустимо увеличить продолжительность перерывов до 10 секунд.

25. «Поочередное поднятие пяток»

Исходное положение — стоя на полу, ноги соединены или слегка расставлены для устойчивости, плечи расправлены, спина прямая, голова приподнята, взгляд направлен прямо, руки согнуты в локтевых суставах, кисти рук плотно поставлены на пояс.

Для выполнения предлагаемого упражнения следует согнуть в колене левую ногу и поставить ее на носок, как можно выше подняв пятку от пола. Одновременно выполнить короткий шумный вдох через нос. Во время расслабленного выдоха необходимо вернуться в исходное положение. Затем указанную последовательность действий провести в зеркальном отображении.

На первом этапе освоения данного варианта дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой желательно выполнять указанное упражнение в 4 серии по 8 вдохов и выдохов в каждой, между двумя сериями можно сделать паузу продолжительностью не более 5 секунд.

26. «Движения бедрами»

Исходное положение — стоя на полу, ноги соединены, голова приподнята, взгляд направлен прямо, плечевой пояс расправлен, спина прямая, руки согнуты в локтевых суставах, кисти рук размещены на талии.

Для того чтобы выполнить данное упражнение, необходимо согнуть правую ногу в колене, при этом отводя как можно дальше назад левое бедро, и сделать резкий шумный вдох через нос. Во время пассивного медленного выдо-

ха следует вернуться в исходное положение, а затем повторить выполненные действия, сгибая левую ногу и отводя назад правую.

В течение первых нескольких занятий дыхательной гимнастикой по уникальной методике, разработанной А. Н. Стрельниковой, рекомендуется выполнять данное упражнение в 12 серий по 8 вдохов и выдохов. После 4-го занятия следует постепенно увеличивать нагрузку — сначала до 6 серий по 16 дыхательных движений, а затем и до «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 вдоха и выдоха в каждой. Продолжительность паузы между сериями не должна превышать 5 секунд (при общей ослабленности или отсутствии предварительной физической подготовки время отдыха увеличивают до 10 секунд).

Данное упражнение рекомендуется включать в ежедневный курс оздоровительной гимнастики при заболеваниях тазобедренных и коленных суставов, нарушении кровообращения в органах малого таза, импотенции, аденоме предстательной железы, простатите, заболеваниях органов мочеполовой системы, некоторых гинекологических недугах, бесплодии.

27. «Вращения коленями»

Исходное положение — стоя на полу, спина прямая, голова приподнята, ноги соединены, плечи расправлены, руки расслаблены и свободно вытянуты вдоль тела.

Для выполнения данного упражнения необходимо наклониться вперед и упереться кистями рук в полусогнутые коленные суставы. Затем следует быстро согнуть обе ноги в коленях

и сделать круговые движения обоими коленями по часовой стрелке, одновременно производя шумный резкий вдох через нос. Во время возвращения в исходное положение можно постепенно выпустить воздух из расслабленных легких.

В течение первых нескольких занятий гимнастикой следует выполнять по 12 серий, состоящих из 8 вдохов и выдохов каждая. Через некоторое время можно перейти к другой схеме: 3 серии по 32 дыхательных движения («стрельниковская сотня»), между сериями необходимо делать перерыв на 3-5 секунд. Если пациент испытывает сильную слабость, длительность паузы допустимо увеличить до 10 секунд.

Предлагаемое упражнение оказывает выраженный терапевтический эффект при хронических заболеваниях суставов нижних конечностей, а также последствиях вывихов и переломов.

28. «Движения коленями по кругу»

Исходное положение — стоя на полу, спина прямая, плечевой пояс расправлен, взгляд направлен вперед, ноги слегка расставлены в стороны, руки опущены вдоль туловища.

Для выполнения предлагаемого упражнения следует слегка согнуть колени и сомкнуть их, одновременно впуская воздух в легкие через нос. После короткого шумного вдоха необходимо выполнить вращение коленными суставами в противоположные друг от друга стороны и сделать пассивный медленный выдох.

Во время гимнастики руки должны оставаться расслабленными и свободно свисать вдоль те-

ла. Не рекомендуется во время вращения коленями отрывать пятки от пола, чтобы не нарушить устойчивого равновесия.

Предлагаемое упражнение рекомендуется включать в ежедневный комплекс тренировок при врожденной или приобретенной слабости суставов нижних конечностей, заболеваниях указанных суставов (в стадии ремиссии), последствиях вывихов и переломов.

В течение первых дней освоения дыхательной гимнастики по методике А. Н. Стрельниковой необходимо делать 2-3 серии по 8 дыхательных движений в каждой. Затем число серий следует постепенно довести до 6, а количество вдохов и выдохов в каждой из них — до 16. Перерывы между сериями не должны превышать 5 секунд. После длительной физической подготовки можно попробовать выполнять в течение одного занятия 3 серии по 32 вдоха и выдоха («стрельниковская сотня»).

Список заболеваний

Аденоиды

Аденома предстательной железы

Артрит

Артроз

Бесплодие

Бронхиальная астма

Бронхит

Варикозное расширение вен (неосложненное)

Варикоцеле

Вегетососудистая дистония

Гайморит

Гипертония

Глазные заболевания

Депрессия

Импотенция

Ишемическая болезнь сердца

Крипторхизм

Насморк

Неврит

Невроз

Нарушения работы щитовидной железы

Остеохондроз

Печеночная колика

Плоскостопие

Пневмоторакс

Почечная колика

Простатит

Сахарный диабет

Стенокардия

Фимоз

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ОСВОЕНИЕ

Комплекс упражнений

1. «Ладшки»

2. «Погонщик»

3. «Насос»

4. «Кошечка»

5. «Обними себя»

6. «Маятник»

7. «Поворачиваем голову»

8. «Болванчик»

9. «Наклоны головы вперед-назад»

10. «Перекаты вперед-назад»

11. «Шагаем вперед»

12. «Шагаем назад»

Дополнительные упражнения для тела

1. «Наклоны в сторону»

2. «Винт»

3. «Движения плечами»

4. «Цыганочка»

5. «Цыганочка наоборот»
6. «Цыганочка вперед»

Укрепление мышц верхних конечностей

1. «Вылет вперед»
2. «Вылет с приседом»
3. «Вылет вперед с шагами»
4. «Вылет назад»
5. «Вылет назад с приседом»
6. «Вылет назад, дополненный шагами»
7. «Крест-накрест перед собой»
8. «Крест-накрест наверху»
9. «Крест-накрест с приседом»
10. «Крест-накрест с шагами»
11. «Весы»
12. «Весы с наклоном»
13. «Пропеллер вперед»
14. «Пропеллер назад»
15. «Пропеллер вперед с приседом»
16. «Пропеллер назад с приседом»
17. «Пропеллер вперед с шагами»
18. «Пропеллер назад с шагами»
19. «Отжимание от стены»
20. «Отжимание от пола»
21. «Движения стопами»
22. «Движения стопами с подниманием ног»
23. «Движения стопами по кругу»

- 24. «Круговые движения обеими стопами»
- 25. «Поочередное поднятие пяток»
- 26. «Движения бедрами»
- 27. «Вращения коленями»
- 28. «Движения коленями по кругу»

СПИСОК ЗАБОЛЕВАНИЙ