

Уникальная методика дыхательной гимнастики Стрельниковой

Выполнили: Колегова Полина
Каптиева Оля

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ



- Пресс
- Ноги и руки
- Голову
- Тазовую
область
- Плечи



Влияние на организм



- улучшает процессы обмена веществ,
восстанавливает центральную нервную систему,
способствует дренажу бронхов,
устраняет спаечные процессы в организме,
улучшает кровоснабжение и лимфоотток

- уменьшает воспалительные процессы разной этиологии,
укрепляет сердечно-сосудистую систему,
повышает тонус и сопротивляемость
организма к респираторным заболеваниям,
исправляет осанку и патологии грудной клетки.

Правила выполнения



- Одна тренировка длиться не более получаса. Делить упражнения нужно на три части: 32 вдоха, потом 3-6 секунд отдыха, и так 3 раза. Если для новичков будет тяжело – то можно поделить вдохи по 8 или по 16 за один раз. После одного месяца тренировок Вы уже сможете выполнять полный комплекс упражнения по 96 вдохов на каждое упражнение.

- Делать нужно весь комплекс упражнений, пусть не сразу по 96 вдохов, но качественно. Если самочувствие не очень хорошее, проделывайте упражнения несколько раз в день.

Занятия лучше проводить утром до еды или после нее, но с перерывом в 1,5 часа.

Если времени у вас немного, можно сделать базовые упражнения по 32 вдоха. Это займет всего 10 минут, но все равно принесет свою пользу.

- Гимнастика выполняется в удобном Вам положении: сидя, стоя и даже лежа. Ограничений по возрасту тоже нет. Детям ее применяют с 3-летнего возраста.

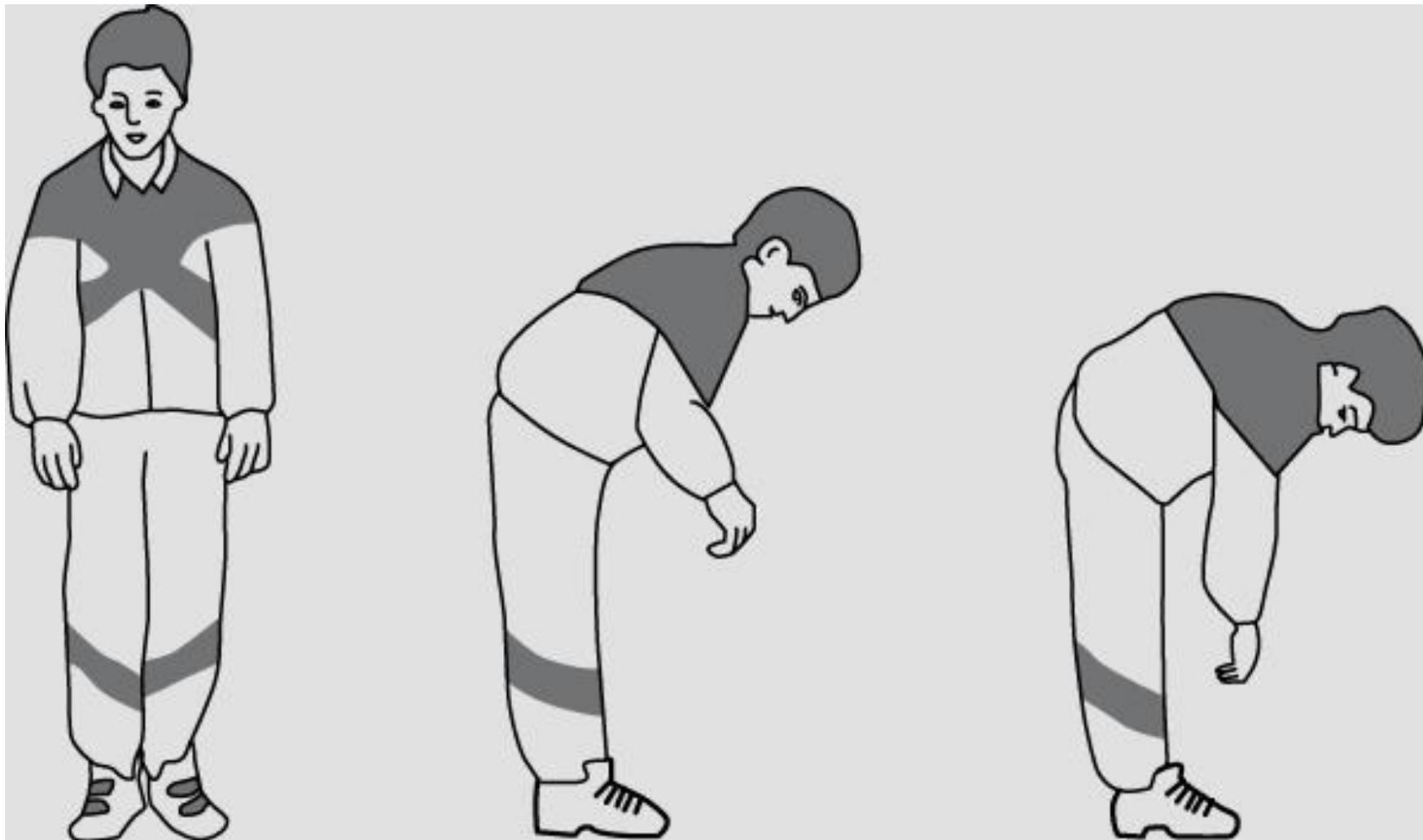
Упражнения



«Ладони»



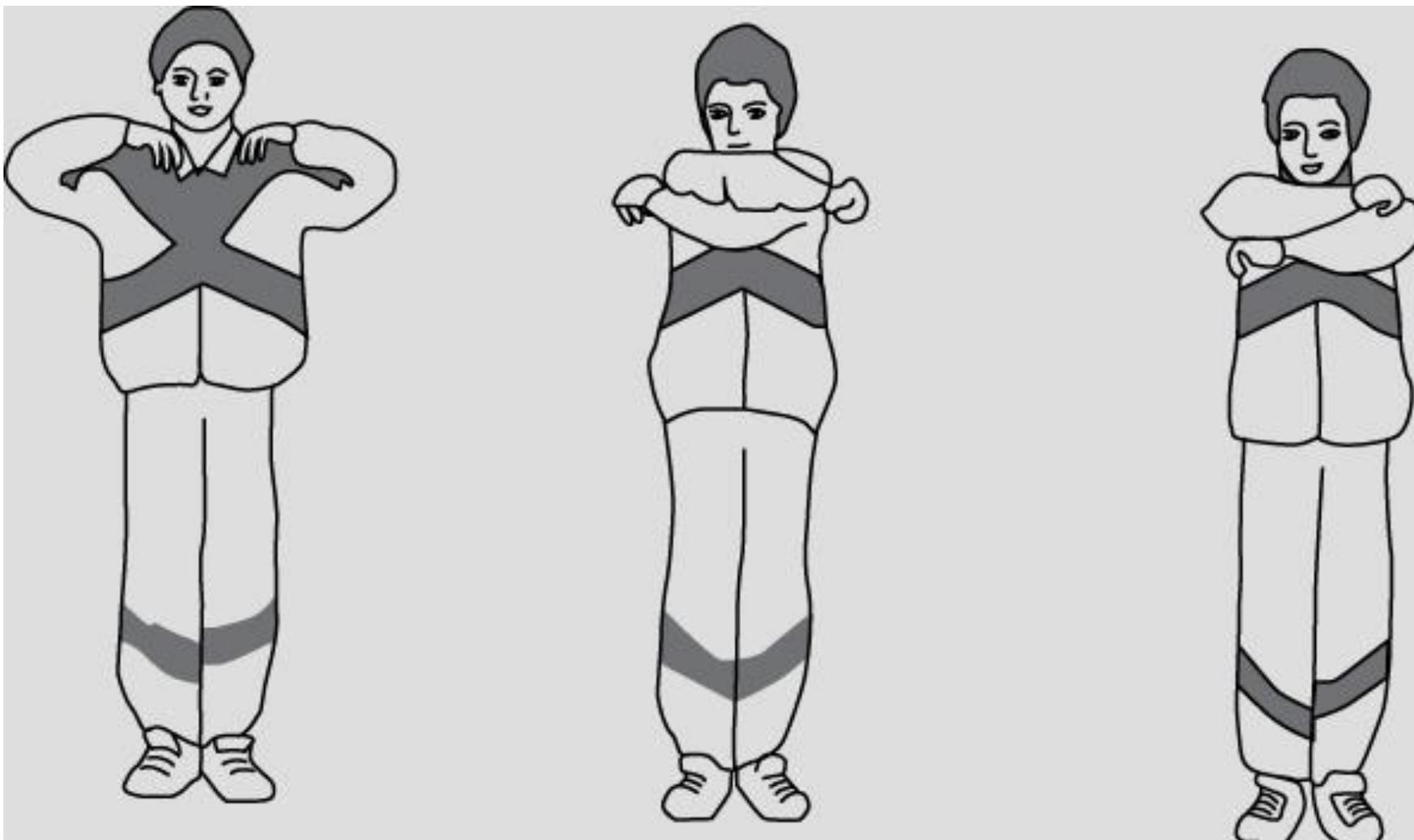
«Насос»



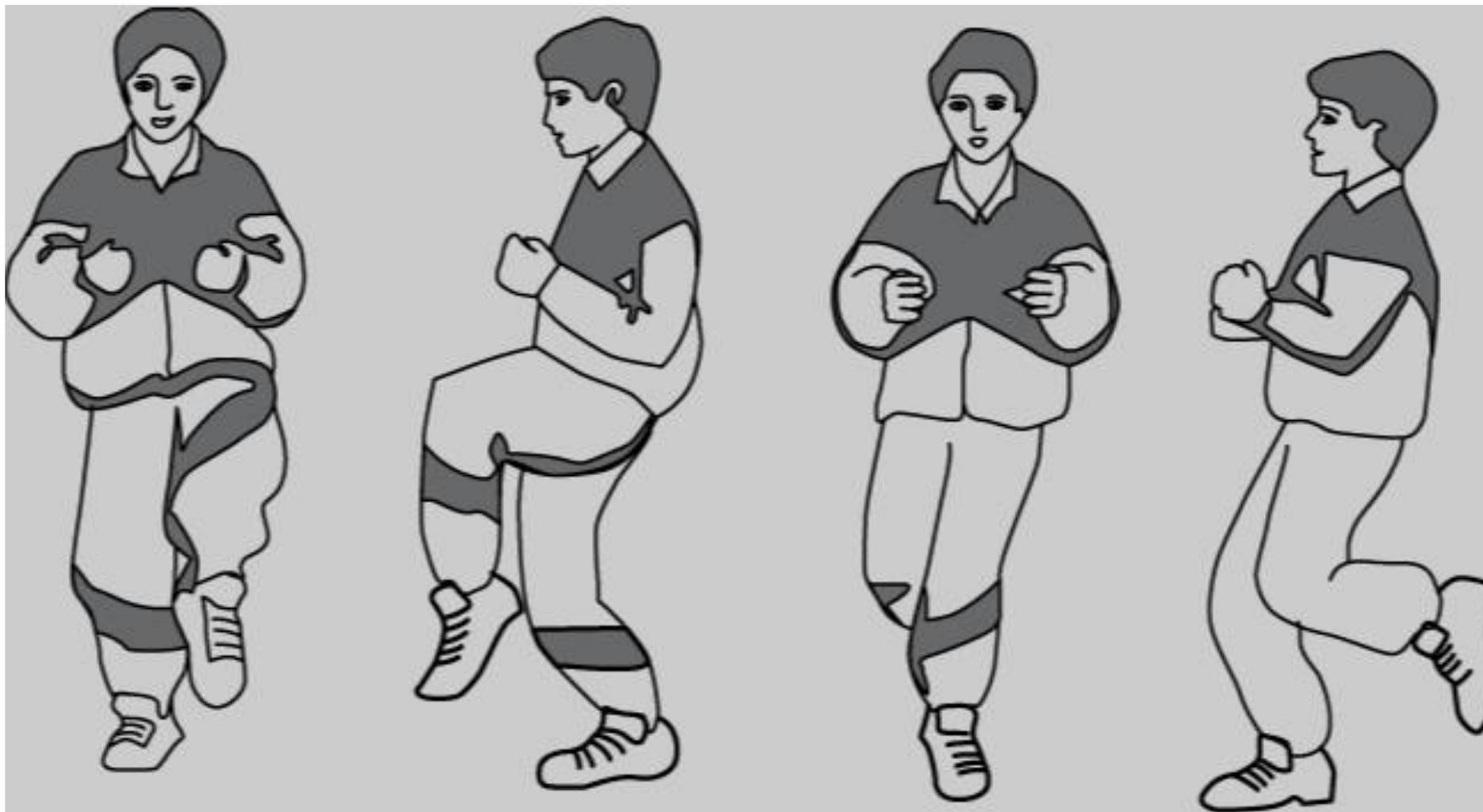
«Кошка»



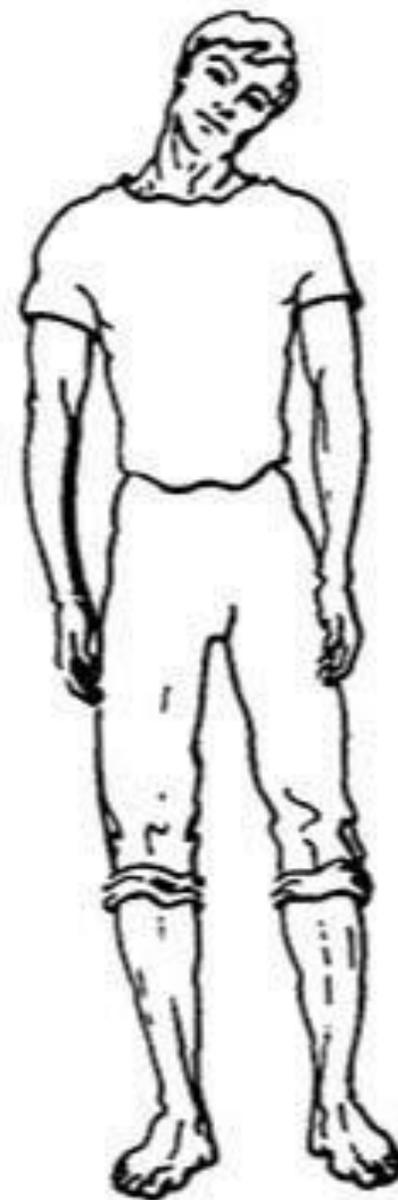
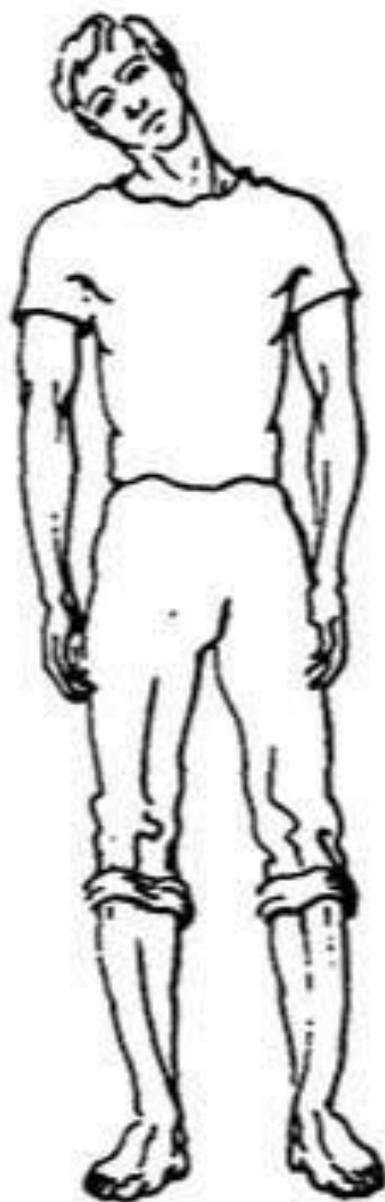
«Обнять плечи»



«Шаги»



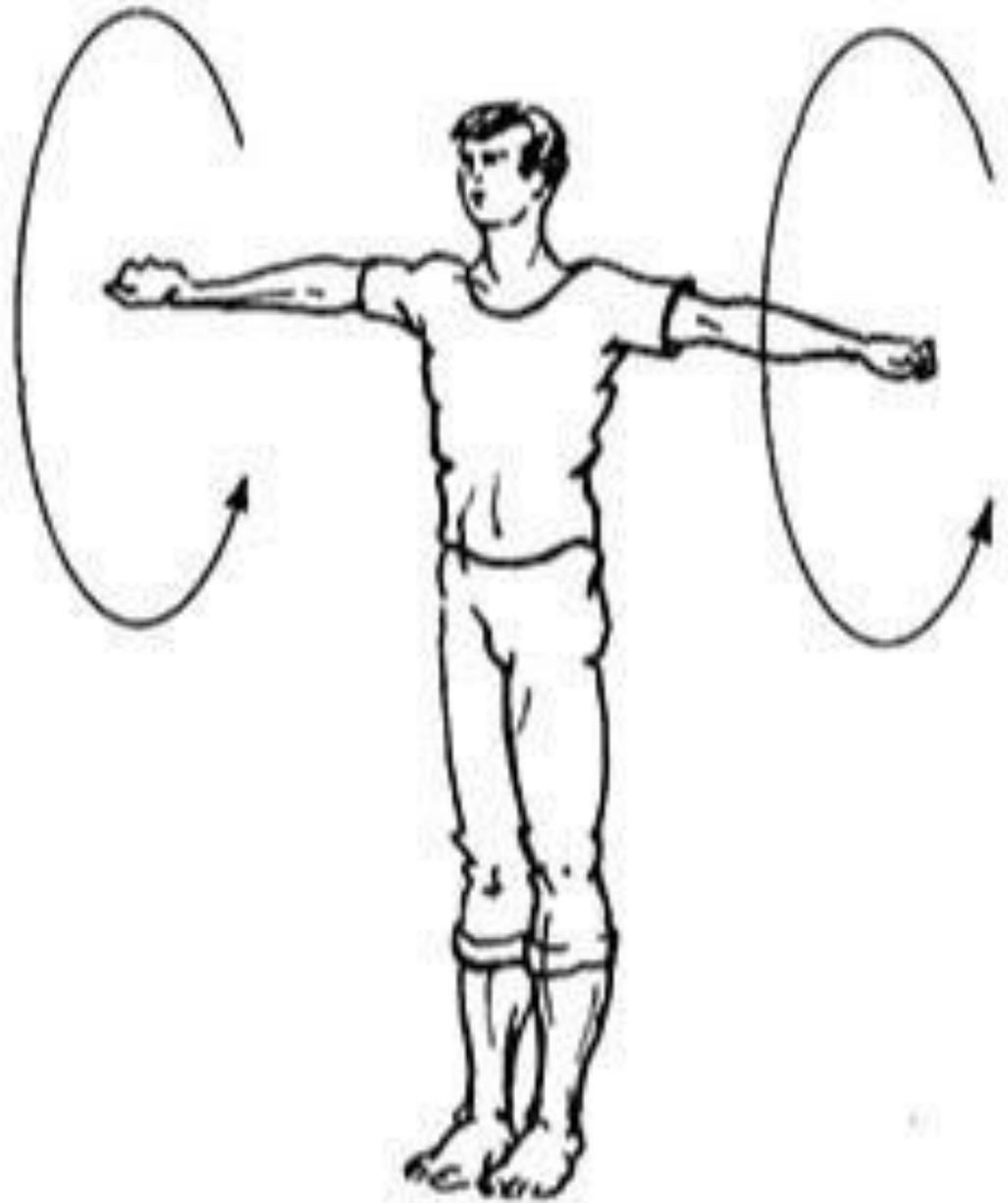
«УШКИ»



«Перкаты»



«Взлёт вперёд»



Спасибо за внимание!

