[Дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой.](https://zdrav.tatar.ru/vfdchelny/section/2)

Дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой.

( Авторское свидетельство 411865

Зарегистрировано в Госреестре 28сентября 1973года)

Показанием к применению данной методики являются заболевания:

Бронхиальная астма

Хроническая пневмония

Хронический бронхит

Хронический гайморит

Заикание

Грипп

Гипертония

Лёгочная сердечная недостаточность

Аритмия

Остеохондроз

Болезни голосового аппарата

Относительные ограничения существуют для лиц с травмами головного мозга, позвоночника, при выраженном остеохондрозе с многолетним тяжёлым радикулитом, особенно шейно - грудного отдела позвоночника ; для людей с очень высоким артериальным и внутричерепным или внутриглазным давлением.

 Суть методики дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой заключается в следующем:

- форсированные, короткие вдохи через нос, о выдохе не думать

- ритмичное вдыхание с одновременным выполнением движений под счёт, почти равный частоте пульса

- сжатие грудной клетки на вдохе

Методические указания:

1. Думать только о вдохе и строго следить за одновременностью вдохов и движений

2. Вдох - короткий, шумный, активный

3. Воздуха брать мало, не раздуваться

4. Рот полуоткрыт, о выдохах не думать, выдохи пойдут сами

5. Темп: вдох в секунду, потом, 96 вдохов в минуту ( так называемая " сотня")

Занятия следует проводить в хорошо проветренном помещении с чистым воздухом, при открытой форточке, натощак, либо через 1,5-2 часа после еды.

Осваивать данную методику нужно под контролем врача- специалиста или методиста ЛФК. Неправильное самостоятельное изучение метода может привести к серьёзным осложнениям и дискриминации самого метода.

В нашем Врачебно- физкультурном диспансере вы можете освоить этот эффективный метод под руководством опытного методиста ЛФК.

Для записи и получения консультации вы можете позвонить по телефону 46-70-68

Инструктор-методист ЛФК Шабанова И.Ю.

