

## **Памятка для занимающихся гимнастикой по методу А. Н. Стрельниковой**

Основной комплекс включает в себя 11 упражнений. При выполнении следует соблюдать следующие правила:

1. На одно занятие должно уходить не более 30 минут.
2. Выполняя упражнения, делайте 3 серии (32 вдоха-движения) упражнения. После каждых 32 вдохов-движений делайте паузу — от 3 до 10 секунд. Если 32 вдоха-движения без остановки делать тяжело, отдыхайте 3-5 секунд после, Каждых 8 вдохов-движений (тогда нужно сделать 12 серий упражнения).
3. При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала занятий) можно в каждом упражнении делать уже не по 8 вдохов-движений подряд, а по 16 или по 32 без остановки. После паузы в 3-5 секунд делается еще одна серия. В каждом упражнении нужно делать по 96 (3 серии по 32) вдохов- движений.
4. Делайте за один урок весь комплекс упражнений. Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте дыхательную гимнастику несколько раз в день.
5. Гимнастику делайте два раза в день: утром до еды и вечером либо до еды, либо через 1-1,5 часа после еды. Людям, страдающим гастритами, колитами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать гимнастику только до еды.
6. Если у вас мало времени, проделайте весь комплекс упражнений по одной серии (32 вдоха-движения): на это уйдет 5-6 минут.
7. Дыхательная гимнастика доступна и детям (с 3-4 лет), и глубоким старикам. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа!
8. Лечебный эффект дыхательной гимнастики вы ощутите через месяц ежедневных занятий по два раза в день.
9. Занимайтесь всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или хотя бы 15 минут), и вам могут не понадобиться лекарства. Эта гимнастика может быть как лечебной, так и профилактической.