

Вы можете обратиться по адресу:

Владимирская область,
Селивановский район,
п.Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,
п. Красная Горбатка, ул. 1-ая Заводская д.3-а
Электронная почта: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 49(236) 2-29-70

Заведующий отделением:

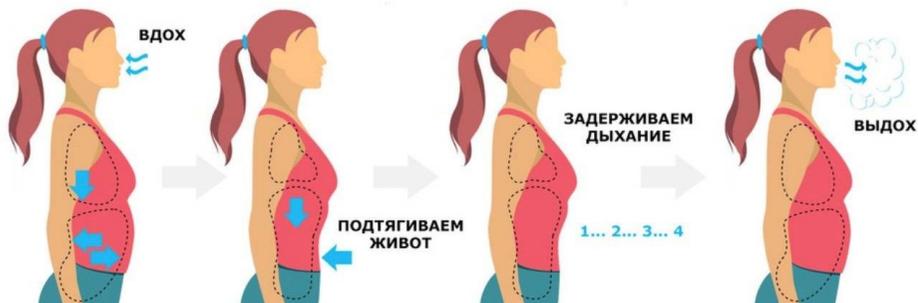
Митяева Оксана Михайловна

Телефон: 8 49(236) 2-26-22

**Специалист по реабилитационной работе
в социальной сфере**

Силанова Юлия Викторовна

Телефон: 8 49(236) 2-26-22



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

**ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»**

Отделение дневного пребывания граждан
пожилого возраста и инвалидов

**ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ
5 ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**



п. Красная Горбатка
2024 год

Методика положительно действует на все обменные функции организма, кровоснабжение органов и систем, помогает восстановить нарушенное дыхание и укрепить сосуды.

Рекомендуется при таких показаниях: хронические депрессии; астмы; сердечные заболевания; гипертонические болезни; вегетососудистые дистонии; перенесенные инфаркты и нарушения ритма сердца; постинсультные состояния, головные боли и эпилептические недуги; нарушения работы щитовидной железы и диабет; вирусные, воспалительные и кожные болезни;

Противопоказана гимнастика Стрельниковой в случаях: острых состояний с повышенной температурой; тяжелых патологий; острых тромбозов.

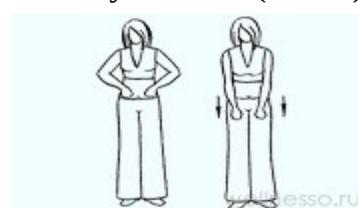
№1–Ладони

Встаете прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом. 24 подхода в любой позе (лежа, стоя или сидя). При трудностях увеличиваете отдых до 10 сек.



№2 – Погончики

Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе. 8 вдохов – пауза 4 сек. (12 x 8).



№3 – Насос

Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца. Темп наклонов – от 100 в минуту. (12 x 8). При последствиях травм головы или спины наклоняйтесь не сильно.



№4–Кошка

Встаете прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Чуть-чуть присядьте, поворачиваясь вправо и выполняя резкий вдох. Возвращаетесь в первоначальное положение. Повторяете движение влево. Колени слегка согнуты, руки выполняют хватательные движения. Спину держите прямо, поворачиваетесь в талии. (12 x 8).



№5 – Обнять плечи

В положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки. (12 x 8). Если тяжело, выполняете по 4 движения.

