

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА .....	7
ОСВАИВАЙТЕ ГИМНАСТИКУ ПОСТЕПЕННО! .....	11
КАК ДЕЛАТЬ ЛЕЖА.....	19

## **«ОСНОВНОЙ» КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ .....**

23

«Основной» комплекс упражнений.....	26
Упражнение «Ладшки» (Разминочное) .....	26
Упражнение «Погончики» .....	27
Упражнение «Насос» («Накачивание шины») .....	28
Упражнение «Кошка» (Присядь с поворотом).....	30
Упражнение «Обними плечи» (Вдох на сжатии грудной клетки) .....	31
Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи», или «Наклон вперед» + «Наклон назад»).....	33
Упражнение «Повороты головы».....	34
Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болван- чик») .....	35
Упражнение «Малый маятник», или «Маятник головой» .....	36
Упражнение «Перекаты» («Вперед-назад»).....	38
Упражнение «Шаги» («Передний шаг» и «Задний шаг»).....	40
НЕОБХОДИМЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	43

## **УПРАЖНЕНИЯ ИЗ «ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО» КОМПЛЕКСА.....**

45

Упражнение «Обезьянка».....	48
Упражнение «Носочки-пяточки» .....	50
Упражнение «Рок-н-ролл на боку».....	52
Упражнение «Рок-н-ролл на четвереньках».....	54
Упражнение «Насос на четвереньках» .....	58
Упражнение «Метроном двумя коленями» .....	61

Упражнение «Метроном прямыми ногами» .....	63
Упражнение «Попрыгунчик» .....	67

## **ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ НАСМОРК, АДЕНОИДЫ, ГАЙМОРИТ, АСТМУ, БРОНХИТ..... 70**

Все болезни носа — из-за нарушения носового дыхания.....	70
Упражнения, которые спасут от заложенности носа .....	76
О порядке выполнения упражнений .....	79
Гимнастика при астме .....	81
Гимнастика при бронхите .....	83
Гимнастика при аденоидах.....	85
Гимнастика при гайморите.....	86

## **ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА. УКРЕПЛЯЕМ НЕРВЫ..... 88**

Гимнастика при заболеваниях сердечно-сосудистой си- стемы.....	89
Гимнастика при гипертонии .....	92
Гимнастика при синдроме вегетососудистой дистонии.....	101
Гимнастика при неврозах, невритах, депрессии .....	103
Гимнастика при бессоннице.....	108
Совет. Как помочь себе во время приступа стенокар- дии — подкачка «двойными» наклонами .....	110

## **ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ ОСТЕОХОНДРОЗ, СУСТАВЫ, АРТРИТ, АРТРОЗ, ОСТЕОПОРОЗ .. 112**

Остеохондроз.....	112
Болезни суставов .....	113
Артрит.....	114
Артроз.....	114
Остеопороз .....	115
<b>Гимнастика для позвоночника .....</b>	<b>115</b>
Упражнение «Боковушки».....	115
Упражнение «Тройной буравчик».....	118
Упражнение «Цыганочка» .....	124
Упражнение «Штопор» .....	131
Ограничения при выполнении упражнений.....	133

<b>Гимнастика для рук</b> .....	134
Упражнение «Взлет вперед» .....	135
Упражнение «Взлет вперед с присядью» .....	135
Упражнение «Взлет вперед с шагами» .....	136
Упражнение «Взлет назад» .....	138
Упражнение «Взлет назад с присядью» .....	138
Упражнение «Взлет назад с шагами» .....	139
Упражнение «Ножницы перед собой» .....	140
Упражнение «Ножницы вверх» .....	142
Упражнение «Ножницы с присядью» .....	144
Упражнение «Ножницы с шагами» .....	144
Упражнение «Весы» .....	145
Упражнение «Весы с наклоном» .....	147
Упражнение «Вертушка» .....	148
Упражнения «Вертушка вперед с присядью» и «Вертушка назад с присядью» .....	149
Упражнения «Вертушка вперед с шагами» и «Вертушка назад с шагами» .....	150
Упражнение «Отжатие от стены» .....	151
Упражнение «Отжатие от пола» .....	152
<b>Гимнастика для ног</b> .....	153
Упражнение «Носочки» .....	153
Упражнение «Круговые движения носочками» .....	155
Упражнение «Гарцевание ступнями» .....	156
Упражнение «Гарцевание коленями» .....	158
Упражнение «Гарцевание бедрами» .....	159
Упражнение «Круговые движения коленями» .....	161
Упражнение «Хулахуп коленями стоя» .....	163
Упражнение «Хулахуп коленями нагнувшись» .....	165
Упражнение «Твист» .....	167
Упражнение «Чарльстон» .....	168
Упражнение «Большой батман» .....	170
Упражнение «Батман с присядью» .....	172
Упражнение «Батман с объятием» .....	172
Упражнение «Сложный батман» .....	173
Упражнение «Шаги на корточках вперед» .....	175
Упражнение «Шаги на корточках назад» .....	176

<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ ВОЗРАСТ</b> .....	178
Упражнение «Ладошки сидя» .....	178
Избавляемся от храпа .....	182

<b>ГИМНАСТИКА ПРИ СУХОЙ</b>	
<b>ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА</b> .....	185
Упражнение «Тренировка крыльев носа».....	185
Упражнение «Возвращение запахов» .....	186
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ.</b>	
<b>«ВОЗДУХ ЕСТЬ ХЛЕБ ДЛЯ ЛЕГКИХ...»</b> .....	187

*20 марта — ДЕНЬ АЛЕКСАНДРЫ!  
В этот день крохотная квартирка  
Александры Николаевны Стрельниковой  
всегда наполнялась друзьями, музыкой,  
пением и танцами «под Аллу Пугачеву».*



*А. Н. Стрельникова и М. Н. Щетинин  
читают письма пациентов. Сентябрь 1989г.  
(Фото из личного архива М. Н. Щетинина).*

# ОСВАИВАЙТЕ ГИМНАСТИКУ ПОСТЕПЕННО!

Как осваивать «Основной» комплекс Стрельниковской гимнастики САМОСТОЯТЕЛЬНО по видео всем, кто находится в тяжелом состоянии. Это касается прежде всего тех, кто заболел COVID-19.

Помните: вдох короткий и резкий, как хлопок. И абсолютно пассивный выдох, который уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Выдох уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе запрещается даже думать!

Нашу гимнастику следует делать в строжайшем темпоритме. И менять его ни в коем случае НЕЛЬЗЯ! Почему нельзя менять темпо-ритм вы можете прочитать на моем сайте. Поэтому я рекомендую не только осваивать, но и делать ее обязательно по видео, которое длится 11 минут.

Сядьте на удобный стул, желательно с максимально прямой спинкой. Или прислоните табурет к внутренней стене комнаты (она теплее) и сядьте на него, прислонившись спиной к стене. Включите видео, о котором говорилось выше. Начинайте самое первое упражнение нашей

гимнастики «Ладшки». Но не по 32 вдоха-движения без остановки, и даже не по 8, а по 4 вдоха-движения в каждой «восьмерке».

Т. е., на видео я считаю: «Раз, два, три, четыре», — и вы делаете эти четыре вдоха с одновременным сжатием ладошек в кулачки. А вот на последующие: «Пять, шесть, семь, восемь», — вы опускаете руки и отдыхаете, не думая о вдохе и выдохе.

Отдыхаете и дышите абсолютно произвольно, не думая о дыхании вообще (дышите, как дышится).

Получается, что последующие 4 вдоха-движения на мой счет: «Пять, шесть, семь, восемь», — вы пропускаете.

Во второй «восьмерке» вы снова делаете только первые 4 вдоха-движения под мой счет: «Раз, два, три, четыре!..» А 4 вдоха-движения на мой счет: «Пять, шесть, семь, восемь!», — вы отдыхаете, опустив руки и не думая о дыхании.

И точно так же в третьей и четвертой «восьмерке» вы делаете только первые четыре вдоха-движения с последующим отдыхом, пока я продолжаю считать до восьми.

После упражнения «Ладшки» идут «Погончики», «Насос», «Кошка» и так далее, т. е. весь «Основной» комплекс нашей гимнастики, который заканчивается упражнением «Задний шаг».

Но вы на протяжении всего ролика делаете только упражнение «Ладшки» и только первые 4 вдоха-движения в каждой «восьмерке». И делаете только СИДЯ. Прокрутите это видео трижды, чтобы отработать тот самый Стрельниковский вдох синхронно с движением. А в нашей гимнастике нет вдоха без движения, а движения без вдоха.

Это была ваша утренняя тренировка (во всех своих книгах я пишу о том, что гимнастику моей учительницы необходимо выполнять дважды в день: утром и вечером).

А вот вечером вы можете делать это же самое упражнение «Ладшки» уже по 8 вдохов-движений без остановки, но пропуская на отдых вторую и четвертую «восьмерки». Делайте тоже СИДЯ.

Но если вам делать по 8 вдохов-движений все-таки тяжело, не торопитесь... Не получается пока делать по 8 вдохов-движений без остановки — и не надо! Продолжайте все так же делать по 4 вдоха-движения, шумно и коротко шмыгая носом еще в течение нескольких дней — до тех пор, пока не почувствуете себя лучше. Т. е., станет легче дышать. (А дышать вам обязательно СТАНЕТ ЛЕГЧЕ!)

И как только вы это почувствуете, можно делать уже по 8 вдохов-движений без остановки.

Поясняю: первую «восьмерку» делаете, вторую — отдыхаете, третью — делаете, четвертую — отдыхаете.

И вот так на протяжении всего видео. Т. е., вы не делаете ни «Погончики», ни «Насос», ни «Кошку», ни другие упражнения. Делайте только «Ладшки» по 8 вдохов-движений, отдыхая на второй и на четвертой «восьмерке». И вот так позанимайтесь в течение 3–4 дней, делая гимнастику дважды в день по три круга (захода), прокручивая это видео трижды утром и трижды вечером.

Напоминаю, что делать вы должны только упражнение «Ладшки» и только первую и третью «восьмерки», пропуская вторую и четвертую «восьмерки» в каждой «тридцатке» (ведь каждое упражнение делается группой пациентов на видео по одной «тридцатке», т. е. по 32 вдоха-движения).



На второй или третий день тренировки вы можете делать упражнение «Ладшки» уже не только сидя, но и стоя (если вам, конечно, комфортно).

Только после того, как вы сможете уже стоя делать упражнения «Ладшки» по 8 вдохов-движений без остановки, вы можете также СТОЯ приступить к выполнению следующих двух упражнений — «Погончики» и «Насос».

Делать их надо также через 8. Первую «восьмерку» делаете, вторую «восьмерку» пропускаете (стойте, опустив руки, не думая о дыхании).

Третью «восьмерку» делаете, четвертую — отдыхаете.

В упражнении «Насос» низко кланяться ни в коем случае нельзя! С опущенной вниз головой, круглой спиной и абсолютно расслабленными плечами накачиваете наши «живые шины» — легкие короткими резкими вдохами через нос, не напрягаясь и не думая о выдохе (он уходит после каждого вдоха самостоятельно, без нашей помощи — через нос или через рот). Вдох — короткий и активный, выдох — абсолютно пассивный и неслышный.

Итак, вы освоили 3 первых упражнения «Основного» комплекса: «Ладшки», «Погончики» и «Насос» — и делаете их на протяжении всего «Основного» комплекса на видео по такой схеме:

«Погончики» и «Насос» — также через 8. Видео НЕ останавливайте и продолжайте выполнять только эти три упражнения на протяжении всего «Основного» комплекса на видео по такой схеме:

«Кошка» — делать «Ладшки» (через 8).

«Обними плечи» — делать «Погончики» (через 8).

«Большой маятник» — делать «Насос» (через 8).



«Повороты головы» — делать «Ладоски» (через 8).

«Ушки» — делать «Погончики» (через 8).

«Маятник головой» — делать «Насос» (через 8).

«Перекаты» (правая нога впереди) — делать «Ладоски» (через 8).

«Перекаты» (левая нога впереди) — делать «Погончики» (через 8).

«Передний шаг» — делать «Насос» (через 8).

«Задний шаг» — делать «Ладоски» (через 8).

Напоминаю, что этот комплекс надо сделать 3 раза утром и 3 раза вечером (т. е. 3 раза прокрутить видео утром и 3 раза вечером).

Через 2–3 дня ежедневной тренировки (если вам первые 3 упражнения делать уже легко) вы можете добавить в тренировку еще 2 упражнения: «Кошку» и «Обними плечи».

Таким образом, порядок выполнения дыхательных упражнений будет такой:

1. «Ладоски» — делать через «восьмерку»
2. «Погончики» — делать через «восьмерку»
3. «Насос» — делать через «восьмерку»
4. «Кошка» — делать через «восьмерку» (первую «восьмерку» делаем, вторую — пропускаем (отдыхая), третью «восьмерку» делаем, четвертую «восьмерку» отдыхаем).

5. «Обними плечи» — делать через «восьмерку». Напоминаю: выполняя это упражнение, ни в коем случае не меняйте и не напрягайте руки. Бросайте их навстречу друг другу (как бы обнимаем себя) легко, без всяких усилий и напряжений.

# «ОСНОВНОЙ» КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

«Основной» комплекс состоит из следующих упражнений:

- «Ладшки»;
- «Погончики»;
- «Насос»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большой маятник»;
- «Повороты головы»;
- «Ушки»;
- «Маятник головой»;
- «Перекаты» с правой ногой впереди;
- «Перекаты» с левой ногой впереди;
- «Шаги» (передний и задний).

Норма каждого упражнения — 3 «тридцатки», т. е. 3 раза по 32 вдоха-движения. Это составляет 96 вдохов-движений, или Стрельниковскую «сотню».

Но делать по 3 «тридцатки» подряд тяжело и довольно утомительно. Поэтому я предлагаю читателям делать все упражнения в той же последовательности, но по 1 «тридцатке», и трижды повторить всю последовательность. Т. е. сначала выполнить упражнения, начиная с «Ладшек» и кончая «Задним шагом», по 32 вдоха-дви-

жения на каждое упражнение. Поскольку всего упражнений 13, а это — цифра «нехорошая», добавим еще «тридцатку» упражнения «Насос». Итого: 14 упражнений — это один заход, один «круг». Отдохнув 3–5 секунд (можно продлить паузу до 10 секунд), повторить заход (это те же 14 упражнений), снова отдохнуть 3–10 секунд и третий раз повторить заход по 32 вдоха-движения каждое упражнение.

### ▲ ВАЖНО ЗНАТЬ!

Все упражнения Стрельниковской дыхательной гимнастики выполняются в ритме, который равен усредненной частоте сердечных сокращений здорового человека (приблизительно от 70 до 80 ударов в минуту).

Все, достаточно. Это норма одного урока, например утреннего. Всего получилось 3 захода по 1 «тридцатке» каждого упражнения. Выполнять урок в 3 захода гораздо легче, чем в 1 заход, но по «сотне» вдохов-движений каждого упражнения. Мышцы в течение 32 вдохов-движений не успевают устать, а следующее упражнение нагружает уже другую группу мышц.

Если вы еще недостаточно натренированы, отдыхайте 3–5 секунд после каждых 16 или даже 8 вдохов-движений. То же самое следует делать, если вы, начав делать по 32 вдоха-движения, устали, и вам стало тяжело продолжать тренировку в том же режиме.

Если утром у вас мало времени (вы проспали и торопитесь на работу), не надо делать весь комплекс в 3 захода. Сделайте 1 заход — и у вас уже будет заряд бодрости на первую половину дня. Может быть, днем вам удастся «урвать» 5 минут для выполнения еще одного за-

хода. А уже вечером вы спокойно, не торопясь, выполните все 3 захода.

Напоминаю: если вы занимаетесь самостоятельно по моей книге, не меняйте порядок упражнений «Основного» комплекса. Любое отступление от правил не позволит вам достичь того положительного лечебного эффекта, который вы ожидаете получить от нашей гимнастики.

Пациентам, прошедшим у меня курс лечения и хорошо отработавшим технику выполнения «Основного» комплекса, иногда приходится менять последовательность упражнений, акцентируя внимание именно на тех упражнениях, которые в данном конкретном случае могут дать максимальный лечебный эффект. Эти изменения зависят от характера и степени тяжести болезни, что в очередной раз подтверждает необходимость индивидуального подхода к каждому пациенту при лечении любого заболевания.

#### ▲ ВАЖНО ЗНАТЬ!

Не делайте самостоятельно те упражнения, во время выполнения которых возникает боль, — их следует делать под присмотром специалиста.

*Помните! Каждый человек индивидуален! На своих лечебных сеансах я строго учитываю возраст, диагноз, перенесенные болезни и операции, состояние каждого пациента, генную (наследственную) предрасположенность организма к тому или иному заболеванию. Исходя из этого и рекомендую строго дозированную нагрузку.*

## «ОСНОВНОЙ» КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

### УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ» (РАЗМИНОЧНОЕ)

**Исходное положение:** встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить.

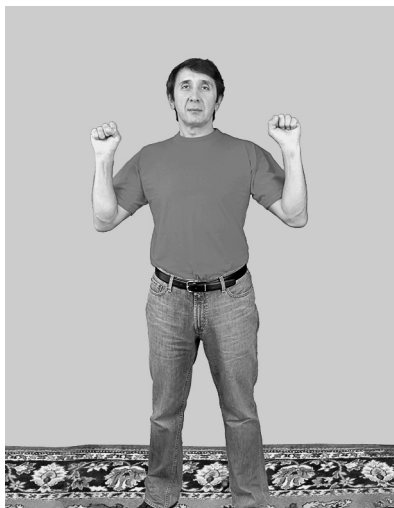
1. Сделайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сожмите руки в кулаки. Важно сжимать пальцы резко и с большой силой.

2. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это мгновение кулаки сами спокойно разжимаются.

3. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу — отдохните 3–5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-движения.



Исходное положение



Фаза «Вдох»



**Норма — 96 вдохов-движений. Это так называемая Стрельниковская «сотня».**

На второй или третий день тренировки вы можете делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней — уже по 32 вдоха-движения без паузы. Сделав 32 вдоха-движения, остановитесь и отдохните в течение 3–5 секунд (отдыхайте, если хотите, до 10 секунд). Затем сделайте еще 2 подхода по 32 вдоха-движения с перерывом в течение 3–5 секунд. Вот и все — 96 дыхательных движений выполнены. Стрельниковская «сотня» отработана!

### **УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ»**

**Исходное положение:** встать прямо, сжатые в кулаки руки прижать к поясу.



Исходное положение



Фаза «Вдох»