



МИХАИЛ ЩЕТИНИН

ПАРАДОКСАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

УПРАЖНЕНИЯ
ПРИ ЛЮБЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ



ДЕЙСТВЕННЫЙ
СПОСОБ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
НОСОВОГО ДЫХАНИЯ
И ИЗБАВЛЕНИЯ
ОТ ЗАИКАНИЯ

Единственный ученик
и преемник **А. Н. Стрельниковой**

Упражнения для жизни

Михаил Щетинин

**Парадоксальная гимнастика
Стрельниковой. Упражнения
при любых заболеваниях**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 613.71
ББК 75.6

Щетинин М. Н.

Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. Упражнения при любых заболеваниях / М. Н. Щетинин — «Издательство АСТ», 2022 — (Упражнения для жизни)

ISBN 978-5-17-150691-9

Уникальная российская методика, не имеющая аналогов в мировой медицине, — Стрельниковская дыхательная гимнастика: восстанавливает нарушенное носовое дыхание; излечивает заикание и болезни голосового аппарата; высокоэффективна при лечении заболеваний бронхолегочной системы; избавляет от болей в сердце, ликвидирует спазм сосудов; укрепляет опорно-двигательный аппарат; помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. В настоящей книге вы в точности познакомитесь с теми упражнениями, которые уже спасли жизни многим людям и помогают сейчас бороться с болезнями. Дышите по-Стрельниковски - и сохраняйте молодость, здоровье и красоту! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.71

ББК 75.6

ISBN 978-5-17-150691-9

© Щетинин М. Н., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

От автора	6
Осваивайте гимнастику постепенно!	8
Как делать лежа	12
«Основной» комплекс дыхательных упражнений	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Михаил Николаевич Щетинин
Парадоксальная гимнастика
Стрельниковой: упражнения
при любых заболеваниях

© Щетинин М.Н.

© ООО «Издательство АСТ»

От автора

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой создавалась на рубеже 20–30-х годов прошлого века в нашей стране и через полтора десятка лет представляла собой комплекс дыхательных упражнений, включающих в активную работу не только органы дыхания, но и весь организм в целом, все части тела с головы до ног.

Официальным «днем рождения» Стрельниковской дыхательной гимнастики является 29 апреля 1941 года. Цитирую документ из Народного Комиссариата Здравоохранения, хранящийся в архиве А. Н. Стрельниковой: «Ваше предложение под названием «Метод лечения астмы дыхательной гимнастикой» поступило в бюро изобретений Техсовета Наркомздрава СССР 29 апреля 1941 г., зарегистрировано под № 4268 и направлено на заключение...».

Но началась война, и стране было не до Стрельниковской гимнастики. И только в 1972 году Александра Николаевна Стрельникова получила авторское свидетельство № 411865 на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса». Подчеркиваю – «СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ», а не оздоровления. Свидетельство о полезности давала поликлиника Большого театра, ЛОР-кабинет Института им. Гнесиных и Институт хирургии им. А. В. Вишневского.

Александра Николаевна прекрасно понимала, что изобретенная ею гимнастика является именно ЛЕЧЕБНОЙ. Т. е. она не просто разминает и тренирует тело, как любые физические упражнения, которые делают по утрам после сна или на уроках физкультуры в школах и учебных заведениях. А оказывает лечебный эффект прежде всего на органы дыхания и вместе с ними на весь организм в целом. Здесь и опорно-двигательный аппарат, и желудочно-кишечный тракт, и мочеполовая система; болезни эндокринной и нервной системы и многое-многое другое. Вот почему рядом с Александрой Николаевной Стрельниковой всегда были врачи, которые не только лечились сами, лечили своих детей и внуков этой необычайно эффективной гимнастикой, но и проверяли ее воздействие на различные органы и системы в тех лечебных учреждениях, в которых они работали.

Применяя Стрельниковскую дыхательную гимнастику в Центральном НИИ Туберкулеза РАМН вот уже более 30 лет, я не перестаю восхищаться ее поистине чудодейственными свойствами при лечении различных форм легочного туберкулеза.

Выполняя волю своей учительницы, я запатентовал изобретенную ею гимнастику тремя патентами на лечение болезней органов дыхания. Опять-таки, на ЛЕЧЕНИЕ, а не оздоровление. Александра Николаевна на протяжении своей полувековой практики сотрудничества с врачами всегда прислушивалась к их мнению и советам при лечении заболеваний (а у кого сейчас их нет?!), требующих профессиональных медицинских знаний. Она всегда радовалась, когда врачи направляли к нам своих пациентов, настоятельно рекомендуя им заняться Стрельниковской дыхательной гимнастикой. К инструкторам, учителям физкультуры, руководителям различных спортивных секций А. Н. Стрельникова тоже относилась уважительно. Но была абсолютно убеждена в том, что их знания и практический опыт применимы в фитнесе, аэробике и спорте, а не в медицине. И ее лечебной гимнастикой должны лечить ТОЛЬКО врачи.

Вот почему я готов обучать этой уникальной лечебной методике именно врачей, знающих анатомию и физиологию человеческого организма, способных оказать помощь пациентам с самыми разными заболеваниями. И не только органов дыхания.

Михаил Николаевич Щетинин

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 1989 г.
(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 «Ладочки». 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 дышитесь).

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 «Ладочки» 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 «Ладочки» 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 «Ладочки» 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 «Ладоски» 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 «Ладоски» 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 «Ладоски» уже не только сидя, но и стоя (если вам, конечно, комфортно).

Только после того, как вы сможете уже стоя делать упражнения «Ладоски» 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 неслышимый.

Итак, вы освоили 3 первых упражнения «Основного» комплекса: «Ладоски», «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 «Ладоски» (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.

6. «Большой маятник» – вместо него сделайте упражнение «Насос», делая первую и третью «восьмерки» и пропуская вторую и четвертую «восьмерки» (во время отдыха стойте, опустив руки, не думая о дыхании).

7. «Повороты головы» – вместо этого упражнения делать «Ладони» (через 8).

8. «Ушки» – вместо него делать «Погончики» (через 8).

9. «Маятник головой» – вместо него делать «Насос» (через 8).

10. «Перекаты» (правая нога впереди, левая сзади) – вместо него делать «Кошку» (через 8).

11. «Перекаты» (левая нога впереди, правая сзади) – вместо него тоже делать «Кошку» (через 8).

12. «Передний шаг» – вместо него делать «Насос» (через 8).

13. «Задний шаг» – вместо него делать «Обними плечи» (через 8), не напрягая и не меняя руки. Та рука, которая сверху, – идет за плечо. Та рука, которая снизу, – идет в подмышку. Локти в момент короткого вдоха носом сходятся при объятии.

Еще через 2–3 дня вы можете добавить 3 упражнения головой «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Упражнения головой необходимо выполнять тоже через 8: первую «восьмерку» делаете, вторую «восьмерку» пропускаете (отдыхаете), третью «восьмерку» делаете, четвертую – отдыхаете.

В этот день вы начали делать 3 упражнения головой, выполняя их также через 8. Но вместо «Большого маятника» продолжайте делать «Насос», вместо «Переднего шага» делайте тоже упражнение «Насос», а вместо «Заднего шага» – «Обними плечи».

Все упражнения (и предыдущие, и вновь осваиваемые) делайте пока через 8: первую и третью «восьмерки» делаете, вторую и четвертую – отдыхаете. Но если вам упражнения даются легко и вы выполняете их без мышечных напряжений и спертости в груди, то МОЖНО пропускать, отдыхая, только вторую «восьмерку». А третью и четвертую делать подряд, без остановки (т. е. 16 вдохов-движений).

Помните, что дыхательная гимнастика, созданная моей учительницей, универсальна. Ее можно делать не только стоя, но и сидя, и даже лежа. Поэтому, если у вас на «Поворотах головы», «Ушках» и «Маятнике головой» кружится голова, делайте эти 3 упражнения сидя. И желательно сидеть на стуле с высокой прямой спинкой, чтобы при каждом коротком и резком вдохе носом вы упирались своей спиной в спинку стула. Чтобы это ощущать, необходимо придвинуться спиной к спинке стула вплотную.

Ну и наконец еще через 2–3 дня можно делать уже и «Большой маятник», и «Передний» и «Задний шаг». В этих новых для вас упражнениях также пропускаете вторую «восьмерку». А третью и четвертую «восьмерки» делаете подряд, без остановки (если, конечно, вам это позволяет ваше самочувствие).

Потренировавшись так еще пару-тройку дней, вы можете уже делать каждое упражнение «Основного» комплекса по 32 вдоха-движения без остановки.

И только после того, как во время выполнения «Основного» комплекса будете чувствовать в теле легкость, бодрость и желание не делать паузы-отдыха между «восьмерками», только тогда вы можете уже делать по 32 вдоха-движения (т. е. всю «тридцатку») без остановки.

Я дал вам общие рекомендации поэтапного САМОСТОЯТЕЛЬНОГО освоения Стрельниковской гимнастики.

На своих занятиях с пациентами, болеющими коронавирусной инфекцией (которые я провожу онлайн и в остром периоде болезни, и в период реабилитации), я на первом занятии довольно часто даю не только упражнение «Ладочки», но и другие. Это зависит от тяжести заболевания и физического состояния пациента в данный момент.

Самостоятельно в первый день осваивания нашей гимнастики весь «Основной» комплекс делать НЕЛЬЗЯ (можно спровоцировать ухудшение состояния)!

Успешной вам тренировки, мои дорогие, и крепкого-крепкого вам здоровья!

Как делать лежа

Одно из главных преимуществ Стрельниковской дыхательной гимнастики перед остальными дыхательными системами заключается в ее универсальности. Ее могут делать дети, начиная с пятилетнего возраста (и даже раньше) и глубокие старики, которым за 90, не потерявшие интерес к жизни и старающиеся быть полезными для окружающих. Гимнастику А. Н. Стрельниковой можно делать не только стоя, но даже лежа, когда человек в силу обстоятельств прикован к постели.

В этой главе я дам подробные рекомендации по выполнению определенных упражнений, которые можно выполнять в положении лежа.

Итак, приступим.

Самое первое, так называемое разминочное упражнение «Основного» комплекса, это «Ладошки». Его можно делать не только держа растопыренные кисти рук рядом с туловищем на уровне плеч, но и вытянув руки вдоль туловища, лежа на кровати или на полу.

Итак, кисти рук лежат на кровати рядом с бедрами. Делаем хватательные (сжимающие) движения кистями и одновременно шумно и коротко шмыгаем носом. Сделав 8 вдохов-движений, отдохните 3–5–10 секунд. И снова 8 хватательных движений кистями рук с одновременными резкими и короткими вдохами носом.

Помните! Вдох – активный и короткий, как хлопок в ладоши. И сразу же после вдоха носом уходит выдох, через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе даже не думайте!..

Выдох – это использованный воздух, «отработанный шлак», он уходит без нашей помощи, абсолютно самостоятельно, т. е. свободно.

Не задерживайте и не выталкивайте выдох! В нашей гимнастике КУЛЬТ ВДОХА!!!

Можно даже не считать количество «восьмерок». Но на своих лечебных сеансах я обязательно считаю: $8 + 8 + 8 + 8 = 32$.

Три раза по 32 – это 96, т. е. Стрельниковская «сотня». Лежа в постели, вам будет трудно запоминать или записывать.

Можно сделать так: посмотрите перед началом занятия на часы и в течение 5 или 10 минут шмыгайте носом по 8. Сколько будет таких «восьмерок» за 5 или 10 минут – вас не должно интересовать. Сколько будет, столько и будет, все это количество пойдет вам только на пользу! Лежите и шмыгайте на всю комнату. Если вам тяжело делать 8 вдохов-движений (сжатий), делайте по 4 или даже по 2 вдоха-движения. И так в течение 5–10 минут.

За это время вам хоть чуточку, но обязательно станет легче дышать. Даже не сомневайтесь в этом!

Сделав «Ладошки» в течение 5–10 минут, приступайте к упражнению «Погончики». Оно тоже из «Основного» комплекса и идет сразу за «Ладощками».

Сжатые в кулачки кисти рук находятся на поясе в околопупочной области (лежат на животе). В момент вдоха резко толкаем кулачки вдоль тела вниз, к ступням ног. Руки выпрямляются в локтях, пальцы растопыриваются (как бы отжимаемся от чего-то). Движение и вдох делайте строго одновременно. Шумно, коротко, активно! После резкого и короткого толчка кистями рук вниз, к ступням (при этом делается короткий шумный вдох носом), кисти возвращаются в исходное положение в околопупочную область, при этом снова сжимаясь в кулачки.

И снова резкий толчок кистями рук вниз, к ступням, с одновременным (таким же коротким) шумным вдохом через нос.

Сделав 8 вдохов-движений, отдохните от 3 до 10 секунд – и снова 8 вдохов-движений. Напоминаю: если вам тяжело делать подряд 8, отдыхайте после каждых 4 или даже 2 вдохов-движений.

Упражнение «Погончики» продолжайте выполнять также в течение 5 или 10 минут.

Рекомендую делать эти два упражнения минимум 3–4 раза в день. Можно вообще их делать через каждые 2–3 часа в течение всего дня. И к вечеру вы почувствуете себя гораздо лучше во всех отношениях. Ваше здоровье в ваших руках!

Лежа можно делать упражнения «Обними плечи», «Повороты головы» и «Передний шаг». Все эти упражнения вы найдете в этой книге, а также на моем сайте (strelnikova.ru). Они входят в «Основной» комплекс Стрельниковской дыхательной гимнастики.

«Ладошки» и «Погончики» поделайте дня 3–4. А потом добавляйте с каждым днем тренировки по 1 упражнению, сократив время на выполнение каждого упражнения до 5 минут.

Итак:

1. «Ладошки» по 8 вдохов-движений в течение 5 минут.
2. «Погончики» по 8 вдохов-движений в течение 5 минут.
3. «Обними плечи» по 8 вдохов-движений в течение 5 минут.
4. «Повороты головы» по 8 вдохов-движений в течение 5 минут.
5. «Передний шаг» по 8 вдохов-движений в течение 5 минут.

Сделав лежа 5 упражнений, в течение 5 минут каждое, вы потратите всего 25 минут.

Они окупятся вам с лихвой, они дадут вам отличное дыхание, прекрасное самочувствие и быстрое выздоровление!

Успехов вам в тренировке и крепкого здоровья!

«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-движения 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 захода. 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.