

**Дыхательная гимнастика
А.Н. Стрельниковой**

Уникальная методика тренировки дыхательной системы, разработанной знаменитым педагогом-вокалистом А.Н. Стрельниковой. Уникальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой известна далеко за пределами нашей страны, её исцеляющий и оздоровительный эффект поистине удивителен. С помощью нескольких, поразительно простых динамических дыхательных упражнений вы сможете существенно снизить риск развития болезней и излечиться от сердечно-сосудистых заболеваний, бронхита, гайморита, вегетососудистой дистонии и многих других недугов; обрести небывало крепкое здоровье и наполнить свой организм благотворной жизненной силой.

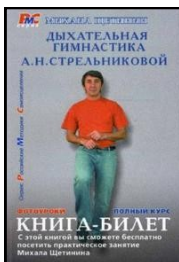
Гимнастика оздоровления



Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой / С. В. Дубровская. – М. : РИПОЛ классик, 2009. – 59, [4] с. – (Здоровый образ жизни и долголетие).



Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / авт.-сост. Т. Ю. Амосова. – М. : РИПОЛ классик, 2009. – 64 с. : ил. – (Здоровье и красота).



Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой : книга-билет / М. Н. Щетинин. – М. : Метафора, 2009. – 240 с. : ил. – (Российские методики самоисцеления).

Памятка читателю

Уважаемые читатели!

Практически нет такого заболевания, для профилактики, лечения или восстановления после которого не применялась бы лечебная физкультура, оздоровительная гимнастика. Перед вами книги, которые как раз и рассказывают о видах и методиках различных гимнастик, которые можно использовать только после согласования с лечащим врачом.



Калужнова И. А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика : дом. справ. / И. А. Калужнова, О. В. Перепелова. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 253 с. – (Домашняя медицинская библиотека).

В этой книге представлены полные комплексы упражнений, использующиеся специалистами ЛФК для лечения многих хронических болезней и реабилитации после перенесенных недугов, показания и противопоказания к их выполнению, рекомендуемые нагрузки.



Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых : делаем с удовольствием / Н. Н. Петров. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 242, [1] с. : ил. – (Серия «Живая линия»).

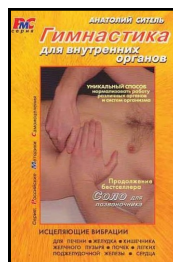
Движение необходимо каждому, но оздоровительные программы и комплексы физических упражнений необходимо подбирать индивидуально, потому что характер двигательной активности определяется генетическими особенностями каждого из нас. Книга адресована широкому кругу читателей, равнодушных к собственному здоровью.



Ингерлейб М. Б. Все дыхательные гимнастики : для здоровья тех, кому за... / М. Ингерлейб. – М. : Эксмо, 2013. – 316, [1] с. : ил., табл. – (50+ здоровье).

Опытный терапевт и известный автор Михаил Ингерлейб отобрал все лучшие дыхательные методики, получившие одобрение российских врачей.

Вы можете выбрать целую систему по душе или составить собственный комплекс из упражнений знаменитых авторов. Подходящие именно вам упражнения на дыхание укрепят диафрагму и поставят прививку против таких болезней цивилизации, как бронхиальная астма и болезни дыхательных путей, гипертония, остеохондроз, сахарный диабет, заболевания ЖКТ и полиартрит.



Ситель А. Б. Гимнастика будущего / А. Ситель. – М. : Метафора, 2009. – 128 с. : ил. – (Российские методики самоисцеления).

Пройдя опубликованный в книге самодиагностический тест, вы сможете составить для себя из предложенных упражнений индивидуальный комплекс гимнастики. Выполняя такую гимнастику регулярно, вы будете своевременно и эффективно ликвидировать застойные очаги в организме и предотвратите развитие заболеваний. Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, использовать только после согласования с лечащим врачом.



Ситель А. Б. Гимнастика для внутренних органов / А. Б. Ситель. – М. : Метафора, 2009. – 128 с. : ил. – (Российские методики самоисцеления).

Эта оригинальная гимнастика может наладить работу печени, желудка, кишечника, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, легких, сердца и сосудов. Гимнастика способствует устранению застойных явлений в малом тазу, активизирует половые функции у мужчин и женщин.



Ситель А. Б. Гимнастика для сосудов: уникальное средство против инфаркта и инсульта / А. Б. Ситель. – М. : Метафора : Книжный Клуб 36.6, 2009. – 224 с. : ил. – (Российские методики самоисцеления).

Методика поможет устранить головные боли без лекарств, восстановить сосудистый тонус и не допустить прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний.