

# Dechová gymnastika Střelníkova



---

## A. S. Střelnikova a A. N. Střelnikova – Historie

- Střelnikova gymnastika byla rozvíjena v letech 1930-1950.
- A.S. Střelniková vyvinula dechová cvičení a dále tato cvičení rozvíjela její dcera A. N. Střelnikovová a následovníkem této metody se stal Michail Schetinin.
- A. N. Střelniková získala patent na autorská práva na metodu obnovy ztráty hlasu v roce 1973. (někdy se uvádí 1972)
- Registrace práva proběhla v All-Union Scientific Research Institute of Patent Examination. (SSSR)



# Indikace

- bronchitida
  - zápal plic
  - dermatologická onemocnění
  - astma
  - záněty vedlejších nosních dutin, rýma
  - onemocnění močového a pohlavního ústrojí
  - nervové poruchy, stres
  - srdeční zakřivení, ostatní onemocnění páteře
  - koktavost
  - nemoci řečového aparátu
-

# Dechová gymnastika

- tato gymnastika zahrnuje dechová cvičení, při nichž dochází ke krátkým a prudkým vdechům do nosu a je doprovázena pohyby těla a stažením hrudního koše během těchto náhlých a krátkých vdechů
  - *„Jak totiž uvádějí lékařské učebnice, při normálním dýchání odvádí bránice 70 až 90 % práce při dýchání v klidu. Během Střelnikova dechového cvičení může být objem vzduchu vytlačeného v souvislosti s pohyby bráničního nebo břišního svalstva při nádechu až o 10-30 % větší než objem vdechovaného vzduchu. To je způsobeno souběžným stahováním hrudníku.“* (Rhakimov, 2020)
  - jsou to dechová cvičení zahrnující 12 cviků, které zapsal M. Schetinin
  - tyto cviky jsou dobré pro děti, jelikož jsou lehce srozumitelné
-

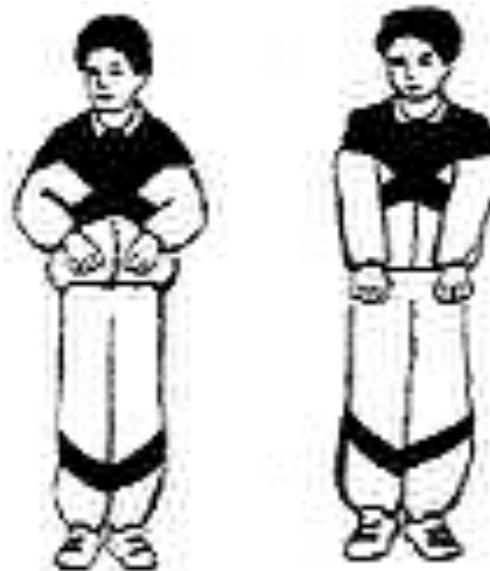
# Pravidla cvičení

- Soustředíme se na silné a krátké nádechy nosem, aby nás bylo slyšet v celé místnosti (čichnutí, šňupnutí). Výdech vyplývá přirozeně. Každý cvik opakujeme 80x a cvičíme 1x až 2x denně.
1. Cvičení – rovný postoj, ruce pokrčené do svícnu, při nádechu ruce prudce sevřeme v pěst a poté otevřeme



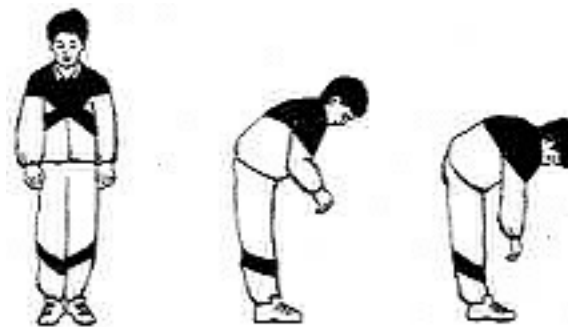
## 2. Cvičení

2. Cvik – rovný postoj, ruce pokrčené před tělem, dlaně v pěst. Při nádechu ruce prudce napneme před sebou, poté opět skrčíme.



# 3. Cvičení

3. Cvik – z rovného postoje se postupně předkláníme jako bychom pumpovali kolo. Spolu s prudkými pohyby paží se hbitě nadechujeme. Cvik ukončujeme ve vzpřímené poloze.



# 4. Cvik

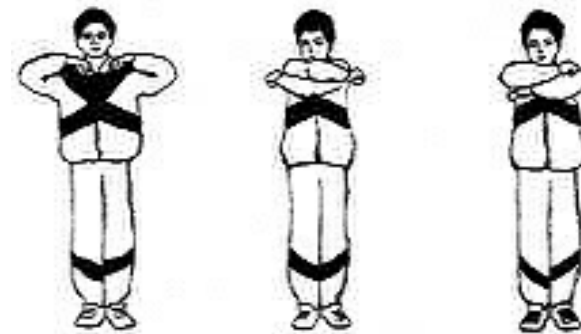
4. Cvik – rovný postoj, ruce pokrčené před tělem, s každým nádechem ruce i hlavu kmitavě otáčíme do stran.





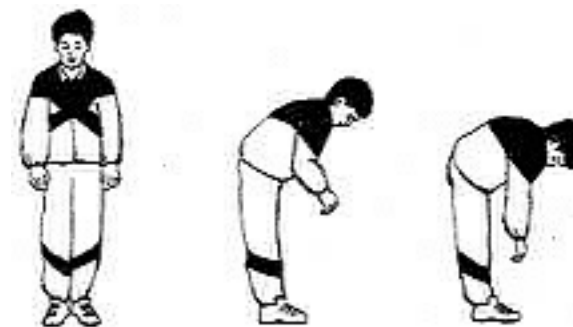
# 5. Cvik

5. Cvik – rovný postoj, ruce volně položené na ramenou, s každým nádechem ruce křížíme před tělem jako bychom se chtěli sami obejmout, hmitáme a postupně střídáme jejich křížení.



## 6. Cvičení

6. Cvik – provádíme z rovného postoje a postupně spouštíme tělo do předklonu za stálého nadechování a hmitání paží. Cvik ukončujeme vzpřímeným postojem s mírným záklonem a pažemi zkříženými před tělem.



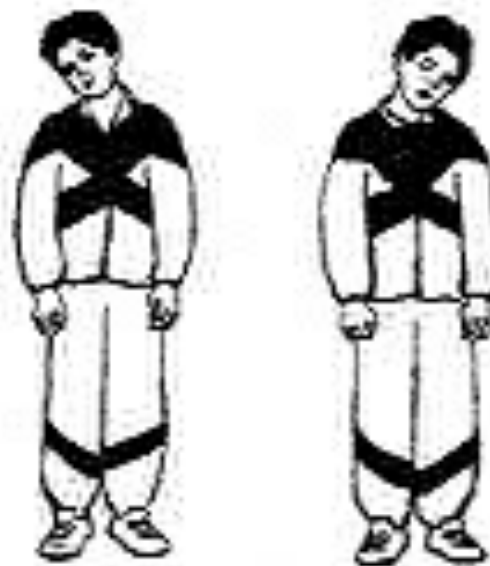
# 7. Cvičení

7. Cvik – rovný postoj, ruce volně před tělem, s každým rychlým nádechem hlavu kmitavě otáčíme do stran.



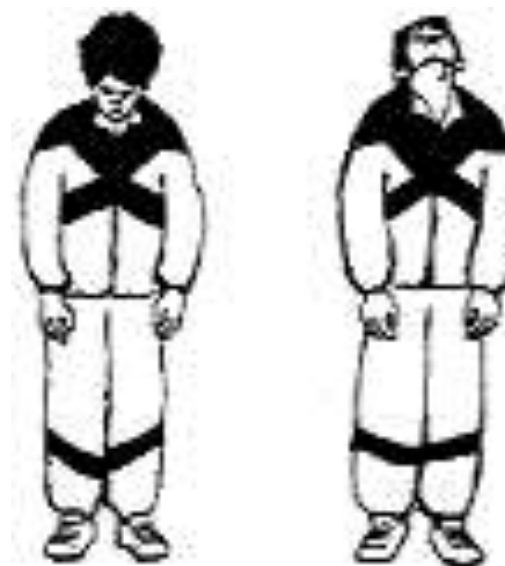
# 8. Cvičení

8. Cvik – rovný postoj, ruce volně před tělem, s každým rychlým nádechem hlavu nakláníme na pravou a levou stranu.



# 9. Cvičení

9. Cvik – rovný postoj, hlava v předklonu, ruce volně před tělem. S každým rychlým nádechem střídáme záklon a předklon hlavy.



# 10. Cvičení

10. Cvik – postoj s napnutou levou nohou vpřed a pokrčenou pravou nohou vzad, ruce pokrčené před tělem (imitace bojovné pozice). Přemísťujeme váhu těla z jedné nohy na druhou s maximálním pokrčením nohy, na které je váha přenesena, v tomto okamžiku se vždy prudce nadechneme. (takto plynulý pohyb nám připomíná houpavý tanec).

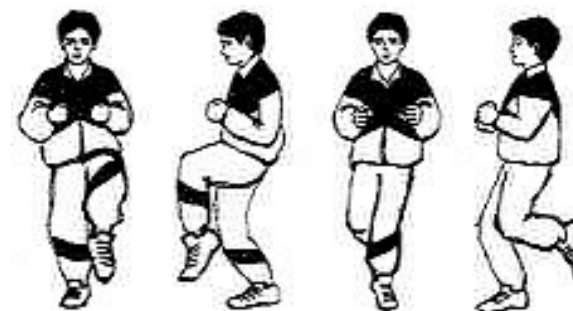


# 11.+12. Cvičení

11. Cvik – vycházíme z rovného postoje, ruce pokrčené před tělem. Přednožujeme pravou a levou nohu, vždy podřepneme a v tomto okamžiku hbitě nadechujeme. Mezi střídáním nohou stojíme, vždy tělo srovnáme do rovného postoje.

12. Cvik – stejný, ale zanožujeme :D

<http://strelnikova.freehostia.com/>



# Zdroje:

- <https://www.normalbreathing.com/strelnikova/>
- <https://cs.healthy-food-near-me.com/respiratory-gymnastics-strelnikova-why-you-need-to-do-it-step-by-step-instructions-video-wday/>
- <https://thestrip.ru/en/eyes/dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoi-otzyvy-uprazhneniya-plyusy-i-minusy/>
- <https://pl.puntomarinero.com/respiratory-gymnastics-strelnikova-reviews-exercises/>
- <https://cs.cultureoeuvre.com/10603680-alexandra-strelnikova-biography-creativity-career-personal-life>