

СДЦ “Ратмир” обучил дыхательной гимнастике Стрельниковой

29.04.2020

В социальных сетях спортивно-досугового центра “Ратмир” есть видео, благодаря которому можно обучиться дыхательной гимнастике по методике Стрельниковой. Обучающий видеоурок провела педагог эстрадного вокала центра “Ратмир” Надежда Королихина.

“Гимнастика сейчас актуальна как никогда. Ведь именно упражнения помогают укрепить дыхательную систему, которая так уязвима в период эпидемии”, - написали педагоги в социальной сети ВКонтакте.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой - это уникальная система, предусматривающая необычный вдох носом вместе с движениями, сжимающими грудную клетку и включающими в активную работу все части тела. На слизистой оболочке носа располагаются рецепторы, которые рефлекторно связаны почти со всеми органами и системами нашего организма. Так как, физическая активность требует поступления большого количества кислорода, то именно при выполнении этой гимнастики он значительно лучше усваивается тканями всего организма, повышая его иммунитет.

Адрес страницы: <http://zuzino.mos.ru/presscenter/news/detail/8867225.html>

[Управа района Зюзино города Москвы](#)