# Вдох Стрельниковой: гимнастика для эффективного дыхания

Специалисты советуют поработать с системой дыхания для большего обогащения крови кислородом. Метод Стрельниковой парадоксален. Его особенность в обратном действии. Стрельникова предлагает работать над сокращением грудной клетки при вдохе. Это идёт в разрез с общепринятой системой действия дыхательной системы

## Суть методики

Вдох – это первичное действие, на которое следует приложить усилие. Без усилий организма невозможно наполнение лёгких кислородом. Выдох неизбежен и происходит сам по себе при расслаблении мышц. Верным решением является работа над вдохом, который возможно контролировать. Выдох же должен происходить естественным путём.

В результате Стрельникова предлагает делать резкий и активный вдох. Выдох остаётся прежним, в самопроизвольной форме. Физические воздействия следует делать при вдохе. Это позволяет насыщать кровь кислородом в несколько раз эффективнее.

Изменения в работе организма:

* кровь максимально эффективно обогащается кислородом;
* мышцы приходят в активное движение;
* выделяется много энергии;
* накопленные в организме жиры за счёт энергии начинаются активно расщепляться.

В проблемных зонах организма начинает наблюдаться активное похудение. Гимнастика Стрельниковой позволяет активно избавляться от избыточного веса. Нагрузка на организм происходит в момент максимального поступления кислорода.

Резкий носовой вдох является эффективным средством. Кора головного мозга получает максимум кислорода, что тонизирует работу её сосудов. Центральная нервная система при этом находится в благоприятных условиях работы.