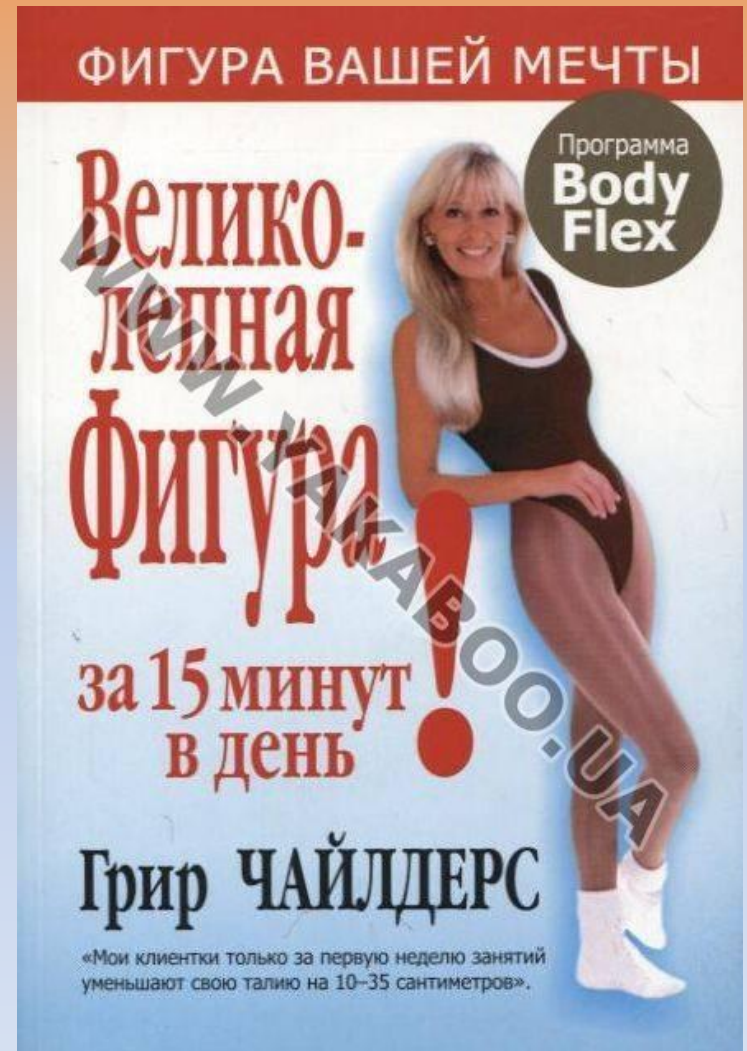


БОДИФЛЕКС – ДЫХАНИЕ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



Автор методики: Грир Чайлдс (США)

«Бодифлекс» — это новое направление в фитнесе, основанное на аэробном дыхании в сочетании с изотоническими, изометрическими позами и упражнениями на растягивание



Боди-Флекс

Уникальная дыхательная гимнастика для
омоложения и похудения

Удивительно эффективная программа, позволяющая вернуть грацию и здоровье
тысячам женщин, независимо от возраста и без диет!

Главная цель программы – не только потеря веса, а подтягивание мышц, всей
фигуры и энергичности человека!

Боди-Флекс – это дыхательная гимнастика,
которая поможет Вам научиться

дышать более эффективно. Кислород играет важную роль в обмене веществ,
улучшает кровообращение, помогает очищать кровь, восстанавливает и укрепляет
иммунную систему - естественную защиту от болезней...



Цели дыхательной гимнастики «Бодифлекс»

1. Увеличение поступления кислорода в организм.
2. Укрепление иммунной системы.

Задачи дыхательной гимнастики «Бодифлекс»

1. Поддержание в оптимальном состоянии всех жизненно важных систем организма, особенно сердечно-сосудистой системы.
2. Нормализация артериального давления.
3. Нормализация веса.
4. Активизация обмена веществ.
5. Улучшение мышечного тонуса.



Пять ступеней глубокого диафрагмального дыхания по методике «Бодифлекс»

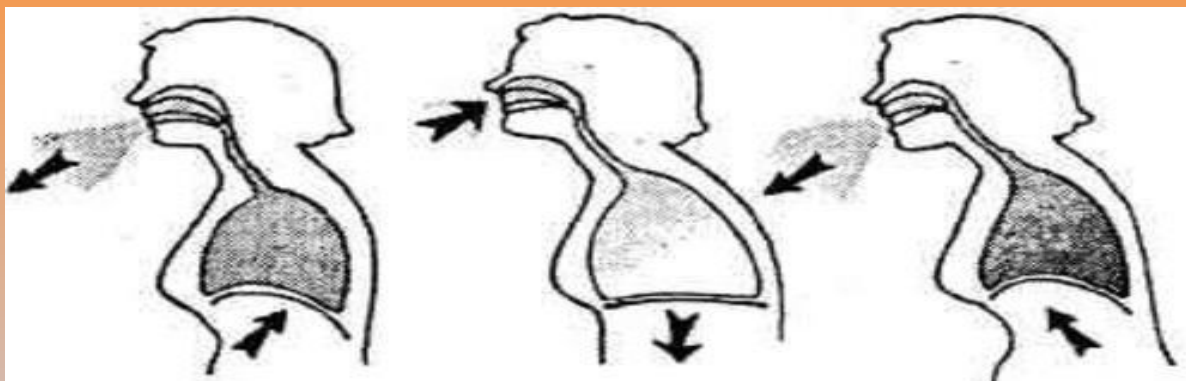


1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот.
2. Вдохнуть активно и шумно через нос.
3. От диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот.
4. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10.
5. Расслабиться и свободно вдохнуть.

Техника глубокого диафрагмального дыхания по методике «Бодифлекс»

Технику диафрагмального дыхания по методике «Бодифлекс» легче освоить в *позе футбольного вратаря*. Исходное положение - согнуть ноги в коленных суставах, стопы на ширине плеч, наклонить туловище вперёд под углом $20-30^{\circ}$, опираясь руками на бёдра.





1 ступень. Сложить губы трубочкой, как будто собираетесь посвистеть, и ровно, с непрерывным напором выдохнуть до конца весь воздух из легких.

2 ступень. Шумно и активно вдохнуть через нос.

Помните, что вдох – это именно та часть упражнения, которая ускоряет кислородный обмен в организме.

3 ступень. Поднять голову немного вверх и сжать губы. Затем с силой, от диафрагмы, выдохнуть воздух из глубины, произнося слово «Па!»

4 ступень. Опустить голову и втянуть живот внутрь и вверх. Задержать дыхание на 8-10 секунд. Выполнить изотоническое или изометрическое упражнение.

5 ступень. После выполнения упражнения расслабить мышцы брюшного пресса и свободно вдохнуть.

Показания и противопоказания к занятиям по методике «Бодифлекс»

- артрит
(улучшается обеспечение суставов кислородом);
- остеохондроз;
- бронхиальная астма;
- спортивные травмы;
- ожирение;
- низкий уровень физической подготовленности.



Противопоказания

- Любой срок беременности.
- Период обострения хронических заболеваний.
- Опухолевые процессы любой локализации.
- Гипертиреоз (гиперфункция щитовидной железы).
- Повышенная температура тела.
- Кровотечения любой локализации.
- Желчекаменная болезнь (при камнях больше 5 мм).
- Глаукома.
- Повышенное внутричерепное давление.
- Приём антидепрессантов и гормональных препаратов.



Правила использования дыхательной гимнастики Бодифлекс

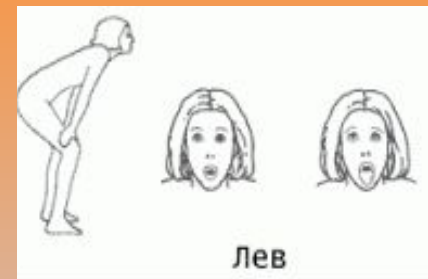


- Заниматься необходимо каждый день по 20 минут, сразу после пробуждения, натощак.
- Комплекс из 12-ти упражнений гимнастики «Бодифлекс» выполнять в полном объеме.
- После выполнения комплекса упражнений рекомендуется не употреблять пищу в течение 1 часа.

Комплекс из 12-ти упражнений гимнастики «Бодифлекс»



1.«Лев».



Упражнение укрепляет мышцы шеи и лица (в частности, разглаживает морщины под глазами и складки вокруг носа и рта). Название упражнение получило от похожей позы в йоге.

Выполнить первые 4 ступени дыхания. Втянуть живот и принять позу вратаря. Губами сделать маленькое круглое «О». Широко открыть глаза и перевести взгляд вверх. Одновременно перевести свое «О» немного вниз (что создает растяжку в области щек и вокруг носа) и высунуть язык как можно дальше. При этом «О» должно

2. «Гримаса».



Выполнить первые 4 ступени дыхания. Втянуть живот и принять позу вратаря.

Изобразить «обратный прикус», заводя нижнюю челюсть за верхнюю. Вытянуть нижнюю губу вперед. Запрокинуть голову назад и потянуться подбородком вверх, одновременно выпрямиться и отвести руки назад. Задержать дыхание на 8 -10 сек. Повторить 5 раз.

3. «Боковая растяжка».



Выполнить первые 4 ступени дыхания. Втянуть живот и выполнить наклон влево, рукой опереться о бедро. Правую ногу отвести в сторону. Правую руку поднять через сторону вверх и вытянуть над головой так, чтобы почувствовать натяжение по всей правой стороне туловища. Задержать дыхание на 8-10 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

4. «Оттягивание ноги назад».



Выполнить первые 4 ступени дыхания. Втянуть живот и принять коленно-локтевое положение. Поднять левую ногу вверх как можно выше. Задержаться на 8 -10 сек. Затем принять исходное положение. Повторить 3 -5 раз, затем поменять положение ног.

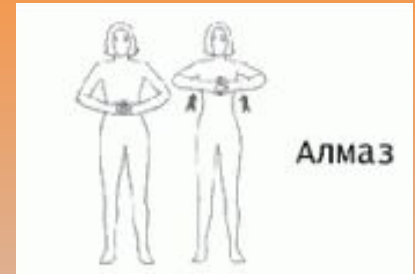
5. «Сейко».



Выполнить первые 4 ступени дыхания. Втянуть живот, принять коленно-локтевое положение, правую ногу вывести в сторону под прямым углом к туловищу.

вверх до уровня бедра. Задержать дыхание на 8-10 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить по 3-5 раз в каждую сторону.

6. «Алмаз».



Выполнить первые 4 ступени дыхания. Втянуть живот, обхватить руками воображаемый круг на уровне груди, кончики пальцев касаются друг друга. С силой надавить подушечками пальцев обеих рук друг на друга. Задержать дыхание на 8 -10 сек. Повторить упражнение 3-5 раз.



7. «Шлюпка»



И.П.: поза широкого угла. Выполнить первые 4 ступени дыхания, опустить голову вниз, втянуть живот и перейти к позе. Медленно наклониться вперёд, руки вперёд. Задержать дыхание на 8 -10 сек. Вдохнуть и принять исходное положение. Повторите упражнение 3-5 раз.

8. «Крендель».

И.П.: сесть на пол, согнуть ноги в коленных суставах, скрестить ноги, правая сверху. Поставить правую руку сзади за спиной, а левой захватить колено правой ноги.



9. Растяжка подколенных сухожилий



И.П.: лежа на спине. Поднять прямые ноги вверх, под углом 90^0 .

Выполнить первые 4 ступени дыхания, втянуть живот и принять исходное положение. Выполнить захват руками за голени и медленно опустить ноги к верхней части туловища. При выполнении упражнения поясницу прижимать к полу. Задержать дыхание на 8-10 сек. Повторить упражнение 3-5 раз.

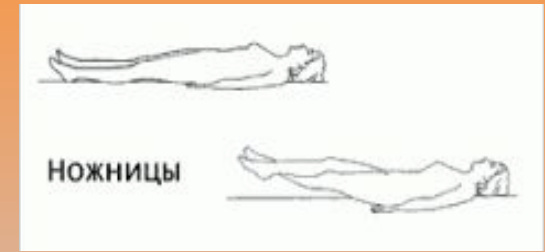
10. Упражнение для мышц брюшного пресса



И.П.: лёжа на спине. Ноги согнуть в коленных суставах, руки поднять вперёд-вверх. Выполнить первые 4 ступени дыхания, втянуть живот и принять исходное положение.

Потянуться руками вверх, поднимая верхнюю часть туловища. Задержать дыхание на 8-10 сек. Повторить упражнение 3 -5 раз.

11. «Ножницы».



И.П.: лёжа на спине, кисти рук под ягодицами. Выполнить первые 4 ступени дыхания, втянуть живот и принять исходное положение. Поднять ноги на 8-10 см от пола и, делая амплитуду как можно шире, выполнять махи ногами, напоминающие движение ножниц. Задержать дыхание на 8-10 сек. Повторить упражнение 3-5 раз.

12. «Кошка»



И.П.: коленно-кистевое положение. Выполнить первые 4 ступени дыхания, втянуть живот и принять исходное положение. Наклонить голову вниз, одновременно округляя спину вверх. Задержать дыхание в этом положении на 8 -10сек. Повторить упражнение 3 -5 раз.

ДЫШИ И ХУДЕЙ

ВМЕСТЕ С МАРИНОЙ КОРПАН

Бодифлекс - специальная техника дыхания для похудения в домашних условиях.



- Минус 3 см в талии за 7 дней
- Похудение в нужных местах
- Нет ограничений по возрасту
- Улучшает работу сердца
- Не имеет противопоказаний (в т.ч. диабет)

Занятие 1

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС



"Алмаз"



"Шлюпка"



"Кренделек"



"Кошка"



"Ножницы" вертикальные



Расслабление и снятие напряжения (без дыхания БФ)