



ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ.
ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО

Помните, как на школьных занятиях учителя заставляли нас повторять пройденный материал. Так и я не могу обойти вниманием начальные сведения, так необходимые для тех, кто не знаком с содержанием первой книжки. Без азов ничего не получится. Да и многим любителям бодифлекса со стажем наверняка нелишним будет повторить пройденное. Поэтому — глубокий вдох, плавный выдох и — поехали.

Что такое бодифлекс?

Впервые о системе правильного дыхания во время занятий физическими упражнениями заговорили в США. Американка Грир Чайлдерс одна из первых обратила внимание на то, что практически все инструкторы по оздоровлению тела не обращают внимания на дыхание своих подопечных. Она и разработала специальную систему дыхательной гимнастики, в которой учла не только физическую нагрузку, но и дыхание.

«Боди» (англ. body) — тело, флекс (англ. flex) — гибкий, эластичный. Гибкое, грациозное тело — мечта любой женщины.

Упражнения по системе Грир Чайлдерс основаны на сочетании дыхательных и физических упражнений. Здоровые легкие и правильное дыхание — определяющий фактор, без которого невозможно добиться результатов. Для создания красивого тела должны работать и мышцы, и внутренние органы.

Система бодифлекс — комплекс физических упражнений, направленных на растяжку определенной группы мышц, созданный с учетом правильного дыхания.

Кислород — необходимая составляющая для жизнедеятельности всех земных существ. Если ваши органы не получают его в нужном количестве, они задыхаются и заболевают. Чтобы этого не произошло, организму нужна кислородная терапия. Дышать просто — не значит правильно. Система бодифлекс придет вам на помощь, и кроме терапевтического эффекта вы получите стройное и подтянутое тело.

Занятия не потребуют от вас много времени. Для них не нужен спортивный зал с тренажерами. Достаточно 15 минут в день и вашего желания, чтобы стать жизнерадостной, здоровой и стройной.

Упражнения помогут вам быстро восстановиться в послеродовой период. Мамы без хлопот избавятся от лишних килограммов на пользу себе

и ребенку, а грудное молоко насытится кислородом. **Разрушайте мифы!** Кормите малышей и худейте одновременно. Не тревожься о фигуре. Позвольте системе бодифлекс решить проблему.



В ходе занятий я буду делать некоторые замечания. Не сочтите это за навязчивость — раз уж я взялась за ваше здоровье, буду обращать внимание на каждую мелочь. Так что держитесь!

Скажу сразу, что для занятий вам необходимо придерживаться нескольких обязательных правил.

Правило первое. Если вы выбрали способ похудения при помощи дыхательной гимнастики, придерживайтесь только этой системы. Никаких сопровождающих диет, приема лекарственных препаратов для снижения веса или бесконтрольных физических нагрузок быть не должно. Только бодифлекс!

Правило второе. Регулярно занимайтесь дыхательными упражнениями. Для достижения видимого эффекта необходимо упражняться ежедневно на протяжении двух-трех месяцев. Повседневно и регулярно! Если вы бросите упражнения на второй неделе, а на третьей захотите возобновить занятия, будет сложно восстановить утраченное.

Правило третье. Не старайтесь тренировать отдельные мышцы. Ваша задача — сжигать жиры, а не накачивать мускулатуру. Бодифлекс предлагает заняться всем телом. Достигнув нужных результатов в снижении веса, вы можете усложнить задачу и начать работу над отдельными участками тела. Например, вам не нравятся ваши бедра. Легким «дыханием» вы запросто исправите этот недостаток. Но для начала необходимы упражнения, заставляющие работать и дышать все мышцы. Когда эффект станет заметен, переходите на следующий уровень, выполняя определенные упражнения для каждого отдельного участка тела.

Это все предварительные замечания. Спасибо, что внимательно прочитали и запомнили.

Как избавиться от одышки

Деля обычный вдох, мы поглощаем минимальное количество кислорода. При этом наши органы дыхания работают не с максимальной нагрузкой. Что произойдет, если изменить вдох и выдох? Тренирован-

ный человек дышит намного глубже, а одышка у спортсмена бывает только при чрезмерных физических нагрузках. В повседневной жизни выносливый человек одышки не чувствует. Почему? При глубоком вдохе в организм попадает большее количество кислорода, наполненные им клетки обладают повышенными защитными свойствами, а значит, человек меньше страдает простудными и вирусными заболеваниями. Иммунная система становится сильнее благодаря повышенному содержанию кислорода в крови. Поэтому вы можете забыть о гриппе, ОРВИ и осложнениях после этих сезонных заболеваний.

Должна предупредить, что при правильном аэробном дыхании в начале занятий вас будет сопровождать незначительное головокружение. Не бойтесь — вы на правильном пути. Это кислород в большом количестве заполнил ваши легкие.

В связи с этим не могу не вспомнить случай из жизни. Моему ребенку было всего четыре месяца, когда мы попали в больницу с диагнозом аллерготрахейт. Ужасный лающий кашель малютки и угроза удушья при неправильно принятом положении пугали меня постоянно. Любая инфекция могла привести малыша к повторному приступу. Доктора же в качестве первой неотложной помощи применили кислородную маску, в которой мой ребенок провел около 30 минут. Последующее лечение, конечно, состояло из нескольких медикаментозных препаратов, но основным оставались ингаляции очищенным кислородом.

Это еще раз доказывает, насколько полезным может быть глубокий вдох. Не ленитесь, постарайтесь научиться дышать правильно. Это незаменимая профилактика различных болезней.

Вам тяжело подняться на третий этаж без помощи лифта? Задумайтесь над тренировкой дыхания. Не запускайте ваши легкие, не позволяйте одышке стать нормой вашей жизни.

Одинаково ли дышат мужчины и женщины

Думаю, многие знают, что мужчина и женщина дышат по-разному. Женское дыхание считается неглубоким, поэтому спортивные нормативы, выполняемые еще в школе, у девочек ниже, чем у мальчиков. Женские легкие поглощают меньше кислорода, приводя в работу только верхние дыхательные мышцы. Мужчины же дышат полными легкими, при этом работают как верхние, так и нижние дыхательные мышцы.

Эту закономерность легко проверить. Приложите руку к области между животом и грудью. Теперь глубоко вдохните и выдохните. Определить, какая часть тела участвует в дыхании, не составит труда. Например, вы проводите эксперимент при помощи правой руки. Если при вдохе поднимается мизинец, значит, у вас брюшное дыхание. Активность большого и указательного пальцев указывает на грудной тип дыхания. Попробуйте определить, какое дыхание свойственно вашему организму? Скорее всего, результат будет предсказуем. У женщин чаще встречается **грудное** дыхание, когда при глубоком вдохе наиболее подвижна грудная клетка. Вспомните, как в исторических фильмах, где женщины одеты в шикарные корсетные платья, затаенные до упора, у дам при дыхании грудь соблазнительно поднимается.

У мужчин при вдохе и выдохе приподнимается и опускается живот. Такое дыхание называется **брюшным**. Работают верхние и средние дыхательные мышцы. Это значит, что в организм мужчины попадает большее количество кислорода, а значит, он меньше подвержен внешним и внутренним воздействиям. Вот почему у сильного пола целлюлит встречается редко.

Бодифлекс — программа не только для женщин. Мужчина тоже нуждается в правильном дыхании. Но гимнастика для него отличается от комплекса женской аэробики нагрузкой, в несколько раз большей. Присоединяйтесь, дорогие мужчины! Если вас будет много, моя следующая книга непременно будет о системе бодифлекс для сильного пола. Не отказывайте себе в удовольствии подышать полной грудью.

Упражнения для трех групп мышц

Повторю, что необходимо работать на сжигание лишних килограммов, а не наращивать мышечную массу. Для этого нужно тренировать основные группы мышц и помнить, что только регулярные занятия способны изменить тело.

Все представленные упражнения дыхательной гимнастики можно разделить на три категории.

Изометрические упражнения. Самые простые и доступные абсолютно всем манипуляции, которые тренируют только одну группу мышц. Например, сжатие кулака развивает только мышцы кисти.

Изотонические упражнения. Более сложная система. Комплекс упражнений, направленных на работу нескольких групп мышц. Например, сведя обе ладони вместе и надавливая одной на другую, вы вызовете напряжение в мышцах обеих рук.

Растягивающие упражнения. Это настоящая находка для нас, милые дамы. Растягивающие упражнения сделают мышцы более эластичными и менее подверженными растяжкам, целлюлиту и прочей гадости.

Однако мало просто растягиваться и тренировать мышцы, важно при этом получать соответствующее количество кислорода. Ведь активно занимаясь бегом, вы теряете влагу и, как следствие, пьете больше воды. Так почему же не позволить своему организму получить большее количество целебного O_2 ?

Выполняя упражнения любой из перечисленных групп, не забывайте о глубоком аэробном дыхании. Оно поможет дышать каждой клеточке вашего тела. Не жалейте кислорода для своего здоровья.

Бодифлекс помогает укрепить мышцы живота и брюшной полости, что поможет избавиться от проблем с кишечником.

Добавочный кислородный ресурс позволяет справиться не только с лишним весом, но и с другими проблемами организма. Давайте же приступим к практической части наших занятий.



Обращаю ваше внимание, что заниматься по системе бодифлекс нужно в проветриваемом помещении. Приток свежего воздуха улучшает результаты. Теплая пора года — оптимальное условие для дыхательной гимнастики.

К сожалению, все практические советы для желающих заниматься по системе бодифлекс (их много в Интернете) не учитывают русский характер, нашу ментальность, природные и погодные условия. Я с уверенностью заявляю, что бодифлекс в условиях суровой русской зимы — реальность. Отсутствие поблизости фитнес-центра или зеленой лужайки возле дома совсем не означает, что занятия дыхательной гимнастикой невозможны.

Все просто. Выделяете из своего плотного дневного графика 15 минут, расстилаете на полу комнаты или рабочего кабинета коврик, открываете форточку или окно и упражняетесь на здоровье!

Конечно, теплый морской воздух без выхлопных газов — идеальное условие для релаксации и восстановления сил. Но можно обойтись и «тем, что имеешь там, где находишься».