



## Что такое бодифлекс

**В**первые 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.

### **ПРИМЕЧАНИЕ**

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

Упражнения по системе Грир Чайлдерс основаны на сочетании дыхательных и физических приемов. 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 наши органы не получают его в нужном количестве, они задыхаются и заболевают. Чтобы этого не произошло, организму нужна кислородная терапия. Просто дышать — не значит дышать 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 тревожьтесь о фигуре. Позвольте системе бодифлекс решить эту проблему.

Во время занятий 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 достиже-

ния 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 упущенное.

*Правило третье.* Не старайтесь тренировать отдельные мышцы. Ваша задача — сжигать жиры, а не накачивать мускулатуру. Бодифлекс предлагает заниматься 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. С помощью правильного дыхания 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.





## Как избавиться от одышки

**Д**елая обычный вдох, мы поглощаем минимальное количество кислорода. При этом наши органы дыхания работают не с максимальной нагрузкой. Что произойдет, если изменить силу вдоха и выдоха?

Тренированный 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. Имунная 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 заполняет ваши легкие.

В связи со сказанным не могу не вспомнить случай из жизни. Моему ребенку было всего четыре месяца, когда мы попали в больницу с диагнозом «аллерготрахеит». Ужасный лающий кашель малютки и угроза удушья при неправильно принятом положении безмерно пугали меня. 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 применения 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, тем самым вы обеспечиваете незаменимую профилактику 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.



**Д**умаю, многие знают, что мужчины и женщины дышат по-разному. Женское дыхание считается неглубоким, поэтому спортивные нормативы, применяемые 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



## **О дыхании мужчин и женщин**

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. Результат 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, затянутые до упора, у дам при дыхании грудь соблазнительно приподнимается.

У мужчин при вдохе и выдохе поднимается 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 и другие «кожные» неприятности встречаются редко.

Бодифлекс — программа не только для женщин. Мужчины тоже нуждаются в правильном дыхании. Но гимнастика для них отличается от женской в несколько раз большей нагрузкой. Присоединяйтесь, дорогие мужчины! Специально разработанный для вас комплекс прошел испытания практикой. Должна сказать, что результаты были неожиданными даже для меня. Мало того что заниматься пришло более десяти человек, они активно пропагандировали занятия среди своих друзей. Сейчас я предлагаю всем мужчинам испытать действие бодифлекса. Не отказывайте себе в удовольствии подышать полной грудью. И если вас будет много, моя следующая книга непременно будет о системе бодифлекс для сильного пола.



**П**овторю, 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 подразделить на три категории.

**Изометрические упражнения.** Это 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 кислорода?

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

Добавочный кислородный ресурс позволяет справиться не только с лишним весом, но и с другими проблемами организма. Так, бодифлекс помогает укрепить мышцы



## Три группы упражнений для мышц

живота и брюшной полости, что поможет избавиться от проблем кишечника.

Давайте же преступим к практической части наших занятий.

### ПРИМЕЧАНИЕ

*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!*

## Дышите — не дышите! Правильное дыхание по системе бодифлекс

**Н**апомню, что в основе занятий лежит правильное и тренированное дыхание. Все упражнения вы должны делать только с учетом предложенной техники дыхания. Если у вас не получилось усвоить правильный вдох и выдох, не давайте физических нагрузок на мышцы. Все усилия будут бесполезны. Нет правильно поставленного дыхания — нет эффекта от комплекса бодифлекс.

Перечислю важные изменения, которые будут происходить с вами в процессе правильных занятий.

- ✓ Глубокий вдох немного вскружит вам голову. Это нормально. Кислород поступит во все органы, вызовет прилив энергии, наполнит свежей кровью новые капилляры и артерии. Ваш организм начнет обновляться.
- ✓ Вас обуяет страх. Вам будет казаться, что вы разучились дышать. Глубокое дыхание непривычно для вашего организма, ваш разум будет сопротивляться. Главное — расслабиться и дышать по-новому, все глубже и глубже. Вы и не заметите, как организм перестроится на новый, здоровый лад.
- ✓ «Электротерапия». Большое количество кислорода, попавшего в ваши легкие с первым глубоким вдохом, сразу заставит вас почувствовать покалывание в пальцах рук и стоп. Это нормальная реакция организма на перестройку дыхания.

## Правильное дыхание

Перейдем к технике дыхания.

Примите положение, которое станет основным для многих дыхательных упражнений. Оно обязательно и для физических нагрузок.



Исходное положение: ноги на ширине плеч (30–35 см), наклоните верхнюю часть туловища вперед, чуть согните ноги и руками упритесь в колени так, чтобы вам было удоб-

но. Поза должна напоминать передышку после бега. Вспомните, как вы садитесь на низенький стульчик. Центр тяжести перемещается вперед, и вы в поисках опоры невольно упираетесь руками в колени.

Важное дополнение: голова остается в том же положении, что и при стойке прямо. Ваш подбородок расположен параллельно полу. Смотрите перед собой.

*Раз!* Выдыхаем весь воздух из легких. Исходное положение, подбородок поднят. Первый этап заключается в том, что 1–3 с вы выдыхаете остатки воздуха из легких. Представьте себе надувной матрац. Когда вы сдуваете его, то буквально выдавливаете из него все содержимое. То же сделайте и при выдохе.

Для облегчения задачи немного округлите губы и вытяните их вперед, как будто свистом хотите позвать свою любимую собачку.



### **ПРИМЕЧАНИЕ**

*Помните, что при правильном аэробном дыхании вдох делаем носом, а выдох — ртом. Одно дыхательное упражнение занимает не больше 22 с. Высчитывать положенные секунды не надо. Через несколько занятий правильное дыхание станет для вас нормой.*

*И еще один совет. Для начала прочитайте весь комплекс основных дыхательных упражнений: от счета «раз» до счета «пять». Теперь смело приступайте к кислородной гимнастике.*

*Два!* Резкий и быстрый вдох через нос. Теперь сосредоточьтесь на вдохе. После тщательного выдоха сомкните губы и резко вдохните носом. Забудьте о том, что ртом тоже можно вдохнуть, как будто он у вас заклеен пластырем.

Представьте, что вы некоторое время находились в безвоздушном пространстве и наконец кислород врывается в ваши легкие. Постарайтесь наполнить им каждую клеточку вашего организма.

Итак, резкий и глубокий вдох через нос в течение примерно 4–6 с.

Удерживаем воздух несколько секунд, не выпускаем его наружу.

*Три!* Взрывной выдох ртом (работа диафрагмы). На 7–10-й секунде этого упражнения вам необходимо вытолкнуть из себя весь воздух. Для этого нужно проделать следующее:

- ✓ раскрыть широко рот;
- ✓ напрячь мышцы живота и диафрагмы;
- ✓ выдохнуть (при правильном взрывном выдохе вы услышите свистящий звук «п-а-х-х»).

Не переживайте — все в порядке, просто диафрагма старается избавиться от остатка воздуха. Если такой хлопок слышен, значит,



вы на верном пути. В работу включились все органы вашего умного тела.

*Четыре!* Задержите дыхание, насколько это возможно. Наступает самый сложный момент. Сейчас вы не делаете вдох ни ртом, ни носом. Представьте, что рот у вас заклеен, а на носу прищепка. Голову можно слегка наклонить к груди.

А теперь внимание! Максимально втягиваем живот. Делаем его плоским, как будто все внутренние органы собрались под ребрами. Ваш живот должен напоминать впадину.

В это время считаем и задерживаем дыхание. Раз — два — три — четыре — пять — шесть — семь — восемь. Постарайтесь задерживать дыхание, пока считаете до восьми. Если не получилось с первого раза — не беда. Тренируйтесь, и все получится. Но запомните: чем дольше вы задерживаете дыхание, тем лучше.

Именно на этапе втягивания живота и задержки дыхания выполняются все физические упражнения. Поэтому усвоить этот момент просто необходимо.

*Пять!* Долгожданный вдох через нос. Вот он, желанный воздух! Вдыхаем его через нос, полной грудью. В это время все мышцы должны расслабиться и вы услышите звуки, похожие на журчание ручейка: «с-ш-ш». Это ваш организм наполняется кислородом. Ваш животик возвращается на место, голова может немного приподняться кверху, как будто вы только что вынырнули из воды.

Вот и все. Поздравляю! Вы опробовали технику здорового дыхания. Надеюсь, теперь вы с ней не расстанетесь. Но помните, в аэробном дыхании важны все этапы. Нельзя отлично усвоить первый и четвертый этап, забыв о диафрагменном выдохе, или оставить без внимания максимальное втягивание живота. Это неправильный подход. И если вы хотите достигнуть видимых результатов, будьте упорными в тренировках. Тем более что ваш

организм оздоравливается в комплексе с вашим телом.

Оптимальное время для занятий только дыхательной гимнастикой — утро. Встали с кровати, открыли форточку, впустив в комнату свежий воздух, и начали.

Не стесняйтесь заниматься перед зеркалом, это прекрасный помощник. Вы сможете наблюдать, как ведет себя ваше тело во время занятий. Кроме неправильно выполненного элемента, вы увидите скрытые недостатки своего тела, над которыми потом будете работать.

Когда основное дыхательное упражнение освоено вами на пять баллов, приступайте к добавлению физических нагрузок на мышцы. Если же вы чувствуете, что не совсем усвоили правильность вдохов и выдохов, не торопитесь переходить на следующий уровень. Остановитесь, соберитесь и начните заново.

## **Проверка правильности аэробного дыхания**

Если этап освоения правильного дыхания остался позади, предлагаю вам проверить, насколько верно вы дышите. Ведь именно от этого мы должны отталкиваться в физических упражнениях.

Возьмите книгу. Но не брошюрку с кулинарными рецептами, а что-нибудь потолще. Важно, чтобы книга была тяжелой.

Данное упражнение называется «Сбросить “Незнайку”».

Лягте на спину, ноги в коленях немного согните, руки положите вдоль тела. Подготовленную книгу положите ровно на живот. Теперь дышите. Если книга осталась неподвижно лежать на животе, остановитесь: вы не владеете аэробным дыханием. Ваше дыхание по-прежнему грудное и неполное, поэтому не подключайте работу мышц.

Начните заново.

Раз — выдохнули весь воздух из организма.

Два — резкий вдох носом.

Три — взрывной выдох через «трубочку» рта.

Четыре — втянули живот и максимально надолго задержали дыхание.

Пять — вдох.

Книга должна подпрыгивать от каждого вдоха и выдоха — только в этом случае дыхание глубокое и кислородное. Заставьте «Незнайку» пригнцовываться у вас на животе, а лучше падать на пол рядом с вами.

### **ПРИМЕЧАНИЕ**

*Не думайте, что это упражнение очень легкое. Неправильно выполненное, оно не даст нужного результата, и вы не узнаете, насколько верно дышите.*

*Поэтому пробуйте и проверяйте.*

*Тренировка — залог успеха!*

