**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «БОДИФЛЕКС»**



**Выполнила: КОЛМЫКОВА НАТАЛЬЯ ФЕДОРОВНА**

**преподаватель физического воспитания**

**ГПОУ «Мариинский политехнический техникум»**

**2017 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Аннотация…………………………………………………………...
 |  |
| 1. Введение...............................................................................................
 |
| 1. Дыхание бодифлекс – правильная техника......................................
 |
| 1. Подготовка...........................................................................................
 |
| 1. Комплекс упражнений бодифлекс………………………………...
 |
| 1. Заключение…………………………………………………………
 |
| 1. Список используемой литературы………………………………..
 |

**АННОТАЦИЯ**

В данной работе подробно описан несложный, но очень эффективный комплекс оздоровительных упражнений, называемый бодифлексом.Целью является - показать применение методики **бодифлекс** в качестве профессионального и профилактического средства физического воспитания, которая может быть полезна для обучающихся занимающихся в медицинских группах.

А также цель программы **бодифлекс** - подтягивание мышц всей фигуры и уменьшение объёмов.

**Бодифлекс** ставит 2 задачи: увеличить поступление кислорода в организм и улучшить своё здоровье.

 **ВВЕДЕНИЕ**

Существует мнение, что результат занятия бодифлексом наступает в три-пять раз быстрее, чем при занятиях бегом. При дыхание бодифлекс клетки организма, обогащаясь кислородом в результате дыхательных упражнений, работают эффективнее, а разнообразные микробы, вирусы и раковые клетки — погибают. Кроме того, основное, что привлекает внимание женщин к бодифлекс упражнениям — это сравнительно быстрое похудение тела и обретение приятных для глаза форм.

Программа оказывает общее тонизирующее и оздоровительное действие на организм в целом. Дыхательная гимнастика бодифлекс может быть рекомендован широкому кругу желающих, а также молодым мамам, восстанавливающим фигуру после родов, в том числе и кормящим ребенка грудью. В результате занятий подтягиваются не только мышцы, но и кожа, ведь насыщение кислородом не проходит бесследно для организма. И, в отличие от шейпинга, аэробики и прочих похожих видов спорта усталость после занятий меньше ощутима. Во время **занятия бодифлексом** очень важна систематичность. Бодифлекс не требуют сильной физической нагрузки, центральное место в этой системе занимает дыхание, именно поэтому, чтобы достичь результатов требуется время.

**ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ БОДИФЛЕКСОМ**

Следует предупредить тех, кому не стоит заниматься бодифлексом. Есть немного противопоказаний для занятий:

* это любой срок беременности;
* послеоперационный период;
* периоды обострения хронических заболеваний;
* различные другие проблемы со здоровьем это не противопоказание, а скорее Ваша особенность режима тренировок.

**ДЫХАНИЕ БОДИФЛЕКС – ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. А теперь представьте, будто вы собираетесь сесть на стул. Нагнитесь вперед, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях. Ягодицы отставлены назад. Ваши ладони находятся примерно на два с половиной сантиметра выше коленей. Смотрите прямо перед собой. Сейчас вы немного похожи на волейболиста, который ждет броска противника. В этой позе вам будет легче выполнять последнюю часть упражнений, втягивание живота.

**Пять этапов дыхания бодифлекс:**

1. Выдохните весь воздух из легких через рот.
2. Быстро вдохните через нос.
3. Из диафрагмы с силой выдохните весь воздух через рот.
4. Задержите дыхание и делайте втягивание живота на восемь-десять счетов.
5. Расслабьтесь и вдохните.

**Этап 1.** Первое, что нужно сделать, — это выдохнуть через рот весь застоявшийся в легких воздух. Соберите губы в трубочку, как будто хотите посвистеть, и медленно и равномерно выпускайте из себя весь воздух без остатка.

**Этап 2.**Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы. Не открывая рта, вдохните через нос так быстро и резко, как только можете, наполните легкие воздухом до отказа. Вы плавно втягиваете в себя одним дыханием весь воздух в комнате — а звук должен этому соответствовать. Представьте, что вы очень долго пробыли под водой и наконец вынырнули за глотком воздуха, а теперь вдыхаете через нос так быстро и сильно, как только возможно. Представьте, как вы затягиваете воздух вглубь вашего тела, как им заполняются легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно. Вдох — самая важная часть этого упражнения, потому именно он ускоряет аэробный процесс. А в этом случае вдох должен быть очень шумным. Если вы издаете звуки, похожие на работу пылесоса на самой высокой скорости, скорее всего, вы выполняете упражнение правильно.

**Этап 3.** Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа, и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, немного приподнимите голову. Сожмите губы, закусите их, как будто распределяете по ним губную помаду. Сейчас вы резко выдохнете весь воздух, причем как можно ниже в диафрагме. Теперь широко раскройте рот и начинайте выдыхать. У вас должно получиться что-то вроде звуков «пах!», но звуки должны идти из диафрагмы, а не с губ или из горла. Освоить этот глубокий выдох довольно сложно, и вам может понадобиться не одна попытка, чтобы уловить его. В первый раз вам даже может захотеться кашлянуть (из легких, а не из горла) и попытаться сымитировать правильный звук, будто он действительно исходит из глубины легких. Вы поймете, когда выдох сделан правильно, — «пах!» получится свистящим.

**Этап 4.**Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Продолжайте держать его в течение всего этапа, не допускайте в себя ни молекулы! Наклоните голову, втяните желудок и поднимите его вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной области буквально засовываются под ребра. Это называется «втягиванием живота» и является частью каждого **бодифлекс упражнения**, делающие живот плоским. Кроме того, втягивание живота массирует и стимулирует внутренние органы. Многие люди с нерегулярной менструацией или плохим контролем мочевого пузыря сообщают о значительных улучшениях. Если в этот момент положить на живот руку, вы почувствуете, что он совсем впалый, как будто чашка под вашими ребрами. Это, объясняется тем, что вы создали внутри себя вакуум — для этого и выдыхали весь этот воздух. Если наклоните голову к груди, вам просто будет легче подтянуть живот вверх, потому что мышцы живота часто очень слабы. Держите живот втянутым, не вдыхая, на восемь-десять счетов, считая «тысяча один, тысяча два, тысяча три…». Именно во время втягивания живота вы будете выполнять изотонические или изометрические упражнения, которые будут указаны ниже.

**Этап 5.** А теперь расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие, и услышать какое-то подобие всхлипа. Вспомните про пылесос.

Если вы закроете шланг рукой, а затем ее уберете, раздастся звук резкого всасывания воздуха. Сейчас вы должны слышать такой же звук, потому что ваши легкие заполняются. Пока вы в течение предыдущего этапа задерживали дыхание, возможно, вы ощущали давление — это воздух пытался заполнить вакуум ваших легких. Потому бодифлекс упражнения такие сложные! Не все занимающиеся на этом этапе производят такой «всасывающий» звук, хотя делают все правильно.

Для того чтобы освоить **дыхание бодифлекс**, понадобится практика. В первый раз вы не будете выполнять упражнения на 100% правильно, так что не падайте духом. Мышцы, которые вы используете во время втягивания живота, возможно, никогда не тренировались — они вполне могут быть похожи на спагетти. И они были внутри вас в течение — ну, стольких лет, сколько вы уже прожили. Так что вам нужно немного терпения. Продолжайте занятия, совершенствуйтесь день ото дня. А вот несколько важных моментов, которые требует**дыхательная гимнастика бодифлекс**:

* всегда вдыхайте через нос и выдыхайте через рот;
* если вы неправильно выполняете дыхание бодифлекс, вы не сможете втянуть в себя живот. Шестеренка не будет вращаться, если все зубцы не образуют сцепления. Во время первого этапа нужно сильно выдохнуть, чтобы освободить место для воздуха, который вы будете вдыхать в себя на втором этапе. Если на третьем этапе вы будете выдыхать недостаточно сильно, то не сможете создать вакуум, достаточный для хорошего втягивания живота. Так что не халтурьте ни на одном этапе. Да, это всего лишь дыхание, но, поверьте мне, и настоящая работа, если делать его правильно!;
* начиная произносить «пах!» во время выдоха, вы можете закашляться. В этом не должно быть ничего неожиданного. Вы прочищаете свои легкие. Такое продлится всего день-два. Однако, учитывая пассивное курение, загрязнение атмосферы и другие раздражители в воздухе, вашим легким требуется основательная прочистка. Могут даже появиться хрипы, слизь и прочая гадость, особенно если вы курите. Но знаете что? Через несколько дней, ваши легкие станут гораздо более чистыми. **Глубокое дыхание бодифлекс** поможет вам восстановить даже поврежденные табаком легкие. (Надеюсь, «Бодифлекс» поможет вам избавиться и от этой привычки.Я уже говорила, что он естественным образом уменьшает желание курить.);
* - когда вы будете в первый раз выполнять бодифлекс упражнения, возможно, у вас немного закружится голова. Это совершенно нормально — вашему организму нужно привыкнуть к возросшему количеству кислорода. Если голова кружится слишком сильно, остановитесь и присядьте. Дышите ровно, пока это не пройдет. Мне не нужно, чтобы вы падали!;
* вначале, скорее всего, вы не сможете задержать дыхание надолго — так вы узнаете, в каком печальном состоянии находится ваша сердечно сосудистая система. Одни продержатся две-три секунды, другие — пять или всего одну. И лишь немногие с первого раза выдержат восемь-десять секунд. Но вы заметите, как с каждым днем начнете все дольше задерживать дыхание. Через две-три недели это время увеличится до пятнадцати-двадцати секунд. Когда вы только начнете **выполнять комплекс упражнений бодифлекс**, у вас может посреди пятнадцатиминутного комплекса появиться одышка. Это тоже совершенно нормально. Продолжайте делать бодифлекс упражнения, чтобы выработать в себе силу и выносливость, и вскоре вы сможете выполнять весь комплекс без остановки. Один из первых результатов занятий, о которых сообщают мне люди, — это исчезновение одышки после продолжительной ходьбы или восхождения по лестнице. Это верный признак того, что сердечно сосудистая система укрепляется;
* когда вы начнете осваивать позы, которые сочетаются с дыханием бодифлекс, то обнаружите, что лежа дышать немного труднее. Это потому, что у вас нет той силы, что, в положении стоя, вы не наклоняете голову к груди и постоянно вынуждены следить, чтобы голова не поднималась с пола. В общем, чем сложнее поза, тем труднее выполнять дыхательную часть. Это взаимосвязано. Но, опять-таки, с практикой все станет гораздо проще;
* самое лучшее время для занятия бодифлексом — это раннее утро, когда вы только что встали. Ваш желудок был пуст в течение наибольшего периода времени. Когда вы поели, вся кровь (которая переносит сжигающий жир кислород) направляется в пищеварительную систему. Кроме того, как можно затянуть под ребра полный желудок? Поэтому упражнение до еды на 40% эффективнее, чем после завтрака. Кровь идет туда, куда нужно, не отвлекаясь на переваривание пищи.

Если хотите выполнять **упражнения бодифлекс**, придя с работы и до ужина (это прекрасный заряд энергии для тех, кому надо уделить внимание детям или сделать еще что-то важное), вы не должны есть до этого, по меньшей мере, два часа. Но должна вас предостеречь: в течение дня у вас всегда будет немного пищи в желудке, вот почему дыхательная гимнастика бодифлекс все-таки эффективнее утром.

Гимнастика бодифлекс применяет изотонические, изометрические и растягивающие позы для дыхательных упражнений, чтобы можно было подтягивать мышцы одновременно со сжиганием жира. Изометрические боди флекс упражнения подтягивают одну группу мышц относительно другой группы или неподвижного предмета. Изотонические упражнения используют собственное сопротивление тела. Эти виды упражнений уже много раз доказывали свою эффективность и безопасность.

Вытяните руку и сожмите пальцы в кулак. Жмите как можно сильнее. Вы должны почувствовать, как во всей руке напрягаются мышцы. Это изометрическое упражнение.Теперь сомкните руки в большой круг перед грудью. Пальцы соедините, локти приподнимите, чтобы они находились на одном уровне с плечами и ладонями. Кончиками пальцев одной руки упритесь в пальцы другой руки. Вы должны почувствовать, как напряжение от кончиков пальцев идет по всей руке — особенно в области бицепса, а также по груди. Вы используете равное напряжение, которое вызывают обе нажимающие друг на друга руки, и создаете напряжение во внутренней части рук. Это изотоническое упражнение.

**ПОДГОТОВКА**

**Помните:** комплекс упражнений бодифлекс надо выполнять утром, на пустой желудок, можно выпить стакан жидкости.

**Важно запомнить**, как выполняется пятиэтапное дыхание бодифлекс: выдох, вдох, сильный выдох, задержка дыхания, опустить голову (если упражнения делаются не лежа), втянуть живот — а как только вы втяните живот, следует тут же принять нужную позу, задерживая дыхание и оставаясь в этой позе на 8-10 счетов. Далее в программе этот пятиэтапный процесс перед принятием нужной позы, будет обозначаться словами «выполняем дыхательное упражнение».

**НУ А ТЕПЕРЬ САМ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ БОДИФЛЕКС:**

**1. «Лев» — бодифлекс упражнения**

Это упражнение тренирует не только тело, но и лицо с шеей. Это очень важно: какая польза от того, что, ваше тело выглядит на двадцать пять лет, если лицу можно дать все семьдесят — дряблая кожа, двойной подбородок, обвисшие щеки? Нужно подтягивать лицо и шею одновременно с телом. Этому посвящены первых два бодифлекс упражнения.

**Начальная поза:** это обычная поза, стоя, ноги на ширине 30-35 сантиметров, руки опираются ладонями на ноги на два с половиной сантиметра выше коленей. Будто вы собираетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

**Основная поза:** предназначена для работы над лицом, щеками, областью под глазами, морщинками вокруг рта и носа. Она взята из йоговской «позы льва», но делается несколько иначе. При йоговской позе вы просто широко раскрываете рот, расслабив губы, — получается «широкая пасть старого льва». Нам нужно другое, потому что упражнение в таком виде увеличивает и углубляет морщины на лице. Мы же сначала соберем губы в маленький кружочек. Теперь откройте глаза очень широко и поднимите их (так вы подтягиваете мышцы под глазами). В это же время опустите кружочек губ вниз (напрягая щеки и носовую область) и высуньте язык до предела (это работает на область под подбородком и шею), не расслабляя губ. Выдержите эту позу на восемь счетов. Поза выполняется пять раз. Не забывать про дыхание бодифлекс!

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* не открывайте рот слишком широко. Кружочек должен быть очень маленьким, как будто вы удивляетесь;
* когда вы максимально далеко высовываете язык из низкого маленького кружочка губ, то должны почувствовать, как тянутся мышцы от области под глазами до самого подбородка — при выполнении этого упражнения можно либо все время оставаться в начальной дыхательной позе, либо после втягивания живота выпрямиться. Стоя выполняйте основную позу на восемь счетов, а с выдохом вернитесь в начальную позу.

**2. «Уродливая гримаса» — бодифлекс упражнения.**

Шея — самая красноречивая часть тела, и говорит она о возрасте. У некоторых людей есть проблемы и со сморщенностью шеи. Кроме того, у всех людей старше тридцати пяти появляется беспокойство по поводу двойного подбородка. Область под подбородком первой реагирует на физические упражнения. Обычно там не много жира — всего лишь дряблая кожа. Так что, если вы хотите стать красивыми, начинайте с «уродливой гримасы».

**Начальная поза:** возможно, вам лучше сначала делать упражнение, не выполняя дыхание бодифлекс. Встаньте прямо, выведите нижние зубы за передние (дантист назвал бы это неправильным прикусом) и выпятите губы, как будто пытаетесь кого-то. Выпячивая губы, вытягивайте шею, пока не почувствуете в ней напряжение. Теперь поднимите голову и представьте, что вы собираетесь поцеловать потолок. Вы должны почувствовать растяжение от кончика подбородка до самой грудины. Не удивляйтесь, если на следующее утро у вас будет болеть шея. Просто эти мышцы до этого никогда не работали. Когда вы освоите упражнение (и поймете, насколько оно оправдывает свое название), скомбинируйте его с остальными частями упражнения.

**Основная поза:** шея и подбородок в описанном выше положении. Стойте прямо, руки откидываются назад (как будто вы на трамплине — это для удержания равновесия), и подбородок поднимается к потолку. Подошвы должны полностью касаться пола. Сделайте упражнение, пять раз, каждый раз задерживая дыхание на 8 счетов.

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* не закрывайте рот — прикройте нижними зубами верхние и выпятите губы как мартышка — не поднимайтесь на цыпочки, когда вы тянетесь к потолку. Вы можете не только потерять равновесие, но и слишком плохо растянуть мышцы;
* между повторениями обязательно возвращайтесь в основную дыхательную позу. Отдышитесь и продолжайте;

**3. «Боковая растяжка» — бодифлекс упражнения.**

Укрепляет мышцы боковой поверхности туловища.

**Начальная поза:** примите основную дыхательную позу — ноги на ширине плеч, колени согнуты, ладони на два с половиной сантиметра выше коленей, ягодицы в таком положении, словно вы собираетесь сесть, голова смотрит вперед. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.

**Основная поза:**опустите левую руку, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок, не отрывая ступни от пола. Ваш вес должен приходиться на согнутое левое колено. Теперь поднимите правую руку и вытяните ее над головой, над ухом, и тяните ее все дальше и дальше, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы сбоку, от талии до подмышки. Рука должна оставаться прямой и находиться близко к голове.

Выдержите позу на 8 счетов, переведите дыхание. Сделайте упражнение три раза в левую сторону, а потом три раза в правую.

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* не сгибайте руку в локте, когда вы ее поднимаете, чтобы правильно произвести растяжку. Просто потянитесь и растяните мышцы;
* пальцы вытянутой ноги должны быть оттянуты, чтобы растяжка была действительно хорошей;
* сохраняйте правильную позу. Не наклоняйтесь вперед;
* если поза правильная, вы будете немного напоминать метателя диска.

**4. «Оттягивание ноги назад» — бодифлекс упражнения.**

**Начальная поза:** опуститесь на пол, опираясь на ладони и колени. Теперь опуститесь на локти. Вытяните ногу прямо позади себя, не сгибая колена, пальцы ноги должны смотреть вниз и опираться о пол. Вес должен быть на локтях и руках, которые лежат прямо перед вами, ладонями вниз. Голова поднята, вы смотрите прямо перед собой. Выполните всё пятиэтапное дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержка дыхания, опустите голову, втяните в себя живот. Втянув живот, задержите его и примите основную позу.
**Основная поза:** поднимите отведенную назад прямую ногу так высоко, как только можете, носок по-прежнему к себе. Напрягите и соедините ягодичные мышцы. Задержите положение и дыхание, сжимайте и разжимайте ягодицы, выполнить упражнение на 8 счетов. Освободите дыхание и опустите ногу. Сделайте упражнение три раза одной ногой и три раза второй.

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* не оттягивайте носки во время этого упражнения. Это изменит путь крови (с которой переносится сжигающий жир кислород) и направит ее в область икр. А сейчас нам нужно работать не над икрами, а над большими ягодичными мышцами. Ваши носки всегда должны быть повернуты к вам;
* держите ногу совершенно прямой. Не позволяйте колену сгибаться. Это помогает создавать напряжение именно в ягодичных мышцах;
* никогда не делайте этого бодифлекс упражнения, если вы не опираетесь о пол локтями. Если вы будете выполнять его на ладонях и коленях, то можете повредить спину;
* как и в случае со всеми следующими упражнениями, не теряйте ценного времени на то, чтобы принять нужную позу после втягивания живота. Отсчет начинается только тогда, когда вы принимаете основную позу. Принимайте основную позу после втягивания живота быстрее.

**5. «Сейко» — бодифлекс упражнения.**

**Начальная поза:** встаньте на руки и колени и вытяните прямую правую ногу в сторону, под прямым углом к телу. Правая ступня должна быть на полу. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу. Главное не спишите, **выполняйте правильно дыхание бодифлекс**.

**Основная поза:** поднимите вытянутую ногу до уровня, когда нога параллельна полу. Тяните ее вперед, по направлению к голове. Нога должна оставаться прямой. В этом упражнении носок, может быть, и оттянут, и согнут — это не имеет значения. Просто задержитесь на 8 счетов. Переведите дыхание и опустите ногу, приняв начальную позу на полу. Упражнение нужно выполнять по три раза на каждую сторону.

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* не сгибайте поднятую ногу в колене. Это снимает напряжение с внутренней поверхности бедра;
* постарайтесь поднимать ногу как можно выше. В первый раз большинству людей удается поднять ее всего на 9 сантиметров над полом;
* поднимая ноги, держите руки прямыми. Можно немного наклониться в противоположную сторону, чтобы сохранить равновесие, но постарайтесь держаться как можно более прямо.

**6. «Алмаз» — бодифлекс упражнения.**

**Начальная поза:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч, замкните руки в круг перед собой. Локти держите высоко, вытянутые пальцы сомкните. Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться одна с другой только пальцами, а не ладонями. Выполните дыхание бодифлекс, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

**Основная поза:** теперь как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обоих запястий по всей руке и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдышитесь. Повторите упражнение три раза.

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* касаться друг друга должны только кончики пальцев;
* не опускайте локти. В противном случае давление будет приходиться не на верхнюю часть рук, а только на грудь.

**7. «Шлюпка» — бодифлекс упражнения.**

**Начальная поза:** сядьте на пол, раскинув ноги как можно шире в виде перевернутой буквы «V». Не отрывая пяток от земли, потяните к себе носки и направьте их в стороны, чтобы дополнительно растянуть внутреннюю поверхность бедер. Обопритесь ладонями о пол сзади себя. Держитесь на прямых руках, выполните пятиэтапное дыхательное упражнение. Нагнув голову и втянув живот, задержите дыхание и примите основную позу.

**Основная поза:** переместите руки из-за спины вперед, наклонитесь в области талии и поставьте руки на пол перед собой. Не отрывая пальцев от ковра, «идите» вперед, постепенно наклоняясь, все ниже. Вы почувствуете растягивание внутренней части бедер. Задержитесь на 8 счетов. Выдохните, поставьте руки позади себя и начните заново. Повторите упражнение три раза.

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* растяжка должна быть осторожной. Наклоняясь вперед, не делайте резких движений — это может стать причиной травмы. Просто растягивайтесь. Потянитесь вперед и останьтесь в этом положении, потом потянитесь еще немного и снова подождите, удлиняя и растягивая мышцы. Делайте растяжку расслабленно, не напрягайтесь;
* это упражнение можно делать с помощью ножки стола. Разместите ноги по обе стороны от ножки стола как можно шире. В начальной позе держитесь за ножку стола (которая должна быть приблизительно в тридцати сантиметрах от груди) обеими руками, а после выполнения дыхательной части и задержки дыхания подтяните грудь вперед с помощью ножки стола и задержитесь на 8 счетов;
* если вы не чувствуете, как тянется внутренняя поверхность бедра, это означает, что ваши ноги расставлены недостаточно широко. Если вы давно не растягивались, вам будет это делать довольно сложно. Не теряйте упорства!;
* постарайтесь не сгибать коленей. Это уменьшает растяжку.

**8. «Кренделек» — бодифлекс упражнения.**

Укрепление мышц наружной поверхности бедра, формирование талии.

**Начальная поза:** сядьте на пол, скрестив ноги в коленях. Левое колено должно находиться над правым. Держите ногу ниже колена как можно прямее и горизонтальнее. Поставьте левую руку за спину, а правой рукой возьмите себя за левое колено. Сделайте дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

**Основная поза:** вес приходится на левую руку. Правой рукой подтяните левое колено вверх и к себе как можно ближе, а туловище сгибайте в талии влево, пока не сможете посмотреть назад. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы наружной поверхности бедра и талии. Задержитесь в этом положении на восемь-десять счетов. Выдохните и начните заново. Выполните это упражнение три раза с левой ногой сверху и три раза с правой ногой, чтобы правая рука была сзади, правое колено подтягивалось левой рукой, а вы поворачивались вправо.

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* подтягивая колено вверх и вперед, делайте это как можно ближе к груди;
* сгибаясь в талии, постарайтесь посмотреть как можно дальше позади себя. Вы почувствуете, как это влияет на растяжку.

**9. «Растяжка подколенных сухожилий» — бодифлекс упражнения.**

**Начальная поза:** лягте на спину. Поднимите ноги перпендикулярно полу. Носки подтяните к себе, чтобы ступни были плоскими (если у вас проблемы со спиной, можно положить под ягодицы подушку). Потянитесь к ногам и руками возьмитесь за верхнюю часть каждой икры. Не опускайте локти. (Если вы не можете достать до икр, достаточно удержать руки за коленями.) Не отрывая головы и спины от пола, сделайте дыхательное упражнение: выдох, вдох, сильный выдох, задержите дыхание, втяните живот (помните, что, когда вы лежите, перед втягиванием живота голова не опускается). Втянув живот, сразу же принимайте основную позу.

**Основная поза:** сохраняя ноги прямыми, руками осторожно ведите их к голове все ближе и ближе, не отрывая ягодиц от пола, чтобы растянуть подколенные сухожилия. Вы почувствуете там такую растяжку, какой не чувствовали, возможно, никогда, потому что никогда не работали над этой зоной. Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Выдохните и верните ноги в начальное положение, носки к себе, руки вокруг икр. Упражнение выполняется три раза.

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* постарайтесь не сгибать колени, хотя вначале у вас не будет другого выхода, потому что вы не так гибки, как вам казалось. Пусть вашей целью станет прямая и тонкая линия от ступней до ягодиц. С каждым днем у вас будет получаться все лучше и лучше;
* не отрывайте ягодиц от пола, потому что это сводит на нет пользу от упражнения. Нужно растягивать подколенные сухожилия, а если вы поднимаете ягодицы, растяжение будет происходить не там;
* всегда держите голову на полу. Не позволяйте ей приподниматься, пока вы ведете отсчет;
* держите ступни прямыми.

**10. «Брюшной пресс» — бодифлекс упражнения.**

Укрепление мышц брюшного пресса.

**Начальная поза:**лягте на спину, выпрямите ноги. Теперь поднимите ноги так, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу, на расстоянии 30-35 сантиметров друг от друга. Потянитесь руками вверх. Голову не открывайте от пола. Выполните дыхание бодифлекс, втяните живот и примите основную позу.

**Основная поза:** держа руки прямыми, вытяните их вверх, в то же время поднимая плечи и отрываясь от пола. Голова должна быть откинута назад. Смотрите на воображаемую точку на потолке позади себя. Постарайтесь, как можно больше оторваться от пола. Пусть плечи и грудь поднимутся как можно выше. Теперь опуститесь на пол — сначала нижнюю часть спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснулась пола, тут же снова поднимайтесь. Голова должна оставаться откинутой назад. Руки поднимите вверх. Подтянитесь вверх и задержитесь в этом положении на 8-10 счетов. Выполните упражнение три раза.

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* в основной позе держите голову откинутой назад, с поднятым подбородком, чтобы не повредить шею. Найдите какую-нибудь точку на потолке позади себя, чтобы смотреть на нее, пока подтягиваетесь вверх. Так голова будет принимать правильное положение. Держа подбородок на груди, вы будете
* обманывать сами себя — вместо брюшного пресса всю работу будут выполнять голова и плечи;
* никогда не раскачивайтесь и не отталкивайтесь. Вам нужно, чтобы работали мышцы, а не физические законы. Представьте, что вы подтягиваете себя за руки и снова опускаетесь. Не отдыхайте, когда оказываетесь на полу. Пусть мышцы живота постоянно работают. Только слегка коснитесь пола затылком и снова поднимайтесь.

**11. «Ножницы» — бодифлекс упражнения.**

Укрепление мышц нижней части брюшного пресса.

**Начальная поза:**лягте на пол, вытяните и сомкните ноги. Руки подложите ладонями вниз под ягодицы, чтобы поддерживать спину. Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Это поможет избежать неприятностей со спиной. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Теперь переходите в основную позу.

**Основная поза:** поднимите ноги вместе на 8-9 сантиметров над полом. Делайте как можно более широкие махи в стиле ножниц, чтобы одна нога оказывалась над или под другой. Носки должны быть вытянутыми. Делайте так на восемь-десять счетов. Выдохните. Повторите три раза.

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* всегда держите ладони под ягодицами и прижимайте поясницу к полу, чтобы не повредить спину. Не позволяйте спине выгнуться;
* во время «ножниц» ступни должны быть не выше 7-9 сантиметров над полом. Это дает наибольшее напряжение на брюшной пресс;
* всегда вытягивайте носки, чтобы добавить нагрузку на брюшной пресс и бедра;
* не поднимайте головы;
* махи должны делаться как можно шире и быстрее.

**12. «Кошка» — бодифлекс упражнения.**

**Начальная поза:**опуститесь на ладони и колени. Ладони должны лежать на полу, руки и спина выпрямленные. Держите голову вверху, смотрите прямо перед собой. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

**Основная поза:** наклоните голову. В то же время выгните спину, поднимая ее как можно выше, чтобы выглядеть разозленной кошкой. Задержитесь в этом положении на восемь-десять счетов. Выдохните и расслабьте спину. Повторите упражнение три раза.

**ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**

* если это упражнение выполняется правильно, оно выглядит как одно ровное перекатывающееся движение тела от живота до спины.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Дыхательная гимнастика бодифлекс** – комплекс упражнений, основывающийся на дыхательных упражнениях и сравнительно небольшой физической нагрузки. Дыхание необходимо выполнять строго правильно! Без ошибок, т.к. это основная часть всех упражнений.

**Комплекс упражнений бодифлекс поможет** Вам сохранить бодрость, красоту тела. Дыхание оказывает благоприятное влияние при лечении многих заболеваний связанных с горлом, бронхов, легких и т.д. Но если вы хотите использовать бодифлекс упражнения в лечебных целях – проконсультируйтесь с врачом.



**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. С.В.Дубровская «Здоровье и стройность за 15 минут, или Бодифлекс меняет жизнь к лучшему». – М.:АСТ, 2010. – 125, [3]с. – (Здоровье и жизнь).
2. М.Я.Виленская, А.Г.Горшков «Физическая культура и здоровый образ жизни студента»: учеб.пособие – М.: Гардарики, 2011. – 218 с.
3. А.А.Бишаева «Физическая культура»6 учебник для упражнений нач. и сред.проф. образования. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
4. Интернет – ресурсы.