

45.6
С24

красивое тело

Людмила Светлова

ВЫДЫХАЕМ ЛИШНИЙ ВЕС

БОДИФЛЕКС

похудение
на каждый
день



+ диск

с видеоуроками
комплексы поз и упражнений
бодифлекс

 ПИТЕР®



70.6
С24

Людмила Светлова

ISBN 5-234-01832-8
УДК 616.832
ССА

ВЫДЫХАЕМ ЛИШНИЙ ВЕС

БОДИФЛЕКС

**похудение
на каждый
день**

МАУК ЦБС города Тобольска!

652428



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

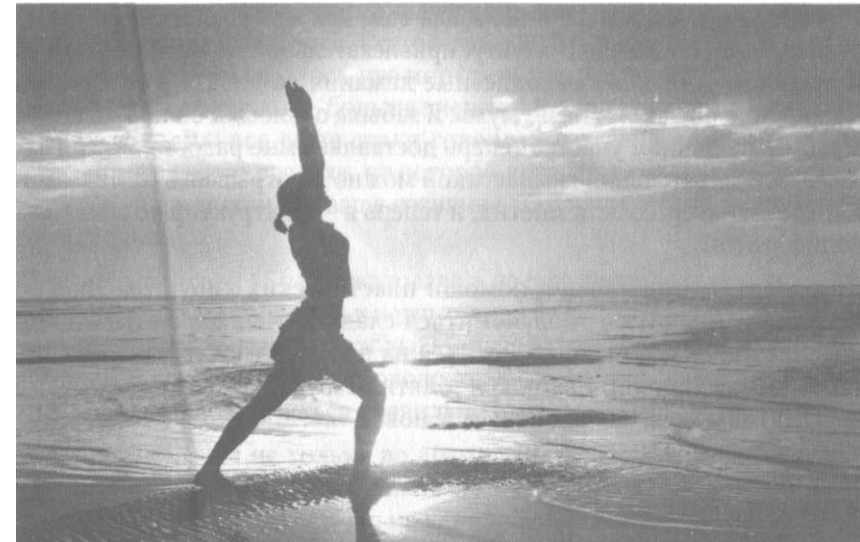
2011

Упражнение 9. Непростой «Кренделек» системы бодифлекс.....	44
Упражнение 10. Растяжка подколенных сухожилий.....	48
Упражнение 11. «Брюшной пресс» — и мышцы живота в порядке!.....	51
Упражнение 12. «Ножницы» для укрепления нижней части брюшного пресса.....	54
Упражнение 13. Женщина-кошка. Что может быть заманчивей?.....	58
Занятие третье. Ваши письма как глоток воздуха.....	63
Упражнения для женщин с нестандартной фигурой.....	68
Специально для бизнесвумен.....	74
Когда нет личного кабинета.....	84
Кому вреден бодифлекс?.....	89
Щитовидная железа — тормозящий фактор?.....	91
Если диагноз — артрит.....	96
Послеродовое восстановление по системе бодифлекс.....	99
Первый восстановительный комплекс.....	102
Второй восстановительный комплекс.....	104
Занимаемся вместе с малышом.....	107
Внимание: проблемная зона! Грудь и бедра.....	109
Упражнения для коррекции формы груди.....	110
Упражнения для подтяжки бедер.....	112
Когда лень prevыше всего. Комплекс упражнений для самых ленивых.....	115
И все-таки как работает бодифлекс?.....	124

Бодифлекс для аллергиков.....	127
Бодифлекс и спорт.....	130
Бодифлекс и отказ от курения.....	132
Правильно дышим даже за рулем.....	135
Как ускорить процесс?.....	137
Занятие четвертое. Напоследок о вашем питании.....	144
Восемь советов для правильного питания женщины.....	146
Недельное меню.....	147
Понедельник.....	147
Вторник.....	148
Среда.....	148
Четверг.....	149
Пятница.....	150
Суббота.....	150
Воскресенье.....	151
Послесловие.....	153



ВВЕДЕНИЕ



Удивительная закономерность: даже если женщине хорошо, она хочет большего! Истинная леди живет именно этим принципом — ведь постоянно меняться, стремиться к совершенству, сегодня просто необходимо. Не прошло и года после выхода в свет первой брошюры о занятиях по системе бодифлекс, и вот уже вы держите в руках новую книжку — справочник испытанных советов для женщин, желающих правильно похудеть.

Загадочная русская женская душа потребовала новых свершений, а мы, как волшебники, исполняющие любые желания, предлагаем продолжить знакомство с дыхательной гимнастикой.

Конечно, многие с опаской отнесутся к обещаниям похудеть без изнурительных диет и значительных физических нагрузок. Но уверяю вас: стоит только начать заниматься — и вы не остановитесь на полпути. Думаю, мои слова подтвердят те, кто уже почувствовал на себе благотворную силу чудодейственной аэробики.

После выхода первой книги в редакцию стали приходить письма от желающих всерьез заняться здоровьем и красотой своего тела. В число поклонников дыхательной гимнастики можно записать и деловую даму, и домохозяйку — ведь быть красивой и стройной хочется каждой женщине независимо от возраста, профессии и социального положения.

На собственном примере я показала вам, как мне удалось перейти из разряда «мамаш-наседок» в статус привлекательной молодой женщины. В прошлом остались каждодневные лежания на диване у телевизора в ожидании обеда, ужина и... мужа. Я забыла о ноющей боли в мышцах, а работа на дачном участке теперь доставляет мне радость — ведь заниматься дыхательной гимнастикой можно не отрываясь от дел. Мои занятия заинтересовали многих, и теперь я — инструктор по занятиям бодифлексом.

Я никогда не прибегала к помощи пластических хирургов. Люблю поваляться на диване, полакомиться сладким или жареным, иногда покапризничать, однако жаловаться на плохое самочувствие или настроение нет причин. Благодаря занятиям я увидела не только новые перспективы моей жизни, но и свое новое «я».

Новые горизонты

В своих письмах вы рассказываете о том, как занятия дыхательной аэробикой изменили не только ваше тело, но и жизнь в целом. Подтверждением этому стала ваша корреспонденция — ведь одно лишь то, что вы не поленились и написали нам, говорит о таких позитивных переменах, как выбор активной жизненной позиции. Кроме того, обращения читателей помогли мне увидеть недостатки в содержании первой книги. В книге, которую вы держите сейчас в руках, я постаралась систематизировать информацию, основываясь на ваших пожеланиях.

В начале повествования мы «надышимся» теорией и «окунемся» в мир практических занятий. Последующие главы ознакомят читательниц с несколькими комплексами упражнений, составленными с учетом возраста, состояния здоровья, профессии и других характеристик. Итак, вперед — к красивому телу, светлым мыслям и новой жизни!

Немного о мотивации

Агитация — главная цель рекламных и предвыборных кампаний. Нам ни к чему перегружать голову такими словами, как «агитация», «мотивация» и пр. Скажу проще: занимайтесь по системе бодифлекс — и ваше тело станет стройным, а ваши муж и дети с еще большим удовольствием будут проводить время в компании с вами. Благодаря системе боди-

флекс, кроме внешнего лоска вы приобретете душевную гармонию, ведь стареет не только тело. Вспомните, как в молодости вы встречали приход весны. Вам казалось, что мир преображается, воздух становится чище. Меньше одежды — больше энергии! Но со временем восприятие изменилось. Вы все чаще стали говорить о весеннем авитаминозе и нехватке свежего воздуха, от которой кружится голова. Возрастные изменения проникли и в ваше сознание. Так начинаются и проблемы со здоровьем.

Моя подруга в свои 45 часто жаловалась на повышенное давление, недосыпание и прочие старушечьи недомогания. Мне стоило большого труда убедить ее начать заниматься дыхательной гимнастикой. Кислород — главный источник радости и молодости. К сожалению, не все понимают, насколько важно научиться правильно дышать.

Этот навык важен не только во время занятий спортом. Он необходим вам и тогда, когда вы гуляете по парку, подметааете пол и даже занимаетесь любовью. Да-да, не удивляйтесь! Американские ученые давно доказали, что правильное дыхание в интимном общении позволяет испытывать намного больше удовольствия, чем при обычном вдохе и выдохе. Но об этом мы поговорим чуть позже. А пока отказывайтесь от повседневных жалоб на несчастную женскую долю, от безразмерных брюк и платьев. Вперед — к элегантности, легкости и соблазнительности!



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. Бойу) — тело, флекс (англ. Яех) — 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 задышатся 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 истройной.

Упражнения помогут вам быстро восстановиться в послеродовый 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 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

Делая 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 аллерготрахеит. 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, затянутые 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.

Изометрические 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 преступим 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 подсистеме 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 «гм, что имеешь там, где находишься».

Дышите — не дышите! Дыхание по системе бодифлекс

Напомню, что в основе занятий лежит правильное и тренированное дыхание. Все упражнения вы обязаны 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.

1. Глубокий вдох немного **вскружит вам голову**. Это нормально. Кислород поступит во все органы, вызовет прилив энергии, наполнит свежей кровью новые капилляры и артерии. Вдх организм начнет обновляться.
2. **Страх**. Вам будет казаться, что вы разучились дышать. Глубокое дыхание непривычно для вашего организма. Ваш разум будет сопротивляться. Главное — расслабиться и дышать по-новому, глубже и глубже. Вы и не заметите, как организм перестроится на новый, здоровый лад.
3. «**Электротерапия**». Большое количество кислорода, попавшего в ваши легкие с первым глубоким вдохом, сразу же ставит вас почувствовать покалывание в пальцах рук и стоп. Это нормальная реакция организма на перестройку дыхания. Вот, пожалуй, и все побочные явления, которые могут вас напугать на первых этапах занятий.

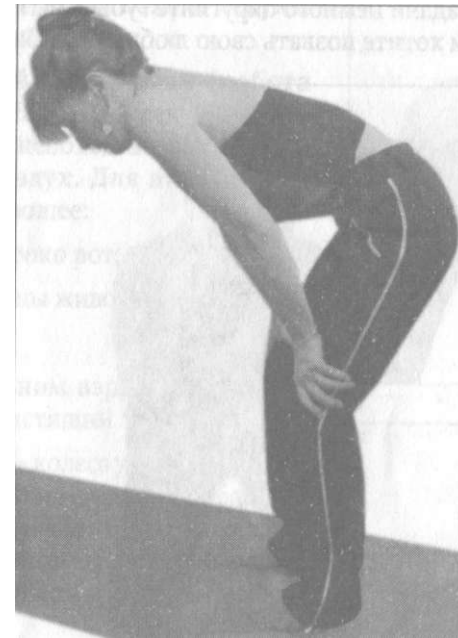
Правильное дыхание

Перейдем к технике дыхания.

Примите позу, которая станет основной для многих дыхательных упражнений. Она обязательна и для физических нагрузок.

Начальная поза: ноги — на ширине плеч (30-35 см), наклоните верхнюю часть туловища вперед, чуть согните ноги и руками упритесь в колени так, чтобы вам было удобно. Поза должна **НЕ** походить на передышку после бега. Вспомните, как вы садитесь на низенький стульчик.

Центр тяжести перемещается вперед, и вы в поисках опоры невольно упираетесь руками в колени.



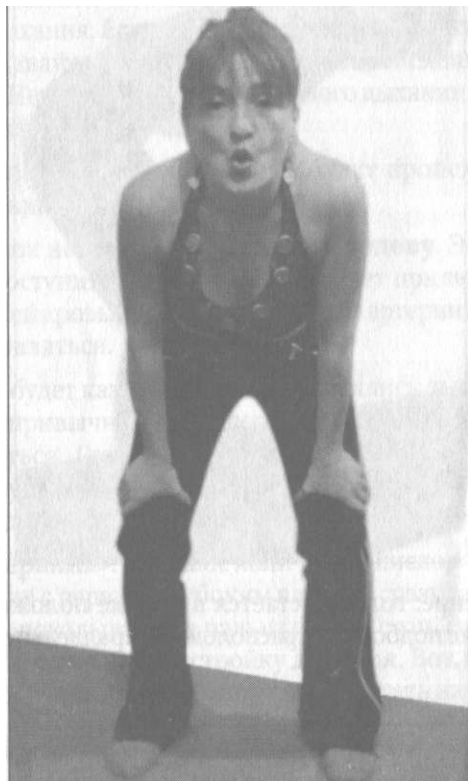
Важное дополнение: голова остается в том же положении, что и при стойке прямо. Ваш подбородок расположен параллельно полу. Смотрите перед собой.

Помните, что при правильном аэробном дыхании вдох делаем носом, а выдох — ртом. Одно дыхательное упражнение занимает не больше 22 секунд. 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.

РАЗ! Выдыхаем весь ненужный воздух из легких. Начальная поза принята, подбородок поднят. Первый этап заключается в том, что несколько секунд (1-3) 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!



Выдохнули? Поехали дальше.

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. Вперед.

Резкий и глубокий вдох через нос примерно за 4-6 секунд.

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 услышать свистящий звук «п-а-х-х».

Не переживайте — колеса у вашей машины целы! Это диафрагма старается избавиться от остатка воздуха. Если такой хлопок слышен, значит, вы на верном пути. В работу включились все органы вашего умного тела.

Переходим к следующему этапу.

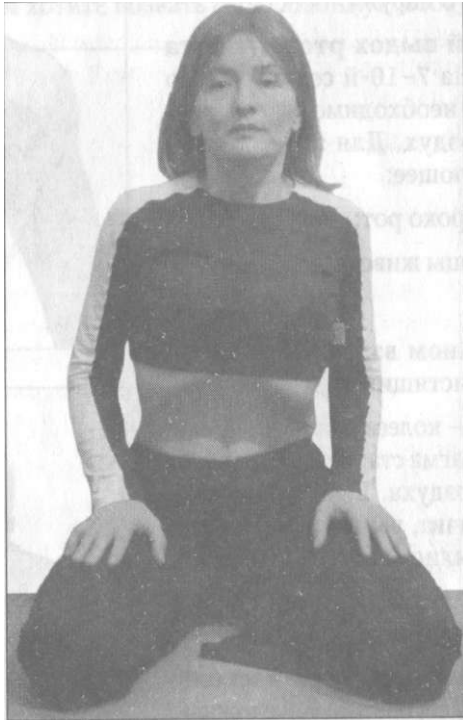
ЧЕТЫРЕ! Задержите дыхание насколько возможно. Наступает самый сложный момент. Сейчас вы не делаете вдох ни ртом, ни носом. Представьте, что рот у вас заклеен, а на носу прищепка. Голову можно слегка наклонить к груди.

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 задержать дыхание на все восемь счетов. 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. Так проходят секунды - с 11-й по 19-ю.



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.

Самое 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. Чудесное стекло — 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. Поработайте еще над дыханием.

Проверяйте правильность вашего 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.

Теперь вам нужна книга. Но не брошюрка с кулинарными рецептами или секретами красоты. Возьмите тяжелую книгу. Пусть это будет каталог стильных вещей на 2011 год или журнал вашего мужа. Важно, чтобы книга была большой!

В нашем курсе мы назвали это упражнение «Сбросить "Незнайку"».

Начинаем.

Лягте на спину, ноги в коленях немного согните. Подготовленную книгу положите ровно на живот. Руки положите вдоль тела. Теперь дышите. Если предмет остался неподвижно лежать на животе, **ОСТАНОВИТЕСЬ!** У вас нет аэробного дыхания. 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.

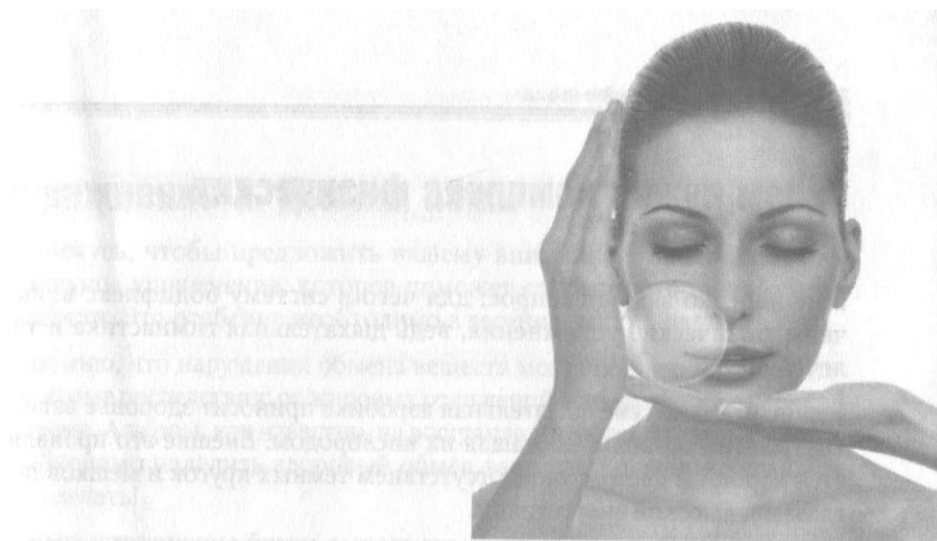
Четыре — втянули живот и максимально долго задерживаем дыхание.

Пять — вдох.

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

Обратите внимание: ваши мышцы расслаблены. Вы должны скинуть книгу не при помощи мышц пресса, а одним дыханием. Только диафрагма должна стать вашей помощницей. 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!



ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ. ПОДКЛЮЧАЙТЕ МЫШЦЫ

Зачем нужен комплекс физических упражнений?

Мне нередко задают вопрос: для чего в систему бодифлекс включены физические упражнения, ведь дыхательная гимнастика и так лечебна?

Верно. Сама по себе дыхательная аэробика приносит здоровье вашим внутренним органам, обогащая их кислородом. Внешне это проявляется хорошим цветом лица, отсутствием темных кругов и мешков под глазами, высокой энергетикой.

Но справиться с проблемными местами вашего тела поможет специально разработанный комплекс сопутствующих физических упражнений. Это несложно. Понимаю, что некоторым женщинам, в силу своей природы, лень заниматься. Однако должна предупредить. Когда ваше дыхание станет глубже, а кислород заполнит абсолютно каждую клетку вашего организма, приток энергии вам будет обеспечен.

Поверьте моему опыту: расход жизненной энергии на то, чтобы привести свое тело в порядок, доставляет огромное удовольствие. Особенно когда появляются первые явные признаки.

Зеркало станет для вас лучшим другом. А бодифлекс с минимальными физическими нагрузками — излюбленным средством расслабления. Поэтому не пугайтесь физических упражнений. Относитесь к ним как к переходу на более высокий уровень.

Физические упражнения не рассчитаны на накачивание мускулатуры или изнуряющую физическую работу, бодифлекс растягивает и укрепляет мышцы. А это совсем другое. Главное выполняет кислород. Вы только указываете ему верное направление. Самая активная часть тела получает максимальное кислородное питание. В результате мышцы укрепляются, становясь более эластичными. Поэтому не думайте, что при физических нагрузках по системе бодифлекс вам преподнесут гантели и заставят бегать по комнате. Нет! Вам предлагают минимальные нагрузки с максимальным результатом.

Надеюсь, я немного успокоила вас. Следующее занятие будет целиком и полностью посвящено практике. Поэтому расстилайте свои коврики и готовьтесь принять исходное положение.

Упражнение 1. Дышим лежа

Отвлекусь, чтобы предложить вашему вниманию специальное дыхательное упражнение, которое поможет **стабилизировать обмен веществ**. Это особенно необходимо в весенне-летний период.

Напомню, что нарушения обмена веществ могут повлечь за собой неприятные последствия: от жировых отложений до нарушений в нервной системе. А нервы, как известно, не восстанавливаются. Поэтому просто необходимо наладить здоровый обмен веществ. Бодифлекс поможет это сделать!

Первое упражнение будем выполнять лежа на спине. Во многом оно напоминает упражнение с «Незнайкой». Вы можете использовать книгу или положить ладонь на живот, чтобы лучше чувствовать, как меняется ваше дыхание.

Начинаем.

Максимальный вдох всеми легкими. Далее я постараюсь рассказать, что должно происходить с вашими органами.

Область живота. При вдохе вам необходимо в первые 3-4 секунды выпячивать нижнюю часть живота. Попробуйте надуть ее, как мячик. Как только начинаете вдыхать воздух, положите руки на живот. Если почувствовали нужное растяжение, переходите к следующей области.

Область ребер. Когда в легкие поступило максимальное количество воздуха, нижние ребра широко расходятся. Вы можете увидеть это, даже не притрагиваясь к ним.

Область ключиц. У вас должно возникнуть ощущение, будто воздух дошел до самых ключиц и все внутренние органы немного раздуло, переполнило кислородом.

Если такое чувство появилось, начинайте плавно выдыхать.

Выдох без резких движений. Выдыхайте воздух плавно, не торопясь. И опять не обходите вниманием каждую область вашего тела.

Область живота. Начинайте плавно втягивать живот в себя. Вместо «раздутого мячика» у вас должна образоваться впадина. При этом выдыхайте воздух медленно. При желании можно помочь убрать животик ладонями.

Область ребер. Ваши ребра должны значительно сдвинуться. Если вы заметите это визуально, не дотрагиваясь до них руками, — вы хороший ученик и у вас все получается отлично.

Область ключиц. При желании переместите руки на верхнюю часть грудной клетки. Вы сами удивитесь, как воздух вырывается из вашего организма, возрождая все внутренние органы.

Освоение данного типа дыхания очень пригодится вам. В своих письмах вы рассказывали, что нервное напряжение на работе невозможно снять без помощи таблеток валерианы или валокордина. Это не совсем хорошо.

Предложенная методика глубокого дыхания в положении лежа позволит вам обойтись без лекарственных препаратов. Кроме того, она зарядит вас дополнительной энергией, которая позволит вам продолжить день в кругу семьи или друзей.

Упражнение 2. «Алмаз», или простейший изотонический навык

Представлю вашему вниманию совсем несложное упражнение «Алмаз». Для чего оно? Прежде всего для того, чтобы избавиться от дряблой и обвисшей кожи на верхней части предплечья. Упражнение заставляет работать мышцы рук. Работа с этими проблемными местами может доставить немало хлопот.

Бодифлекс упрощает процесс благодаря правильному дыханию. Физическое воздействие на нужные мышцы и адресное попадание кислорода — волшебное средство для быстрого избавления от ненужных жиров.

Кроме этого, упражнение «Алмаз» заставит вас по-другому взглянуть на ручную стирку. Все просто. Когда вы стираете руками, напрягаются и мышцы верхней части предплечья. Дело за малым: правильно дышим, держим осанку и стираем с удовольствием.

Соглашусь с тем, что стирка немного утомляет, чего не скажешь о доставляющих удовольствие упражнениях по системе бодифлекс. Поэтому оставим стирку и другие домашние дела на потом, а сейчас займемся дыхательной гимнастикой.

Красивые руки только подчеркивают изящество женского тела. Следить за красотой ногтей, пальцев и кожи рук необходимо. Подтянуть мышцы верхнего предплечья можно при помощи методики бодифлекс, в частности упражнения «Алмаз».

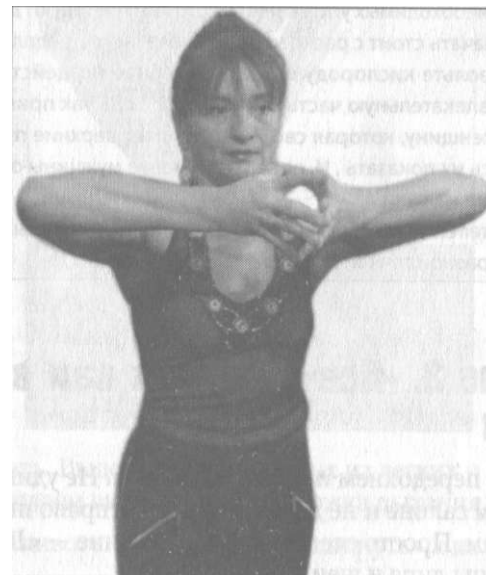
Поэтапное выполнение упражнения «Алмаз»

РАЗ! Стали в начальную позу. Ноги на ширине плеч, руки упираются в колени. Начинаем выполнение стандартного дыхательного упражнения.

ДВА! Выпрямляемся на фазе задержки дыхания, когда живот максимально втянут.

ТРИ! Ставим руки перед собой, немного округлив и замкнув ладони. Локти при этом должны быть параллельны полу.

ЧЕТЫРЕ! Начинаем как можно сильнее давить пальцами обеих рук друг на друга. Теперь считаем до 6-8 секунд. Не забывайте! Задержка дыхания на этом этапе обязательна.



ПЯТЬ! Завершаем упражнение. Сбрасываем напряжение с рук и вдыхаем поглубже.

100

Повторять «Алмаз» можно до 3 раз, но не больше. Как бы легко ни казалось, нагрузка на предплечья ощутима. Если не сразу, то на следующий день вы почувствуете тяжесть в руках. Поэтому не переусердствуйте. Лучше потихоньку набирайте форму. Когда почувствуете необходимость увеличения нагрузки, действуйте. Можете подходить к выполнению этого упражнения несколько раз в день. Вам наверняка оно понравится.

Должна предостеречь. Данный навык не стоит использовать молодым мамам, которые кормят деток грудью. Нагрузка на мышцы рук здесь не единственная. Сильное влияние оказывается и на грудную клетку. А точнее — на поддерживающие мышцы груди. Этот факт может отрицательно сказаться при кормлении грудью. В следующей главе книги есть раздел, посвященный послеродовому восстановлению женщин. В ней перечислены все упражнения для молодых мам. Изучите ее и обратите внимание на ограничения.

Я настаиваю на том, чтобы свои физические навыки вы начали развивать именно с упражнения «Алмаз». Далее будет приведен ряд необходимых упражнений, которые тренируют другие мышцы. Но начать стоит с раскрепощения верхнего предплечья.

Позвольте кислороду оказать лечебное воздействие на самую привлекательную часть вашего тела. Ведь так приятно смотреть на женщину, которая свободно оголяет верхние предплечья, не боясь их показать. И, поверьте, многие мужчины обращают внимание на руки.

Постепенно мы с вами перейдем к более интимным частям тела. Отправной точкой пусть станет предплечье.

Упражнение 3. «Лев» поможет вам в охоте на мужчин

Теперь немного передохнем и займемся лицом. Не удивляйтесь, вы не в косметическом салоне и не держите в руках справочник по косметическим средствам. Просто следующее упражнение — «Лев» — поможет подтянуть мышцы лица и шеи.

Описанные далее упражнения — это уникальный комплекс для обогащения кислородом нашего главного органа — мозга. Ведь напрягая мышцы

лица и шеи и пользуясь при этом аэробным дыханием, вы позволяете кислороду проникать во все клетки мозга, тем самым стимулируя его работу. Это, в свою очередь, поможет привести в норму давление и избавить вас от головной боли. Об эффекте релаксации говорить вообще не стоит. Итак, начнем выполнять упражнение «Лев».

Этапы выполнения упражнения «Лев»

РАЗ! Принимаем начальную позу: ноги на ширине плеч, руками упираемся в колени.



Начинаем дышать. Выдохнули весь воздух из легких и резко вдохнули носом. Теперь делаем выдох ртом и задержка дыхания.

Не забывайте о животе. Он должен «прилипнуть» к позвоночнику.

ДВА! Остаемся в той же позе. Подбородок параллельно полу. Дыхание задержано. Вытяните губы вперед насколько возможно. Представьте, что вы хотите задуть очень большое количество свечек на торте.

При этом — никакого вдоха. Ваши глаза должны выражать максимальное удивление. Откройте их широко, чтобы мышцы работали на полную мощь.

ТРИ! Еще держимся без воздуха и как можно дальше высовываем язык. Что вы чувствуете? Сухожилия на шее напрягаются до упора, а челюсть немного сводит? Прекрасно! Это как раз тот эффект, которого мы добивались.

Считаем: раз — два — три — четыре. Удерживаем дыхание как можно дольше.

ЧЕТЫРЕ! Вдох и расслабление всех мышц. Выпрямляемся.

Молодцы! Теперь повторим это упражнение 4-5 раз. Оно не так утомляет, как «Алмаз». Однако эффект от его верного выполнения наступает быстрее. Старайтесь и тренируйтесь.

Вас не должен пугать тот факт, что вы находитесь без воздуха такое, казалось бы, долгое время. При описании упражнений я стараюсь не упустить ни одной мелочи, которая может оказаться очень важной!

Как я уже говорила, дыхательное упражнение займет у вас не больше 22 секунд, 5-6 из которых вы будете задерживать дыхание. Значит, вам это вполне под силу.

Следующее упражнение продолжит оздоровление клеток нашего лица.

Не забывайте: здоровые клетки — густая и подтянутая кожа.

Упражнение 4. «Уродливая гримаса»

Расслабились, продолжаем работать над мышцами лица и шеи. Подтянуть их вам поможет не только пластический хирург. Ищите более простой и безобидный способ. Я предлагаю вам попробовать бодифлекс.



Кроме упражнения «Лев», на подтяжку лица и шеи прекрасно «работает» «Уродливая гримаса». Не стесняйтесь скорчить рожицу, это пойдет вам только на пользу. Ведь недаром американские фитнес-инструкторы предлагают отдельно лицевые занятия.

Я уверяю вас: ЭТО РАБОТАЕТ!

Начинаем.

Поэтапное выполнение упражнения «Уродливая гримаса»

РАЗ! Приняли начальное положение и приступаем к аэробному дыханию. Подбородок параллельно полу. Теперь мы с вами будем растягивать мышцы челюсти, для того чтобы они стали более пластичными. Для этого выдвиньте, насколько это возможно, нижнюю челюсть вперед.

Если вы занимаетесь возле зеркала, вы должны напомнить себе обезьянку, у которой нет верхней челюсти. Промежуток, образующийся между верхними и нижними зубами, должен достигать 1,5-2 см. На начальной стадии занятий показательным будет расстояние 0,5 см.

Когда вы приложили все усилия для создания смешной физиономии, задерживайте дыхание и втягивайте живот.



Конечно, со временем подготовительные этапы исчезнут из вашей практики и вы, сами того не замечая, будете смешивать физическое занятие и аэробное дыхание. Поэтому не думайте, что бодифлекс — сложная методика.

ДВА! Продолжаем задерживать дыхание. Когда вы почувствовали, что ваш живот втянут максимально (по времени это занимает от 3 до 5 секунд), **ВЫПРЯМЛЯЙТЕСЬ.**

При этом учитывайте следующее:

- голову сразу же запрокидывайте назад;
- губы соберите вместе, как будто хотите какого-нибудь поцеловать;
- руки откиньте назад, словно боитесь себя от падения;
- не поднимайтесь на носки. Несмотря на то что желание устремиться вверх вызовет именно такую реакцию, вы должны устоять всей ступней на полу;

- тянитесь вверх всем телом, всем своим существом.



Считаем до 5-6.

ТРИ! Вдох и расслабление.

Довольно тяжелое упражнение. Однако оно чудесно действует на ваш организм. Во-первых, подтягиваются мышцы лица и шеи, что приводит к исчезновению двойного подбородка. Ведь чаще всего этот дефект возникает не из-за ожирения, а от дряблости и старения кожи. Мы с вами насыщаем кислородом мышцы, тем самым подтягиваем и оздоравливаем их.

Во-вторых, это упражнение заставляет подтянуться весь наш организм. Когда вы устремляетесь вверх, растягивается ваш позвоночник. Одновременно подтягиваются мышцы брюшной полости. Ваши руки служат надежной опорой в случае потери равновесия, поэтому вы машинально напрягаете их. А это дополнительная нагрузка на мышцы рук.

Вот и вся мотивация для выполнения «Уродливой гримасы».

Выполняя любое растягивающее упражнение, независимо от того, какие мышцы работают, помните одно: никакой боли! Как только вы почувствовали дискомфорт при выполнении растягивающих упражнений, немедленно уменьшайте нагрузку. Если это касается упражнения «Лев», снимите напряжение с языка или уменьшите время задержки дыхания.

А вот «Уродливая гримаса» должна тогда быть более симпатичной. Для этого перестаньте тянуть нижнюю челюсть, пусть она постепенно, от занятия к занятию выдвигается вперед. И немного уменьшите порыв, устремляясь вверх.

Короче говоря, ваша задача — минимально нагрузить мышцы, чтобы не привести вполне безобидное выполнение упражнения к травме.

И еще. Советую делать небольшую передышку после каждого упражнения. Это позволит снизить нагрузку и усвоить очередной навык.

Упражнение 5. «Боковая растяжка» обвисшего животика

Весьма сложное упражнение. Ваши связки пару недель будут напоминать натянутую тетиву лука. Даже при минимальных нагрузках вам не удастся избежать ощущения тяжести в области живота и верхней части бедра.

Так мы будем восстанавливать ваш пресс и убирать лишний жирок с живота. Помните, когда в школьной программе по физической культуре приходилось сдавать «пресса»? Так вот, предложенное упражнение заменяет тяжелую процедуру качание пресса упрощая ее. Эффект при этом уникальный. Всего за несколько занятий вы сможете сменить широкие блузы, кажущиеся безразмерными, на приталенные прозрачные кофточки, потому что у вас наконец появится талия. Теперь вам незачем будет ложиться и насильно втягивать живот для того, чтобы застегнуть любимые джинсы.

Я гарантирую вам, что результат не заставит себя ждать. Главное — правильно выполнять упражнение и не лениться повторять его по несколько раз в день.

Этапы выполнения упражнения «Боковая растяжка»

РАЗ! Приняли начальную позу и выдохнули воздух.

ДВА! Делаем глубокий вдох носом и перемещаем левый локоть на левое колено.

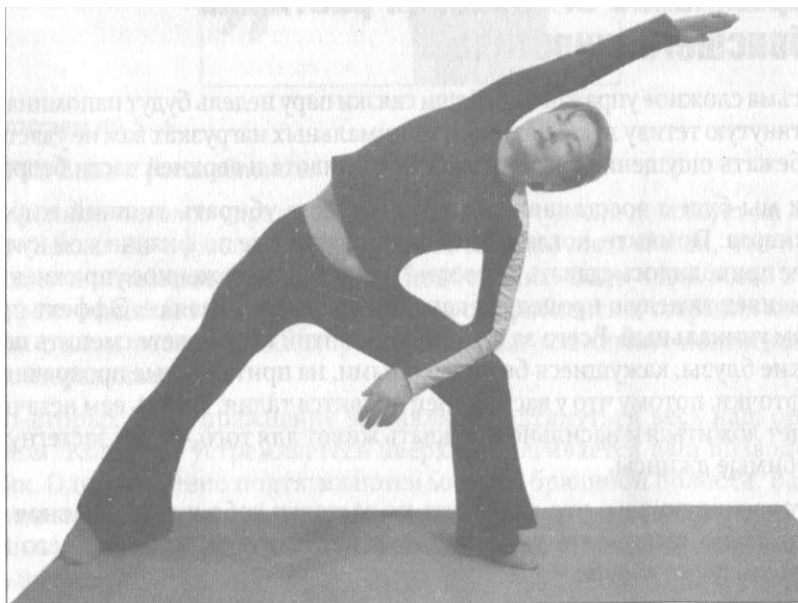
Напоминаю, колени должны быть полусогнуты. Одновременно отводим правую ногу в сторону и ставим ее на носок. В это же время ваша правая рука поднимается вверх над головой и максимально тянется влево. Локоть прямой.

Перенесите центр тяжести всего тела на левое колено. Как бы сильно вы ни тянули носок правой ступни и ни устремлялись вверх кистью правой руки, ни в коем случае не отрывайте ногу от пола. Она должна оставаться неподвижной.

Корпус не наклоняйте вперед, все внимание на растяжку боковых мышц.

Итак, основная поза для выполнения упражнения «Боковая растяжка» принята.

ТРИ! Задерживаем дыхание, втягиваем живот и тянемся правой рукой влево. Так считаем до 6-8 секунд.



Молодцы!

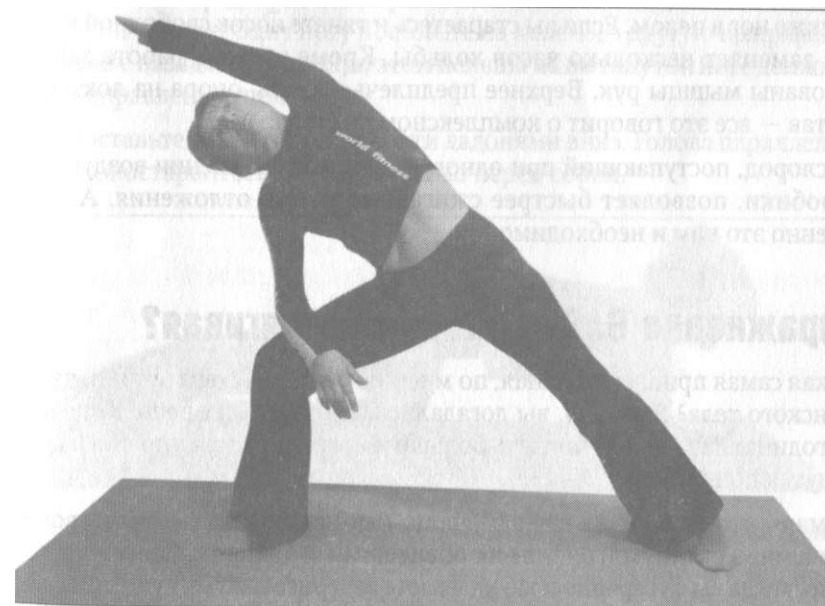
ЧЕТЫРЕ! Вдох и расслабление всех мышц.

Немного передохните, и повторим все заново, только в другую сторону.

РАЗ! Начальная поза для первых действий дыхательной аэробики.

ДВА! Центр тяжести перемещаем на правое колено, упираясь в него правым локтем. При этом на носок ставим левую ногу, а вверх поднимаем левую руку.

ТРИ! Начинаем тянуться всем корпусом за кистью левой руки, при этом не забываем о задержке дыхания. Считаем. Выдерживаем 6-8 секунд.



ЧЕТЫРЕ! Дышим глубоко и расслабляем все мышцы.

Потягивание можно делать от 3 до 10 раз в каждую сторону. В общем же упражнение выполняется 6-8 раз в день. Лучше всего делать несколько подходов. Это позволит вашим мышцам немного расслабиться и передохнуть. Со временем вы можете увеличить количество выполняемых в день «Боковых растяжек».

Напомним основные моменты, которые важно учитывать при правильном выполнении «Боковой растяжки»:

- не сгибайте руку, которой тянетесь, в локте, она должна быть вытянута;
- не отрывайте вытянутую ногу от пола, даже если потеряли равновесие. Если это произошло, остановитесь и начните выполнять упражнение заново;
- корпус не заваливается вперед, тянитесь только в бок. Вспомните о названии упражнения: это боковая, а не прямая растяжка;
- делайте все с удовольствием, не перегружая мышцы.

Так, благодаря «Боковой растяжке» мышцы живота укрепляются, уменьшается объем талии. И не забывайте о нагрузке на мышцы бедра, а также ног в целом. Если вы стараетесь и тянете носок свободной ноги, это заменяет несколько часов ходьбы. Кроме этого, в работе задействованы мышцы рук. Верхнее предплечье, кисть, опора на локтевой сустав — все это говорит о комплексном подходе.

Кислород, поступающий при одновременном выполнении воздушной аэробики, позволяет быстрее сжигать жировые отложения. А ведь именно это нам и необходимо.

Упражнение 6. Подтягиваем оттягивая?

Какая самая привлекательная, по мнению большинства мужчин, часть женского тела? Я думаю, вы догадались, о чем пойдет речь. Конечно, о ягодицах. Что может придать больше уверенности, чем упругая и подтянутая попа?

Думаю, что многие из вас замечали, как неприятно смотреть вслед женщине в обтянутой одежде и с обвисшими ягодицами. Совсем другое дело, когда вы с уверенностью надеваете вечернее платье, купленное лет шесть-семь назад. Летом трудно скрывать непривлекательные места своего тела под черными брюками или широкой уплотненной юбкой — ведь на улице жарко.

В общем, я веду разговор к тому, что работать над созданием собственной красоты современной женщине просто необходимо. Обилие открытых и сексуальных нарядов заставляет поддерживать идеальную форму.

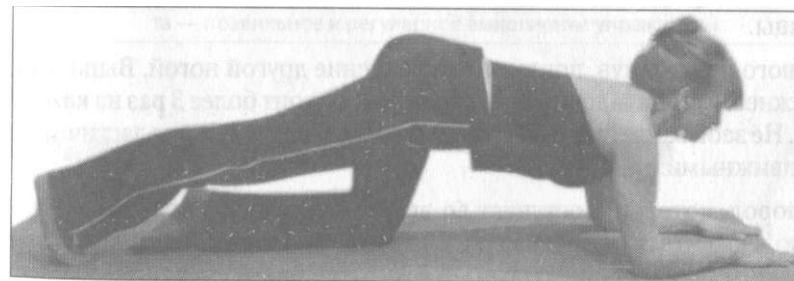
Конечно, для тренировки ягодиц существует множество рекомендаций: от простой пробежки по утрам или вечерам до специально разработанного курса с использованием тренажеров. Мы же с вами не будем терять драгоценное время, а деньги лучше потратим на новое платье.

Я предлагаю вам не оставлять задуманных планов, а просто заняться усовершенствованием своего тела дома. Укрепить мышцы ягодиц и подтянуть бедра нам поможет упражнение «Оттягивание ноги назад». Кроме простой подтяжки, оно сделает ягодицы привлекательными и манящими.

Поэтапное выполнение упражнения

РАЗ! В этом упражнении вам придется поменять начальную позу. Опуститесь на пол, предварительно расстелив на нем для удобства гимнастический коврик. Одну ногу поставьте на колено, а другую выпрямите и отведите назад на носок. При этом пальцы на вытянутой ноге должны быть направлены в пол.

Руки поставьте перед собой на локти ладонями вниз. Голова параллельна полу, постарайтесь смотреть прямо перед собой.

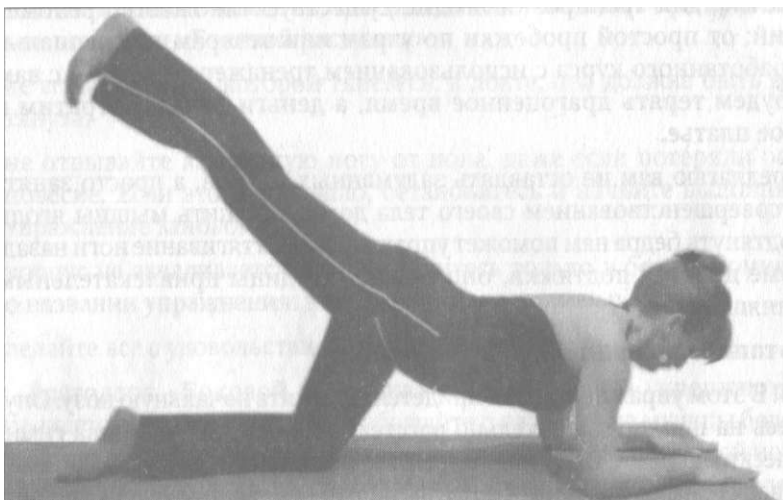


ДВА! Исходное положение принято, можем начинать глубокое дыхание.

Выдыхаем весь воздух из легких, делаем резкий вдох носом и мощный выдох.

ТРИ! Задерживаем дыхание. При этом опускаем голову и максимально втягиваем живот.

ЧЕТЫРЕ! Поднимаем выпрямленную ногу как можно выше. Обратите внимание, что носок все так же смотрит в пол, а мышцы ягодиц должны быть напряжены до предела.



Считаем: раз — два — три — четыре — пять — шесть — семь — восемь!

Молодцы!

ПЯТЬ! Возвращаем в исходное положение ногу. Дышим и расслабляем мышцы.

Немного передохнув, повторим упражнение другой ногой. Выполнять упражнение на начальном этапе занятий не стоит более 3 раз на каждой ноге. Не забывайте, что мы не качаем мышцы, а делаем их эластичными и подвижными.

Кислород, который поступает во время релаксации, позволяет ускоренно избавиться от вредных химических агентов в вашем организме. Занимайтесь и правильно сжигайте жир.

Напоминаю основные условия правильного выполнения упражнения «Оттягивание ноги назад»:

- не тяните носок выпрямленной ноги, он должен быть направлен вниз;
- когда вы поднимаете ногу, не сгибайте ее, выдержите восемь счетов с идеально выпрямленной ногой;
- локти должны стать вашей опорой, не отрывайте их от пола, даже если вы потеряли равновесие. В случае если это произошло, остановитесь и начните выполнять упражнение заново;

- а постарайтесь одновременно втянуть живот и выпрямить ногу. Если это не получается с первого раза, не отчаивайтесь. Ваша задача — не отдалять друг от друга моменты задержки дыхания и напряжения ноги. Именно в это время в ваш организм поступает наибольшее количество целебного кислорода. Чем сильнее вы напрягаете мышцы, тем быстрее оздоравливаются клетки.

Хотелось бы заметить, что обычно на практических занятиях я сначала показываю упражнения, комментируя при этом каждую новую смену позиции, и лишь потом мои подопечные начинают вместе со мной поэтапно выполнять упражнения. Это делается для того, чтобы не возникало вопросов по ходу усвоения того или иного навыка.

Так же я советую поступить и вам. Для начала просто изучите каждый этап любого из представленных упражнений. Просмотрите его в СО-версии. Можете даже попробовать выполнить его без методики дыхательной терапии. Потом приступайте к правильному выполнению комплекса бодифлекс.

И помните, залог достижения эффективного и быстрого результата — правильное и регулярное выполнение упражнений.

Упражнение 7. «Сейко» — и походка от бедра!

«Сейко» в переводе с японского означает «огонь». Для оправдания названия этого упражнения у меня есть несколько объяснений. Во-первых, сама поза, которую мы принимаем, выполняя его, напоминает костер. Вы как будто разгораетесь, а работающая нога напоминает языки пламени.

Во-вторых, ощущения, которые испытывает человек, выполняющий «Сейко» несколько раз, тоже напоминают жар, ваши бедра разгораются внутренним огнем. Это и понятно, ведь напряжение в мышцах колоссальное, а воздух, поступающий в организм при глубоком дыхании, заставляет его работать еще сильнее. Это и создает эффект огня внутри вас.

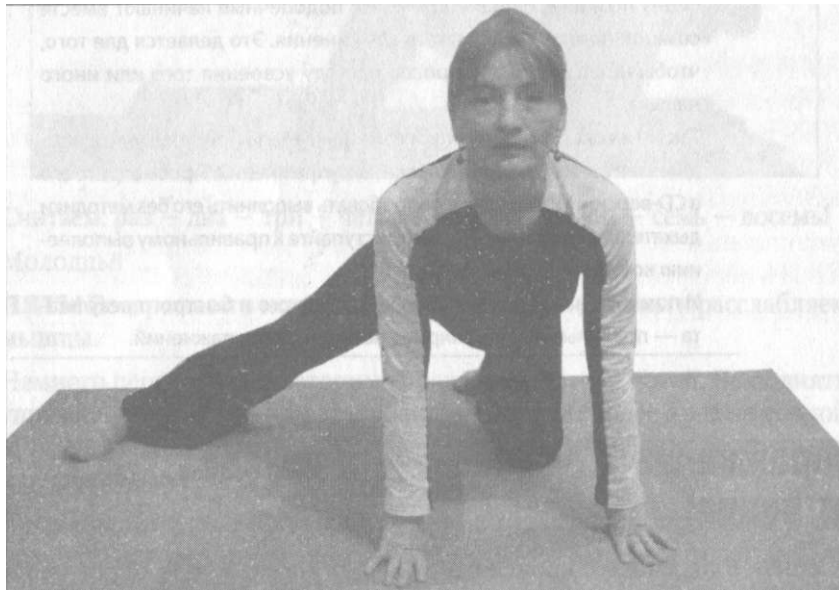
Упражнение не отличается повышенной сложностью. Его можно выполнять по 3-4 раза в день.

Этапы выполнения упражнения «Сейко»

РАЗ! Принимаем начальное положение. Оно также отличается от основной начальной позы «Передышка после бега».

Встаньте на руки и колени. Пусть это напомнит вам игру в зоопарк с маленьким ребенком.

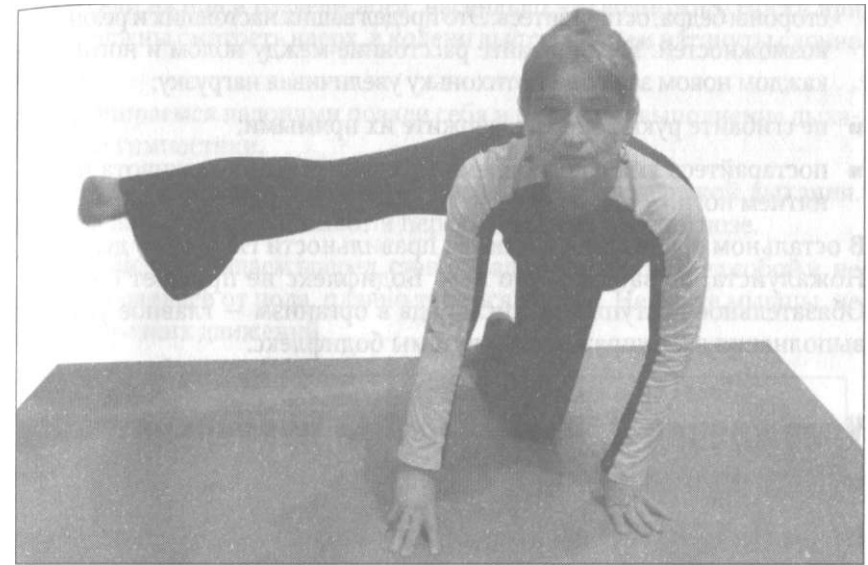
Выпрямляем одну ногу в сторону, ставя ее на носок.



ДВА! После принятия начальной позы приступаем к аэробному дыханию. Делаем выдох и глубокий носовой вдох. Начинаем втягивать живот и задерживать дыхание.

ТРИ! Поднимаем вытянутую ногу до уровня бедра. Теперь ваша поднятая нога и нога, согнутая в колене, должны образовать прямой угол.

Задержка дыхания должна сопровождаться потягиванием выпрямленной ноги. Тянитесь и поднимайте ногу, насколько сможете. Не рассчитывайте на значительный результат с первого раза.



Так проходит 6-8 секунд.

ЧЕТЫРЕ! Опускайте ногу, освобождая и расслабляя мышцы. Вдохните глубоко и передохните.

Через минуту приступайте к выполнению упражнения «Сейко» для другой ноги. Должна заметить, что результат на обеих ногах не всегда одинаков. Например, мышцы моей правой ноги намного сильнее и пластичнее, чем левой. Как следствие, правая нога поднимается выше и дольше способна выдерживать нагрузку. А вот с левой труднее. Но это абсолютно нормально. Впоследствии, когда ваши мышцы окрепнут, вы сможете сами контролировать нагрузку.

Так, хорошенько поработав с правой ногой, уделяйте больше времени тренировке левосторонних мышц и наоборот.

В общем, станьте ваятелями собственной фигуры, и знаменитая походка от бедра будет доступна и вам.

Напомню о главном:

- поднимаемая нога не сгибается, она остается прямой;
- поднимайте ногу на максимально возможную высоту. Но не «рвите» мышцы. Как только начинаете испытывать тянущую боль с внутренней

42

стороны бедра, остановитесь. Это предел ваших настоящих и реальных возможностей. Увеличивайте расстояние между полом и ногой при каждом новом занятии, потихоньку увеличивая нагрузку;

- не сгибайте руки в локтях, держите их прямыми;
- постарайтесь уменьшить время между втягиванием живота и поднятием ноги.

В остальном требования касаются правильности глубокого дыхания. Пожалуйста, не забывайте о нем. Бодифлекс не прощает ошибок. Обязательное поступление кислорода в организм — главное условие выполнения всех упражнений системы бодифлекс.

Упражнение 8. Раскачивайте правильно «Шлюпку» здоровья

Настало время поговорить и о внутренней стороне бедер. Ведь не только тренировка внешних мышц позволяет ногам выглядеть привлекательно. Существуют упражнения, которые занимаются проблемами именно внутренней стороны бедра. Это «Шлюпка» — не самое сложное упражнение из программы бодифлекса. Однако оно дает изумительный результат спустя несколько занятий.

Должна предупредить: мышцы бедер очень быстро поддаются трансформации. Особенно когда вы даете нагрузку в связке с кислородным дыханием. Поэтому не спешите сильно усердствовать. Добавляйте нагрузку постепенно от занятия к занятию. Если же вы приложили максимум усилий при выполнении данного упражнения и перетренировались, то рискуете потянуть связки, что приведет к болезненной и долгой процедуре выздоровления.

Советую выполнять упражнение «Шлюпка» 2-3 раза в день по 6-10 подходов. Однако первоначально потянитесь вперед всего 1-3 раза, этого будет достаточно, чтобы постепенно приводить в порядок ваше тело.

Этапы выполнения упражнения «Шлюпка»

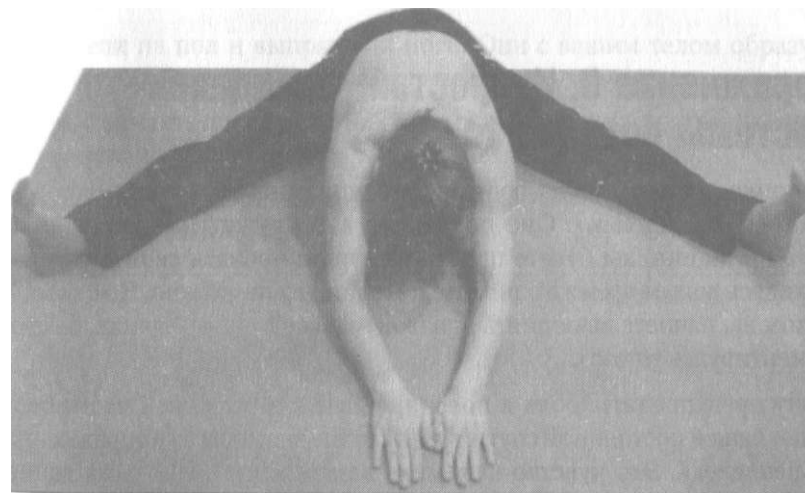
РАЗ! Меняем стандартную начальную позу. Для этого садимся на пол, ноги разводим в стороны как можно шире. Вспомните занятия на уроках физкультуры. Тогда это упражнение называли растяжкой.

Итак, сели на пол и развели ноги, насколько это возможно. Носки при этом должны смотреть вверх, а колени выпрямлены и натянуты словно струна.

ДВА! Опираемся ладонями позади себя и начинаем выполнение дыхательной гимнастики.

Делаем выдох, резкий вдох через нос и выдох с задержкой дыхания. Не забываем втягивать живот и переходим к следующей позе.

ТРИ! Руки перемещаем вперед, ставим ладонями вниз перед собой и, отрывая пальцев от пола, плавно тянемся вперед. Не рвите мышцы, не делайте резких движений.



ЧЕТЫРЕ! Когда вы достигли самой дальней точки в растяжке, сосчитайте до 5-8 секунд. Напоминаю, что живот должен быть втянут, а дыхание задержано.

ПЯТЬ! Вдохнули и освободили мышцы, расслабив их.

Передохните и повторите упражнение еще 2-3 раза. Потягивания вперед можете выполнять немного раскачиваясь. Пусть ваша поза напомнит вам шлюпку, которая колеблется на волнах. Напряжение в мышцах не так заметно, когда вы даете поступательную нагрузку на них, поэтому идеальным вариантом станет дозированный подход к упражнению с использованием неглубокого потягивания вперед, но зато при глубоком

100

дыхании. Вот такое противоречие — ведь мы, женщины, всегда противоречивы. Не правда ли?

Теперь заключим:

- колени должны быть прямые;
- носки смотрят в потолок;
- потягивания не должны быть резкими и необоснованно глубокими. Берегите свои мышцы;
- голову держите параллельно рукам.

Удачи!

Упражнение 9. Непростой «Кренделек» системы бодифлекс

Наконец, одно из моих любимейших упражнений в системе бодифлекс — «Кренделек». Оно покажется вам сложным и запутанным. И, в принципе, вы будете правы. Скоординировать свои движения, находясь долгое время в одном положении, очень сложно. Но с каждым разом вы начнете выполнять упражнение все лучше и лучше, быстрее ориентируясь в позах.

Хочу предупредить: боль в пояснице, шее и внутренней части бедра будет вашей постоянной спутницей на этапе знакомства с упражнением «Кренделек». Это чувство напомнит вам тяжелую работу на дачном участке или усердное мытье полов.

Однако эффект от правильного выполнения этого упражнения уникален. Мало того что потягиваются мышцы внутренней и внешней стороны бедра, так еще и сгорают клетки целлюлита. Это происходит благодаря все тому же кислороду. «Апельсиновая корка» чаще всего появляется на внутренней и внешней стороне бедер. Значит, основную нагрузку необходимо давать на указанные области. Но этого мало. Если вы просто тренируете бедра, происходит обыкновенное накачивание мышц. Но мы же не занимаемся с вами бодибилдингом!

Наша задача намного сложнее, когда главный враг — целлюлит. В борьбе с ним и поможет аэробное дыхание. Совмещая его с тренировками,

мы снабжаем нужные места организма кислородом, который сжигает и выводит вредные вещества, тем самым избавляя нас от бугристости кожи. И поверьте, это намного эффективнее, чем обертывание или бег в шерстяных штанах.

Повышенная координация движений позволяет человеку стать более энергичным и подвижным. Поэтому давайте скорее знакомиться с универсальным упражнением «Кренделек».

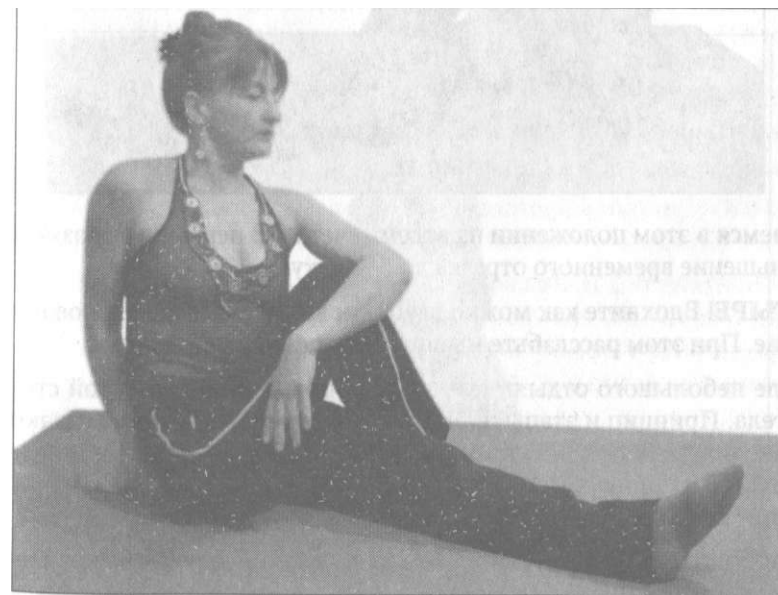
Основные этапы выполнения упражнения

РАЗ! Сразу уточню. Упражнение выполняется для правой и левой стороны тела. Начинать тренировки необходимо с удобной для вас стороны.

Итак, сели на пол и выпрямили ноги. Они с вашим телом образуют прямой угол. Руки сзади опираются на ладони.

Теперь скрестите ноги так, чтобы ваше правое колено было выше левого (внимательно смотрите на рисунок). Левая нога вытянута.

Левой рукой обхватите правое колено, а правую руку поставьте за спину, немного опираясь на нее.



Начальная поза для работы с правой стороной тела принята.

ДВА! Начинаем аэробное дыхание. Делаем выдох, глубокий вдох носом и выдох с задержкой дыхания.

ТРИ! Живот впал и как будто прирос к позвоночнику. В это же время потяните правое колено на себя. Что происходит с вашим корпусом? Плечи должны развернуться в правую сторону. Тяните корпус, разворачивая его в талии до того момента, пока не сможете посмотреть, что делается позади вас.



100

Остаемся в этом положении на восемь счетов. В первый раз возможно уменьшение временного отрезка до 5-6 секунд.

ЧЕТЫРЕ! Вдохните как можно глубже и вернитесь в начальное положение. При этом расслабьте мышцы и восстановите дыхание.

После небольшого отдыха выполните упражнение для левой стороны тела. Принцип и этапы остаются прежними. Изменения касаются только согнутой ноги. Если в предыдущий раз мы сгибали в колене правую ногу, то теперь согните левую. Правая нога неподвижно лежит на полу.

Левая рука должна стать опорной для вас, а правая обхватывает колено. Точно так же приступаем к дыхательной гимнастике. На этапе задержки

дыхания прижимаем колено к себе. Корпус поворачивается в левую сторону. Завершаем упражнение аналогично предыдущему.

Надеюсь, «Кренделек» понравится вам. Он не только тренирует перечисленные мышцы, но и хорошо расслабляет позвоночник. Повороты корпуса влево и вправо способствуют развитию гибкости в межпозвоночной области. Поэтому, когда вы подолгу сидите, не оставляйте без внимания «Кренделек».

Запомним основные моменты:

- подтягивайте колено как можно ближе к груди;
- плечи разворачивайте в сторону согнутой ноги;
- голову не опускайте, держите подбородок параллельно полу.

Наверняка вы зададите мне вопрос: как можно усложнить упражнение «Кренделек»? Ведь многие из вас уже познакомились с ним в предыдущем издании, и им хотелось бы усложнить задачу. Для этого делаем следующее: ногу, которая должна оставаться прямой, сгибаем и стараемся плотно поджать под себя. Смотрите рисунок.





100

Далее выполняем основные этапы упражнения.

Что дает изменение начальной позиции? Во-первых, увеличивается нагрузка на внешнюю поверхность бедра обеих ног. Во-вторых, одновременная работа нескольких групп мышц в комплексе с кислородным дыханием позволяет намного быстрее избавиться от ненужных веществ в организме. Исчезают целлюлит и лишние складки на животе. Все это происходит благодаря усвоению вашим организмом кислорода.

Конечно, усложнять программу стоит только после усвоения и выработки стандартного навыка.

Не пугайтесь, поначалу ваши руки и ноги слегка запутаются в действиях. Правая и левая стороны поменяются местами, но со временем все придет в норму. Вы перестанете замечать, как принимаете начальную позу для того или иного упражнения.

Упражнение 10. Растяжка подколенных сухожилий

Растягивать мышцы — сложное и опасное занятие. Да, тренированные люди начинают свой день с растяжки мышц. Но их спортивная подго-

товка весьма отличается от состояния обычного человека. Если мышцы не разогреты, не приступайте к глубокой растяжке.

Именно поэтому я предлагаю вам заняться растяжкой подколенных сухожилий после ряда предшествующих упражнений, даже если в прошлом вы занимались каким-нибудь видом спорта или танцами. Восстанавливать утраченную форму лучше постепенно. Любителям экстремальных нагрузок также необходимо притормозить в своих порывах. Бодифлекс не предусматривает резких и необдуманных движений. Вы должны напоминать кошку на охоте, когда выполняете упражнения дыхательной гимнастики. Немного затаив дыхание, устремляйтесь вперед, глубоко вдыхая воздух победы.

Растяжка подколенных сухожилий — коварное упражнение. Выполнить его с первого раза получается далеко не у каждого. Но регулярные тренировки и желание творят чудеса. Через месяц вы убедитесь в этом сами, уверяю вас.

Этапы выполнения растяжки подколенных сухожилий

РАЗ! Начальная поза: ложитесь на спину и поднимите насколько можете прямые ноги. Получится, что ваши ноги будут расположены перпендикулярно полу, а ступни — параллельно ему, не вытягивайте их.

ДВА! Ухватитесь руками за икры ног. Постарайтесь удерживать ноги, не сгибая их в коленях. Понимаю, что сделать это трудно, но необходимо. Голова, спина и ягодицы образуют сплошную линию и не отрываются от пола. Начальная поза принята, теперь переходим к выполнению кислородного насыщения организма.

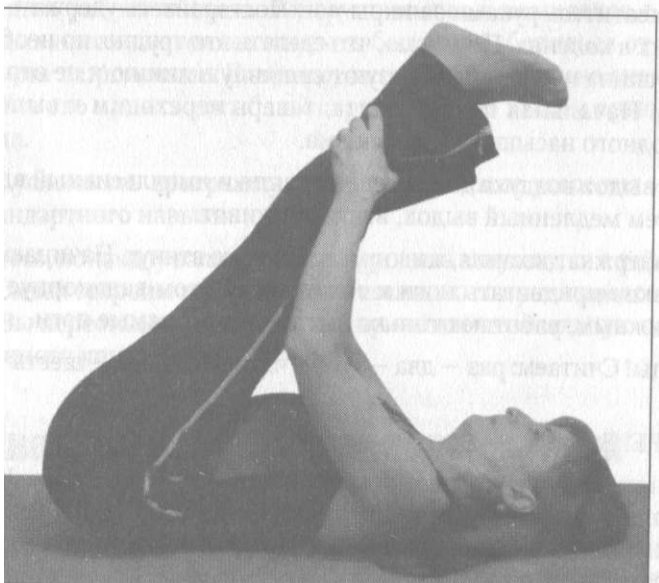
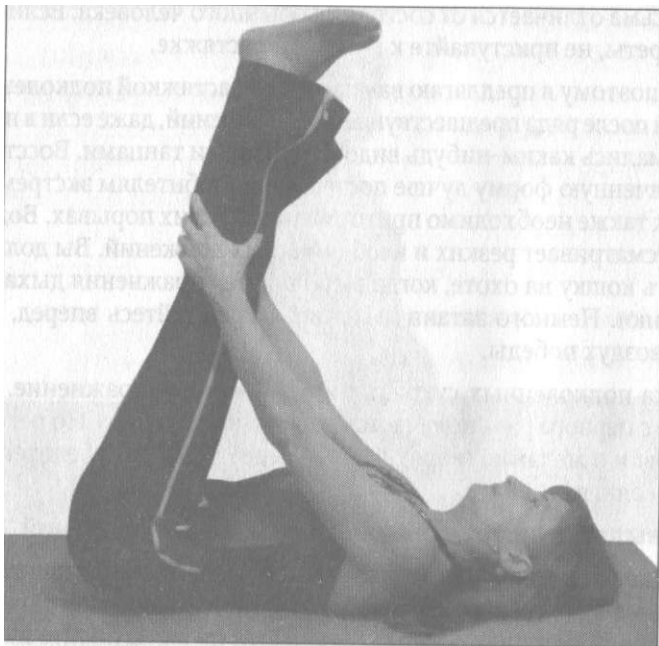
Делаем выдох воздуха до последней капли и импульсивный вдох через нос, затем медленный выдох, втягивая живот.

ТРИ! Задержка дыхания, живот максимально втянут. Начинаем плавно, без рывков придвигать ноги к голове. При этом ваш корпус остается неподвижным, работают только вытянутые и прямые ноги.

Молодцы! Считаем: раз — два — три — четыре — пять — шесть — семь — восемь.

ЧЕТЫРЕ! Вдохните и расслабьте ноги.

Выполнять это упражнение достаточно всего 1-3 раза в день. Учитывая колоссальную нагрузку, разрешаю вам немного облегчить условия. Можете ухватиться руками не за икры. Держите ноги так, как вам удобно, но сохраните их прямыми.



И все-таки перечислю некоторые моменты, обязательные для представленного упражнения:

- не отрывайте корпус от пола, он должен «срастись» с гимнастическим ковриком и не подниматься ни на сантиметр;
- голову тоже нельзя поднимать, смотрите прямо перед собой;
- ступни не тянуть, они должны быть параллельны полу;
- и последнее — самое тяжелое — не сгибайтесь колени.

Конечно, когда вы самостоятельно работаете над упражнениями системы бодифлекс, требования к правильному выполнению немного снижаются. Во-первых, со стороны всегда виднее. А во-вторых, немного жаль собственных мышц, не правда ли? Я и сама позволяю себе немного расслабиться, когда тренируюсь одна.

Мой совет. Во время тренировки представьте себе, что вы занимаетесь в группе в спортивном зале, где инструктором работает симпатичный молодой человек. Вы, безусловно, захотите привлечь к себе его внимание. Сделать это можно, поверьте моему опыту, только усердным выполнением упражнения. Поэтому немного легкости, упорства — и ваша фигура идеальна. Ну а молодого и красивого инструктора вы найдете всегда!

Упражнение 11. «Брюшной пресс» — и мышцы живота в порядке!

Хорошая физическая подготовка предполагает наличие так называемых «кубиков» в области живота. Когда мы видим такой живот, то говорим: «Ничего себе у тебя пресс!»

Однако я не вижу смысла для женщины иметь легкоатлетические формы. Вам совсем ни к чему эти «кубики» и «квадратики». В первой книге я несколько раз обращала внимание на проблему обвисшего живота, предлагала специальные методики и упражнения. Все они рассчитаны на обыкновенных людей без специальной физической подготовки. Поэтому не думайте, что предлагаемое ниже упражнение сверхсложное. Отнюдь. Наша задача — заставить работать ваши мышцы. Основную работу будет выполнять кислород. Вам главное — правильно дышать и выполнять упражнения с самоотдачей. Ведь привести тело в порядок — прежде всего в ваших интересах.

Итак, представленное упражнение тоже знакомо нашим постоянным читателям. Для некоторых оно станет новинкой гимнастического сезона. Поэтому вперед!

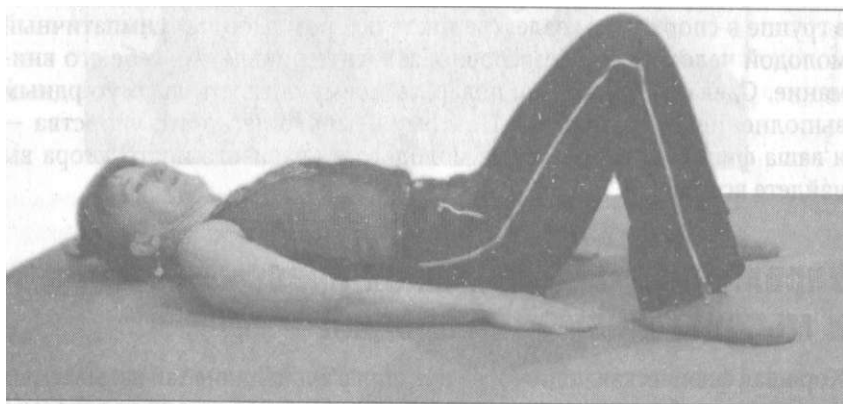
Этапы выполнения упражнения «Верхний брюшной пресс»

РАЗ! Начальная поза: ложимся на спину. Не забудьте расстелить гимнастический коврик.

Ноги сгибаем в коленях, а ступни полностью ставим на пол.

Обращаю ваше внимание на то, что ноги согнуты в коленях не до предела. Не старайтесь прижать ступни к ягодицам. Я советую поставить ноги так, как удобно. Вы не должны ощущать тянущую боль на внешней стороне бедер.

Руки вытяните вверх, перпендикулярно полу.

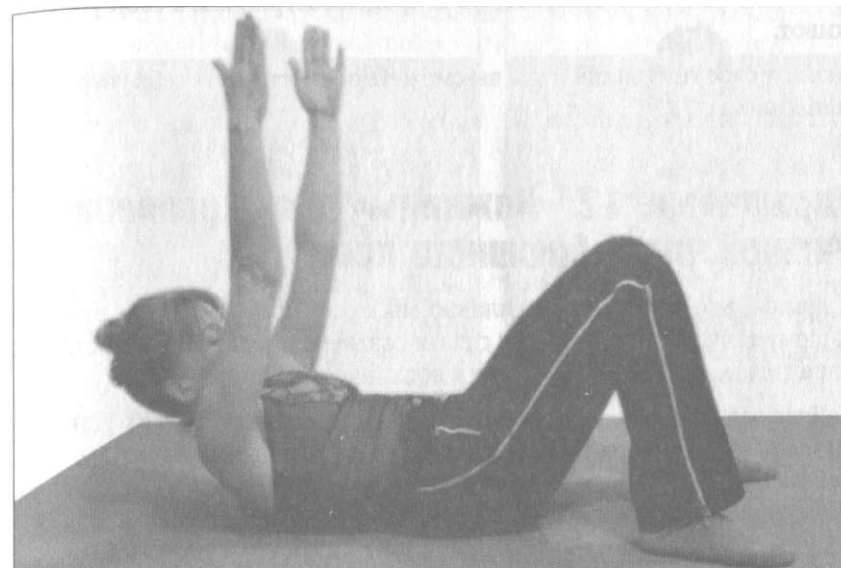


100

ДВА! Начинаем выполнять дыхательное упражнение: выдох, глубокий вдох и медленный выдох. Не забывайте втягивать живот.

ТРИ! Задерживаем дыхание, живот втянут внутрь. Руками потянитесь вверх. Голова при этом отрывается от пола и образует с плечами одну линию. Если выполнить именно это условие для вас затруднительно, разрешаю немного откинуть голову назад. Это позволит вам снизить нагрузку на брюшные мышцы.

Но мы отвлеклись. Руками тянемся вверх, при этом дыхание задержано и живот как будто прирос к позвоночнику. Считаем до 6-8 секунд.



ЧЕТЫРЕ! Не спеша опускаем плечи и голову на пол и одновременно возвращаем дыхание. Расслабьтесь.

Выполнять данное упражнение желательно без рывков и длительного перерыва. В день вы можете выполнить упражнение «Верхний брюшной пресс» до 3 раз. Со временем увеличивайте нагрузку, добавляя раскачивания вместо простого удержания пресса.

Напомню главные элементы упражнения:

- ваш подбородок не должен касаться груди, лучше немного откиньте голову назад;
- не помогайте себе рывком, работают только мышцы пресса;
- поднимайтесь только за счет мышц пресса;
- ноги не должны отрываться от пола;
- расстояние между согнутыми коленями — не более 30-35 см.

Через неделю вы получите удовольствие, глядя на свой животик. Теперь вам не страшен вопрос «А где же твой пресс?». Особенно часто его любят задавать «подруги», указывая на вашу изменившуюся фигуру. Упражнение по тренировке мышц верхнего брюшного пресса позволит вам

100

не только уверенно ответить, но и продемонстрировать свой упругий живот.

Любите свое тело, лишь тогда вы сможете почувствовать себя уверенной женщиной.

Упражнение 12. «Ножницы» для укрепления нижней части брюшного пресса

Я думаю, вы заметили, как плавно мы скользим все ниже и ниже по вашему телу. Как ваятели, мы с вами создаем свое новое тело, которое нравится нам самим и приводит в восхищение окружающих.

Сейчас займемся мышцами нижней части брюшного пресса. Для тренировки этой группы мышц я предлагаю самое оптимальное решение. Работать у нас будут только ноги. Внимание, приступаем к выполнению упражнения «Ножницы».

Основные этапы упражнения

РАЗ! Лежим на спине. Ноги максимально выпрямлены. Руки удобнее всего положить под ягодицы ладонями вниз. Это позволит рассчитывать хоть на какую-нибудь опору.

Корпус неподвижно лежит на полу.

ДВА! Исходное положение принято, можно приступать к выполнению кислородной аэробики. Выдыхаем весь воздух из легких, делаем глубокий вдох носом и выдох с задержкой дыхания. Живот, как положено, втягиваем.

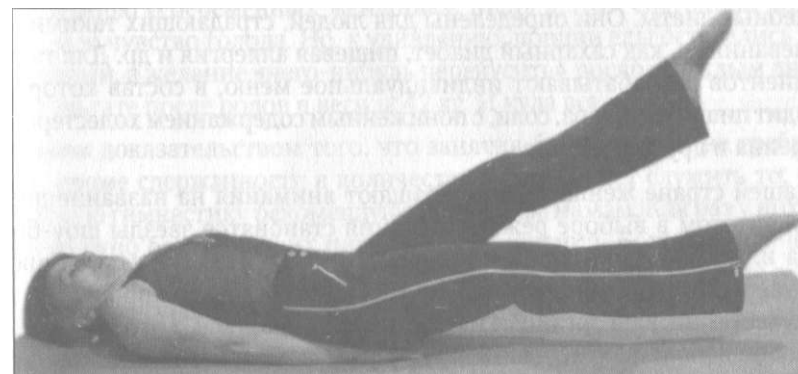
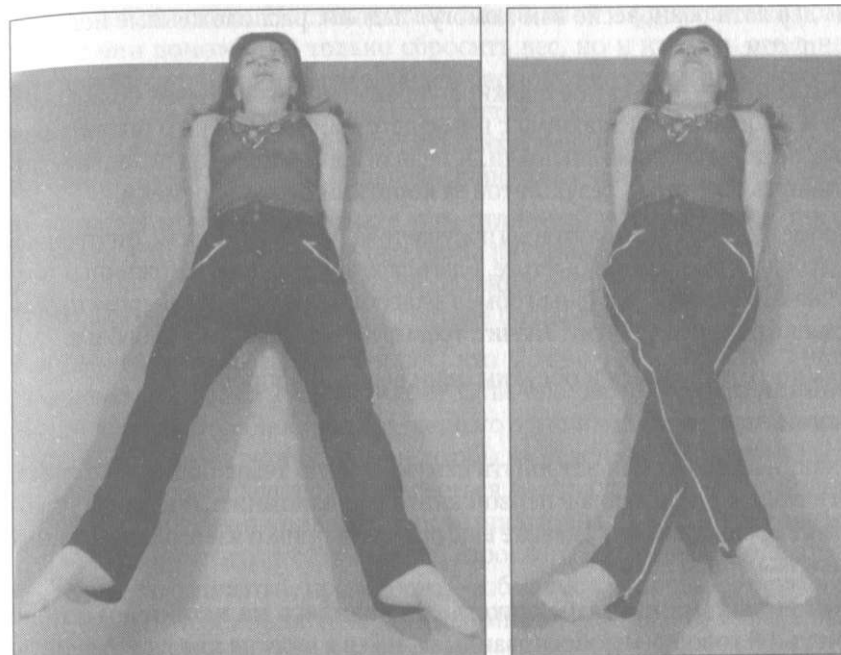
ТРИ! Не торопясь поднимаем ноги над полом.

Чем выше вы сможете это сделать, тем лучше. Минимальное расстояние — 7-8 см. Создаем эффект ножниц. Для этого делаем широкие махи так, чтобы одна нога оказывалась над другой, и наоборот.

Ваши движения должны быть похожи на движения лезвий ножниц. Носки вытянуты, корпус прижат к полу.

Выполняем упражнение на 6-8 счетов.

ЧЕТЫРЕ! Освобождаем мышцы, расслабляя их. Не забывайте: ДЫШИТЕ глубоко и с удовольствием!



Показательными для вас должны стать следующие моменты:

- поясница касается пола, вы сможете сами почувствовать это;
- носки ступней натянуты как стрела;
- не сгибайте колени;

- держать равновесие вам помогут ладони, расположенные под корпусом.

«Ножницы» — не самое сложное упражнение из системы бодифлекс. Да и вы наверняка знакомы с ним с детства. Вот только о правильном дыхании вы тогда не слышали. А ведь именно кислород позволяет достигнуть значимых результатов за короткий период времени.

Кроме внешних результатов вы получаете здоровый организм. Внутренние изменения вы ощутите быстрее. Благодаря упражнению «Ножницы» восстанавливается нормальный обмен веществ, а затраченная энергия пробуждает отличный аппетит. Значит, тренируйтесь и ешьте на здоровье.

Немного отвлечемся и обсудим один важный вопрос.

Есть или не есть?

Итак, настало время затронуть самую острую тему: бодифлекс и еда. Эту тему я затрагивала в первой книге. Но напомнить о важном никогда не вредно, потому давайте еще раз поговорим о взаимоотношениях системы бодифлекс и еды.

Во-первых, милые дамы, никогда **не садитесь на необоснованные диеты!** Я говорю «необоснованные», имея в виду не предусмотренные состоянием вашего здоровья. Существуют специально разработанные лечебные диеты. Они определены для людей, страдающих такими заболеваниями, как сахарный диабет, пищевая аллергия и др. Для таких пациентов разрабатывают индивидуальное меню, в состав которого входит пища без сахара, соли, с пониженным содержанием холестерина, кофеина и других веществ.

В нашей стране женщины не обращают внимания на название диет. Авторитетом в выборе режима питания становятся звезды шоу-бизнеса или кино. Но есть ли в этом смысл? Задайте себе этот вопрос. Вы уверены, что, принимая в пищу только те или другие продукты, вы похудеете? Да, ваш организм начнет перестраиваться, а это уже влечет за собой небольшую потерю в весе. Через месяц вы действительно можете значительно уменьшить вес, но это нездоровый способ похудения. Обмен веществ уже нарушен, организм недополучает нужных веществ. И пусть вас не удивляет слабость, нервозность и выпадение волос. Это нормальная реакция вашего тела на неправильное питание. А теперь — вторая сторона вопроса. Снижение сексуальной активности, когда вы «сидите» на диете, вам гарантировано. Не стоит лишать себя радостей

полноценной жизни. Не становитесь тощей, злой и фригидной. Кроме того, диета поможет не только сбросить вес, но и набрать его с невероятной скоростью. Когда в вашем рационе не учтены особенности и потребности организма, в нем нарушается естественный баланс. В результате после прекращения диетических мучений ваш вес набирается заново. И, поверьте, с еще большей скоростью, чем раньше.

Конечно, если у вас на примете есть отличный врач-диетолог, посоветуйтесь с ним о том, какие продукты питания можно исключить из повседневного рациона для оздоровления организма. Это особенно важно, когда вы занимаетесь по системе бодифлекс.

Второе. Мне часто задают вопрос: что можно употреблять в пищу, занимаясь аэробной гимнастикой? Отвечаю: **все в определенном количестве.** Потребность человеческого организма в еде минимальна. Достаточно съесть легкий бульон, чтобы не чувствовать голода. Однако многие из нас предпочитают наесться до отвала и прилечь... Видно, очень устали! Меня удивляет, как миниатюрная молодая женщина умудряется вмести в себя порцию взрослого мужчины. После этого ощущение, что ничего не происходит, — обманное. Жировые отложения проявляются через несколько лет. Запомните, сжигайте столько жира, сколько вы «наели».

Я не говорю о беременных женщинах. Меня в этом состоянии редко покидало чувство голода. Но, к удивлению, порции еды оставались небольшими, а желание «чего-нибудь перекусить» росло с каждым днем. В результате после родов я весила 42 кг. И куда все ушло?

Лишним доказательством того, что занятия бодифлексом не требуют диет, кроме сдержанности в количестве пищи, может служить то, что аэробную гимнастику рекомендуют кормящим мамам. Как раз у них-то и не должно быть никаких пищевых ограничений. Больше молочной и белковой пищи, а также обильное питье, а глубокое дыхание позаботится о фигуре.

Женщинам в обычном состоянии рекомендую ограничивать количество съеденного, но разнообразить меню. Исходите из того, что полезно вашему организму. Например, летом можно обходиться без мясного. Это легко. Поменяйте мясо на овощи, которых в эту пору года в избытке. Если можете обходиться без сладкого и мучного — прекрасно! Пусть фрукты станут для вас лакомством вместо шоколада или мороженого. А вот от фруктового льда отказываться не стоит.

Вы должны установить минимальные нормы в еде. Совсем забыла напомнить о продуктах быстрого приготовления. Забудьте о них! Самым «быстрым» продуктом на вашем столе могут быть вареники и пельмени. Никаких гамбургеров, чипсов и другой химической «нечисти»! И вообще, что принимать в пищу, вам подскажет ваш организм после нескольких недель занятий по системе бодифлекс.

Некоторые девочки, занимавшиеся у меня, отмечали снижение аппетита после нескольких занятий и отказа от тяжелой пищи. А вот занятия на свежем воздухе (тогда мы собирались целой группой на морском курорте), наоборот, приводили к повышению аппетита. Но опять-таки я говорю о здоровой и умеренной еде. Главное — не переедать.

И еще. Старайтесь заниматься упражнениями бодифлекс **натощак или через 2-3 часа после еды**. Так советует и автор системы Грир Чайлдерс. Если приступить к выполнению упражнений сразу после приема пищи, могут возникнуть ощущение тяжести во всем теле и тошнота. Известны случаи непроизвольной рвоты. Это неправильно. Придерживайтесь приведенных выше советов.

Из напитков после занятия рекомендую сок, но во время выполнения упражнений не пейте ничего, кроме простой воды, и то — в крайнем случае. И, конечно, свежий воздух.

Пожалуй, это все, что я хотела сказать по поводу питания в период занятий по системе бодифлекс.

Упражнение 13. Женщина-кошка. Что может быть заманчивей?

Почитатели системы бодифлекс, наверное, уже догадались, о каком упражнении сейчас пойдет речь. Ну а для тех, кто впервые держит в руках книгу о бодифлексе, поясню. Слово «кошка» в заголовке я упомянула не случайно. Упражнение «Кошка» заставляет работать все мышцы, что делает их более гибкими и упругими.

Закостенелые мускулы во многом уступают пластичным. Даже танцы оборачиваются болью в спине и ногах, не говоря о нестандартных положениях во время занятия любовью.

Упражнение «Кошка» позволит раскрепостить не только ваше тело, но и мысли. Новые ощущения — разнообразие жизни. Не лишайте себя возможности попробовать неординарные способы общения.

«Кошка» воздействует на следующие мышцы бедер, спины и брюшной области. Кроме этого, прекрасно расслабляются шея и позвоночник. Приступаем к знакомству.

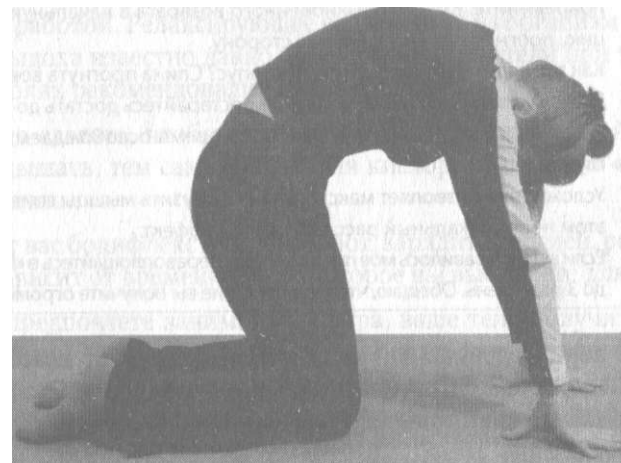
Поэтапное выполнение упражнения «Кошка»

РАЗ! Принимаем начальное положение. Становимся на четвереньки, упираясь ладонями и коленями в пол. Спина абсолютно прямая. Смотрим перед собой.

ДВА! Начало глубокого дыхания. Выдох и резкий вдох. Медленно выдыхаем воздух, втягивая живот.

Переходим к выполнению основной части упражнения. Для этого наклоняем голову, прижимаем подбородок к груди. Одновременно выгибаем спину, делая ее округлой.

Поза должна напомнить котенка, который потягивается после крепкого сна.



Держим такое положение восемь счетов. Разрешаю немного покапризничать и удерживать выгнутую спинку 5-6 секунд. Но только на первых занятиях!

ТРИ! Дышим, возвращаемся к начальному положению.

Это упражнение уникально тем, что позволяет работать всем частям тела. Когда вы становитесь на четвереньки, это предполагает работу нескольких групп мышц. Более того, вы приступаете к выполнению аэробного дыхания из предложенной позиции, а это ускорит кислородное обновление организма.

Выгибание и расслабление мышц позвоночника в комплексе с техникой глубокого дыхания дает отличный релаксирующий эффект. Кроме того, что вы заставляете работать ваши мышцы, делая их упругими и эластичными, вы расслабляетесь, получая наслаждение от каждого этапа упражнения. Убедитесь сами. Позвоночник — основной стержень организма. Если он отдыхает, все тело находится в состоянии покоя. Упражнение «Кошка» дает прекрасную возможность расслабить позвоночник и тем самым доставить себе удовольствие.

Предлагаю немного усложнить подход к упражнению «Кошка». Это для тех, уважаемые почитатели бодифлекса, кто не первый раз встречается с моей программой.

Начинаем выполнять упражнение по старому сценарию. Когда наступает этап расслабления мышц и живительного вдоха, немного повремените. Вместо обыкновенного возврата в начальную позицию, прогните спинку в другую сторону.

Как выглядит в этот момент ваш корпус? Спина прогнута вовнутрь. Голова опрокинута назад, затылком постарайтесь достать до спины. Ягодицы расслаблены. Дыхание в это время освобождаем, делая глубокий вдох.

Усложнение позволяет максимально нагрузить мышцы спины, при этом неся уникальный расслабляющий эффект.

Если вам понравилось мое предложение, перевоплощайтесь в «Кошку» до 3 раз в день. Обещаю, что удовольствие вы получите огромное!

Тринадцать перечисленных упражнений представляют классический стандартный комплекс физических навыков бодифлекса. Его, как правило, предлагают для выполнения всем желающим. Почему?

Во-первых, упражнения комплекса заставляют действовать все необходимые мышцы вашего организма. Помните, в прошлом издании, да и в начале этой книги, я говорила о трех группах упражнений бодифлекса: изотонические, изометрические и растягивающие. Так вот, навыки

32

классического комплекса затрагивают все три группы упражнений. Перечислю их еще раз. *

Простейшее изотоническое упражнение «Алмаз». Вы создаете одновременное давление на обе руки — работают несколько групп мышц. Так же работает и упражнение с книгой «Сбросить "Незнайку"» (помните такую детскую книгу?).

Такие упражнения, как «Уродливая гримаса» или «Лев», считаются комплексными. Они вызывают не только работу нескольких групп мышц, но и подтягивают кожу лица и шеи.

Растягивающие упражнения, типа «Боковой растяжки» или «Шлюпки», делают мышцы упругими и эластичными.

Упражнения «Кренделек», «Кошка» — многофункциональны. Тренировка мышц, растяжка внешней и внутренней стороны бедер — вот область проблем, над которыми помогают работать эти упражнения.

Выполняя их, вы не изнуряете себя непосильной физической нагрузкой. Занимайтесь в удовольствие! Всего пятнадцать минут в день достаточно, чтобы выглядеть молодой и энергичной.

Во-вторых, я выбрала стандартные упражнения, которые позволят расслабиться после тяжелого трудового дня или зарядят энергией перед активной работой. Релаксирующее воздействие на организм глубокого вдоха и выдоха известно давно. Еще древние целители при частых головных болях рекомендовали подышать поглубже.

Что нужно сделать, чтобы оправиться от шока или плохой новости? Глубоко дышать, тем самым позволяя кислороду немного «остудить» наши эмоции.

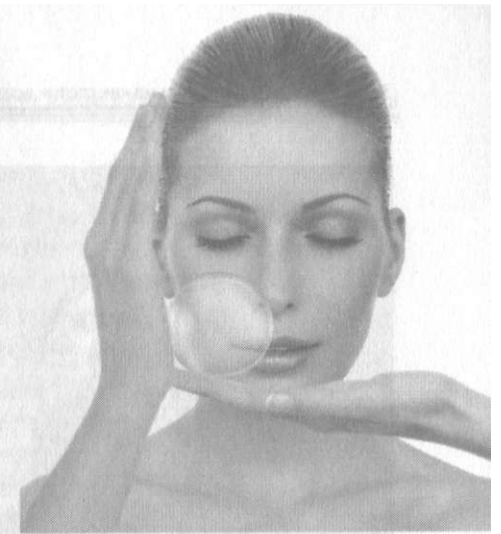
Расслабит вас бодифлекс или, наоборот, зарядит энергией, решать вам. Все это зависит от времени суток, которое вы выбираете для занятий.

Если вы предпочтете заниматься с утра, ваше тело получит большой заряд энергии. Тогда вы должны спланировать начало своего дня. Подняться с кровати необходимо заранее. Если вы работаете, рассчитывайте на дополнительные полчаса. Стандартный комплекс бодифлекса занимает чистых 15 минут, к этому времени прибавьте еще 15 на передышку между упражнениями.

Время вечерних занятий зависит от последнего приема пищи. Так, после Ужина должно пройти минимум 2 часа, а лучше 3-4. Дело в том, что

бодифлекс ускоряет обмен веществ. Когда вы занимаетесь на полный желудок, кислороду приходится вытеснять излишки еды. В результате может появиться тошнота, вплоть до рвоты. Поэтому не торопитесь приступать к тренировке после плотного приема пищи.

Как бы там ни было, выбор остается за вами. И от того, какое время суток вы выберете для занятий, ничего не изменится. Смысл в том, что система бодифлекс позволяет расслабляться и оздоравливаться, а также привести внешность в полный порядок. Уникальная система. Не правда ли? Представьте, что с одним глубоким аэробным вдохом и выдохом вы теряете килограмм лишнего веса. При этом заставляете работать мышцы. Они становятся пластичнее и укрепляются спустя время. Никакой пластики, хирургии и химии. Все в ваших руках. Дышите на здоровье и меняйтесь к лучшему!



ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ. ВАШИ ПИСЬМА КАК ГЛОТОК ВОЗДУХА



Постепенно мы переходим к основной части книги - вашим посланиям. Я решила построить часть настоящего издания в форме «вопрос — ответ». На это меня подтолкнули многочисленные письма, пришедшие в редакцию после выхода в свет первой книги о системе бодифлекс. Благодарность я постараюсь выразить своими ответами.

Внимательно изучив ваши пожелания, я пришла к выводу, что большинство из моих читателей получили общие сведения о системе бодифлекс. Однако некоторые не могут составить индивидуальную программу занятий.

Работать над этим я начала уже при описании второго занятия (смотрите вторую главу настоящего пособия). Наверняка вы заметили, что подход к изложению практического материала немного изменен — я предлагаю вам выполнять упражнения от верхней части вашего тела к нижней. При этом сначала мы ознакомились с дыхательными упражнениями, выполнять которые нужно лежа на спине, и закончили комплексным упражнением «Кошка», расслабляющим все тело.

По-моему, поэтапная презентация приобретения навыков системы бодифлекс должна облегчить ваше восприятие. Кроме этого, в книге по-прежнему есть наглядные примеры. Это иллюстрации с начальными и основными позами упражнений. Есть также компакт-диск, который вы всегда сможете использовать в качестве наглядного пособия.

Систему бодифлекс трудно представить без глубокого аэробного дыхания. Я не раз повторяла, что, не освоив основного дыхательного навыка, вам не стоит заниматься бодифлексом. Самое ценное в настоящей оздоровительной программе — это правильное дыхание. Понимаю, перестроить обычный тип дыхания на правильный очень сложно.

Расскажу о наиболее типичных визуальных проявлениях такой перемены. На занятиях я замечаю, как люди, никогда до этого не сталкивавшиеся с бодифлексом, начинают нервно округлять глаза. Особенно часто это происходит на первых занятиях, когда мы только приступаем к изучению глубокого дыхания. Задержка дыхания без воздуха повергает многих в шок. От этого хочется махать руками или ругаться. Но по-другому нельзя, иначе улетучится эффект от упражнений. И когда я замечаю панический страх от боязни задохнуться, я команду: «ВДОХ». Тогда-то и ощущается живительная энергия кислорода.

Так выглядит человек, только что столкнувшийся с кислородным дыханием. Чувствовать же он может не только страх, но и желание уснуть. Да, не удивляйтесь. Глубокое насыщение организма кислородом вызывает сонливость, но только на первых, испытательных занятиях. Вообще я часто наблюдаю одну и ту же картину. Женщины, пришедшие ко мне на занятия в первый раз, зевают, стараясь скрыть это. Однако стесняться тут нечего. Это явление отнюдь не означает, что вам скучно. Любой человек может убедиться, что глубокое дыхание вызывает зевоту. Это происходит от избытка кислорода. Ведь раньше вы не получали такие дозы воздуха. Ваши легкие не работали на всю мощь. Аэробное дыхание заставляет дышать все органы, насыщает кислородом каждую клеточку организма. Отсюда и навязчивое желание спать.

Однако разгоним сон. Для этого и разработаны специальные физические упражнения, которые не дадут вам уснуть.

Так и достигается заветный успех. Оздоровливающий кислород проникает в ваше тело, а работа мышц не дает покоя организму. Казалось бы, все просто. Осталось только разработать индивидуальную методику для каждой из вас.

Сделать это самостоятельно не так уж и сложно. Главным критерием при выборе нагрузки на мышцы должна стать ваша физическая подготовка.

Так вот, чем выше ваша выносливость, тем сложнее должны быть упражнения. Хотя не всегда все так просто. В одной из моих практических групп

занималась девушка, увлекающаяся танцами. Я постаралась усложнить ей нагрузку. Но это вызвало у нее затруднения при выполнении упражнений. Оказалось, что совместить правильное глубокое дыхание и физическую работу мышц довольно сложно даже для подготовленного человека. Мне пришлось вернуть эту девушку в группу со стандартной программой.

Это доказывает, что, насколько бы вы ни усложняли свою мышечную работу, забывать о дыхании нельзя. Именно оно формирует единственно верный подход к системе бодифлекс. Вероятно, после попытки создать свою собственную программу упражнений (я подразумеваю программу, которая подходит именно вам), вы и обратились в редакцию с просьбой помочь в составлении индивидуального комплекса упражнений.

Когда я собираю группы для практических занятий, в качестве критерия использую все тот же уровень физической подготовки. Не могу сказать, что в зале занимаются сначала только молодые девушки от 18 до 25, а завтра — те, кому за 45. Такого разграничения я не принимаю. В одной группе могут заниматься как молоденькие девочки, так и женщины в расцвете лет. Никаких «старушек»! Хочу привести вам показательный пример из своей практики.

Однажды ко мне на занятие пришла женщина. Выглядела она достаточно хорошо, несмотря на свои 65 лет. Я записала ее в группу со слабой физической нагрузкой. И была абсолютно уверена, что это правильный выбор. Настало время занятий. И что вы думаете? При выполнении упражнения на растяжку подколенных сухожилий моя ученица показала такой результат, что все просто открыли рты. Вместо простой подтяжки ног, она практически сложилась. Ее ноги и корпус образовали угол 45 градусов! Это было удивительно. При этом — правильное аэробное дыхание. «Вот это результат!» — подумала я и предложила ей заниматься в группе повышенной сложности.

Вот вам реальный пример и доказательство, что возраст и работа мышц никак не будут связаны друг с другом, если есть возможность обогатить организм кислородом. Обратите внимание, насколько молодо может выглядеть бабушка, гуляющая с внуком пешком и дышащая воздухом. И как «поношенно» и дрябло на ее фоне выглядит девушка с пивом и сигаретой в руках, особенно когда она без движения сидит на лавочке. Молодость, желание, энергия... Нет, выбор сделан.

Даже пока мы молоды — не все прекрасно. И без лишних нагрузок и дополнительных занятий не всегда можно обойтись. Стареет ваш организм,

ваша душа — а это намного страшнее. Поэтому берегите красоту смолоду. Поверьте, легче сберечь, чем потом восстанавливать.

Но мы немного отвлеклись. Давайте вернемся к занятиям. Ваши письма я разделила по темам. У одних женщин одинаковые проблемные зоны, требующие нагрузки. Другие отличаются повышенной занятостью на работе, что требует совершенно иного подхода в составлении комплекса упражнений. И так потихоньку я скомпоновала ваши письма по интересам. Получилось совсем неплохо, на мой взгляд. Мне, я надеюсь, доверяет большинство из вас.

Далее вы найдете интересующую вас информацию. Если не желаете терять время и изучать предложенные решения проблем, поступайте следующим образом: выделите нужное для себя письмо, например то, где обсуждается проблема, подобная вашей. Решайте: актуальный для вас вопрос или нет? Если да, читаете ответ на него. Если же письмо не несет необходимой вам информации, а времени в обрез, можете не заострять внимания на моем ответе. Хотя я рассчитываю на вашу полную заинтересованность. Ведь порой не знаешь, какие горизонты открывает ранее неизвестное. Поэтому советую не пропускать ни строчки. Тем более что интересного там много. Заинтриговала? Предлагаю перейти к письмам.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН С НЕСТАНДАРТНОЙ ФИГУРОЙ

36

Ваши письма я не буду приводить полностью, демонстрируя лишь ту часть, где содержится просьба в адрес редакции или указывается проблема, которую требуется разрешить.

С первой книгой лично не знакома, но стала заниматься по системе бодифлекс за компанию с подругой. Как раз она и прогла ваше пособие. Сказать, что ничего не изменилось, нельзя. Однако у подруги результаты более значительные. Ее фигура стала более подтянутой, а о целлюлите она и вовсе забыла. У меня немного хуже. Общими размышлениями мы пришли к выводу, что мне не совсем подходят предложенные упражнения. И вот я решила попросить помощи у вас. В принципе, самогуствие улушилось, а вот формы — нет. За исключением рук. Мне 29, но проблемы с обвисшей кожей на руках уже появились. После трех недель занятий по системе бодифлекс все встало на свои места. Кожа подтянулась и стала выглядеть как будто моложе. И все благодаря несложному упражнению. Теперь мне бы хотелось привести в порядок и остальные гости тела. Может, вы сможете предложить какие-нибудь специальные упражнения для людей с лишним весом? Сказать, что я страдаю ожирением, нельзя, но в школе и институте меня называли «аппетитной булжкой». Со временем на месте пышных форм образовались обвисший живот и непривлекательные бедра. А о целлюлите вообще не стоит говорить. Надеюсь на ваше понимание. Тем более что подруга уже всю выбирает купальники для лета! Спасибо.

Антонина, Нижний Новгород

Во-первых, очень приятно, что наши ряды пополняются за счет добровольных агитаторов! Спасибо вам и вашей подруге, которая познакомила вас с системой бодифлекс. Во-вторых, откуда такое негативное отношение к себе и своему телу? Любовь к себе просыпается только тогда, когда женщине дорого ее тело, лицо. Ищите больше достоинств и меньше недостатков.

Сказать, что вам не подходят предложенные упражнения, нельзя. Я полагаю, что причина неудач проста. Хотя отсутствие видимых результатов нельзя назвать неудачей. Вы же не занимаетесь упражнениями бодифлекс постоянно на протяжении полугода. Если бы это было так, ваши формы заметно бы изменились. Значит, вы позволяете себе передышки

в занятиях. И не просто отдых, а длительные промежутки времени без I глубокого дыхания.

Кроме того, стоит обратить внимание на правильность ваших вдохов и выдохов. Советую вам побольше заниматься с книгой. Помните, I в самом начале пособия я поэтапно описала упражнение «Сбросить "Незнайку"». Так вот, проделывайте его перед каждым началом занятий. Это позволит не только проверить правильность вашего диафрагмен- ; ного дыхания, но и приведет в тонус все мышцы организма.

Теперь о проблемных зонах. «Обвисший животик и непривлекательные бедра» — проблема большинства российских женщин. Конечно, ведь | голливудские красотки не имеют таких пышных форм. За ними и бу- | дущее. Действительно, не очень приятно смотреть на женщину, у кото- | рой обвисший живот или толстые бедра. Избавить вас от комплексов бодифлекс не в состоянии. Подтянуть и выровнять вашу фигуру - вот ; основная его задача.

Справиться с проблемами помогут следующие упражнения.

- «Боковая растяжка». Начните с нее. И не забывайте об аэробном ды- хании. Ваша задача — максимально втянуть живот во время задержки дыхания. Одновременно потянитесь рукой что есть силы и продолжайте | втягивать живот. Делая вдох, незамедлительно расслабьте мышцы жи- | вота. Пусть кислород работает над сгоранием лишних килограммов.

Этапы выполнения упражнения «Боковая растяжка»

РАЗ! Приняли начальную позу и выдохнули воздух.

ДВА! Теперь делаем глубокий вдох носом и перемещаем левый ло- коть на левое колено.

Напоминаю, колени должны быть полусогнуты. Одновременно отводим правую ногу в сторону и ставим ее на носок. В это же время ваша правая рука поднимается вверх над головой и максимально тянется влево. Локоть прямой.

Перенесите центр тяжести всего тела на левое колено. Как бы сильно | вы не тянули носок правой ступни и не устремлялись вверх кистью | правой руки, ни в коем случае не отрывайте ногу от пола. Она должна оставаться неподвижной.

Корпус не наклоняйте вперед, все внимание отдайте растяжке бо- ковых мышц.

37 Итак, основная поза для выполнения упражнения принята.

ТРИ! Задерживаем дыхание, втягиваем живот и тянемся правой рукой влево. Остаемся в этом положении 6-8 секунд.

Молодцы!

ЧЕТЫРЕ! Вдох и расслабление всех мышц.

Немного передохните, и повторим все заново, только в другую сторону.

РАЗ! Начальная поза для первых действий дыхательной аэробики.

ДВА! Центр тяжести теперь перемещаем на правое колено, опираясь в него правым локтем. При этом на носок ставим левую ногу, а вверх поднимаем левую руку.

ТРИ! Начинаем тянуться всем корпусом за кистью левой руки, при этом не забываем о задержке дыхания. Считаем. Выдерживаем 6-8 секунд.

ЧЕТЫРЕ! Дышим глубоко и расслабляем все мышцы.

- Оттягивание ноги назад. Этот навык пригодится нам в борьбе с «не- привлекательными» бедрами. Выполняйте его стандартно. Но с од- ним условием: когда вы приняли основную позу, то есть задержали дыхание и втянули живот, поднятую вверх ногу поднимайте и опу- скаяйте на каждый счет. Раз — нога поднялась над полом, два — опу- скаялась, три — опять поднялась. И так сделайте 6-8 раз. В то время как ваша подруга просто держит ногу на весу, вы усложняете себе задачу и начинаете поступательные движения. Так вы скорее добь- етесь результатов.
- «Сейко». Типичное упражнение для подтяжки внешней и внутренней стороны бедра. «Огонь», который разгорается внутри вас во время выполнения данного упражнения, должен сжечь все лишнее. Поэтому немного изменим его в вашу пользу. Как обычно, принимаем началь- ное положение и выполняем стандартное дыхательное упражнение. Теперь внимание! После задержки дыхания ваш живот «прирос» к позвоночнику. Нога поднимается над полом и тянется в сторону. Но вы делаете дополнительную фигуру — сгибаете поднятую ногу в колене и стоите в таком положении 8 счетов. Тяжело! Но это даст результат. Глотните максимум кислорода при вдохе — и повышенное количество жиров «выйдет» из организма.

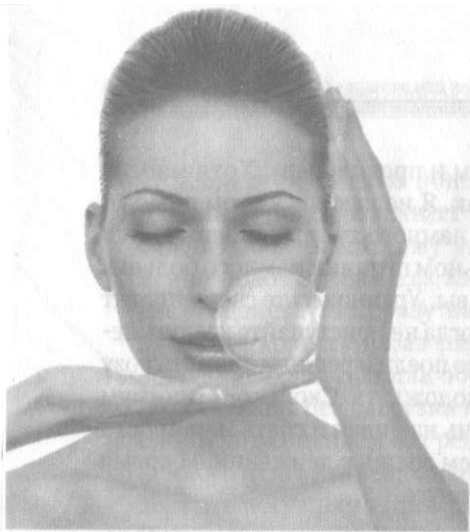
- «Кренделек». Весьма полезное упражнение для названных проблемных зон. Подтягивает мышцы внутренней и внешней стороны бедер. Вдобавок ко всему, утончает талию. Мне кажется, это упражнение подойдет вам как никакое другое. Выполняя «Кренделек», вы воздействуете сразу на все нужные части тела. При полном повороте корпуса назад работает брюшная область. Это помогает восстановить талию или обозначить ее. Закрученные в «узел» ноги не оставляют без нагрузки мышцы бедер и ягодиц. Получается, что одним упражнением мы решаем несколько проблем. Но посоветую немного изменить выполнение основной позиции. Вместо того чтобы держать ногу прямо (она находится в покое), подогните ее под себя. Постарайтесь прижать ногу к внешней стороне бедра. Таким образом тянутся мышцы сразу на обеих ногах. А значит, туда поступает большое количество кислорода. Обратите внимание на рисунок на с. 46. Именно такая позиция должна получиться у вас при задержке дыхания. Животик втянут, мышцы напряжены до предела. В конце упражнения вдохните полной грудью.

Пожалуй, это основные упражнения из тех, которые требуют небольших изменений. Упражнение «Кошка» вы можете повторять 5-6 раз в день, ничего не меняя. Оно не очень сложное, но в то же время великолепно влияет на мускулатуру. Глубокое дыхание позволяет справиться с ненавистным целлюлитом намного быстрее. Кислород сжигает ненужный жир и образует на его месте здоровые клетки. Поэтому не устану повторять: дышите правильно и глубоко. Без аэробного дыхания бодифлекс не принесет видимых результатов.

Также хотела напомнить вам о питании. Ваше меню не должно содержать жирной пищи. Постарайтесь исключить из рациона продукты с повышенным содержанием сахара и соли. От них у вас возникнет повышенная потребность в питье. А это не совсем хорошо для людей с лишним весом. Заметьте, я не составляю вам диету, но считаю нужным дать несколько дельных советов по правильному питанию. Съеденные мучные изделия помогут лишь набрать вес, поэтому решайте сами — нужно вам это или нет. Я бы отказалась от большого количества булочек и бургеров. Одна моя знакомая долгое время проживала во Франции. Когда приехала на родину, что бывает крайне редко, неустанно повторяла: «Никого хлеба за столом!». Это не означает, что француженки совсем не едят хлеб. Просто смешивать его с гарниром или основным блюдом не рекомендуется. Я никогда не говорила о раздельном питании. Навер-

ное, потому, что не считаю его здоровым и правильным. Хотя многие диетологи советуют питаться именно так. Я не нахожу в этом смысла: еда, поступающая пластами, усваивается намного хуже; подтверждается закономерность, что порции при раздельном питании намного больше. В общем, как есть и что, решаете только вы. Уравновесьте свой аппетит занятиями по системе бодифлекс. И никогда не приступайте к упражнениям на полный желудок. Если вы хорошо поели и решили принять дозу целебного кислорода, вам необходимо подождать. Сколько? Минимум 3 часа. Это не значит, что вы должны лечь на диван и спать или просто ждать. Двигайтесь. Ничего нет лучше, чем жизнь в движении. И время пролетит незаметно, и мышцы будут в тонусе.

Надеюсь, что смогла удовлетворить вашу просьбу и ответила на вопрос. Напомню только о главном. Во-первых, правильное дыхание — ваш лекарь. Во-вторых, не упражняйтесь на полный желудок. В-третьих, любите себя и свое тело. Помните, что в вас больше положительного, а все минусы вы в состоянии превратить в плюсы. Удачи!



СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ БИЗНЕСУМЕН

39

Здравствуйте, не буду терять времени, а сразу перейду к делу. Мне 43 года. Я занимаюсь бизнесом уже 9 лет. Понагалу сидячая работа меня радовала. Лигный кабинет, минимум ходьбы. Даже на автомобиле за рулем не езжу, на это есть шофер. Но по природе я не ленива. Занималась несколько лет фитнесом, потом перешла в тренажерный зал и стала посещать бассейн. Вроде с фигурой все в порядке, но вот внутреннее состояние — кошмар. Однажды у одной из моих работниц я увидела вашу книгу по системе бодифлекс. Заинтересовалась. Девочка молоденькая, не так давно родившая ребенка, полна энергии и сил. Чего не могу сказать о себе. Внешне — молодая, достаточно привлекательная женщина, а внутри — старуха. Знакомая уверила меня, что глубокое дыхание по системе бодифлекс должно помочь мне. Я стала заниматься. И результат не заставил себя ждать. Хотя я упражняюсь не так давно, возрождение внутренней молодости уже нагальось. Буду продолжать дышать по-новому. Моя просьба немного неординарная. Упражнения, которые вы предлагаете в своей книге, интересны. Но заниматься мне приходится, не смеяться, на работе. Хорошо, что кабинет лигный и я могу закрыться. Однако уже слышала разговоры служащих о том, что у богатых свои пригуды! По большому сгету, меня вполне устраивает тот набор упражнений, который вы предлагаете. Но, может быть, вы посоветуете комплекс упражнений для занятых женщин. Таких как я, которые днем и ночью на работе. Желание привести в форму тело и организм огонь велико. А бодифлекс — единственная система, которая устраивает меня по всем пунктам требований. Рассчитываю на ваше понимание. С благодарностью к вам,

Светлана, Москва

Приятно слышать, что система бодифлекс так заинтересовывает. В очередной раз убеждаешься, что красивыми хотят быть все женщины. На это не влияет ни семейное положение, ни работа, ни возраст. Бодифлекс стирает все предрассудки!

Очень точно подмечено в письме, что дыхательная гимнастика не только работает над внешностью, но и восстанавливает, омолаживает организм в целом. Душевное равновесие складывается из многих факторов. На него влияют внешность, одежда и отношение окружающих

к вам. Женщина должна излучать доверие и уметь расположить к себе. Для этого она обязана выглядеть привлекательно. Ну а когда внешность в порядке, а в душе дискомфорт, нужно работать над собой. Сказать, что бодифлекс решает серьезные психологические проблемы, нельзя. Единственная помощь, которой порой достаточно, — расслабление. Его достигают при помощи все того же глубоко дыхания.

Проблема Светланы в противоречии ее внутреннего состояния и внешнего вида. Привлекательная внешность и активная жизненная позиция в наличии, а внутри — пустота. Чем помочь человеку? Обращаться к психологу? Не думаю. По письму явно видно, что Светлана вполне адекватный и думающий человек. Поэтому «загружать» мозг психологическими тестами не стоит. Так, выбор нашей героини остановился на расслаблении по системе бодифлекс. Весьма неплохое занятие. Кроме восстановления душевной гармонии, вы получаете уникальную возможность поработать над своим телом. Поверьте, это никогда не бывает лишним.

Я могу подтвердить, что дыхание по системе бодифлекс способно творить чудеса не только с внешностью. Как я уже говорила ранее, обновляется весь организм. За счет физических нагрузок подтягиваются мышцы. Кислород способствует скорейшему сжиганию жиров, а также образованию новых клеток. Таким образом, восстанавливается и душевное равновесие, ведь, когда ничего не тревожит, спокойствие наступает само по себе. Особенно это касается женской психологии. Давайте поразмышляем.

Представьте, что ваши финансовые дела идут отлично. Вы посетили дорогой салон красоты, где привели в порядок ногти и волосы, сделали шикарную стрижку и т. п. После этого вы совершаете небольшой шопинг и отправляетесь домой. По дороге встречаете подругу. Одну из тех, кто любит указывать на «достоинства». Так вот, она одета посредственно, но зато в короткие шорты. Ее прическа неудачна, но волосы излучают здоровый блеск. А кожа! Ее кожа напоминает персик. Нужно продолжать? Я думаю, нет. И вот ваше душевное равновесие нарушено, да еще как! Вы приходите домой. Снимаете с себя дорогую одежду, смываете недешевую косметику, понимая, что проигрываете подруге во внешности. Именно в эту минуту начните заниматься бодифлексом.

Все плюсы кислородной гимнастики вам уже известны. Теперь вы узнали о том, что бодифлекс возвращает душевное равновесие. Благодаря обильному поступлению кислорода в организм вы чувствуете прилив энергии и сил. Это способствует успокоению нервов. Вы вновь обретаете уверенность в себе.

По-видимому, именно такие ощущения испытала Светлана, поэтому и продолжает работать по системе бодифлекс.

Теперь перейдем непосредственно к просьбе, которая содержалась в письме. Я выделила это обращение по нескольким причинам. Во-первых, бизнесвумен в России уже не редкость. Их занятость и целеустремленность достойны уважения. А внешность, безусловно, заслуживает того, чтобы ею заняться. Что может быть лучше оздоровительной гимнастики бодифлекс! Во-вторых, это не единственное письмо похожего содержания. Как минимум в десяти письмах есть просьбы составить индивидуальный комплекс упражнений для кабинета. Но не офиса! Об этом помещении — немного позже. Сейчас мы имеем дело с личным кабинетом, в который доступ разрешен не каждому желающему. Это облегчает задачу. Вообще, когда у вас есть возможность заняться бодифлексом, не упускайте ее, где бы вы ни были: дома, в кабинете, на прогулке или даже в автомобиле. Есть свободная минутка — дышите, когда времени чуть больше — нагружайте мышцы и дышите одновременно. Поверьте, это изменит вашу жизнь.

Давайте же перейдем от разговоров к решению поставленной задачи. Нам необходимо разработать **комплекс упражнений для личного кабинета бизнесвумен**. Я не заостряю внимания на возрасте и комплекции женщин. Главным критерием по-прежнему остается физическая подготовка ученика. Составленная программа будет рассчитана на средний уровень подготовки. Поэтому подойдет большинству из вас. Начинаем.

1. Одним из первых упражнений, подготавливающих организм к основной нагрузке, будет **дыхательный навык**. Для этого обратимся к стандартному набору позиций.

РАЗ! Выдыхаем из легких все содержимое.

ДВА! Резко вдыхаем воздух. Запомните: только носом. Мощный и энергичный вдох должен заполнить кислородом весь организм. Поэтому постарайтесь, все в ваших силах.

ТРИ! Диафрагменный выдох ртом и задержка дыхания. Напоминаю, что при выдохе вы начинаете втягивать живот. Перешли в позицию задержки дыхания, продолжайте работать мышцами брюшной области.

ЧЕТЫРЕ! Держим дыхание. Время, на которое вы задерживаете дыхание, может колебаться от 6 до 8 секунд. Продолжительность зависит от ваших возможностей. Не бойтесь экспериментировать. Попробуйте задерживать дыхание надолго. Хотя 6-8 секунд не так уж и много.

ПЯТЬ! Освобождаем дыхание, расслабляя мышцы всего тела.

Вот и все. Только правильное дыхание способно излечить вас, поэтому начинать занятия бодифлекс просто необходимо с начального дыхательного навыка. Вы лишний раз убеждаетесь в этом, обогащая организм кислородом. Подробное описание каждого этапа данного упражнения можно найти во второй главе нашей книги.

2. «Алмаз» поможет расслабить и укрепить мышцы рук. Это простое упражнение подойдет для занятий в кабинете. Продолжите упражнения усвоением именно этого навыка. Не забывайте о глубоком дыхании. Кроме этого, соблюдайте правильность выполнения всех этапов.

Поэтапное выполнение упражнения «Алмаз»

РАЗ! Стали в начальную позу. О ней мы говорили ранее: ноги на ширине плеч, руки упираются в колени. Начните с выполнения стандартного дыхательного упражнения.

ДВА! Выпрямляемся на фазе задержки дыхания, когда живот максимально втянут.

ТРИ! Поставили руки перед собой, немного округлив и замкнув ладони. Локти при этом должны быть параллельны полу.

ЧЕТЫРЕ! Начинаем как можно сильнее давить пальцами друг на друга. Теперь считаем до 6-8 секунд. Не забывайте: задержка дыхания на этом этапе обязательна!

ПЯТЬ! Завершаем упражнение. Сбросьте напряжение с рук и вдохните поглубже.

Повторять «Алмаз» можно не больше 3 раз. Каким бы легким вам не казалось его выполнение, нужно помнить, что нагрузка на предплечья велика. Если не сразу, то на следующий день вы обязательно почувствуете тяжесть в руках. Поэтому не переусердствуйте. Лучше потихоньку наби-

райте форму. Когда почувствуете необходимость увеличения нагрузки, действуйте. Можете подходить к выполнению данного упражнения несколько раз в день. Вам наверняка это понравится.

3. Для выполнения следующего упражнения понадобятся подручные «тренажеры». Не настоящие. Наверняка в вашем кабинете есть мебель. Количество ее нас не интересует. Для нашего упражнения нужен стол.

Назовем упражнение «*Деловая кошка*». Приступаем к выполнению. В качестве иллюстрации предлагаю использовать рисунок с выполнением упражнения «Кошка» (см. с. 58), немного преобразив его мысленно.

РАЗ! Начинаем выполнять стандартное дыхательное упражнение. Выдыхаем, резко захватываем воздух ноздрями. Начинаем медленный выдох и втягиваем живот.

ДВА! Упираемся руками в стол. При этом вы должны отойти от стола на несколько шагов. Ноги держим вместе, а руки — на расстоянии плеч. Поза похожа на отжим лежа. Но вы упираетесь ладонями в стол, а не в пол.

ТРИ! Держим дыхание и выгибаем спину дугой. Опять напомним о разъяренной кошке. Считаем до 6-8 секунд.

Молодцы!

ЧЕТЫРЕ! Возвращаем дыхание. Вдох и принятие исходной позиции.

Это упражнение вы можете повторить несколько раз. Оно отлично расслабляет. Предлагаю использовать его после каждой напряженной встречи. Как только ваши гости закроют за собой дверь, разуйтесь, вдохните поглубже. И начните расслабление мышц позвоночника. Ведь они отвечают за невероятную усталость. Вы снимаете напряжение, а поступающий кислород восстанавливает и укрепляет организм. Но и мышцы не бездействуют. Кроме спинных мышц, работают ноги и, конечно, точка упора — руки. Все это буквально за минуту. Не так уж и мало! Не правда ли? Но мы пойдем дальше.

4. «Боковую растяжку» можно выполнять и в кабинете. Конечно, деловой костюм совсем не похож на спортивное трико. Но остается довольствоваться тем, что есть. Помните, при боковой растяжке работает рука? Она поднимается вверх над головой и тянется в сторону изо всех сил. Сделать это даже в тонком блузоне невозможно. Поэтому будем воздействовать на проблемные зоны живота другим способом. Назовем наше упражнение «*Боковые взмахи*». Совсем забыла о «спортивном» снаряжении. В данном случае нам необходим стул.

РАЗ! Стоим лицом к стулу и начинаем выполнять аэробное дыхание. После резкого вдоха плавно выдыхаем воздух. Живот уходит внутрь.

ДВА! Беремся обеими руками за спинку стула и начинаем поочередно делать махи ногами. Получается, что на 8 счетов вы должны выполнить четыре маха в сторону правой ногой и четыре маха в сторону левой.

Ноги поднимайте невысоко. Пусть ваша юбка не морщится от этого движения. Так проходит 8 секунд.

ТРИ! Ставим ноги ровно, одна рядом с другой. Впускаем живительный кислород в организм и расслабляемся.

Это не все. Можно продолжить боковую растяжку. Теперь поворачиваемся к спинке стула спиной. Если спинка высокая, поставьте на нее локти. Если обычная, упритесь ладонями. Начинаем выполнять упражнение так же, как и предыдущее. Различия начинаются после этапа задержки дыхания.

ДВА! Задерживаем дыхание и втягиваем живот. Нога медленно поднимается на небольшую высоту (пусть ограничителем станет разрез вашей юбки!). Внимание! Как только вы максимально втянули живот, задержите ногу на достигнутом уровне. Получилось? Так держать 6-8 секунд.

ТРИ! Освобождаем дыхание и опускаем ногу.

То же самое выполняем другой ногой. Очень полезное упражнение. И, что главное, оно не требует затраты времени. Вам даже не надо будет переодевать юбочный костюм. Все гениальное просто.

Добавим еще один гениальный и простой способ воздействия на область талии и ягодиц. Поворачиваемся лицом к стулу и держимся руками за опору. Если он с высокой спинкой, опирайтесь на локти. Принцип тот же.

РАЗ! Начинаем дыхательное упражнение. Когда дело доходит до задержки дыхания, вносим небольшие изменения.

ДВА! Втянули живот и одновременно поднимаем ногу назад. Достигли предельной точки? Тогда удержите на этом уровне поднятую ногу не больше 8 секунд. Отлично!

ТРИ! Расслабьтесь и вдохните воздух. Примите начальное положение.

42

Немного передохнув, выполните упражнение для второй ноги.

С боковой растяжкой все. Переходим к другому комплексу упражнений.

5. Предлагаю наиболее простой способ релаксации. Следующее упражнение выполняется просто. Единственное, его я требую, — это безукоризненное выполнение элементов дыхательной гимнастики. Вот как это делает наш инструктор. Следите внимательно.

Комплексное упражнение для всех групп мышц. Простое для освоения и выполнения, оно позволит не только отвлечься от изнурительного сидения за столом и бумажной волокиты. Главным его преимуществом, которое по достоинству оценит занятая женщина, станет видимый результат за максимально короткое время. При этом вам незачем давать огромные нагрузки на организм. Дыхание и полная самоотдача сделают свое дело. Итак, выполняем упражнение «**Уродливая гримаса на цыпочках**». Пусть название не пугает вас.

РАЗ! Принимаем исходное положение: ноги немного согнуты в коленях, руки опустите на область чуть выше колен, при этом слегка наклоните корпус вперед.

Ваше лицо при этом принимает не очень симпатичный вид. Поэтому убедитесь, закрыта ли входная дверь! Помните, нижняя челюсть выдвигается вперед. За подробностями обращайтесь к описанию четвертого упражнения — «Уродливая гримаса» — во второй главе книги.

ДВА! Начинаем аэробное дыхание. Выдох, резкий носовой вдох. Задержка дыхание и втягивание живота. Получилось? Идем дальше.

ТРИ! Этот этап наступает, когда вы больше не можете втягивать живот. Вы начинаете выпрямляться, устремляясь вверх. И тут — явное отличие от простого упражнения «Уродливая гримаса». Вы поднимаетесь на носки! Можете запрокинуть голову. Так проходят следующие 6-8 секунд.

ЧЕТЫРЕ! Делаем глубокий вдох, но все еще стоим на носках. Дышим глубоко, как будто стараемся захватить воздух сверху. После полного вдоха медленно опускаемся на ступни.

Упражнение выполнено. Теперь осталось повторить его раз 10 подряд. Это не так уж сложно. Мне недостаточно названного количества раз. Обычно я начинаю день с такого упражнения, как только встаю с кровати. Повторяю

до 25 раз. Очень тонизирующее и ободряющее занятие. Попробуйте один раз и не расстанетесь с ним никогда.

6. Последнее упражнение должно вернуть вам энергию, так как оно требует сосредоточенности и внимания. Назовем его «Превосходная осанка». Выполнять его стоит на завершающем этапе. Оно приводит все мышцы организма в тонус. И если упражнение «Уродливая гримаса на цыпочках» расслабило все ваши конечности, то «Превосходная осанка» заставит вернуться к реальности и сесть за рабочий стол. На мой взгляд, именно такой подход нужен для деловой женщины, которая всегда в форме и в прекрасном настроении.

Итак, приступаем к выполнению упражнения «Превосходная осанка».

Для начала подготовьте необходимый «инвентарь». В данном случае нам нужен каталог бизнес-планов на год или просто книга внушительных размеров. Но не переборщите. Приготовились, начинаем.

РАЗ! Взяли приготовленную книгу и положили себе на голову. Постарайтесь удержать ее. Для этого спину держим прямо, смотрим перед собой. Получилось? Тогда поехали дальше.

ДВА! Приступаем к глубокому дыханию: выдох, резкий вдох носом и плавный выдох. Начинаем втягивать живот.

ТРИ! Задержка дыхания. Живот максимально втянут. Начинаем медленно шагать. Не забывайте, у вас на голове находится годовой отчет или бизнес-план. Не дайте ему упасть! Вы должны сделать 6-8 шагов. Ровно на такое же время задерживайте дыхание. Прошли «дорожку»?

ЧЕТЫРЕ! Останавливаемся, освобождаем дыхание и снимаем книгу с головы.

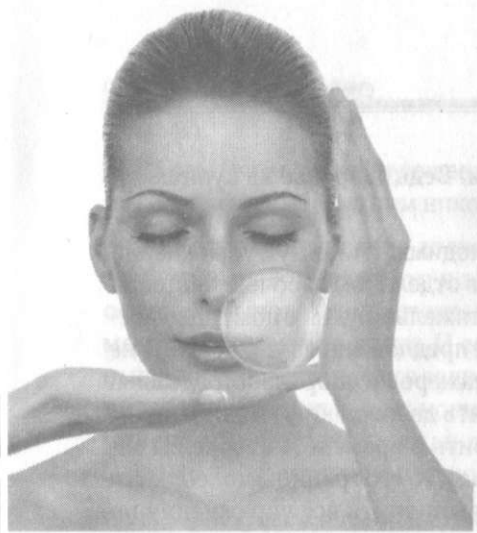
При желании можете проделывать этот трюк 5-6 раз в день. Только нужно предупредить вас, что на первых этапах вы столкнетесь с трудностями. Книга никак не хочет слушаться и уверенно лежать на голове. Вам просто необходимо тренироваться. Тем более что упражнение не такое уж сложное и к тому же помогает восстановить рабочую энергию. Поверьте, это превосходная тренировка для мышц спины и шеи. Я не говорю о ногах. Какие части тела страдают от сидячего образа жизни? Конечно, позвоночник и ноги. Получается, что скорая помощь необходима именно им. Упражнение «Превосходная осанка» стимулирует работу мышц спины, не давая позвоночным дискам смещаться. А, как известно, многие болезни из-за большого позвоночника. Поэтому не

запускайте свое тело. Работайте над ним. Ведь здоровье не купишь ни за какие деньги.

На этом я, пожалуй, закончу. Я дала необходимый минимум упражнений бодифлекса, которые можно выполнять в отдельном рабочем кабинете. Теперь вы запросто сможете отдыхать в тяжелые будни с помощью расслабляющего дыхания. Тем более что все предложенные упражнения не требуют специального помещения, тренажеров и спортивной одежды. Во время занятий вам не придется снимать деловой костюм, в котором вы проводите рабочие часы. Если говорить о времени, которое вы затратите на выполнение данного комплекса, то его границы колеблются от 5 до 7 минут. При желании можете выполнить все упражнения по нескольку раз, или же воздержаться от выполнения одного из предложенных упражнений. Так, например, «Уродливую гримасу на цыпочках» хорошо исполнять довольно часто. Это пойдет вам только на пользу. Времени минимум, а результат ошеломляющий. Ведь пластическая подтяжка лица и зоны декольте требует намного больше времени и денег!

Надеюсь, что мои советы и комплекс упражнений вам действительно подойдут. Многие смогут найти среди представленного материала то, что устроит именно вас. Не ленитесь. Прочитайте всю книгу «от и до». Вы же не знаете наверняка, как завтра повернется ваша жизнь. Может быть, уже через месяц вы сможете ходить на цыпочках с книгой на голове по ковру своего личного кабинета.

Удачи в делах и любви!



КОГДА НЕТ ЛИЧНОГО КАБИНЕТА

44

Не все могут похвастаться наличием собственного рабочего пространства. Большинство из написавших в редакцию женщин работают в одном помещении с коллегами. Есть с кем поговорить... Конечно, работать сидя не очень полезно. Тем более когда перед вами монитор компьютера.

Когда я изучила все послания, пришла к выводу, что нашим женщинам просто необходим комплекс упражнений, который не отрывал бы их на долгое время от работы. Кроме этого, требуется учитывать присутствие коллег. Тем более что не всегда коллектив только женский. Поэтому я сочла нужным составить именно такой комплекс.

Какая проблема объединяет многих офисных работников? Первая и самая частая жалоба, звучавшая в ваших письмах, — ноющая боль в ногах. Хотя, казалось бы, работа без лишней ходьбы и напряжения мышц ног. Тут дело в другом. Кровоснабжение нарушается, когда вы длительное время проводите за офисным столом без движения. Я всегда повторяю своим ученикам, что возвращаться с работы пешком куда полезней, чем ехать даже на личном авто. Если проблема в расстоянии, пройдите лишнюю остановку вперед. Это значительно снизит риск варикозного расширения вен.

Вторая проблема — головная боль. Эта проблема имеет несколько предпосылок. Работа связана с чтением, писанием и сидением перед монитором компьютера — главный фактор. Головная боль возникает от усиленного напряжения глаз. Другими словами, ваши глаза — основной источник головной боли. Возьмем, к примеру, бухгалтера. Постоянные цифры, подсчеты и графики, да еще и компьютер, перенапрягают глаза. Постоянная сосредоточенность и внимание — второстепенные факторы появления мигрени. Ответственность тоже немаловажный элемент переживаний. Повседневные стрессы можно победить, как и головные боли.

Самый элементарный способ оживить ваш мозг — открыть пошире форточку. Приток свежего воздуха не позволит вам заснуть на рабочем месте. Кроме этого, вам необходимо делать небольшие перерывы. Вот простое упражнение для глаз. Не обязательно использовать глубокое дыхание. Читайте, что я немного отвлеклась от любимой работы.

Оторвите взгляд от монитора. Если рядом есть окно, посмотрите в него. Найдите глазами отдаленный предмет. Желательно, чтобы это была

постройка, которая издали кажется маленькой. Зафиксируйте взгляд на ней буквально на 5 секунд. Потом плавно переводите взгляд на цветочный вазон, стоящий на подоконнике офисного кабинета. Нет цветов? Найдите за что зацепиться. Условие — предметы должны находиться на одной линии. Голову не поворачиваем в разные стороны. Нашли цель? Тогда, не отрываясь, смотрим на нее еще 5 секунд. Есть? Опять глядим вдаль и вновь возвращаемся к ближней точке. Прodelываем это упражнение раза 3-4. Вы можете расслаблять глаза, применяя этот метод каждую свободную минутку. Поверьте, это отличное расслабляющее средство для глаз.

Как помочь глазам — понятно. Для этого даже незачем вставать со стула. А вот что делать с мышцами ног и позвоночником, спросит любая из вас. Я могу предложить несколько упражнений для офисного работника, не требующих огромных нагрузок. Упражнения должны отвечать нескольким условиям.

Во-первых, никакого потоотделения. Представьте, если каждый из работников начнет усиленно тренироваться — ваш офис превратится в баню или непрветриваемый тренажерный зал. Значит, выбираем упражнения с наименьшей физической нагрузкой.

Во-вторых, упражнения с обширной амплитудой нам также не подойдут. Наверняка рабочее помещение не позволяет совершать широкие махи или лежать на полу. Да и выглядело бы это по меньшей мере странно: вы в строгом рабочем костюме лежите посреди офиса и шумно дышите...

Придерживаясь этих ограничений, приступаем к занятиям на рабочем месте.

1. «Ножницы за столом». Упражнение уникально. Вы сидите за столом. Немного откиньтесь на спинку стула и по возможности выпрямите ноги. Локти слегка разведите в стороны. Начальная поза принята. Теперь начинаем выполнять диафрагменное дыхание. Делаем выдох и глубокий вдох через нос. Совсем не обязательно издавать заветные шипящие звуки, поберегите их для занятий дома. Итак, дошли до этапа задержки дыхания. Живот втянут, а ноги под столом. Выполняем упражнение «Ножницы». Поочередно делаем горизонтальные махи ногами: одна над другой. Не делайте широких махов. Достаточно слегка приподнять ноги над полом. Ваша задача — скрыть ото всех свои действия.

Так создаем эффект «ножниц». Не забывайте о задержке дыхания и животе. Потом делаем долгожданный вдох носом и расслабляемся. Вот и все. Если позволяет время и состояние, проделываем упражнение еще несколько раз. Кровообращение восстановлено, и риск расширения вен снизился.

2. Следующее упражнение позволит расслабить стопы ног. Назовем его «Расслабляющий массаж для стоп». Примите начальное положение (как для предыдущего упражнения). Начинайте дышать.

Совсем забыла! В подготовительный период перед выполнением упражнения нарочно уроните какой-нибудь предмет под стол. Это должны быть карандаш или ручка, а лучше — толстый маркер. Получилось? Тогда продолжим.

Как только дошли до фазы задержки дыхания, начинаем катать ступнями ног упавший предмет на 8 счетов. Конечно, проделывать данное упражнение лучше, предварительно разувшись. Тем более что никто не заметит этого.

Досчитали до восьми? Вдохнули и расслабились.

3. Предлагаю расслабить позвоночник и шею. Для этого выполним упражнение «Кошка». Немного изменим подход. Начальная поза: сидите за столом, отодвинувшись от рабочего места на расстояние вытянутой руки. Ладонями обопритесь о стол. Теперь вы готовы.

Начинаем дыхательное упражнение. Обращаю ваше внимание, что не обязательно выдыхать и вдыхать звучно. Дышите глубоко, но без эмоций.

Этап задержки дыхания и втянутого живота опять становится решающим. Вы опускаете голову. Подбородок касается груди. Начинайте выгибать спину. Округлите ее, напрягая мышцы. В такой позе находимся до 6-8 секунд. Отлично! Возвращаемся в исходное положение и вдыхаем вдох. Чувствуете, как расслабляются мышцы спины и шеи? Это упражнение нужно повторять при малейшем появлении ноющей боли в спине. Оно не требует большой физической силы. Вы остаетесь за рабочим столом, а организм расслабляется.

Остальные упражнения рассчитаны на более уединенное место. Я думаю, что предложенный мини-комплекс вполне устроит вас. В нем : содержатся упражнения, рассчитанные на расслабление ваших мышц. Другие помогают ускорить кровообращение и избежать варикозного расширения вен. Что может быть лучше небольшой передышки? ! Причем в прямом смысле этого слова. Не расставайтесь со здоровым : диафрагменным дыханием. Желательно открыть перед занятием форточку. Летом — окно. Приток свежего воздуха даст разрядку , и вашему мозгу. Занимайтесь на здоровье! И привлекайте остальных сотрудников. Может, через год ваш шеф отведет специальную комнату] для занятий бодифлексом. Там на «здоровую» пятиминутку будут собираться и заряжаться энергией сотрудники. Мечтать, кстати, I тоже полезно!



КОМУ ВРЕДЕН БОДИФЛЕКС?

Сейчас я немного повременю с вашими письмами и остановлюсь на еще одной проблеме. Часто в ваших посланиях содержится вопрос об оздоравливающей функции бодифлекса. Многие из вас интересуются, можно ли использовать систему глубокого дыхания при различных заболеваниях. К сожалению, я не могу ответить на этот вопрос однозначно. Давайте попробуем разобраться.

Во-первых, глубокое дыхание не имеет явных противопоказаний. Во-вторых, вы можете использовать только дыхательную систему без дополнительных физических нагрузок. Это снимет напряжение с мышц, и эффект восстановления внутренних органов останется. Когда нужна нагрузка на мышцы, пробуйте систему бодифлекса.

Как я уже говорила, существует несколько противопоказаний, при которых дыхательная аэробика не рекомендуется.

Перечислю их еще раз. Беременность. На каком бы сроке вы ни находились, с дыхательной гимнастикой стоит повременить. Почему? Как известно, во время беременности женский организм кардинально меняется. Увеличивая количество вдыхаемого кислорода, вы значительно увеличиваете нагрузку на все внутренние органы. Но она у вас и без этого велика. А тут еще вы со своим кислородным насыщением. Организм может не справиться. О мышечных физических нагрузках тем более можете забыть. Просто вдыхайте побольше воздуха, но об этапе задержки дыхания и втянутого живота речи быть не может: при задержке дыхания практически все внутренние органы приходят в тонус, в том числе и репродуктивная система. Последнего никак нельзя допустить! И это главная причина, по которой бодифлекс противопоказан будущим мамам.

Вот еще некоторые противопоказания для занятий по системе бодифлекса. Хроническая гипертензия. Когда у вас постоянно повышенное давление и, как следствие, одышка, стоит обратиться к врачу. Я не говорю о возрастных изменениях. При климаксе давление также может повышаться. Но это возрастное периодическое повышение, связанное с гормональными изменениями. Тогда занятия бодифлексом не только не навредят, но и улучшат ваше состояние. В любом случае вам необходимо проконсультироваться с терапевтом или лечащим врачом. Как раз он сможет дать точный ответ: безопасен ли для вас бодифлекс.

Следующая ситуация, когда вы не можете заниматься дыхательной гимнастикой, связана с сердечной недостаточностью. Как я уже говорила, при глубоком вдохе и выдохе нагрузка на все мышцы, в том числе и на сердце, увеличивается. Человеку, страдающему заболеваниями сердца, нельзя кардинально менять привычный образ жизни. Опять-таки вашим главным консультантом должен стать врач. Задайте ему вопрос о возможности занятий бодифлексом.

Если же вы немного простудились, следует снизить физическую нагрузку. Когда у вас сложная форма ангины или воспаления легких, занятия бодифлексом стоит прервать. Я думаю, вам самим будет не до этого. Однако в восстановительный период после болезни или операции вы вполне можете заниматься облегченной программой бодифлекса, которая отличается только физической нагрузкой. Выберите из предложенных мной заданий самые простые и восстанавливайтесь на здоровье!

В итоге мы пришли к выводу, что система бодифлекса не имеет значительных ограничений и противопоказаний. Если вы сомневаетесь, посоветуйтесь с врачом.

Я перечислю симптомы, которые должны насторожить вас. В случае их появления надо прекратить занятия дыхательной гимнастикой, и тут совет медицинского специалиста вам просто необходим. **Кровь из носа, непрекращающаяся головная боль и нарушение сердечного ритма, продолжительное учащенное сердцебиение - все это говорит о негативном влиянии кислородного дыхания на ваш организм.** Запишитесь на прием к доктору. Проведя необходимые анализы, он наверняка даст дельный совет.

Такие симптомы, как легкое головокружение, изменение режима дня, крепкий сон, указывают на благотворное влияние бодифлекса на ваш организм. Продолжайте занятия.

Щитовидная железа — тормозящий фактор?

Решилась написать вам после 3 месяцев занятий по системе бодифлекса. Купила вашу книгу и нагала заниматься. Спасибо за наглядные упражнения. Ведь всегда так не хватает практической части в книгах. А здесь и рисунки, и ДИСК! Все в комплекте!

Но у меня возникла проблема. Тогнее, не проблема, а отсутствие I результатов. Дыхание превосходное. Я гувствую, как обнов- 1 ляется мой организм. Но только внутри. Внешне изменений не происходит. Не сбрасываются килограммы, не сжигаются жиры. Короге, расстраиваюсь огень. Ведь на море скоро бархатный сезон, и раздеться хоgetся... Никаких предпосылок для невезения я не вижу. Дыхание правильное. Регулярно проверяю упражнением с книгой. Физигеские нагрузки уже увелигила. Только одно. Десять лет назад мне сделали операцию на щитовидной железе. Организм вроде бы восстановился, но небольшие проблемы все равно остались. Регулярно принимаю препараты отувелигения щитовидки. Может ли этот фактор повлियाть на результаты занятий? Подскажите, пожалуйста. Ведь так не хоgetся дышать «по-старому»! Заранее благодарю.

Людмила, Харьков

Приятно, когда люди находят удовольствие не только в цифрах или раз- мерах, но и в простом насыщении организма кислородом. Я неспроста выделила именно это письмо.

Часто систему бодифлекс неоправданно критикуют за общий подход. Другими словами, комплекс упрекают в том, что дыхательная гимнасти- ка не учитывает индивидуальных особенностей человека. Но позвол- те. Когда человек намеренно идет в спортзал, чтобы позаниматься на тренажерах, при входе у него не требуют медицинского свидетельства. Ведь так? Значит, об индивидуальных противопоказаниях того или иного вида упражнений не говорит даже инструктор.

Система бодифлекс сразу заявляет о явных противопоказаниях и по- стоянно напоминает о симптомах, при которых необходимо прекра- тить занятия. Кроме того, обращение к врачам за консультацией до начала занятий только приветствуется. Значит, бодифлекс относится к медицинской стороне проблемы более серьезно, чем остальные фит- нес-системы.

Что касается щитовидной железы, вы правы. К сожалению, этот фактор немного тормозит процесс сжигания жиров и формирования нужных результатов. Но это не значит, что их не будет! Вы уже почувствовали уникальное воздействие кислорода на внутренние органы. А это многое значит. Увеличение щитовидной железы — актуальная проблема для многих регионов. Повышенная радиоактивность приводит к страшным

заболеваниям. И, естественно, организм ослабевает. В результате воз- действия на щитовидную железу лекарственными препаратами удается поддержать ее размер в норме. Но страдают другие органы. Ведь хими- ческое вмешательство не всегда желательно.

При кислородном дыхании сначала восстанавливается «внутренний мир», в потом дело дойдет и до внешности. Вы на правильном пути! Никогда не стоит опускать руки, только вперед!

Что касается упражнений, они стандартны. Предлагаю их классический набор.

1. Элементарное дыхательное упражнение. Его можно выполнять на любой стадии, после операции — проконсультировавшись с ле- чащим врачом. Как правильно выполнять упражнение, которое является основой системы бодифлекс, вы можете посмотреть на диске, а также прочитать во второй главе книги.
2. После этого устраиваем небольшую проверку и сбрасываем книгу с живота. Упражнение первое — «Сбросить "Незнайку"». Под- робное описание каждого элемента вы найдете на втором прак- тическом занятии в данном пособии. Не забывайте периодически проверять правильность вашего аэробного дыхания. Это пойдет вам только на пользу. Я предпочитаю начинать каждое практи- ческое занятие именно с названных упражнений. Они являются основополагающими и не помешают в любом случае.
3. Переходим к тренировке мышц. Упражнение «Уродливая гри- маса» начинает цикл упражнений для лифтинга (подтяжки) тела. Начинаем с лица и шеи, потом плавно будем передви- гаться вниз. Помните, что выполнять упражнение лучше перед зеркалом. Заодно и настроение поднимется от увиденного в нем!

Поэтапное выполнение упражнения «Уродливая гримаса»

РАЗ! Приняли начальное положение и приступаем к аэробному дыханию. Подбородок — параллельно полу. Теперь мы с вами будем растягивать мышцы челюсти, для того чтобы они стали бо- лее пластичными. Для этого выдвиньте, насколько это возможно, нижнюю челюсть вперед.

Если вы занимаетесь перед зеркалом, в нем вы должны увидеть обезьянку, у которой нет верхней челюсти. Так, промежуток

между верхними и нижними зубами должен составить 1,5-2 см. Но на начальной стадии занятий расстояние может быть и полсантиметра.

Когда вы приложили все усилия для создания смешной физиономии, задержите дыхание и втяните живот.

Конечно, со временем подготовительные этапы исчезнут из вашей практики и вы, сами того не замечая, будете совмещать физические занятия и аэробное дыхание. Поэтому не думайте, что бодифлекс — сложная методика.

ДВА! Продолжаем задерживать дыхание. Когда вы почувствовали, что ваш живот втянут максимально (по времени это занимает от 3 до 5 секунд), **ВЫПРЯМЛЯЙТЕСЬ**.

При этом учитывайте следующее:

- > голову сразу же запрокидывайте назад;
- губы соберите вместе, как будто хотите какого-то поцеловать;
- руки откиньте назад, словно боитесь себя от падения;
- не поднимайтесь на носки! Хотя желание устремиться вверх вызовет именно такую реакцию, вы должны устоять всей ступней на полу;
- тянитесь вверх всем телом, всем своим существом.

Считаем до 5-6.

ТРИ! Вдох и расслабление.

4. Упражнение «Лев» задействует все те же мышцы лица и шеи. Идеальное решение при двойном подбородке. Выполняйте его, прикладывая максимум усилий. Тем более что щитовидная железа расположена именно в этой области. Позвольте кислороду воздействовать на проблемное место. Я не буду повторяться и описывать поэтапное выполнение упражнений. Смотрите вторую главу, третье упражнение. Не забывайте и о СО-версии программы.
5. Немного усиливаем физическую нагрузку. Желательно постепенно наращивать темп. Не стоит сразу переходить к сложным упражнениям. Поступательное движение в этом случае — идеальный выбор. «Боковая растяжка» приведет в норму ваш животик, а также задействует в работу мышцы рук. Это самый оптимальный

выбор в качестве реабилитационного упражнения. Я говорю о периоде восстановления после операции. Вы не должны давать сильных нагрузок, но в то же время работать с телом необходимо. Смотрим пятое упражнение настоящего издания. Не забудьте включить диск. Пусть он станет сопроводительной инструкцией. Отмечу лишь одно: тянуться за рукой с максимальной отдачей можно только спустя много времени после операции. Если прошло несколько недель, не усердствуйте, оставьте силы на потом.

6. «Шлюпка» — упражнение для растяжки ног и формирования талии. Вам под силу выполнить данное задание несколько раз подряд. Но опять-таки не переусердствуйте с наклоном вперед. Следите за реакцией своего организма на увеличение нагрузки. Если все в порядке, смело продолжайте растяжку на 8 счетов. Когда вы почувствуете тянущую боль в области бедер и ног, остановитесь и закончите упражнение глубоким вдохом. Напомню, поэтапное выполнение упражнения представлено во второй главе книги. Смотрите восьмое упражнение.
7. Более сложное задание «Кренделек» подойдет для желающих быстро восстановить заветные формы. Прикладывайте максимум усилий, желания и правильное дыхание. Теперь вы готовы сражаться с целлюлитом, жиром и остальными недостатками. Предупреждаю, «Кренделек» сложен в исполнении. Использовать его для восстановления сил после операции не следует. Но когда состояние отличное и вошло в норму, почаще возвращайтесь к данному упражнению. Во-первых, работают мышцы внутренней и внешней стороны бедер. Во-вторых, обозначается линия талии. А в-третьих, улучшается координация движений. Описываются упражнения во второй главе под номером девять. И, конечно, не забываем о сопровождающих рисунках и диске.
8. Работать над укреплением брюшного пресса также не забываем. «Верхний брюшной пресс» — упражнение, разработанное специально для этой цели. Оно позволяет быстро «накачать» пресс. Однако результат зависит от частоты выполнения. Если вам не терпится увидеть результат, выполняйте упражнение каждый день. Но помните: если после операции прошло немного времени, не стоит рисковать. Это задание не подходит для восстановления. Откажитесь от него. Но как только силы вернутся, приступайте к укреплению брюшного пресса немедленно.

9. «Кошка». Совсем несложное упражнение. Доступно абсолютно всем. Выполнять его нужно, учитывая ваше состояние. Если вы недавно пришли в себя после операции или принимаете лекарства, прилагайте минимум усилий при выгибании спины. Голову можете не запрокидывать. Рассчитывайте только на расслабляющий эффект. Стало быть, при хорошей физической форме нагружайте мышцы вовсю. Не жалейте себя. Красота требует жертв. Смотрите поэтапное выполнение во втором занятии, упражнение 13.

Вот и весь классический набор упражнений, которые помогут вам восстановиться после несложной операции. Вы можете делать их в отпуске, когда нагружать себя физической работой не хочется.

Что же касается проблем со щитовидной железой, то заниматься все равно надо. Ко мне в группу ходили девочки с проблемами щитовидной железы. Поначалу мне казалось, что процесс вообще не идет. Но позже я стала замечать, как девчонки преображаются от занятия к занятию. Тяжесть исчезала буквально на глазах. Через несколько недель они порхали как бабочки. Поменялся цвет лица, появился блеск в глазах. Но формы никак не поддавались улучшению. Я подумывала даже порой увеличить им мышечную нагрузку. На риск не пошла. Стали ждать. И что в результате? Три месяца упорных занятий дали сдвиг. В первую очередь подтянулись бедра, потом вырисовались талия и попа. Короче говоря, процесс подтягивания форм пошел с такой скоростью, что вызвал зависть у остальных учеников.

Мой главный совет. Некоторое время не обращайте внимания на внешние изменения. Не измеряйте себя сантиметром после каждого занятия. Наслаждайтесь кислородным дыханием. А в воображении рисуйте себе картину идеального преображения. Ваша энергетика и сексуальность увеличатся в десятки раз. Это, в свою очередь, заставит исправляться ваше тело. Терпения и удачи!

Если диагноз — артрит

Уважаемая редакция! Когда прогла вашу книгу, была просто открылена успехами. Бодифлекс стал новым горизонтом в моей скудной жизни. Мне уже далеко не 18. Самогустствие намного улугишилось после нагала занятий по системе бодифлекс. Однако недавно стала ощущать нестерпимую боль в руках. Обратилась

к врагу и полугила приговор: артрит верхних конечностей. Предрасположенность к этой болезни у меня наследственная. Поэтому удивление было несильным. Вот только одна проблема — не могу заниматься некоторыми упражнениями из классического набора. Неужели придется оставить тренировки? Хотелось бы узнать ваше мнение по этому поводу. Я, возможно, вы сможете дать дельный совет. Заранее — спасибо.

Татьяна Евгеньевна, г. Сальск

Что ж, диагноз не из приятных. Однако унывать не стоит. Люди с артритом успешно продолжают работать, тренироваться и радоваться жизни. Поэтому не воспринимайте его как приговор. Вы ведь не собираетесь покончить с прошлой жизнью, полной радости и удовольствия. И не нужно отказываться от занятий по системе бодифлекс. Кислород как никогда прежде нужен вам при вашем заболевании. Во-первых, он зарядит вас только положительными эмоциями, которых так не хватает. Во-вторых, несмотря на заболевание, вы сможете оставаться в прекрасной форме и многие здоровые женщины позавидуют вам. Поверьте, тренировки продолжать не только можно, но и нужно.

Конечно, я дам вам несколько советов по выполнению упражнений. Даже опишу их поэтапное выполнение. И все для того, чтобы вы не потеряли веру в бодифлекс. Пусть он станет вашим спутником в пути к новой, полноценной жизни.

В первую очередь выполняйте стандартное дыхательное упражнение. Для этого у вас нет никаких ограничений.

Остановимся на втором упражнении — «Алмаз». При его выполнении основная нагрузка идет на мышцы рук. Чтобы снизить физическое воздействие, не поднимайте руки до уровня груди. Оставьте их внизу. Так, на этапе задержки дыхания и втянутого живота вы создаете давление на мышцы рук, которые в это время находятся на уровне бедер. Это поможет избежать болезненного ощущения.

Проблема с подъемом рук может возникнуть при выполнении «Боковой растяжки». Но она легко решается. Вместо того чтобы поднять руку и тянуться за ней, ставьте обе руки на пояс и выполняйте упражнение из такого исходного положения. Хотите усилить эффект от растяжки? Тогда сделайте следующее. Когда вы задержали дыхание и приступили к выполнению основной физической части упражнения, опустите опорную руку вдоль туловища. Вторая рука пусть останется на талии.

Это усложнит упражнение, но в то же время позволит максимально приблизить результат. Тянитесь в сторону за макушкой головы. Создайте эффект желаемого роста. О боли в руках на время можно забыть.

Если вам тяжело тянуться руками вперед при выполнении «Шлюпки», изменим и это упражнение. Вместо того чтобы выпрямить руки перед собой, разведите их в стороны. Пусть они станут похожи на раскрытые крылья. В таком случае наша «шлюпка» превращается в «самолет». В любом случае эффект от выполнения упражнения не меняется.

«Растяжка подколенных сухожилий» — следующее упражнение, которое требует видоизменения. К сожалению, здесь нельзя обойтись без работы ручных мышц. Только руками вы задерживаете «непослушные» ноги в вертикальном положении. Вы уменьшаете время выполнения основного упражнения. Вместо стандартных 6-8 секунд продержитесь всего 3-4. Если тяжесть в руках небольшая, повторите еще раз. В любом случае результат от выполнения будет.

А с корректировкой «Верхнего брюшного пресса» проблем не будет. Руки согните в локтях. Для удобства скрестите их на груди. В такой позиции школьники сдают нормативы по поднятию пресса. Вернемся на 10-20 лет назад и попробуем сдать экзамен на упругость и красоту тела.

С остальными упражнениями из классического комплекса у вас не должно возникнуть проблем. В принципе, люди, которые занимаются дыхательной гимнастикой долго, могут самостоятельно подобрать упражнения для самых проблемных зон своего тела. Само собой разумеется, что упражнения, доставляющие какие-либо неудобства или боль, исключаются.

Не останавливайтесь на достигнутом, несмотря на неполадки со здоровьем. Бодифлекс может вам помочь.



ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ БОДИФЛЕКС

Роды позади. Все страхи, которыми меня пугали, совсем не оправдались. Ребенок родился здоровый и в срок. Я тоже в отличном состоянии. До беременности занималась по вашей программе. Вообще, с бодифлексом у меня связаны самые счастливые моменты жизни. Когда нагала заниматься, помирилась с супругом. Глубокое дыхание открыло во мне новые стороны. Особенно разнообразной стала интимная жизнь. И привело это «разнообразию» к интересному положению! Чего мы так долго хотели, случилось внезапно и именно в момент занятий бодифлексом. Должна сказать спасибо за это! Потом было прекрасное время вынашивания ребенка. По вашим советам во время беременности занятия прекратила. Роды прошли без осложнений. Возвращение домой немного огорчило. Времени на себя не осталось совсем. Ребенок, муж, уборка и готовка. Это все, чем я занимаюсь. В свободное время просто смотрю телевизор. Попыталась возобновить занятия бодифлексом, но ничего не выходит. С дыханием вроде все в порядке. Но упражнения дают очень сильную нагрузку. А как ее снизить, не знаю. Может быть, вы вернете мне былую энергию? Подскажите, возможно, существуют специальные упражнения для восстановления после родов? Тогда бодифлекс опять вернет меня к радостной жизни. Рассчитываю на вашу помощь. Спасибо.

Наталья, Воронеж

Во-первых, спасибо вам за прекрасные слова в отношении бодифлекса. Он на самом деле творит чудеса. И то, что ваша жизнь стала намного ярче и разнообразнее, меня радует. Значит, вы действительно получали удовольствие от нового оздоравливающего дыхания.

Во-вторых, отмечу: писем, в которых содержится просьба о составлении комплекса послеродовых упражнений, довольно много. Поэтому я привела наиболее яркое и полное обращение в редакцию.

Конечно, упражняться по классическому комплексу занятий после родов довольно сложно. Нагрузка на организм максимальная и без бодифлекса. У вас появляются новые заботы и огромная ответственность. Ребенок — грандиозная физическая нагрузка. Кроме этого, вы получаете

столько новых эмоций, что справиться с ними порой не можете. Например, я после первых родов вообще не представляла себе день без часа пролитых слез. Самое интересное, что меня ничего не расстраивало. Но стоило мне посмотреть на своего «масика», как тут же текли слезы. Эмоции порой не подвластны объяснению. И они полностью отражают ваш внутренний мир.

Восстанавливаться после родов надо. Те, кто хочет добиться результатов, должны запастись терпением. Хочу вас обрадовать. Послеродовой период длится не так уж и долго — от 6 до 8 недель. После этого вы восстанавливаете былые формы. Приводите в порядок проблемные места и формируете идеальное тело. До 6-8 недель сделать это невозможно, так как восстанавливается внутренняя система организма. Однако вы в состоянии помочь себе в этот период. Основным для вас должно стать стремление вернуть душевное равновесие. Физические упражнения тоже важны, но они не несут значительной нагрузки. Вы должны зарядиться положительной энергией, которая передается вашему ребенку. Кроме этого, кислородное дыхание намного улучшает состав грудного молока.

Я предлагаю вам два комплекса занятий. Первый рассчитан на ранний восстановительный период. Другими словами, после родов должно пройти 5-7 дней.

Второй комплекс можно начинать позже — через 3-4 недели после рождения ребенка.

Противопоказанием к первому набору упражнений могут стать тяжелые роды, лихорадочные состояния и неврозы, кесарево сечение и другое операционное вмешательство при родах. В таких случаях вам придется повременить. Начинайте восстанавливаться через 1,5-2 недели.

Упражнения из второго комплекса не имеют явных ограничений. Основным критерием станет ваше состояние. Когда вы чувствуете повышенную слабость и вялость, вам не стоит выполнять упражнения с повышенной физической нагрузкой. Вполне возможно, что ваш организм не справляется с изменениями, и лучше обратиться к врачу. Ведь спустя 4 недели ваши силы должны восстановиться. Если у вас прекрасное самочувствие и вы прошли первый восстановительный период, смело начинайте работать над телом.

Во-первых, не начинайте сразу выполнять предложенные упражнения. Для начала прочитайте их внимательно! Когда женщина находится в послеродовом состоянии, лучше не оказывать никакого морального давления. Повышенное содержание кислорода в вашей крови только увеличит шансы долгого и безболезненного кормления ребенка грудным молоком. Получается, что дыхательный навык вам не противопоказан.

Во-вторых, выбирайте упражнения, которые подходят для периода восстановления. Нельзя тренироваться по второму комплексу спустя несколько дней после родов. Это запрещено, даже если ваше самочувствие отличное. Начинайте с первого набора упражнений.

В-третьих, никакой лишней нагрузки. Я подразумеваю как просто физическую работу, так и нагрузку во время упражнений. Никаких диет (за исключением назначенных врачом) быть не должно. Как известно, кормящая мать придерживается ограничений в еде. Это необходимо для малыша. Единственное насыщение без запретов — кислородное. Поверьте, оно пойдет на пользу не только вам, но и вашему малышу. Ведь материнское молоко впитывает большую часть микроэлементов. Создайте ребенку атмосферу любви и спокойствия. Положительные эмоции, полученные при занятиях дыхательной аэробикой, позволят вам находиться в состоянии равновесия.

Первый восстановительный комплекс

Упражнение на проверку дыхания. В классическом варианте мы выполняем его с использованием книги. В послеродовой период вы применяете только ладонь. Никакого силового воздействия. Выполнять упражнение можно на 3-4-й день после родов.

В положении лежа поместите одну ладонь на живот, другую — на область груди. Начинаем дышать: выдох до конца, быстрый вдох носом и задержка дыхания. Живот втягиваем в себя, но не прилагаем больших усилий. Должна сказать, что отсутствие животика весьма ощутимо в первые послеродовые дни. Вам будет казаться, что вы даже похудели.

Итак, живот втянут. Задерживаем дыхание на 5-6 секунд, чего будет достаточно в первые дни. После этого делаем глубокий вдох и отдыхаем.

Напомню, что ладонь на животе должна немного подпрыгивать, а рука на груди — находиться в покое. Если это так, ваше дыхание правильное. Повторите упражнение несколько раз.

1. Далее поработаем с мышцами рук. Выполним стандартное упражнение «Алмаз». Смотрите вторую главу настоящего издания, упражнение 2. Единственное изменение касается прилагаемой силы. Не старайтесь максимально втягивать живот, а также не нужно много усилий, создавая взаимное давление на руки. Оставьте силы для ребенка. Ведь бессонные ночи с малышом на руках у вас еще впереди. Поддерживайте форму, не забывая о мышцах рук.

И еще одно важное замечание. **Упражнение «Алмаз» противопоказано кормящим мамам.** Почему? Оно воздействует не только на мышцы рук, но и дает реальную нагрузку на грудную клетку, точнее, корректирует форму груди. Если вы кормите малыша грудным молоком, физическая нагрузка на грудные мышцы для вас будет вредной. Лучше повременить и обойтись без выполнения данного упражнения. Оставьте его на период восстановления после грудного вскармливания.

2. Далее переходим к работе над верхней частью брюшного пресса. Самый оптимальный вариант упражнения для восстановительного периода — минимальная нагрузка. Принимаем привычное положение — лежа на кровати. Руки вдоль туловища, а голова приподнята и касается груди. Теперь начинаем выполнять стандартное дыхательное упражнение. На этапе задержки дыхания тянемся правой рукой к левой ступне. При этом пальцы ног смотрят в потолок. Внимание! Не прилагайте максимум усилий. Вам совсем не обязательно дотронуться до ступней. Достаточно небольшого тянущего движения. Продержались 6-8 секунд? Молодцы! Вернулись на исходную позицию и дышим. Этот навык применяет не больше 2 раз в день.
3. Теперь займемся вашей талией. Ведь когда-то она была обозначена. Значит, необходимо вернуть ее на место. Для этого принимаем обычное для этой группы упражнений положение — лежа на спине. Руками ухватитесь за изголовье кровати. Есть? Отлично. Ноги согнуты в коленях. Напоминаю, при операционном вмешательстве во время родов стоит немного упростить комплекс. Не сгибайте ноги сильно, слегка подожмите их.

Начинаем кислородную аэробику. Дошли до момента задержки дыхания и втянутого живота? Плавно, без рывков поворачивайте прижатые друг к другу колени. Сначала в правую сторону, потом в левую. Повторите 4-6 раз.

Вернитесь в исходное положение и освободите дыхание. Молодцы! Выполнение этого упражнения может показаться вам трудным, ведь силы пока не до конца вернулись к вам. Однако постарайтесь сделать упражнение правильно и до конца. Если чувствуете, что не выходит, закончите выполнять его глубоким вдохом.

4. «Полное расслабление». Так как вы еще слабы, предлагаю завершить цикл занятий релаксирующим упражнением. Для этого лягте прямо и расслабьте все мышцы. Начните глубокое дыхание. Совсем не обязательно втягивать живот. Но задержать дыхание стоит. Как только вы дошли до этого момента, поднимите руки вверх и разведите их в стороны. Затем опустите их на кровать и вдохните полной грудью. Повторите 4-5 раз. Это вернет вас в тонус и зарядит живительной энергией кислорода.

На этом закончим выполнять упражнения из первого восстановительного комплекса. Как видите, они не рассчитаны на серьезную подтяжку тех или иных проблемных зон. Данные навыки приводят вас в тонус, заряжая энергетикой воздуха, обеспечивая легкостью и бодростью. Как известно, даже врачи не советуют долго отлеживаться после родов. Если все обошлось без серьезных нарушений и вмешательств, начинайте заниматься на 2-3 сутки. Понемногу, шаг за шагом восстанавливайте организм. Тем более что под боком главный жизненный стимул — ребенок!

Второй восстановительный комплекс

Вторая часть навыков предусматривает нагрузку на мышцы. Комплекс наиболее приближен к стандартному классическому набору из системы бодифлекс. Конечно, говорить о привычной мышечной нагрузке еще рано, но понемногу ее необходимо увеличивать. Итак, комплекс состоит из девяти упражнений. Часть из них рассчитана на восстановление мышц бедер и ягодиц. Остальные помогут преобразить осанку и расслабить позвоночник. Также я включила в программу навыки, которые помогут облегчить ваше состояние при таких послеродовых проблемах, как слабость мочевого пузыря, запор и растяжки мышц живота.

Единственное пожелание — регулярно повторяйте упражнение. Очердность можете выбрать различную, но обязательно выполнять их в комплексе. Если вы растянете выполнение упражнений на несколько дней, не ждите скорых результатов.

1. Заметьте, что комплекс начинается с выполнения упражнения для подтяжки верхнего брюшного пресса. Именно так. Начинать работать над проблемными частями тела, не теряя ни одной минутки. Упражнение является классическим и представлено во втором разделе нашей книги под номером 11. Внимательно проследите за каждым этапом этого навыка. Ограничений по его выполнению или прилагаемой физической нагрузке нет. Придерживайтесь всех элементов упражнения.
2. Растяжка подколенных сухожилий немного видоизменяется. Дыхание по-прежнему диафрагменное и глубокое. Как только дойдете до этапа задержки дыхания, живот втяните максимально. Но, в отличие от классического упражнения, вы поднимаете вверх не обе ноги, а одну. Тянитесь к ней 6-8 секунд. Готово? Медленно опускаете ногу, дышите и расслабляете мышцы. То же самое проделываем другой ногой.

Такой подход позволит немного снизить физическую нагрузку на мышцы. В то же самое время вы не травмируете органы. Небольшая нагрузка позволяет постепенно возвращать утраченную стройность.
3. Переходим к укреплению пресса. Выполняем классическое упражнение «Ножницы». Поэтапное представление вы найдете во втором занятии книги, упражнение 12. Не забывайте о рисунках и практических уроках на компакт-диске.
4. Немного расслабимся. Снимем напряжение спины и шеи. Это порой главная причина усталости и плохого настроения. Смотрим главу вторую настоящего издания, упражнение под номером 13 «Кошка». Изменения: уменьшите время задержки дыхания до 3-4 секунд. Следовательно, уменьшается и напряжение на вогнутую спину. Не спешите заниматься во всю силу. Восстановительный период на то и дан, чтобы постепенно возвращать былое.

Не торопитесь выйти из предыдущего положения. Следующее упражнение поможет сделать ваши ягодицы более подтянутыми

и упругими. Итак, сохраняем начальную позу «Кошки». Начинаем выполнять дыхательную гимнастику.

Задерживаем дыхание и втягиваем живот. Одновременно поднимаем ногу назад и сгибаем в колене. В таком положении досчитайте до 6-8 секунд. Опустите ногу и сделайте глубокий вдох.

Через полминуты выполните упражнение другой ногой. Повторять данное упражнение рекомендую не больше 2-3 раз в день. Оно достаточно действенно и сложно. Поэтому не торопитесь с увеличением нагрузки на область таза.

Опять позволим передохнуть организму. Остаемся стоять на коленях, руки вдоль туловища. Постарайтесь держать осанку прямой. Руки разводим в стороны и выполняем стандартное дыхательное упражнение. Немного расслабляясь во время занятия, вы позволяете кислороду в большем количестве проникать внутрь. А если вы кормящая мама, это незаменимое воздействие. Уверяю вас, что грудного молока станет намного больше, да и состав его обогатится кислородом. Кроме того, быстрее восстановятся мышцы.

5. Этот навык я назвала «Струна». Его можно выполнять даже тогда, когда укладываете ребенка спать. Начинаем. Вы находитесь возле детской кроватки. Слегка придерживайтесь за ее край. Ноги стоят ровно и выпрямлены в коленях. Носки разведите, а пятки соедините. Начинаем дышать. Выдох, резкий вдох и задержали дыхание. Поднимемся на носки. Втянули максимально живот и ягодицы. Напрягли мышцы? Отлично! Теперь считаем 4-6 счетов. Опускаемся на всю ступню и дышим. Одновременно расслабьте мышцы, пусть кислород наполняет весь организм. Повторим несколько раз.
6. Уложили малыша? Прекрасно! Возвращаемся в комнату и выполняем классическое упражнение «Сейко». Смотрите рисунок и главу вторую этой книги, навык 7. Напомню, что «Сейко» работает над вашими бедрами и ягодицами. Выполнить его достаточно по одному разу для каждой ноги.
7. Займемся реабилитацией вашей осанки. Наверняка во время беременности она у вас изменилась. Переходим к упражнению. Станьте спиной к стене. Вам необходимо подойти так

близко, чтобы пятки касались плинтусов. Ягодицы, лопатки и затылок образуют одну ровную линию, касаются стены. Начинаем дышать. В это время руки постепенно поднимаются по стене вверх. Когда настало время задержки дыхания, втяните живот и задержите руки в верхней точке. Считаем до шести. Медленно освобождаем мышцы, опуская руки и делая вдох. Расслабьтесь и передохните. Выполняйте упражнение для осанки 3-4 раза.

Вот и весь комплекс, уважаемые молодые мамы. Занимайтесь регулярно и с удовольствием. Как только почувствуете прилив энергии и возврат прежних сил, начинайте тренироваться по классическому сценарию. Часто к нему переходят через 3-4 месяца после родов. Если вы решили заняться бодифлексом впервые после рождения ребенка, начните с малого. Не давайте приличных нагрузок на мышцы. И помните: главное - ДЫШАТЬ!

Здоровья вашим детям и вам! Удачи!

Занимаемся вместе с малышом

Сейчас я работаю над комплексом «Мама и ребенок». Эта методика позволит маме заниматься бодифлексом вместе с ребенком. Конечно, мы не говорим о глубоком дыхании для детей. Суть в том, что мамочка занимается физическими упражнениями, не оставляя ребенка. Пока этот проект находится в стадии разработки. Но несколько примеров таких упражнений приведу.

Например, классическое упражнение с книгой.

«Сбросить "Незнайку"» переименуем в «**Мини-батут для малыша**». Выполняем точно так же, как и классическое упражнение для проверки правильности глубокого дыхания. Вместо книги на живот усаживаем свое чадо. Естественно, основное условие — возраст ребенка. Ему должно быть не менее 4 месяцев. Ваш малыш уже уверенно держит головку и начинает самостоятельно садиться. Только в этом случае вы сможете заниматься с ним. Так, когда вы делаете выдох и вдох, карапуз немного подпрыгивает. Поверьте, это не только пойдет на пользу вам, но и доставит огромное удовольствие вашему крохе. Ведь занятия с мамой так увлекают. А положительные эмоции хороши как для ребенка, так и для вас.

Далее я предлагаю выполнить стандартное упражнение «**Ножницы**».

Этот навык доставляет огромное удовольствие детям постарше. Возраст от 2 лет самый подходящий для выполнения этого упражнения. Вы ложитесь на пол рядом с вашим ребенком и начинаете выполнять дыхательную гимнастику. Наблюдения за детьми в этот момент показали, что они пытаются имитировать глубокое дыхание, что само по себе уже неплохо. Пусть детские легкие дышат глубоко.

Вы задерживаете дыхание и приступаете к работе ногами. Ребенок же начинает повторять ваши движения. Вам приятно, вы получаете дополнительные эмоции, глядя на свое чадо? Этого мы и пытались добиться. Больше положительной энергии для вас и ребенка. Что может быть лучше?

Следующее упражнение для пресса. Выполнять его стоит при хорошем самочувствии и матери, и ребенка.

Качаем пресс. Примите положение лежа на спине, руки отведите за голову. Кисти рук замкните в замок. Ноги согнуты в коленях, а любимого малыша посадите на свой живот. Только не помещайте его на область желудка. Это категорически запрещено. Готово? Это и есть начальная поза.

Второй этап начинается с выполнения диафрагменного дыхания. Все по правилам: полный выдох, резкий носовой вдох и выдох с задержкой дыхания. При этом вы втягиваете живот. Увидите, как ребенок плавно опускается вниз.

Третий этап. Приподнимаем корпус, как будто тянемся к ребенку, чтобы поцеловать его. Так считаем до 6-8.

Четвертый этап — завершающий. Вы возвращаетесь в исходное положение и делаете глубокий вдох. Расслабили все мышцы и повторили еще раз.

Это упражнение забавляет малышей. Им кажется, что мама играет с ними. Иногда они сами тянутся к вам навстречу. Это не помеха. Позвольте ребенку внести небольшие изменения в ваши занятия. Удовольствие получите вы и он!

Я планирую дополнить комплекс упражнений для мам и детей. Он будет состоять из 10-13 навыков, рассчитанных на взаимное дополнение. Ведь теперь вы одно целое со своим карапузом! Следите за выходом в свет наших изданий.

Внимание: проблемная зона! Грудь и бедра

Уважаемая редакция, хотела поблагодарить вас за выпуск уникального издания. Ведь у нас такая редкость — пособие по бодифлексу, да еще и с видеокурсом! Сразу нагала заниматься. Бодифлекс для меня — незаменимая вещь. За свои 34 года, наверное, только в детстве я гувствовала такую легкость. И в сексуальном плане прибавилось много новых ощущений. Как будто «ныряю» в удовольствие. Короге, все отлигну. Вот только одна, а тогнее, две проблемы. Не могу правильно подобрать упражнения для работы над бедрами. Хотелось бы их подтянуть немного. Но самостоятельно не полугается усилить нагрузку. А вот с грудью другая проблема. Размер бюста небольшой, но форма ужасная. Слышала от подруг, то бодифлекс вполне может помочь в решении этой проблемы. Поэтому и решилась вам написать. Надеюсь на понимание и скорый ответ. Спасибо.

Елена, Самара

Много писем такого содержания пришло в адрес нашей редакции. Многие женщины благодаря системе бодифлекс открывают новые ощущения в жизни. Это касается не только изменений тела. Прилив энергии вызывает положительные эмоции. Вы начинаете дышать по-новому в транспорте, на работе, на отдыхе и, конечно, в интимном общении. Иногда это позволяет женщинам прорвать многолетний застой в отношениях с мужчинами или получить долгожданное удовольствие от секса. Кроме этого, нестандартные позиции в упражнениях бодифлекса позволяют раскрепоститься. И это еще одна сторона дыхательной гимнастики, которая привлекает людей.

Что касается перечисленных проблем, они не редкость. В наше время никого не удивит красивой грудью. Только проблема в том, что чаще всего она ненастоящая. И большое количество накачанного силикона — не красота, а неоправданное постороннее вмешательство в ваш организм. Запомните, красивая грудь — не значит большая. Только вы можете сформировать упругую и подтянутую грудь, невзирая на ее размер. Все в ваших руках! Для этого совсем не обязательно идти к пластическому хирургу. Я думаю, что только отсутствие груди оправдывает такой поступок. Остальные случаи — дело прихоти. Здоровое улучшение внешнего вида бюста вполне реально. Для коррекции формы груди разработан специальный комплекс упражнений бодифлекс.

Упражнения для коррекции формы груди

1. Самое элементарное упражнение, которое работает с мышцами груди, — «Алмаз». Ваше правильное дыхание и максимальное давление на руки дают уникальный результат. Вы можете это почувствовать при выполнении. Ваша грудь как будто приподнимается. Просмотрите еще раз поэтапное выполнение данного навыка во второй главе настоящего издания, упражнение 2. Не оставляйте без внимания рисунки и практические уроки на компакт-диске. Выполнять упражнение стоит 2-3 раза в день по 4 раза за подход.
2. Теперь наоборот. Ваша задача развести сильно сцепленные руки. Получается, что сначала мы даем нагрузку вовнутрь, а потом наружу. Только не расцепляйте рук. Начните дыхательное упражнение. На этапе задержки дыхания втяните живот. Одновременно пытайтесь развести руки. Так на 8 счетов. Есть? Тогда опустите руки. Вдохните и расслабьте все мышцы. Количество повторений такое же, как и в прошлом упражнении.
3. Выполняем завершающее упражнение для рук, которое дает нагрузку на грудные мышцы. Приняли начальное положение. Ноги на ширине плеч. Руки уберите за голову и сцепите в замок. Начинаем выполнять глубокое дыхание. Как только дыхание задержано, а живот втянут, начинайте сводить локти перед лицом. Постарайтесь добиться наилучшего результата — чтобы локти соприкасались друг с другом. Такое положение выдерживаем 8 секунд. Потом можете расслабиться и вдохнуть. Повторяем 10-15 раз.
4. Немного отвлечемся от диафрагменного дыхания. Теперь вам нужно просто глубоко дышать, так как упражнение дает огромную физическую нагрузку. Итак, станьте возле кровати или другого невысокого мебельного предмета. Повернитесь к нему спиной. Положите на него прямые ноги. Ладонями рук упритесь в пол. У вас должно получиться положение «упор лежа». Только ноги на возвышенности. Дыхание ровное и глубокое. Начинаем отжиматься. Раз — вниз, два — вверх. Так повторяем на 8 счетов. Задерживать дыхание не надо. Достаточно делать глубокий вдох и выдох. Нагрузка на грудные мышцы очевидна. Поэтому подтягиваются не только мышцы рук, но и корректируется форма груди. Не ленитесь выполнять это упражнение. Оно хоть и сложное, но

весьма действенное. Делать его не рекомендуется больше 2 раз в день. Когда вы наберете необходимую физическую форму, можете увеличить нагрузку до 5 раз.

5. Далее будем разрабатывать поддерживающие мышцы груди. Ведь чем больше грудь, тем мощнее должны быть мышцы. Поддерживающий механизм защищает молочную железу. Получается, что, работая над поддерживающими мышцами, мы создаем дополнительную защиту молочной железы. А это еще одно положительное качество наших занятий. Обратимся к практике.

Выполним упражнение «Верхний брюшной пресс». Вернемся ко второй главе книги. Смотрим поэтапное выполнение упражнения и повторяем за наглядным примером на компакт-диске. Наверное, вы уже ощутили, что при подъеме корпуса грудная клетка сжимается. Происходит укрепление мышц. Тем самым корректируется форма. Достаточно выполнять этот навык один раз в день.

6. Теперь перевернитесь на живот и сомкните руки за головой в замок. Начальное положение принято. Можем приступать к аэробному дыханию. Дошли до задержки дыхания и втянутого живота? Отлично. Начинаем медленно отводить локти назад. Вместе с ними поднимается и ваш корпус. Поочередно приподнимаются голова, плечи и, наконец, грудная клетка. Постарайтесь растянуть этот процесс на 8 счетов. Если все так, вы молодцы! Плавно возвращаемся в исходную позицию. Дышим и расслабляем все мышцы. Одно замечание. Никаких резких движений быть не должно. Кроме мышц груди и живота, вы прилично нагружаете спину. Резкое и тянущее движение может вызвать боль и травму. Поэтому будьте медлительны и сосредоточены во время выполнения данного упражнения. Повторять его можно до 5 раз в день.
7. Выполним классическое упражнение бодифлекса «Боковая растяжка». Вам опять надо будет вернуться ко второму разделу книги. Упражнение 5 главным образом подтягивает мышцы живота, но еще и стимулирует работу подтягивающих мышц груди. Для усиления эффекта советую потянуть руку чуть сильнее. Для этого ослабьте давление на локоть, находящийся на колене. Тянитесь вверх и в сторону, тогда ваши мышцы обретут тонус.
8. Завершающее упражнение — «Кошка». Ничего нового о нем говорить не стану. Только обозначу, что при выгибании спины

мышцы груди напрягаются, при ее разгибании вы позволяете им расслабиться. Так создается эффект противодействия и преобразуется форма груди. Поэтапное выполнение этого упражнения вы найдете во втором практическом занятии в данном пособии — упражнение 13.

Представленный комплекс позволяет подкорректировать форму вашей груди. Мы не можем сделать ее больше, но приблизить к совершенству в состоянии. Этим набором упражнений могут заниматься и женщины, у которых кормление грудью уже в прошлом. Тем же, кто кормит грудью ребенка сейчас, нужно отложить эти упражнения до окончания кормления — это не совсем подходящее занятие в данный период. Да и грудь, возможно, поменяет свою форму за время кормления. Поэтому наберитесь терпения и ожидайте реабилитационного периода.

Никакой необоснованной физической нагрузки в этом комплексе нет. Все рассчитано только на укрепление грудных мышц и коррекцию формы груди. Не переживайте: от этого набора навыков у вас не образуются на груди сплошные мышцы. Наоборот, вы получите подтянутую фигуру с красивыми и сексуальными формами.

Оглядывая свое тело ниже пояса, мы оказываемся у следующей проблемной зоны, обозначенной в письме. БЕДРА. Смещение параметров в пользу бедер не совсем удачно. И работать над этой проблемой необходимо.

В классическом наборе упражнений бодифлекса представлены основные способы коррекции области бедер. Однако не каждая женщина способна самостоятельно определить эти способы. Я перечислю всевозможные упражнения для быстрого «выздоровления» проблемной части тела.

Упражнения для подтяжки бедер

1. Выполните подготовительное упражнение. С него я начинаю каждый свой урок, независимо от того, над какой частью тела будем работать. Итак, мое любимое аэробное дыхание. Выдохните из себя все остатки воздуха. Потом резко вдохните носом. Затем плавно начинаем освобождать легкие. Живот постарайтесь втянуть, а не выпячивать. Готово? Считаем до 6-8. Отлично! Теперь вдох носом и расслабление тела.
2. Вы готовы к усвоению следующей информации. Выполняем основное упражнение для подтяжки бедер — «Сейко». Описывать

его поэтапное выполнение не буду. Его вы найдете на втором практическом занятии настоящего пособия. Смотрите упражнение под номером 7, а также наглядные рисунки. А еще лучше СО-версию. Выполните упражнение 3-4 раза для каждой ноги. Не жалейте себя. Попробуйте избавиться от лишнего на бедрах за короткий период времени.

3. «Шлюпка» — замечательное упражнение для бедер. Оно не отличается замысловатыми позами и названием. Все просто. Однако напомним, что главное - ДЫХАНИЕ. Когда оно неверно, весь эффект от выполнения уходит. Вы просто растягиваете мышцы. Чего нам, в принципе, не нужно. Ваша задача - снабдить организм максимальным количеством кислорода, чтобы ваши бедра могли «дышать». Только тогда вы действительно получите результат от занятий по системе бодифлекс. Итак, находим поэтапное выполнение упражнения «Шлюпка» во второй главе книги и — вперед. Выполните 2-3 подхода за день. Нормальная реакция вашего организма на такую нагрузку — легкая боль в области внутренней и внешней стороны бедра, если болевой синдром сильный и нарушает привычный образ жизни, приостановите занятия. Возобновлять их стоит после исчезновения боли и с наименьшей нагрузкой на мышцы.
4. «Кренделек». Как же без него! Конечно, какое еще упражнение так явно воздействует на мышцы бедер? Перед его выполнением внимательно прочитайте и просмотрите пособие. Все положения тела должны быть безукоризненными. Возвращаемся ко второму практическому занятию данного пособия. Упражнение под номером 9 плюс просмотр диска. Это поможет вам правильно выполнить навык. Должна признать, что «Кренделек» - универсальное упражнение. Оно не только корректирует ваши бедра, но и обозначает линию талии. А это никогда не бывает лишним. И все же основной упор делается на внешнюю и внутреннюю стороны бедер. Обязательно повторите его по 2-3 раза в каждую сторону. Не пожалеете.
5. Следующее упражнение укрепит не только мышцы бедер. Оно прекрасно подтянет ягодицы. Примите начальное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Смотрим прямо перед собой.
РАЗ! Начинаем выполнять диафрагменное дыхание. Выдох, глубокий носовой вдох и медленный выдох.

ДВА! Задерживаем дыхание и втягиваем живот. Одновременно Я максимально сжимаем ягодицы. Вы должны чувствовать, как Я напряглась каждая ваша мышца в области бедер и ягодиц.

Теперь обратите внимание! Вы находитесь в таком положении 1 30-50 секунд. Но дыхание задерживаете всего на 6-8. Получается | следующее.

ТРИ! Делаем глубокий вдох и вместо расслабления мышц продолжаем 1 ем плотно сжимать ягодицы. Так досчитываем до 30-50 (уч! гтывайте 1 предыдущие 6-8 секунд). Если вы можете продержаться в таком 1 положении минуту, лучше и быть не может. Значит, результат не 1 заставит себя ждать.

ЧЕТЫРЕ! Освобождаем мышцы и глубоко дышим.

Немного передохнув, повторите упражнение еще раз. Если вы 1 ощущаете мышечный дискомфорт, повторять не стоит. Постарай- Я тесь нагружать мышцы постепенно. Один день вы выдерживаете 1 30 секунд. Во второй добавьте 5-7 секунд. Со временем минута 1 покажется секундой. Результат от выполнения этого упражнения | действительно уникальный.

Преимущество данного навыка в его простоте. Например, вече- | ром, принимая ванну, вы запросто можете уделить своему телу 1 минуту времени. Готовите завтрак: дыхательная аэробика и ежа- | тые мышцы ягодиц — вот и весь комплекс занятий.

Безусловно, если вы выполняете предшествующие упражнения, | эффект появляется значительно быстрее. Работайте над созда- | нием идеального тела каждый день. Помните: все зависит только | от вас!

Представленный вам комплекс упражнений составлен из классиче- 1 ских и специально разработанных навыков. Это сделано не случайно. 1 Вы работаете активно над проблемными частями тела. При этом вам просто противопоказано забывать о других, не менее важных частях организма, поэтому мы вводим в индивидуальный набор упражнений навыки, которые тренируют все мышцы тела. Вам остается только одно — внимательно слушать советы. И, конечно, следовать им.

Надеюсь, что полностью удовлетворила вашу просьбу. Верю, что и сей- 1 час бодифлекс откроет новую страницу в вашей жизни!



**КОГДА ЛЕНЬ
ПРЕВЫШЕ ВСЕГО.
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ САМЫХ ЛЕНИВЫХ**

Ленивые люди. Кто они? Постоянно лежат на диване, едят по вечерам пищу быстрого приготовления, не ходят на вечеринки и с трудом посещают работу. И все потому, что они ленивы! Лень идти, лень слушать, лень говорить. А мы тут со своей системой упражнений бодифлекс.

Я не рассчитываю на такую аудиторию. Исправить заядлых лентяев может только случай. Например, безумная любовь или огромный выигрыш в лотерею. Мы не по этой части.

Сейчас я бы хотела обратиться к женщинам, которые ленятся работать над своими недостатками. Они не ленивы — каждый день собираются на работу, болтают с подругами по телефону и даже занимаются по вечерам любовью. Но! Стоит только заговорить о проблемных местах на теле, как они тут же ложатся на диван у телевизора и делают вид, что это не про них. Вот она — лень. Происходит это не из-за нехватки времени или финансовых трудностей. Все намного проще — нет желания измениться к лучшему. Конечно, ведь встать утром, открыть форточку и элементарно вдохнуть свежий воздух тяжело. А вот подняться с постели, накинуть халат, пойти на кухню и сварить себе кофе куда проще?

Конечно, многие из вас не видят ничего страшного в пассивном созерцании мира. Ведь знаменитый герой Гончарова Обломов тоже был не весьма активен. О нем даже книгу написали. Однако вспоминать, чем он закончил, не станем. Кстати, американцы — самая ленивая нация на Земле — придумали даже кресла со встроенным массажером и релаксатором. Чтобы не отвлекаться от любимого занятия — просмотра телевизора.

Но разве такая жизнь привлекает наших женщин? Ведь который год подряд многие конкурсы красоты выигрывают именно россиянки. Так почему же врожденная славянская красота с годами должна вянуть и обрастать ненужными жирами? Не позволяйте возрасту и лени изменить вас. Пусть лучше возраст делает вас мудрее и прекраснее. А мудрая женщина знает, что «красота — страшная сила».

К чему все эти рассуждения. Я хочу переубедить вас, дорогие «лентяйки», что работа над созданием красивого тела — не труд, а удовольствие. Вам совсем не обязательно бежать в спортзал, где придется слушать четкие указания инструкторов. Нет. Есть решение более приятное — БОДИФЛЕКС! Вот ваше спасение от дряблости и скуки повседневной жизни. Чувствую, что удалось «растопить лед».

Поэтому перехожу от слов к делу. Я предлагаю вам комплекс занятий, которые постепенно введут вас в курс дела. Это сделано специально для

того, чтобы вы заинтересовались системой бодифлекс. И я уверена, что в ближайшем будущем вы самостоятельно перейдете на стандартный комплекс.

Ну что, готовы попробовать? Тогда вперед.

Комплекс упражнений

1. Приступаем к выполнению элементарного дыхательного упражнения. Поскольку заглянуть в начало нашей книги вам пока лень, я повторю все этапы его выполнения.

Разрешаю не менять вашу принятую позу — сидите в кресле.

РАЗ! Выпрямили ноги и положили руки вдоль туловища. Спина прямая, взгляд устремлен вперед.

ДВА! Выдохнули весь воздух из легких. Чувствуете «хлопок»? Замечательно. Резко вдохнули воздух носом.

ТРИ! Медленно выдыхаем. Одновременно втягиваем живот.

ЧЕТЫРЕ! Задерживаем дыхание, при этом ваш живот максимально втянут. Получилось? Значит, удерживаем дыхание 6-8 секунд.

ПЯТЬ! Живительный глубокий вдох и расслабление мышц живота.

Вот и первое упражнение позади. Чувствуете прилив энергии? Это все кислород. Он и должен разбудить вас ото сна.

2. Переходим к вашим рукам. От долгого держания телефонной трубки они наверняка затекли. А большой палец и вовсе онемел от бестолкового переключения телевизионных каналов. Сейчас все исправим.

Выполняем классический навык системы бодифлекс «Алмаз».

Поэтапное выполнение упражнения «Алмаз»

РАЗ! Приняли начальную позу. О ней мы говорили ранее. Обычно это сидячее положение в кресле. Но если вы уже оживились, предлагаю стандартную начальную позицию бодифлекса.

Ноги на ширине плеч, руки упираются в колени. Позиция называется «Передышка после бега». Смотрите на рисунок. Начните с выполнения стандартного дыхательного упражнения.

ДВА! Выпрямляемся на фазе задержки дыхания, когда живот **1** максимально втянут.

ТРИ! Поставили руки перед собой, немного округлив и замкнув **1** ладони. Локти при этом должны быть параллельны полу.

ЧЕТЫРЕ! Начинаем как можно сильнее давить пальцами друг на друга. Теперь считаем до 6-8. Не забывайте! Задержка дыхания на этом этапе обязательна.

ПЯТЬ! Завершаем упражнение. Сбросьте напряжение с рук и вдохните глубже.

Повторять «Алмаз» можно до 3 раз, но не больше. Что бы вам ни казалось, нагрузка на руки ощутима. Если не сразу, то на следующий день вы почувствуете тяжесть в них. Поэтому не переусердствуйте! Тем, кому пока тяжело оторваться от излюбленного кресла, разрешаю выполнять упражнение сидя. Вот только эффективность снижается. И красивые, подтянутые руки сформируются у вас позже, чем у менее ленивых!

3. Поработаем над онемевшей спиной. Сидение в кресле — тяжелая неоправданная нагрузка на мышцы спины и позвоночник. Вы же не хотите заработать искривление позвоночника или испытывать постоянную ноющую боль в спине. Чтобы этого не произошло, разрабатываем межпозвоночные диски. Выполняем несколько раз упражнение «Кошка».

Поэтапное выполнение упражнения «Кошка»

РАЗ! Принимаем начальное положение. Правильная стартовая позиция выглядит следующим образом. Становимся на четвереньки, упираясь ладонями и коленями в пол. Спина абсолютно прямая. Смотрим прямо перед собой.

Если поза покажется вам очень сложной, откажитесь от нее. Вместо этого упритесь ладонями в край кресла, ноги согните в коленях. Поставьте их параллельно креслу одна рядом с другой. Проще? Тогда действуйте дальше.

ДВА! Начало глубокого дыхания. Выдох и резкий вдох. Медленно выдыхаем воздух, втягивая живот.

Переходим к выполнению основной части упражнения. Для этого наклоняем голову, прижимаем подбородок к груди. Одновременно выгибаем спину, делая ее округлой.

Поза должна быть похожа на котенка, который проснулся и потягивается.

Держим такое положение на 8 счетов. Разрешаю немного облегчить нагрузку и удержать выгнутую спинку на 5-6 секунд. Но только на первых занятиях!

ТРИ! Дышим, возвращаемся к исходному положению.

Упражнение подкупает. Оно заставляет работать все части тела. Ведь они так давно не получали нагрузки. Когда вы становитесь на четвереньки, это предполагает работу нескольких групп мышц. Более того, вы приступаете к выполнению аэробного дыхания из предложенной позиции, а это ускорит кислородное обновление организма.

Выгибание и расслабление мышц позвоночника в комплексе с техникой глубоко дыхания дает отличный релаксирующий эффект. Вы расслабляетесь, получая наслаждение от каждого этапа упражнения. Убедитесь сами. Позвоночник — основной стержень организма. Если он отдыхает, все тело находится в состоянии покоя. Упражнение «Кошка» дает прекрасную возможность расслабить позвоночник и тем самым доставить удовольствие всему организму.

4. Постепенно опускаемся вниз по вашему уставшему телу. Наконец дошли до самого проблемного места — обвисшего животика. Он появился от не очень активного образа жизни, отсутствия физической нагрузки и ненормированных порций еды. Вам это знакомо? Значит, проблема с лишним жирком в области живота вам также не чужда. Для этого предлагаю упражнение, которое вы сможете выполнять, не отрываясь от просмотра любимого сериала.

«Ножницы» — простой физический навык. Соединим его с правильным дыханием, и вот оно — избавление от лишнего. Теперь вы смело надеваете свою любимую прозрачную рубашку, элегантные брюки и грациозно проходите по приемной начальника. Сногсшибательный эффект гарантирую!

Немного расслабились. Приступим к занятию.

Основные этапы упражнения

РАЗ! Исходное положение можете не менять. Если вы уже перебрались на диван, не спешите возвращаться на кресло. Диван

тоже подойдет для выполнения упражнения. Если вы вообще забыли, что ленивы, перебирайтесь на пол — идеальную стартовую площадку.

Итак, место действия выбрано. Идем дальше. Ноги максимально выпрямлены. Руки удобнее всего положить под ягодицы ладонями вниз. Это позволит рассчитывать хоть на какую-нибудь опору. Если вы сидите в кресле, ухватитесь за подлокотники.

Корпус неподвижен и натянут, как стрела.

ДВА! Начальная позиция обозначена, можно приступать к выполнению кислородной аэробики. Выдыхаем весь воздух из легких, делаем глубокий вдох носом и выдох с задержкой дыхания. Живот, как положено, втягиваем.

ТРИ! Не торопясь поднимаем ноги над полом. Конечно, чем выше вы сможете это сделать, тем лучше. Минимальное расстояние — 7-8 см над полом. Начинаем создавать эффект «ножниц». Для этого производите горизонтальные махи так, чтобы одна нога оказывалась над другой попеременно. В общем, постарайтесь повторить движения лезвий ножниц.

Выполняем упражнение на протяжении 6-8 счетов.

ЧЕТЫРЕ! Освобождаем мышцы, расслабляя их. Не забывайте, **ДЫШИТЕ** глубоко и с удовольствием!

Естественно, кресло — не самый подходящий спортивный инвентарь. Но что поделаешь. В конечном счете ваши мышцы потребуют увеличения нагрузки. Для этого вы начнете тренироваться чаще и больше. Единственное, что останется неизменным, — бодифлекс. Уверена, что отказаться от него вы не сможете.

5. Незаметно мы подошли к завершению занятия для «ленивых». Напоследок выполните следующее. Сядьте в кресле поудобнее, ноги поставьте на пол. Мышцы абсолютно расслаблены. Теперь сделайте глубокий вдох и одновременно с ним поднимите руки вверх над головой. Задержите дыхание на несколько секунд. Есть? Теперь плавно выдыхайте воздух и опускайте руки. Повторите еще раз. И третий раз. Позвольте подышать каждой клеточке организма.

На этом наша «ленивая» разминка закончена.

Утром вы можете ограничиться выполнением правильного диафрагменного дыхания, а также привести в тонус мышцы лица и шеи. Для этого выполните по одному разу упражнение «Лев» и «Уродливая гримаса». Ничего сложного. Как только окажетесь возле зеркала, вспомните о молодом подтянутом лице, без мешков под глазами и двойного подбородка. Если этого пока нет, лучше предупредить нежелательное явление. Вы уже покинули ряды «ленивцев»? Тогда дышим и выполняем предложенные упражнения.

Что может быть лучше утренней гимнастики для лица? Правильно, кислородная аэробика бодифлекс! Ведь только она дает двойной эффект: омолаживает и подтягивает кожу. За счет поступающего в кровь кислорода кожа омолаживается, так как происходит обновление клеток. А сопутствующее растягивающее упражнение позволяет обойтись без пластики и уколов ботекса. Немного косметики — и вы готовы! Счастливого рабочего дня.

Упражнения, которые я вам предложу сейчас, помогут подтянуть мышцы лица и шеи. Это уникальный комплекс для обогащения кислородом нашего главного органа - мозга. Ведь, напрягая мышцы лица и шеи и пользуясь при этом аэробным дыханием, вы позволяете кислороду проникать во все клетки мозга. Тем самым стимулируете его работу. А это поможет привести в норму давление и избавит вас от головной боли. Не говоря уже об эффекте релаксации. Итак, начнем, мои дорогие, выполнять упражнение «Лев».

Этапы выполнения упражнения «Лев»

РАЗ! Принимаем начальную позу: ноги на ширине плеч, руками упираемся в колени. Замечу, что для утреннего занятия можно опустить данный пункт.

Вы стоите перед зеркалом и начинаете дышать. Выдохнули весь воздух из легких и резко вдохнули носом. Теперь выдох через рот и задержка дыхания.

Не забывайте о животе. Он должен «прилипнуть» к позвоночнику.

ДВА! Остаемся в принятой позе. Подбородок - параллельно полу. Дыхание задержано. Вытяните губы насколько возможно вперед. Представьте, что вы хотите задуть очень большое количество свечей на торте. Нет, они не отражают ваш возраст!

При этом — никакого вдоха. Ваши глаза должны выражать изумление. Откройте их широко, чтобы мышцы работали на полную мощь.

ТРИ! Еще держимся без воздуха и как можно дальше высовываем язык. Что вы чувствуете? Сухожилия на шее напрягаются до упора, а челюсть немного сводит? Прекрасно! Это как раз тот эффект, которого мы добивались.

Так держимся до 4-6 секунд в зависимости от возможности вашего организма удерживать дыхание.

ЧЕТЫРЕ! Вдох и расслабление всех мышц. Выпрямляемся.

Повторять или нет упражнение, решать вам. Если вы собираетесь на работу, оставьте лучше эту затею на вечер, потому что выполнение упражнения «Лев» впопыхах не принесет ощутимого результата. Оно не настолько утомляет, как предыдущие упражнения. Однако эффект от его верного выполнения виден быстрее. Поэтому старайтесь и тренируйтесь. Вас не должен пугать тот факт, что вы находитесь без воздуха такое, казалось бы, долгое время. Все это на практике, «вживую», проходит быстрее.

Как я уже говорила, дыхательное упражнение займет у вас самое большее 22 секунды, 5-6 из которых вы будете задерживать дыхание.

Расслабились, продолжаем утреннее омоложение мышц лица и шеи. Кроме упражнения «Лев», на подтяжку лица и шеи прекрасно работает «Уродливая гримаса». Не стесняйтесь скорчить рожицу, это пойдет вам только на пользу. Ведь недаром американские фитнес-инструкторы предлагают отдельно занятия для лицевых мышц.

Я уверяю вас, ЭТО РАБОТАЕТ!

Начинаем.

Поэтапное выполнение упражнения «Уродливая гримаса»

РАЗ! Приняли начальное положение (выбор его оставляю за вами). Приступаем к аэробному дыханию. Подбородок — параллельно полу. Теперь мы с вами будем растягивать мышцы челюсти для того, чтобы они стали более пластичными. Для этого выдвиньте насколько возможно нижнюю челюсть вперед.

Если занимаетесь перед зеркалом, в этот момент вы должны напомнить себе обезьянку, у которой нет верхней челюсти. Так, промежутки, образующийся между верхними и нижними зубами, должен достигать 1,5-2 см. Но это в идеале. На начальной стадии занятий показательным будет расстояние полсантиметра.

Когда вы приложили все усилия для создания смешной гримасы, задерживайте дыхание и втягивайте живот.

Конечно, со временем подготовительные этапы исчезнут из вашей практики и вы, сами того не замечая, будете совмещать физическое занятие и аэробное дыхание. Поэтому не думайте, что бодифлекс - сложная методика.

ДВА! Продолжаем задерживать дыхание. Когда вы почувствовали, что ваш живот втянут максимально (по времени это занимает от 3 до 5 секунд), **ВЫПРЯМЛЯЙТЕСЬ.**

При этом учитывайте следующее:

в голову сразу же запрокидывайте назад;

- губы соберите так, будто хотите кого-то поцеловать;

в руки откиньте назад, словно боитесь себя от падения;

- не поднимайтесь на носки! Хотя желание устремиться вверх вызовет именно такую реакцию, вы должны устоять всей ступней на полу;

- тянитесь вверх всем телом, всем своим существом.

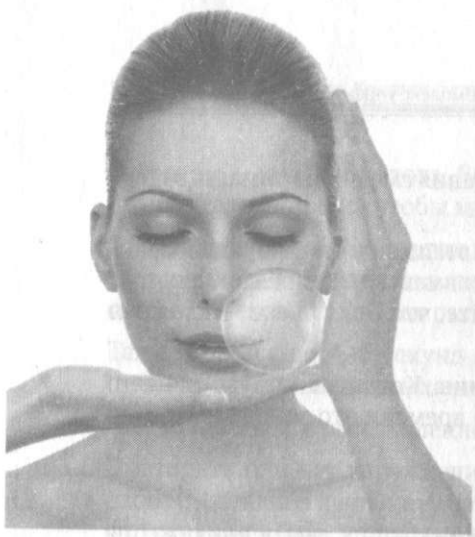
Считаем до 5-6.

ТРИ! Вдох и расслабление.

Довольно тяжелое упражнение. Особенно в утренний час. Однако оно чудотворно действует на ваш организм. Уверена, что сонное состояние сразу же улетучится. После нескольких дней занятий вы заметите, что стали наносить меньше косметики. Это означает, что поры круглосуточно получают кислородное питание. В результате - меньше пигментации, угрей и жировиков на вашем лице. Кроме этого, лифтинг-эффект заметен уже на второй неделе регулярных занятий упражнениями бодифлекс.

Думаю, я убедила вас. И совсем незачем говорить о старении и дряблости кожи. Просто доверьтесь многолетнему опыту древней системы глубокого дыхания. И пусть ваше лицо сияет здоровьем!

Предложенные упражнения лучше всего выполнять в комплексе. Когда вам лень или некогда, что, по сути, одно и то же, вы можете отдать предпочтение двум-трем навыкам. Главное, чтобы они работали с разными мышцами. Например, утром вы состроите «Уродливую гримасу», тем самым «разбудите» и освежите лицо и шею. А вечером перед любимым телевизором поработаете над ягодицами или мышцами живота. Выбирайте! И будьте здоровы, молоды и привлекательны.



И ВСЕ-ТАКИ КАК РАБОТАЕТ БОДИФЛЕКС?



Среди ваших писем мне очень запомнилось одно. Девушка из Московской области написала очень длинное письмо. Содержание его было типичным. На протяжении всего послания она благодарила редакцию и меня за выпуск такого ценного издания. Не спору, получать такие письма всегда приятно. Но окончание письма меня слегка смутило.

Оказывается, что наша уважаемая читательница занимается по системе бодифлекс уже полгода. Правильно дышит, старается не пропустить ни одного движения нашего видеоинструктора. Однако в конце письма я получаю вопрос: «Как работает бодифлекс? Почему распознает проблемные части тела? А может, это самовнушение?».

Получается, прошлое издание и шестимесячные занятия не открыли вам правды? Однако в остальных письмах об этом умалчивается. Некоторое время я находилась в замешательстве, пролиставла предыдущее пособие и пришла к выводу, что необходимо еще раз рассказать о действии системы.

Самое главное — наше знание о кислороде? Правильно. Он способен сжигать жир. Так, все антицеллюлитные средства или средства для похудения содержат химические заменители кислорода. Они, конечно, могут вам помочь, но лишь на время. Сжечь жир им не под силу. Они просто его «сглаживают». Но сейчас не об этом.

Когда мы дышим неглубоко, кислород поступает в организм в том количестве, в котором необходимо. Его хватает для жизнедеятельности.

Бодифлекс предлагает заменить обычное неглубокое дыхание диафрагменным. Что это дает? При таком типе дыхания большое количество O_2 поступает в кровь. А, как известно, именно кровь разносит целебный O_2 по организму. Значит, при дыхании по системе бодифлекс дышит все тело, что уже неплохо.

Я думаю, пока все понятно. Поехали дальше. Кровь приливает в большом количестве в ту часть тела, которая максимально напряжена в данный момент. Получается, что вместе с кровью прибывает и кислород. А он, как мы уже выяснили, способен сжигать ненужный жир.

При таком раскладе что мы имеем? Дышим глубже и начинаем напрягать мышцы. В это время кровь доносит до напряженного места целебный кислород. И он творит чудеса! Обновляет и оздоравливает внутренние органы.

Ну а когда внутренние органы здоровы, внешность тоже прекрасна. Ведь все, что у вас внутри, отражается на лице.

Надеюсь, что объяснила доступно? И теперь у вас не возникнет вопросов о том, как работает бодифлекс. И вы перестанете путать его с самовнушением. Занимайтесь и наслаждайтесь результатами.



БОДИФЛЕКС ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ

Здравствуйте, редакция! После прочтения вашего пособия сразу стала заниматься по системе бодифлекс. Раньше слышала о нем только от знакомых на работе. Многие девушки перешли из фитнес-залов на домашние упражнения бодифлекс. Это удобнее и выгоднее. Однако настала весна. Впереди лето. И моя аллергия реакция на цветение неизбежна. Уже сейгасу меня не полугается сделать полный носовой вдох. А применение лекарственных препаратов снижает результаты. Я об этом слышала не раз. Неужели придется отказаться от бодифлекса? Не хотелось бы, ведь отпуск не за горами. Выглядеть хочется стройно и сексуально. Посоветуйте что-нибудь для решения моей проблемы. Спасибо.

Юна, Ростов-на-Дону

Спасибо за письмо. Вы затронули проблему, которая интересует многих. В моей практике встречались ученики, которые страдали аллергией, смещениями носовых перегородок и т. д. Однако всех их сближала общая беда — невозможность полноты вдоха и выдоха. Некоторые решали эту проблему при помощи операционного вмешательства. Остальные долгое время искали подходящее средство от аллергии. В результате — время уходило, а эффект от занятий был безвозвратно утрачен. Поэтому начинать приходилось заново. Тем более что не всегда находится решение проблемы.

Например, у меня в группе занималась женщина, страдающая похожим недугом. Весенне-летнее обострение вызывало у нее постоянный зуд и слезы. Кроме того, непрекращающийся насморк не давал возможности продолжить занятия. Однако мы нашли способ немного облегчить ее недуг.

Но перед тем, как вы последуете нашему совету, стоит проконсультироваться с лечащим врачом.

Совет!

Утром, когда вы только подниметесь с постели, идите в ванную комнату и включите горячий душ. Сами выйдите на несколько минут и плотно закройте дверь. Когда ванная станет похожа на парник для цветов, войдите. Теперь расслабьтесь и постарайтесь выполнить дыхательное упражнение. Не пропускайте ни одного этапа, включая задержку дыхания и втягивание живота. Эта процедура должна помочь вам. Разгоряченный воздух поможет прочистить забитые носовые каналы.

Конечно, верить, что данная методика полностью излечит вас от аллергии или заложенности носа, я не буду. Но она позволит вам обходиться долгое время без носовых и глазных капель. В любом случае правильное решение сможет найти только специалист. Поэтому я предлагаю вам временное решение. Подышали паром в ванной — и бегом в комнату выполнять упражнения бодифлекс!

Что же касается применения лекал во время занятий дыхательной гимнастикой, то эта проблема малознученна. Однако могу с уверенностью сказать, что результат затормаживается. Да, именно замедляется, а не прекращается. Некоторые пациенты обязаны принимать лекарства в силу своего физического состояния. Но они все равно занимаются бодифлексом. Ведь дыхательная аэробика влияет не только на внешность, но и заряжает положительными эмоциями, которых так не хватает при плохом самочувствии.

Пробуйте предложенные методы оздоровления организма. И будьте здоровы!



БОДИФЛЕКС И СПОРТ

Часто мне задают вопрос: возможно ли совмещение системы бодифлекс с другими видами физических нагрузок? Так случилось и в это раз. В нескольких посланиях спрашивали именно об этом. Вот я и решила расставить все точки над «!».

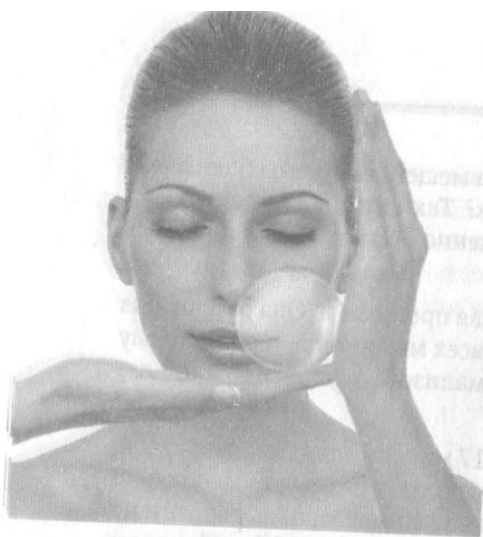
Во-первых, бодифлекс — самодостаточная программа. Она рассчитана на укрепление и подтяжку практически всех мышц тела. К сказанному добавлю, что бодифлекс позволяет нормализовать давление и подлечить сердечно-сосудистую систему.

Во-вторых, бодифлекс рассчитан на 15-17 минут в день. Занятия лучше всего проводить утром или вечером. Кроме того, существуют специально разработанные комплексы для дыхательной гимнастики на работе и на отдыхе — вам не надо выкраивать свободные пару часов. С бодифлексом все просто и доступно.

В-третьих, оздоровление организма сопровождается корректировкой внешних форм. А что может быть лучше для нас с вами, уважаемые женщины? Не надо прибегать к изнуряющим занятиям бегом или сумасшедшей «езде» на велотренажере. В бодифлексе важно освоить правильное дыхание, остальное — вторично. Выбирайте самостоятельно, над какой частью тела вы работаете сегодня. И вперед, к красивому телу и чистым мыслям.

И, наконец, четвертое. Если вы все же решили совмещать занятия бодифлексом и спортом, ничего страшного в этом нет. Однако контролировать физическое давление на ваш организм теперь просто необходимо. Когда вы предпочитаете по вечерам тренироваться на теннисном корте, не забывайте по утрам «подышать на здоровье» или составьте свой спортивный календарь таким образом, чтобы центральное место в нем занимал бодифлекс. Ведь отрывочные занятия кислородной аэробикой не способны изменить вас. Тем более что бодифлекс повышает выносливость, и ваши спортивные достижения будут значительно расти.

В общем я очень ревностно отношусь к совмещению занятий бодифлексом и каким-либо видом спортом. Однако понимаю желание некоторых заниматься профессионально. И в этом многим помогает бодифлекс. Одна просьба — не бросайте занятия дыхательной гимнастикой. Это станет непоправимой ошибкой в вашей жизни.



БОДИФЛЕКС И ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Спешу сообщить, что бодифлекс избавил меня от пагубной привычки — курить перестала после недельной тренировки. Вообще заниматься этим видом гимнастики нагала за компанию с подругой. Она недавно родила ребенка и искала оптимальный выход для возвращения былых форм. Вот и прикупила себе вашу первую книгу «Дышим правильно—худеем эффективно!». Нагала заниматься и изменяться на глазах. Но изменения коснулись не только внешности. Она стала спокойнее, и нервозность как будто испарилась. Я заинтересовалась. Ведь избавление от стресса — непростое дело. После нескольких занятий я заметила, что тяга к перекурникам стала уменьшаться. А гезез неделю я спокойно обходилась без сигарет. Уникальная методика! Вот только один вопрос: как она позволяет избавиться от курения? И возможно ли исцеление от других вредных привычек при помощи системы бодифлекс? Спасибо.

Наталья, Харьков

Действительно бодифлекс может многое: если не излечит вас от всех последствий курения, то хотя бы наставит на правильный путь. Начало положено — вы бросили курить. Этот шаг говорит о многом. Вы избавились от никотиновой зависимости, а ведь женщинам так нравится быть независимыми и самостоятельными! Не правда ли?

Бодифлекс помогает избавиться от курения. Это я не раз слышала от своих учеников. Практически каждый второй человек, пришедший ко мне в группу, курил. После месяца регулярных тренировок я перестала замечать сигареты в их дневном «рационе». На мой вопрос, бросили ли они курить, я получала одинаковые ответы: «Нет времени» или «Не хватает легких». Естественно, меня заинтересовало, почему столь разные люди испытывают одно и то же? И я стала искать ответ, который и хочу предложить вам.

Курение забирает у организма большую часть предназначенного ему кислорода. Когда вы закуриваете сигарету, вдыхаете не кислород, а мышьяк и примесь углерода. Ваши клетки не получают нужного количества кислорода. Вместо этого вы подмешиваете им заменители. А именно они отвечают за выработку зависимости.

Как это происходит и почему вам так часто хочется перекурить? Все просто. Клетки не получают необходимого количества кислорода, и им нужно просто подышать, набрать необходимую норму. И вы думаете,

В наше время женщина проводит за рулем автомобиля не меньше времени, чем мужчина. Однако мужской организм менее подвержен отрицательным изменениям. Сидячий образ жизни — это ожирение. Другими словами, мужчина поправится, а вот женскому организму грозят такие «ужасы», как избыточный вес, варикозное расширение вен и целлюлит. Конечно, мы не говорим о непродолжительных поездках на авто. Речь идет о постоянном пребывании на водительском кресле. Например, работа курьера или водителя такси. Это не редкость в современном обществе.

Однако даже за рулем своего автомобиля вы можете тренироваться. Главное ведь — правильное дыхание. Итак, если вы деловая и занятая леди, любите быструю езду и не представляете свою жизнь без вождения авто, вам просто необходимо выглядеть на все сто! Для этого предлагаю выполнять следующие упражнения. Они не будут отвлекать вас от дороги. Но в то же время положительное воздействие на организм обеспечено.

Во-первых, на красном сигнале светофора вы можете заняться диафрагменным дыханием. Для этого не понадобится много времени, и к зеленому свету вы как раз совершите заключительный вдох.

Второе упражнение — для рук. Когда автомобильное движение не очень сильное, выполняем упражнение «Алмаз». Немного подстроимся под условия. Для этого начните глубокое дыхание, а на этапе задержки дыхания и втянутого живота покрепче сожмите руль. Создайте взаимное давление. И, конечно, не опускайте локти. Как только завершили упражнение, расслабьте мышцы рук, насколько это возможно за рулем.

Растяжка лицевых мышц — упражнение «Лев» и «Уродливая гримаса» — станут настоящим цирком для окружающих! Ну представьте. Едете вы по центру города, а навстречу женщина с высунутым языком и выпученными глазами! В таком случае гарантирована как минимум пробка на дороге. Поэтому выполнять названные навыки за рулем можно, но лучше это делать на дороге с односторонним движением. Исключите многолюдные улицы и двусторонние шоссе. Дорога за городом как раз подойдет для занятий.

Все остальные упражнения предполагают выход из автомобиля. Их вы можете продолжить выполнять дома, после долгой поездки за рулем. Помните, что женщина всегда должна быть в форме. Мужчину отговорка иногда может оправдать, но женщину — никогда!



КАК УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС?



Часто задаваемый в ваших письмах вопрос — как побыстрее добиться результатов? Дать однозначный ответ я, к сожалению, не смогу. Если вы очерчиваете круг своих проблем, я составляю вам индивидуальную программу упражнений. По ней вы занимаетесь в течение месяца, и первые результаты станут заметны всем.

Ускорить процесс оздоровления всех частей тела, не учитывая вашу физическую форму, выносливость и возраст, я не могу. Конечно, существуют общие факторы, которые влияют на быстрое улучшение. Я начну их перечислять, а вы примеряйте к себе. Так мы выведем заветную формулу вашего скорейшего «обновления».

1. Не стоит нагружать себя нереальными нагрузками. Это правило касается как физических упражнений, так и элементарного дыхательного навыка. Регулярные тренировки по системе бодифлекс создают впечатление всемогущества. После нескольких усиленных тренировок вы необоснованно добавляете нагрузку. Для этого повторяете каждый предложенный навык. Так, в первый день увеличиваете нагрузку на один раз, во второй — на два, в третий — на три... И что дальше? Махнете рукой на бодифлекс из-за малой физической нагрузки? Нежелательно, чтобы это произошло. Внимательно прочтите информацию о каждом упражнении. В конце статьи указано рекомендуемое количество повторений. Не превышайте их! Бодифлекс — методика, не рассчитанная на тренировку и накачку мышц. Мы стараемся придать

им эластичность и гибкость. А для этого совсем не обязательно сильно «потеть».

2. Стандартный набор упражнений представлен в нашем пособии. Он занимает всего 15 минут. Классический набор следующие навыки: элементарный дыхательный навык, упражнения «Алмаз», «Лев», «Уродливая гримаса», «Боковая растяжка», «Оттягивание ноги назад», «Сейко», «Шлюпка», «Кренделек», «Растяжка подколенных сухожилий», «Верхний брюшной пресс», «Ножницы» и «Кошка». Как видите, этот комплекс рассчитан на работу над всеми группами мышц. Как раз это и необходимо для каждодневных занятий. Для скорейшего освоения организмом предложенных нагрузок вам требуется улучшить обмен веществ. Для этого занимайтесь дважды в день первую неделю. Вы улучшите свой метаболизм и наберете нужную форму. Одно условие — выполнять все упражнения из классического набора. Однако злоупотреблять нельзя. Заниматься дважды в день можно не больше недели на начальном этапе. Поверьте, ваш энтузиазм быстро улетучится и уже через месяц усиленных тренировок вы будете искать малейший повод для уклонения от занятий. А 15 минут в день предостаточно, чтобы вы долгое время не уставали от бодифлекса. Придерживайтесь данных советов.
3. Теперь поговорим о дыхании. Проверяйте его ежедневно. Также я настаиваю, что задерживать дыхание более чем на 12 секунд НЕЛЬЗЯ. Даже если вы мастер спорта по подводному плаванию. Это не аргумент. Нам нужны оптимальные результаты. Их можно добиться и не устраивая соревнований по задержке дыхания. Просто вы растягиваете время, за которое кровь находит нужное для обновления место. Многие занимаются бодифлексом для удовольствия, а не для решения телесных проблем. А может быть, проблемная зона совсем не та, в которую вы так усиленно направляете кислород. И что тогда делать? Устраивать экстремальные задержки для каждого упражнения? Это неверный подход. Придерживайтесь 6-8 секунд. Это стандартное время для задержки дыхания и выполнения основного этапа навыка.
4. И последнее. Если вы решили заниматься по системе бодифлекс и хотите добиться действительных результатов, занимайтесь регулярно. Если вы опустите руки уже на второй неделе занятий, вам нечего делать в группе. Постоянство и упорство — вот те

качества, которыми должна обладать истинная леди. Таких же характеристик требует от вас и дыхательная аэробика. Бодифлекс¹ должен стать частью вашей жизни. Возьмите себе за привычку вместе с утренним завтраком или чисткой зубов занятие бодифлексом. Не пожалейте. А главный приз получают самые преданные и верные друзья!

Мы пришли к тому, что бодифлекс не приемлет непостоянства. Кроме этого, не стоит самостоятельно назначать повторное «лечение». Другими словами, придерживайтесь классического набора навыков и количества их повторений. Когда вы наберете необходимую форму, можете начать самостоятельную работу «над ошибками» в отдельных проблемных зонах. Однако как далеко бы ни зашел ваш опыт, не стоит экспериментировать. В любом случае ваши тело и душа будут в блестящей форме благодаря системе бодифлекса.

Я постаралась ответить на все часто задаваемые вами вопросы. Письма приходили не только из России, но и из стран ближнего зарубежья. Это особенно радует. Конечно, привести все обращения сложно, да и смысла в этом нет. Я постаралась сгруппировать ваши вопросы. В основном просьбы типичны и характерны для женщин на всем постсоветском пространстве.

Самая распространенная проблема — невозможность самостоятельно определить комплекс упражнений. Многие из вас предполагают, что выбирать навыки для системы бодифлекса необходимо по возрастной шкале. Но мы с вами уже выяснили: возраст не играет решающей роли. Поэтому я предложила вам несколько индивидуальных комплексов, которые отвечают вашим запросам.

Первый комплекс предназначен для женщин с нестандартной фигурой. Почему он первый? Все объяснимо. Большинство присланных писем содержали просьбу привести примерный набор навыков, которые помогли бы ускорить процесс сжигания жиров в определенных проблемных зонах. Поэтому я начала занятия именно с этой группой учеников. Уж извините меня за такое предпочтение. Просто я сама испытывала подобные трудности. Бодифлекс помог мне приобрести желаемые формы. Теперь мне все чаще хочется помочь другим в достижении их мечты. Так, я представила вашему вниманию основной комплекс упражнений. Он поможет как в работе над весьма «округлившимися» зонами, так и в поиске утраченной талии. Занимайтесь на здоровье!

Отдельное занятие я посвятила бизнесвумен. К моему удивлению, письма от представительниц деловых кругов весьма содержательны. Их (писем) не так уж и мало. Кроме четко сформулированных вопросов и поставленных задач, женщины писали о насущных проблемах. Любви, детей, отдыхе... Этот факт лишний раз доказывает, что женщина всегда остается женщиной! Именно эта простота и желание работать над совершенствованием своего тела подкупили меня. И я, не задумываясь, предложила набор упражнений для бизнес-леди. Надеюсь, что учла все жизненные факторы. Поэтому закрывайте кабинет и вперед!

Немного позже мы перешли из личного кабинета начальницы в рабочий офис. Это совсем другие навыки, иной подход и уровень физической нагрузки. Что подтолкнуло меня к перечислению офисных упражнений? Опять-таки ваши послания. Весьма понятное желание облегчить тяготы офисной жизни. Что мы с удовольствием и сделали. Упражнения для выполнения в офисе несложные и не содержат максимальной физической нагрузки, поэтому вы можете выполнять их, сидя за рабочим столом. И даже начальник ничего не заметит!

Одно занятие я решила посвятить противопоказаниям. Очень много писем содержали вопрос, можно ли заниматься по системе бодифлекса при каком-либо заболевании. Конечно, это заставило меня посвятить отдельную главу в книге именно этому вопросу. Четкие ограничения и рекомендации должны разъяснить вам то, что непонятно, поэтому внимательно прочтите эту главу.

В следующей главе я затронула тему заболеваний щитовидной железы. Во-первых, потому, что писем, подобных приведенному в этом издании, пришло немало. Значит, тема занятия бодифлексом при увеличенной щитовидной железе весьма актуальна и обойти ее стороной сложно. Надеюсь, мне удалось разрешить все проблемы. Также обратите внимание на комплекс упражнений, которые рассчитаны на людей после операционного вмешательства. Проконсультируйтесь с лечащим врачом. При одобрительном качании головой смело приступайте к занятиям.

Следующий раздел коснулся такого заболевания, как артрит рук. Всего два письма пришли с просьбой помочь откорректировать классический комплекс упражнений бодифлекса с учетом болезни рук. Но я не могла не откликнуться и на эти просьбы. Предложила несколько измененные стандартные навыки. Верю, что они пригодятся и помогут безболезненно заниматься.

Следующий комплекс упражнений целиком посвящен вам, молодые мамочки. Ваши письма содержат одинаковую просьбу помочь восстановиться после родов. Прошу только об одном: не переходите сразу! к выполнению предложенного практического комплекса. Вначале ознакомьтесь с теоретической частью. Там названы четкие противопоказания и рекомендации. Не сбрасывайте их со счетов. А вообще, вы - самая счастливая женщина на свете. Приумножайте свои положительные эмоции вместе с бодифлексом!

На следующем занятии я предлагаю продолжить восстановление прежних форм после родов, но привлекать к этому процессу вашего малыша. Это увлекательная методика, пока еще не разработанная до конца. Однако начало положено. Поэтому хватаете своего карапуза и вперед - к красивым и стройным телам. А об отличном настроении позаботится дыхательная гимнастика.

Следующая статья затрагивает более интимную тему: корректировку формы груди и ягодиц. Насколько эта тема индивидуальна, ровно настолько же она и распространена. Дело в том, что наши женщины не привыкли к публичному обсуждению данной проблемы, поэтому количество писем с подобными просьбами невелико. Возраст авторов писем не превышал 35 лет. Наверное, сказывается стеснение. Но, дорогие мои, это пережитки прошлого. Помните, как нас уверяли, что «в Советском Союзе секса нет!». Был и еще какой! Однако говорить о нем вслух было не принято. Времена изменились, а женщина при любых обстоятельствах должна оставаться красивой. Подтянутая грудь и упругая попа всегда останутся в моде. Поэтому становимся перед зеркалом, скидываем халатик и без стеснения смотрим на свои лучшие части тела. Если вам что-то не нравится, открываем раздел «Внимание: проблемная зона! Грудь и бедра» нашего издания и исправляем «нажитое».

Ленивцы! Нет, я не о миленьких пушистых животных. А о вас, ленивые «нехочухи»! Именно вам посвящена очередная глава пособия. Не ленитесь, начните тренироваться. Тем более что для этого совсем не обязательно покидать излюбленное кресло или диван. Комплекс упражнений рассчитан на пассивных людей. Пробуйте, может, в скором времени вы измените свой имидж. Ведь бодифлекс способен на многое!

Следующая глава родилась у меня от полученного шока. Читая второй или третий десяток ваших посланий, я наткнулась на письмо, в котором много хороших слов о бодифлексе. Но поняла, что у некоторых

поклонниц системы нет представления о том, как эта система действует. Немного оправившись от удивления, я подумала: а может, и правда мало теоретической начальной информации о системе бодифлекс? Поэтому решила разъяснить простейшие истины заново. Хотя именно этому вопросу была посвящена первая книга. «Повторение - мать учения», - подумала я и еще раз объяснила целебное действие кислорода. Читайте и просвещайтесь.

Дальше мы немного поговорили об аллергии. Я думаю, что убедила вас прибегнуть к помощи медицинского профессионала. Только он способен избавить вас от недуга. А пока пробуйте предложенные методики и старайтесь не пропускать занятия глубоким дыханием.

Ревность к совмещению бодифлекса и спорта - чисто тренерская черта. Именно об этом я говорили в следующей главе этого издания. Мне бы хотелось, чтобы все свободное время вы отдавали бодифлексу. Но это недопустимо. Достаточно всего 15 минут в день, и ваше самочувствие улучшается. Это плюс дыхательной аэробики.

Курить или не курить, решите вы сами. В книге ясно описаны все негативные стороны курения. Главный вывод: бодифлекс готов помочь вам на нелегком пути к здоровой и полноценной жизни.

Несколько глубоких вдохов и выдохов за рулем также не повредят. Особенно тем, кто не представляет свою жизнь без автомобиля.

И, наконец, в данной главе я ответила на глобальный вопрос женщин: КАК УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС УЛУЧШЕНИЯ ФОРМ? Надеюсь, теперь вы не станете добавлять лишнего в стандартный набор упражнений. Наберитесь терпения и наслаждайтесь внутренним оздоровлением организма.

Всем спасибо за письма, и успехов в достижении результатов!



ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ. НАПОСЛЕДОК О ВАШЕМ ПИТАНИИ

Сколько телевизионных передач посвящено правильному питанию! Каждый приличный фитнес-инструктор считает нужным прочитать лекцию о здоровой пище. И это правильный подход к началу занятий.

В первых главах я уже обозначила свою позицию по поводу ваших предпочтений в еде. Бодифлекс не требует жесткой диеты. И этот факт действует на многих расслабляюще. В результате в желудок попадает всякая всячина. Как следствие, возникает вопрос: почему дыхательная гимнастика не действует так долго и нет видимых результатов? Знакомая ситуация? На моей практике такое положение вещей случалось не раз.

Сама удивлялась. В чем причина такого долгого закрепощения организма? Почему именно у этого ученика происходит торможение процессов? Мое общение с учениками после занятий расставляло все на свои места. Чипсы, газировка и вдобавок что-нибудь сладенькое. Вот простое объяснение. Небольшая лекция по здоровому питанию приводила к осязаемым изменениям.

Поэтому я решила поговорить и с вами. Сначала немного общих знаний, а потом перейдем к примерному меню на неделю.

Всегда помните одну истину: **основная пища для вас, когда вы в системе бодифлекс, — КИСЛОРОД.** Не пытайтесь найти ему замену. Ее нет. А вот замену вредной еде можно найти запросто. Давайте попробуем.

Как бы вы ни старались этого не замечать, ваш организм нуждается в трех обязательных энергетических компонентах. Это белки, жиры и углеводы. Нехватка одного из них может вызвать серьезные отклонения от нормального состояния организма. Поэтому я противник диет. Они ограничивают потребление одного из необходимых компонентов, что влечет непредсказуемые последствия.

Кроме того, диета не сжигает жиры, а просто работает на истощение организма. Жиры скапливаются в нашем теле с годами. Чем больше вы поглощаете жирной пищи, тем активнее должна быть ваша жизнь. Но если вы офисный работник и любите жареное мясо на обед и ужин, то ожирение к среднему возрасту вам обеспечено.

Как этого избежать? Я дам несколько советов здоровой пищи для женщин. Если вы будете их придерживаться, эффект от занятий бодифлексом усилится вдвое.

Восемь советов для правильного питания женщины

Совет 1. Небольшие порции еды уменьшат нагрузку на желудочно-кишечный тракт. В результате ускорится обмен веществ. Именно этого и требует бодифлекс. Ешьте понемножку, но 5-6 раз в день. Проверенная методика!

Совет 2. Основная пищевая нагрузка должна приходиться на первую половину дня. Другими словами, постарайтесь наесться за завтраком, обедом и полдником.

Совет 3. Употребляйте в пищу «здоровые» продукты. Женский желудок заслуживает только этого. Вот они.

40 % рациона должны составлять фрукты и овощи. На втором месте стоят блюда из круп и злаков. Именно они способствуют выведению вредных веществ из организма. Орехи, как ни странно, являются источником ненасыщенных жирных кислот. Молочные продукты помогут восстановить микрофлору кишечника. Источники белка - мясо и рыба. Не стоит отказываться от них. Немного сообразительности и находчивости в кулинарном деле — и мясо станет полезным продуктом. Рыба сама по себе источник энергии, поэтому употребление ее в пищу практически не ограничено.

Совет 4. За день постарайтесь выпить 2 литра простой кипяченой воды. Когда вы занимаетесь бодифлексом, откажитесь от утоления жажды газировкой. Иначе вся ваша каждодневная работа над нормализацией обмена веществ улетучится.

Совет 5. Не употребляйте в пищу «предательские» продукты. Почему я дала им такое странное название? Потому что за манящим вкусом скрывается состав, который обязательно разрушит микрофлору вашего организма. К ним относятся: чипсы, сухарики, гамбургеры и любимый картофель фри, лапша быстрого приготовления, а также бульонные кубики. Все то, что вы любите!

Совет 6. Не злоупотребляйте колбасами, сосисками и т. п. Многие диетологи советуют вообще исключить их из состава меню. Но, учитывая наш постоянно бегущий век, невозможно полностью отказаться от такого быстрого и относительно питательного блюда. Однако питательность сосисок не в их мясном составе, а в заменителях, которые способны

быстро утолять чувство голода. Поэтому не советую часто ими перекусывать. Пусть они станут редким исключением из правил.

Совет 7. Разработайте недельное меню. Заранее сбалансированное питание поможет правильному обмену веществ. Значит, ускорит процесс действия системы бодифлекс на организм. Не ленитесь, всерьез займитесь приготовлением еды для себя и своей семьи.

Совет 8. Еда должна доставлять удовольствие. Простое чувство насыщения свойственно даже животным. Но люди для того и наделены интеллектом, чтобы создавать прекрасное. Перенесите эстетические нормы на свои блюда. Создайте кулинарный шедевр, глядя на который просыпался бы аппетит. Ешьте не торопясь, наслаждайтесь вкусом каждого кусочка. Эстетическая сторона важна даже в питании.

Я могла бы говорить об этом еще и еще. Однако наша книга посвящена системе бодифлекс. Я предложу вам недельное меню. В него входят блюда, составленные из различных продуктов. Такой примерный недельный расклад — оптимальный выбор для занимающихся дыхательной аэробикой. Ничего лишнего и никаких необоснованных ограничений вы не найдете. Я предлагаю вам не диету, а простой недельный режим питания. Будете вы придерживаться его или нет, выбирать вам. Но я надеюсь, что основу для меню вы почерпнете.

Недельное меню

Понедельник

Завтрак. Кислородное дыхание. Пятнадцатиминутное занятие бодифлексом. И здоровая еда. Можете приготовить себе гренки из хлеба с отрубями. Не больше трех кусков. Их можно намазать маслом с невысоким содержанием жира или медом. Небольшой стаканчик апельсинового сока (желательно без сахара) (280 ккал.).

Обед. Можно позволить себе выполнение нескольких дыхательных упражнений. Потом приступаем к трапезе. Помните, на первую половину дня приходится вся пищевая нагрузка. Легкий овощной супчик. Ломтик хлеба из муки грубого помола. Любой овощной салат (325 ккал.).

Ужин. Вы запросто можете приготовить 200-250 г тушеного тунца с салатом из сладкой кукурузы. В качестве десерта я могу предложить

вам биоогурт или обезжиренный творожок. Вполне приемлемое питание, не правда ли?

Кроме того, в летнее время разрешается вводить **полдники**, за которыми вы съедаете небольшое количество свежих фруктов и ягод. Например, делаете мусс из клубники или черничный десерт. Только не перегружайте такие блюда сахаром. Он способен «убить» вкус свежести.

Вы всерьез занялись своим здоровьем и не желаете пропускать ни одного шанса на улучшение форм? Занимайтесь бодифлексом дважды в день. Но не чаще. Кроме того, дважды заниматься желательно только первую неделю тренировок. Последующая норма — один раз в день. Если занятия выпали на вечернее время, передышка после ужина должна составлять 2-3 часа, иначе пища не успеет усвоиться и нарушится обмен веществ.

Вторник

Завтрак. Начинаем день с правильного дыхания. Занимаемся бодифлексом 15 минут натошак. После этого идем на кухню и готовим здоровый завтрак. На этот раз я предлагаю вам съесть фруктовый салат. Его ингредиенты: 1 киви, 1 небольшой банан, 1 яблоко. В качестве заправки используйте йогурт малой жирности. Если у вас есть дети, обязательно предложите им на завтрак это блюдо. Успех гарантирован. А за компанию, как известно, есть всегда вкуснее!

Обед. Не забываем подышать перед приемом пищи. Потом плотный обед. Предлагаю следующий вариант. Один небольшой черпак борща на мясном бульоне с одним ломтиком хлеба. Вторым блюдом можете подать рыбу с одной десертной ложкой картофельного пюре. И не забывайте о питье. Это может быть сок или компот из свежих фруктов.

Ужин. Когда ощущаете себя голодной, можете приготовить тушеную печень. Соус предпочтительно сметанный. В качестве гарнира приготовьте легкий морковный салат. Заправьте его низкокалорийным майонезом или сметаной.

На ночь выпейте стакан яблочного сока.

Среда

Завтрак. Начало дня оставляем без изменений: 15 минут бодифлекса. На завтрак съедаем 3 столовые ложки мюсли. Напоминаю, сахаром не

злоупотреблять! Молоко для заправки выбираем с пониженной жирностью.

В качестве перекуса — груша или яблоко.

Обед. Если уже успели «надышаться кислородом», предлагаю вам съесть следующие блюда. Обязательно первое — легкий мясной бульон с фрикадельками. Не забывайте, что одного небольшого черпака будет достаточно. Второе блюдо состоит из рисовой рассыпчатой каши. К ней вы можете подать мясные тефтели. Запить одним стаканом овощного сока.

На **полдник** можете позволить себе фруктовый салат или выпить стакан какао.

Ужин. Напоминаю о вечерних занятиях бодифлексом, и если они есть, поужинайте заранее. За 2-3 часа до занятий. Итак, готовим сложное, но вкуснейшее и, главное, полезное блюдо — фаршированную щуку. Если вы не кулинарный фанат, могу упростить задачу. Нарежьте щуку кусками и запеките в духовке вместе с овощами (смотрите любой кулинарный справочник). В качестве гарнира можете подать молодой картофель или овощной салат.

Вечером после дыхательной аэробики рекомендую выпить чаю с лимоном.

Четверг

Завтрак. Кислородное оздоровление и упражнения бодифлекса. Продукты для завтрака следующие: яйцо, помидор и ломтик ветчины. Все это смешиваем и готовим омлет — старинное и питательное блюдо, а самое главное - вкусное. Его можно есть с хлебом, но не больше одного ломтика. Запейте соком или маленькой чашкой кофе с молоком.

Перекусить можно фруктами или несколькими кусочками молочного шоколада. Не разгоняйтесь сильно!

Обед. Ни дня без первого — вот девиз здорового питания. Поэтому в четверг приготовьте суп-лапшу с грибами. А на второе предложите своему организму винегрет или другой овощной салат. Если вы съели предложенные блюда, значит, заслужили десерт. Немного побалуем себя и приготовим печеные яблоки. Можно заменить их несколькими рассыпчатыми печеньями или крекерами. Кисель или морс — самое оптимальное завершение такого обеда.

Ужин. Так как обеденный рацион остался без мясного содержимого, на ужин можно приготовить ленивые голубцы. Если вы не совсем ленивы, приготовьте классические голубцы в сметанном соусе. Однако не увлекайтесь. Больше чем один съедать незачем. Помните, впереди занятия бодифлексом. Оставьте место для кислорода.

Вечером выпейте чашечку некрепкого зеленого чая. И побалуйте себя минимальным количеством чего-нибудь сладенького.

Пятница

Завтрак. Продолжаем утренние занятия по системе бодифлекс. На завтрак приготовьте творожную массу, желативно обезжиренную. В качестве натуральных вкусовых добавок используйте фрукты или ягоды. Например, половинку банана или 2-3 клубники. Запейте соком или чаем из маленькой чашки. Предпочтительно зеленым.

Обед. Правильное дыхание перед обедом нормализует обмен веществ. На первое готовим картофельный суп. Заметьте, не на мясном бульоне. На второе подаем гречневую кашу с рагу из говядины. Порция не должна содержать больше двух ложек крупы и нескольких кусочков мяса. Этого предостаточно. Немного сладкого перца или нескольких кусочков помидора вам не повредит. Запиваем компотом или соком.

Ужин. На ужин предлагаю приготовить омлет с овощным салатом. Если вы любите цветную капусту, удачно сочетайте ее с приготовленным омлетом, предварительно отварив и обжарив соцветия на оливковом масле.

После тренировки по системе бодифлекс разрешите себе немного расслабиться. Съешьте шоколадную конфету и выпейте стакан белого вина.

Суббота

Завтрак. В субботу хочется поспать дольше обычного. Даже домохозяйкам. Ведь это же выходной. Встав позже обычного, не забывайте о тренировках. Теперь вы можете позволить себе большие перерывы между упражнениями. Изнуряющая рабочая неделя позади. Спешить некуда, поэтому отведите своей красоте все свободное время.

На субботний завтрак обычно собирается вся семья. Что приготовить полезного? Я думаю, подойдет творожная запеканка с изюмом. Она

проста в приготовлении и очень питательна. Ее любят как взрослые, так и дети. Сметанный соус дополнит великолепный вкус. Себе выделите один кусочек. Достаточно! Запейте какао или кофе с молоком. Приятного субботнего семейного завтрака!

Обед. Как правило, к обеду дома остаются не все. Однако готовить даже для себя одной необходимо. Кроме того, готовьте с удовольствием. А когда рядом любимый муж, тогда и говорить не о чем. Первое блюдо — свекольный борщ на нежирном мясном бульоне. Ломтик хлеба вам не повредит. На второе приготовьте бифштекс из рубленого мяса с овощным салатом. Выпейте немного хорошего красного вина. Сок или компот дополнят ваш обед.

В качестве субботнего перекуса на **полдник** приготовьте фруктовое желе или мороженое. Порадуйте себя и детей!

Ужин. Опять все семейство в сборе. И конечно, вы хотите похвастаться своими кулинарными способностями. Для этого совсем не обязательно нагатавливать несколько жирных и тяжелых блюд. Предлагаю такой вариант. Вы готовите картофельный пудинг с ветчиной и помидорами или излюбленное блюдо детей - пиццу. Однако делать ее лучше самой. Не заказывайте пиццу по телефону. Приготовьте ее из свежих продуктов. Тогда ее калорийность уменьшится. Запейте еду соком или ягодным морсом.

Вечером выпейте немного кефира.

Воскресенье

Завтрак. Советую подняться пораньше, чтобы подготовить организм к новой трудовой неделе. 15 минут посвящаем занятиям бодифлексом. На завтрак приготовьте кукурузные хлопья на молоке. Можете дополнить их черникой или земляникой. Дети будут вам благодарны. Налейте себе чашечку натурального кофе и насладитесь воскресным утром.

Обед. Когда вы не ходите на работу, можете применять технику глубокого дыхания, выполняя работу по дому. Конечно, контролируйте свое физическое состояние. Ведь перенасыщение кислородом может вызвать отрицательный эффект. Я думаю, что готовка обеда подойдет для выполнения нескольких глубоких вдохов и выдохов.

На воскресный обед приготовьте легкий суп, например, окрошку или холодник. На второе подайте жареного кролика или тушеную курицу. В качестве гарнира предложите кашу или спагетти.

Когда захотите перекусить, можно отведать чего-нибудь сладкого. Но не ешьте по два-три пирожных за один прием. Это не пойдет вам на пользу. Выпейте зеленого чая.

Ужин. Если вы отдыхали целый день, рекомендую повторить некоторые упражнения из классического комплекса. Делайте упор на проблемные зоны вашего тела. Проявите сознательность и самостоятельно увеличьте нагрузку. Но приступать к тренировке необходимо после еды спустя 2-3 часа.

Что приготовить? Немного разнообразия и фантазии. Фаршируем грибы мясом или овощами. Вместо грибов можете взять кабачки или баклажаны. Подайте их горячими в сметанном соусе. Гарниром может стать овощной салат. Приятного аппетита.

Вечером выпейте чашечку зеленого чая.

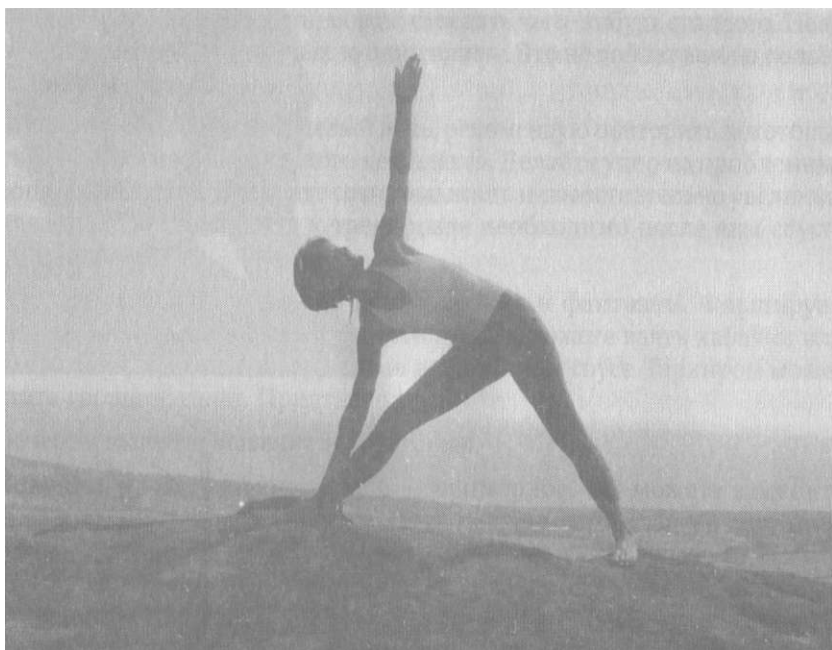
Конечно, представленное меню — примерное. Вы можете заменять предложенные блюда другими. Например, вместо мясного рагу приготовьте крабовое мясо под сыром. Это ваша фантазия и предпочтения в еде. Разнообразные меню с салатами только приветствуются. Однако принцип составления рациона питания один: не исключайте ни одного продукта. В недельном расписании должны присутствовать злаки, крупы, мясо и рыба. Не забывайте о молочном и кисломолочном ассорти. В зимнее время важно поддерживать фруктовую и овощную основу питания.

Что касается дневного рациона, наличие первых блюд в нем обязательно. Особенно это касается людей с проблемами пищеварения.

Помните, еда не последний фактор долгой и здоровой жизни. Старайтесь чаще обращать внимание на то, что едите. Правильное питание и бодифлекс обеспечат вам долгую жизнь и красивое тело.



ПОСЛЕСЛОВИЕ



Наша очередная встреча подошла к концу. Мне бы хотелось верить, что этим изданием я разрешила все споры, рассеяла все сомнения. И в кругу почитателей системы бодифлекс оказались еще несколько сотен женщин.

Прежде всего мне бы хотелось обратиться к тем, кто уже знаком с системой дыхательной гимнастики. Вы должны стать духовными наставниками для тех, кто далек от этого. Наверняка у вас есть знакомые и подруги, которые до сих пор страдают комплексом неполноценности. Психологи уверяют, что красота женщины заключается в ее мыслях. Но когда мысли только об одном - о недостатках фигуры, лишнем весе, о какой красоте может идти речь? Именно в этой ситуации должны появиться волшебные феи, которые направят сомневающихся по правильной дорожке.

Я не агитирую. Настоящее издание основано на жизненных фактах и реальных результатах, которые вы можете наблюдать на себе и других приверженцах бодифлекса. Письма, пришедшие в редакцию, стали основным источником вдохновения для создания второго пособия по

этой системе. Ведь я не имела права оставить своих учеников. Тем более вопросы, которые вы задавали в письмах, весьма актуальны.

Заинтересованность в здоровом образе жизни растет с каждым годом. Большинство людей задумывается о красоте своего тела, состоянии организма, будучи уже в зрелом возрасте. Но лучше поздно, чем никогда. Молодость сама по себе полна энергии и сил. Поэтому постарайтесь продлить этот период вашей жизни. Сделать это не так уж и просто. Разнообразие методов порой пугает. Конечно, вы можете обратиться к пластическому хирургу. Он сделает несколько волшебных уколов, подтянет обвисшую кожу или удалит морщинки. Но это временное омоложение и, главное, — только внешнее. Что творится у вас внутри? Каждый день вы будете думать о том, как пройдет очередная подтяжка и на какой части тела в следующий раз сделать липосакцию. Тревожные мысли — вот главный источник негативной энергии. Все сказанное не говорит о том, что я против пластической хирургии. Дело в другом. Очищение мыслей и организма — вот что действительно может изменить вас.

Как раз этим и занимается бодифлекс. Разумное очищение и возрождение — главная задача дыхательной аэробики. Ничего лишнего. В программе не предусмотрены изнуряющие физические нагрузки, нет сверхсложных упражнений и невыполнимых задач. Все заключается в глубоком дыхании и целенаправленной работе мышц. Кислород становится главным целителем и лекарем для вас.

Не буду снова говорить о мотивации, о прекрасных результатах после занятий. Если вы дошли до послесловия, значит, уже прочли всю книгу. Выводы сделаны и решения приняты. Тем более что многие из вас не первый год идут по жизни с правильным дыханием.

Во второе издание по системе бодифлекс я сочла нужным включить главу о здоровой пище. Почему? На это главным образом повлияли ваши послания. Почти в каждом из них я сталкивалась с вопросом о разрешенных и запрещенных продуктах при занятиях бодифлексом. Хотелось бы верить, что после такого подробного ответа у вас не возникнет проблем с питанием. Кроме этого, кислородное насыщение снижает потребность организма в еде, но, в отличие от диеты, делает это правильно, не в ущерб нормальному обмену веществ.

Чего хочет женщина? Сколько веков мужчины не могут найти ответ на этот, казалось бы, простой вопрос. И никакие дорогие подарки и клятвы в верности не могут заменить фразу: ты самая красивая на свете! А когда

мужчина говорит комплементы каждой части вашего тела, искренне восхищаясь вами, что может быть приятнее? Вот они, положительные эмоции, которые заставляют вас стремиться к улучшению достигнутых 1 результатов.

Поэтому, милые девушки, молодые мамы, продолжаем заниматься по системе бодифлекс. А те, кто впервые познакомился с ней, приступайте к оздоровлению и омоложению тела. Совершенная женщина отличается не только внешней красотой, но и чистотой мыслей. Все недостатки готов исправить бодифлекс. Для вас и ради вас. Занимайтесь на здоровье!

Л. Светлова

Выдыхаем лишний вес
Бодифлекс-похудение на каждый день
(+Сй с видеоуроками упражнений)

Заведующий редакцией	<i>А. Буглак</i>
Руководитель проекта	<i>Л. Захарьева</i>
Ведущий редактор	<i>Е. Каляева</i>
Художественный редактор	<i>С. Матикова</i>
Литературный редактор	<i>Макаренко</i>
Корректор	<i>Е. Павлович</i>
Верстка	<i>А. Барсуков</i>

Подписано в печать 19.08.10. Формат 60х90/16. Усл. п. л. 10. Тираж 5000. Заказ 3622.
ООО «Лидер», 194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 29а.

Налоговая льгота - общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.

Отпечатано по технологии СІР в ИПК ООО «Ленинградское издательство».
195009, Санкт-Петербург, ул. Арсенальная, 21/1.
Телефон/факс: (812) 495-56-10

ВАМ НРАВЯТСЯ НАШИ КНИГИ? ЗАРАБАТЫВАЙТЕ ВМЕСТЕ С НАМИ!



У Вас есть свой сайт?

Вы ведете блог?

Регулярно общаетесь на форумах? Интересуетесь литературой, любите рекомендовать хорошие книги и хотели бы стать нашим партнером?

ЭТО ВПОЛНЕ РЕАЛЬНО!

СТАНЬТЕ УЧАСТНИКОМ ПАРТНЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ПИТЕР»!

^ Зарегистрируйтесь на нашем сайте в качестве партнера по адресу [и/м.рИег.сot/еPазIнег\\$](http://и.м.рИег.сot/еPазIнег$)

Получите свой персональный уникальный номер партнера

<0=2 Выберите книги на сайте и.м.рИег.сot, размещайте информацию о них на своем сайте, в блоге или на форуме и добавляйте в текст ссылки на эти книги (на сайт и.м.рИег.сot)

ВНИМАНИЕ! В каждую ссылку необходимо добавить свой персональный уникальный номер партнера.

С этого момента получайте 10% от стоимости каждой покупки, которую совершит клиент, придя в интернет-магазин «Питер» по ссылке с Вашим партнерским номером. А если покупатель приобрел не только эту книгу, но и другие издания, Вы получаете дополнительно по 5% от стоимости каждой книги.

Деньги с виртуального счета Вы можете потратить на покупку книг в интернет-магазине издательства «Питер», а также, если сумма будет больше 500 рублей, перевести их на кошелек в системе Яндекс.Деньги или Меb.Моpеу.

Пример партнерской ссылки:

Ийр://л/«№.р1Чег.сot/Бок.рЫ:т1?978538800282 - обычная ссылка
Ийр://уу«№.р14ег.сot/Бок.рЫ:т1?978538800282&ге^ег=0000-партнерская ссылка, где 0000 - это ваш уникальный партнерский номер

Подробнее о Партнерской программе
ИД «Питер» читайте на сайте
УШЮ.РГГЕК.СОМ

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР.»
предлагают эксклюзивный ассортимент компьютерной, медицинской,
психологической, экономической и популярной литературы

РОССИЯ

Санкт-Петербург м. «Выборгская», Б. Сампсониевский пр., д. 29а
тел./факс: (812) 703-73-73,703-73-72; e-таH: 5a1e3@pКег.cot

Москва м. «Электrozаводская», Семеновская наб., д. 2/1, корп. 1,6-й этаж
тел./факс: (495) 234-38-15,974-34-50; e-таH: 5a1e3@тзк.рNег.cot

Воронеж Ленинский пр., д. 169; тел./факс: (4732) 39-61-70
e-таИ: рйегс(г@сотс(1.ги

Екатеринбург ул. Бебеля, д. 11 а; тел./факс: (343) 378-98-41,378-98-42
e-таИ: ойгсе@ека1.рйег.cot

Нижний Новгород ул. Совхозная, д. 13; тел.: (8312) 41-27-31
e-таH: оЯюе@ппоу.рИег.cot

Новосибирск ул. Станционная, д. 36; тел.: (383) 363-01-14
факс: (383) 350-19-79; e-таH: аь@пбк.рNег.cot

Ростов-на-Дону ул. Ульяновская, д. 26; тел.: (863) 269-91-22, 269-91-30
e-шaИ: рЛег-ид@гo51oy.рйег.cot

Самара ул. Молодогвардейская, д. 33а; офис 223; тел.: (846) 277-89-79
e-таH: р^o1да@зат1е1.ги

УКРАИНА

Харьков ул. Суздальские ряды, д. 12, офис 10; тел.: (1038057) 751-10-02
758-41-45; факс: (1038057) 712-27-05; e-таH: рИегФкьагоу.рКег.cot

Киев московский пр., д. 6, корп. 1, офис 33; тел.: (1038044) 490-35-69
факс: (1038044) 490-35-68; e-таH: оШселШей.рйег.cot

БЕЛАРУСЬ

Минск ул. Притыцкого, д. 34, офис 2; тел./факс: (1037517) 201-48-79,201-48-81
e-таH: ду@тт5к.рйег.cot

Ищем зарубежных партнеров или посредников, имеющих выход на зарубежный рынок.
Телефон для связи: **(812) 703-73-73. E-таH: 1идапоу@рNег.cot**

С^ **Издательский дом «Питер»** приглашает к сотрудничеству авторов. Обращайтесь по телефонам: **Санкт-Петербург - (812) 703-73-72, Москва - (495) 974-34-50**

Заказ книг для вузов и библиотек по тел.: (812)703-73-73.
Специальное предложение - e-таH: ко2ИП@рКег.cot

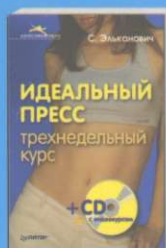
Заказ книг по почте: на сайте жту.рКег.сot; по тел.: (812) 703-73-74
по 1С0 413763617

ВЫДЫХАЕМ ЛИШНИЙ ВЕС

красивое тело

Близкие, друзья и коллеги по работе давно намекают, что вам нужно похудеть? Самая популярная отговорка: я слишком занята, чтобы стать лучше. Мы знаем простой и действенный способ, который сэкономит кучу времени и поможет вам стать стройнее уже после первых занятий. Берем в одну руку книгу, другой включаем уникальный видеокурс, вдыхаем поглубже и готовимся навсегда проститься с лишним весом. Как? Наш метод — бодифлекс!

Книгу о том, как похудеть с помощью бодифлекса в условиях напряженного ритма жизни большого города, дополняет CD с видеоуроками упражнений.



+ CD с видеоуроками

комплексы поз
и упражнений бодифлекс

ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127

тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130

тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 978-5-4237-0036-2



9 785423 700362