



Система  
**БОДИФЛЕ**  
**КС**



**Методика БОДИФЛЕКС**  
основана на сочетании глубокого  
дыхания и специальных упражнений,  
направленных на увеличение гибкости  
и укрепление мышечных групп





**Программа основана на сжигании лишних жировых отложений и формировании мышечной массы с помощью анаэробного дыхания и специальных поз, «вливающих» кислород в клетки организма.**





## **Анаэробное дыхание состоит из 5 этапов**

**1-й этап. Выдыхание всего воздуха из легких**

**через рот**

**2-й этап. Быстрое вдыхание**

**через нос**

**3-й этап. Выдыхание из диафрагмы**

**всего**

**воздуха через рот**

**4-й этап. Задержка дыхания и втягивание живота**

**5-й этап. Расслабление, вдох**

**через нос**



# Основная программа БОДИФЛЕКС включает 12 упражнений :

1.

**Дев**  
2. Уродливая

**Звонкая**

**Растяжка** вставание ноги

**Взад**

**Сейко**

**Алмаз**

7.

**Шлюпка**

8.

**Кренделек**

9. Растяжка

подколен-

10. Брюшной

пресс

11.  
**Ножницы**

12.

**Кошка**



*Упражнение 1.  
Лев.*



*Действие упражнения: Подтягивает мышцы  
лица и шеи.*



## *Упражнение 2. Уродливая гримаса.*



***Действие упражнения:  
Подтягивает мышцы шеи, уменьшает или  
убирает полностью двойной подбородок.***



## Упражнение 3. Боковая



**Действие упражнения: Подтягивает мышцы талии и бедер, и, соответственно, уменьшает их объем.**





## Упражнение 4. Оттягивание ноги



**Действие упражнения:  
Подтягивает мышцы ягодиц, придавая им форму.**



## *Упражнение 5.*



*Действие упражнения: Подтягивает мышцы бедер.*



## Упражнение 6.



**Действие упражнения: Подтягивает мышцы с внутренней стороны рук, убирая жировые отложения.**



## Упражнение 7. Шлюпка.



**Действие упражнения: Подтягивает  
мышцы внутренней стороны бедер.**



## Упражнение 8.



**Действие упражнения: Подтягивает мышцы  
наружной стороны бедер.**



## *Упражнение 9. Брюшной*



***Действие упражнения:  
Укрепляет мышцы верхнего и нижнего пресса.***



## Упражнение 10. Растяжка подколенных сухожилий



**Действие упражнения: Тренирует мышцы  
задней части бедер.**



## Упражнение 11.



**Действие упражнения: Укрепляет мышцы нижнего пресса.**





## Упражнение 12.



**Действие упражнения:  
Подтягивает и укрепляет мышцы живота и бедер.**



**Весь комплекс упражнений  
рекомендуется выполнять на  
голодный желудок (до завтрака и до  
ужина). Длительность занятий – 15  
минут (упражнения стоит делать  
ежедневно – только такой подход  
гарантирует положительный  
результат). Перед занятиями можно  
выпить 200-250 мл жидкости (воды,  
сока, чая).**