

# БОДИФЛЕКС

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ!**

Тысячелетиями существуют способы снятия напряжения: массаж, гимнастика, расслабляющие водные процедуры, специальные оздоровительные методики. И здесь тоже нужно быть внимательным. Очень многое зависит от того, к какому специалисту или к какому тренеру вы попадете.

И еще больше ответственности, если вы занимаетесь самостоятельно. Неверный подход к тренировкам может повлечь за собой травмы (растяжения, разрывы, вывихи), переутомление и плохое самочувствие.

# Для достижения положительного результата тренировки должны быть:

дозированными,  
систематическими,  
должен соблюдаться принцип индивидуального подхода к каждому человеку,  
упражнения должны выполняться в правильной технике, в наиболее подходящих исходных положениях и должен соблюдаться принцип постепенного увеличения физической нагрузки (тренировки нужно усложнять).

# Методика Бодифлекс

не является исключением. Залог успеха - это правильное выполнение техники. С самого начала занятий важно и необходимо научиться правильно дышать и расслаблять мышцы.

## Важно:

исходное положение,  
состояние позвоночника тренирующегося,  
отсутствие излишнего напряжения.

1. **Первый выдох необходим для достижения состояния расслабления мышц и релаксации диафрагмы. Это подготовка к полноценному вдоху.**
2. **Полный активный вдох должен осуществляться «в низ живота», что является обязательным компонентом диафрагмального дыхания.  
При другом способе осуществления вдоха дыхание нельзя назвать диафрагмальным, а это является основой техники.**

**3. Второй выдох - это выдох с усилием, но он также должен идти «снизу», что способствует более полному «опорожнению» легких за счет увеличения амплитуды движения диафрагмы. В это время также должны работать мышцы брюшного пресса.**

**При неправильном выполнении этих этапов техники происходит неполный выдох, а затем и недостаточно полный вдох. Вдох в этом случае осуществляется за счет напряжения мышц дополнительной дыхательной мускулатуры: плечевого пояса, межреберных мышц, мышц брюшного пресса во время вдоха, т.е. вдох проходит с преодолением напряжения.**

**При правильном выполнении техники дополнительного излишнего напряжения не происходит. Второй выдох должен быть АКТИВНЫМ, и именно здесь нужно напрягать мышцы пресса. Часто именно на этом этапе вы можете совершить главную ошибку – во время выдоха напрягать мышцы шеи и плечевого пояса. Это ведет к тому, что мышцы сдавливают проходящие внутри них сосуды и до начала этапа задержки дыхания головной мозг уже находится в условиях гипоксии.**

**4.     Задержка дыхания. При правильном выполнении задержка дыхания несложна и не вызывает излишнего напряжения. Но если вдох и выдох выполнены неправильно, то при задержке дыхания все усилия человека направлены на подавление рефлекторно возникающего позыва к вдоху, что влечет к еще большему напряжению в области мышц шеи и плечевого пояса, а, следовательно, и к увеличению сдавливания сосудов.**



Таким образом, получается, что во время всего упражнения головной мозг находится в условиях недостатка кислорода, несмотря на кажущееся глубокое дыхание. Включаются компенсаторные реакции организма, что может приводить к нарушению сосудистого тонуса, повышению артериального давления, расширению сосудов головы. Субъективно это выражается в быстрой утомляемости, появлении головной боли, носовых кровотечений, ощущение усталости и боли в мышцах шеи и спины после тренировки.

**5. Вдох после задержки дыхания должен быть достаточно активным и обязательно направлен в низ живота. Самая распространенная ошибка в том, что обычно после задержки дыхания делается «привычный» вдох, плечи и грудная клетка активно принимают в этом участие, в то время как они должны быть практически неподвижными, расслабленными.**

**Именно поэтому мы обращаем ваше внимание на то, что прежде чем научиться правильно дышать по методике БОДИФЛЕКС, необходимо научиться правильно расслаблять мышцы.**

Практически у каждого современного человека встречаются состояния функционального напряжения мышц спины. При «сидячей работе» или малоподвижном образе жизни меж поперечные мышцы поясницы, меж остистые мышцы и мышцы-вращатели страдают в первую очередь. Это приводит к длительному, рефлекторно закрепляемому напряжению, рефлекторному спазму этих мышц. И выполнение упражнений системы бодифлекс в правильном режиме становится попросту невозможным. Поэтому непосредственно перед началом изучения дыхательной техники бодифлекса может потребоваться изучение упражнений, направленных на нормализацию тонуса мышц спины и общую релаксацию организма.

## **Противопоказано заниматься бодифлексом:**

- +при тяжелой сердечно-сосудистой патологией, такой как легочная гипертензия, сердечная недостаточность 3-4 ФК,
- +аневризма аорты
- +при повышении внутричерепного давления,
- +аневризмах сосудов головного мозга
- +операции на позвоночник (только через 1 год после операции)
- +импланты в позвоночнике
- +полостные операции (только через полгода после операции)
- +при любых острых воспалительных заболеваниях (временное ограничение)
- +при обострении хронических заболеваний (в период ремиссии при большинстве хронических заболеваний заниматься можно и даже нужно)
- +опухолевые заболевания
- +при кровотечениях (любой локализации)
- +беременность

Если вы не уверены, что выполняете технику правильно, обратитесь за консультацией к специалисту. Со стороны только хороший и опытный тренер может указать вам на ваши ошибки при выполнении методики.

Относитесь к себе с любовью, вниманием и уважением ...

И тогда движение действительно будет приносить радость и вы будете получать значительные результаты относительно своего здоровья и своей внешности.