

Этапы дыхания в системе БОДИФЛЕКС



**Основа бодифлекса – глубокое
пятиэтапное дыхание, которое
в соединении с комплексом
упражнений помогает
доставить кислород всем
клеткам. Это приводит к
значительному ускорению
обмена веществ, кровотока,
увеличению расхода энергии.**



Окисляя липиды, кислород стимулирует сжигание жира, поэтому регулярные 15-минутные занятия бодифлексом позволяют за короткое время расстаться со значительными жировыми запасами.



**Из-за специфической
системы дыхания
заниматься бодифлексом
лучше утром натощак или
вечером, но с непременным
условием – не есть за два
часа до тренировки.**

1 этап

ДОВЫДОХ

Сложите губы трубочкой и выдохните из себя весь воздух. Одновременно расслабьте плечи и шею, опустите голову к груди, живот втяните под ребра.



2 этап


АКТИВНЫЙ ВДОХ

Губы сомкните, поднимая голову вверх, быстро вдохните через нос. Представьте, что воздух, проникая через горло, надувает живот, межреберное пространство, грудь.



3 этап **ВЫДОХ**

Сожмите губы, будто распределяете по ним помаду. Резко вытолкните диафрагмой из легких весь воздух со звуком **«пах!»**. Губы расслабьте, рот закройте. После этого живот втяните под ребра.

A stylized silhouette of a mountain range with jagged peaks, rendered in shades of brown and tan, positioned at the bottom of the slide against a blue background.

4 этап

ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ

Не расслабляя втянутый живот, задержите дыхание на 7–8 секунд. Во время этой паузы выполните упражнение.



5 этап

ВДОХ НОСОМ

Расслабьте все мышцы и сделайте резкий вдох носом – его будет сопровождать звук, напоминающий всхлип. Заполните воздухом весь объем легких - сделайте **полный "вдох животом"**.



Освоению диафрагмального дыхания поможет следующее упражнение:

И.П.- лёжа на спине. На живот положите увесистую книгу. При выполнении вдоха - книга должна подниматься, а при выдохе - опускаться.



**Во время выполнения
техники дыхания, следите
за самочувствием.**

**При появлении
головокружения или
дискомфорта, занятие
следует закончить.**



Желаю успеха!!!

