

# 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 неизменным  
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 gradient 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!!!**

