



БОДИФЛЕКС

**Выполнил студент 5 курса
Денгис Виктор Александрович**

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.