



**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа им.М.М.
Рудченко Перелюбского муниципального района
Саратовской области»**

Система БОДИФЛЕ КС

**Материал подготовил
учитель физкультуры высшей
категории
Чумаков Владимир Петрович.**



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

з. Високая

растяжка вставание ноги

взад

Бейко

Алмаз

7.

Шлюпка

8.

Кренделек

9. **Растяжка**

подколен-

10. **Брюшной**

пресс

11.
Ножницы

12.

Кошка



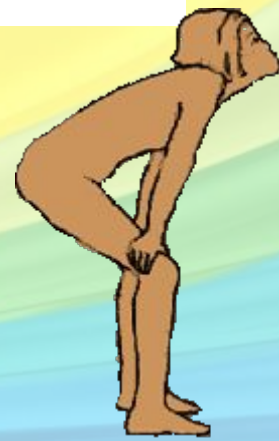
*Упражнение 1.
Лев.*



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



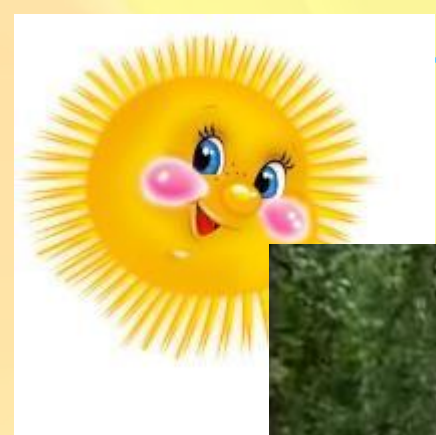
**Действие упражнения: Тренирует мышцы
задней части бедер.**



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).**



При подготовке материала были использованы следующие ресурсы:

<http://www.womanparadise.ru/?p=5413>

<http://www.liveinternet.ru/users/4455035/post189332805/>

<http://foto.mail.ru/community/bodiflex/1#page=/community/bodiflex/1>

А также кадры из фильма BODYFLEX_2_FITNES_HIT

**Особая благодарность автору шаблона Коровиной
Ирине Николаевне**

<http://corowina.ucoz.com/>

Использованы ресурсы:

Солнышко -

http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=30706&page=43

Фон -

<http://www.gpark.kz/gdefon/download/241668?PHPSESSID=8e2f6e45406bb9e6af6c1e6d59252946>