



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

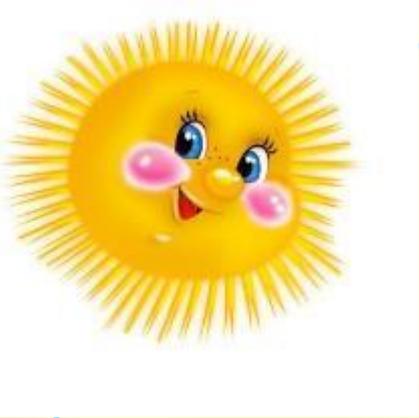
# **Система БОДИФЛЕ КС**

**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**

**Сейко**

**Алмаз**

7.

**Шлюпка**

8.

**Кренделек**

9. **Растяжка**

**подколен-**

10. **Брюшной**

**пресс**

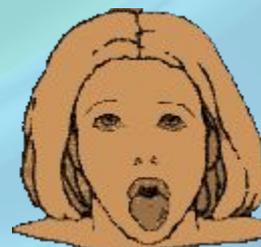
11.  
**Ножницы**

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

Фон -

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