

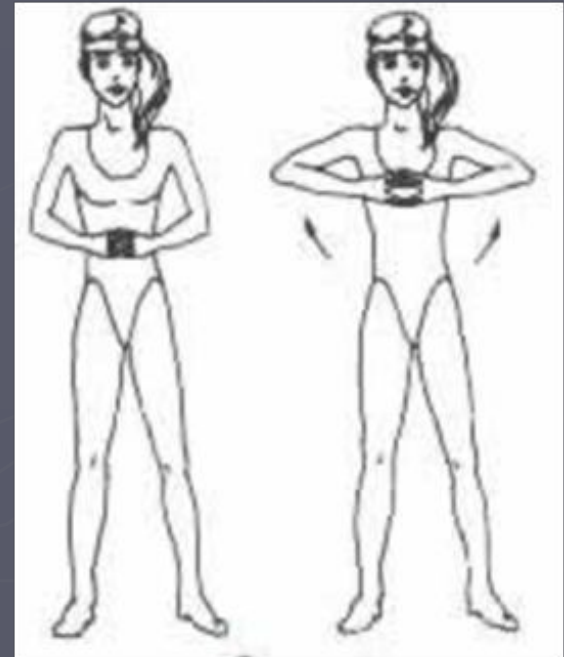
# Основной комплекс упражнений

- ▶ **Начинаем с позы: ноги расставлены, руки упираются чуть выше коленей, колени полусогнуты. Выполняем дыхательное упражнение( 4-е этапа), задерживаем дыхание, втягиваем живот. Из этой позы выпрямились и поставили ноги на ширине плеч.**

# 1. «АЛМАЗ»

Руки поставили перед собой, округлили и замкнули. Соприкасаются только пальцы. Руки параллельны полу. Выполняете дыхание и на его задержке переходите к упражнению.

Начинайте давить пальцами друг на друга. Как можно сильнее давление! Руки не сдвигать! Давление только кончиками пальцев! Сохраняете давление на восемь счетов. Потом расслабились (вдох через нос). Вернулись в исходное положение. Повторите задание 3 раза.



**Упражнение «Алмаз» великолепно подкачивает мышцы рук, особенно с внутренней стороны предплечий. К мышцам направляется поток кислорода, который начинает сжигать избыточный жир. Для многих женщин бывает проблемой убрать жир и сделать руки красивыми и изящными. Нездоровая припухлость, отечность, плохая кожа - расплата за ожирение.**

**Если выполнять упражнение для рук, то постепенно вернется правильная форма, мышцы перестанут быть дряблыми, кожа станет эластичной и подтянутой. Часто женщины думают, что это упражнение за просто можно заменить ручной стиркой. Но это не так. Стирка, конечно, поддерживает силу в руках, но в основном идет наращивание мышц другой группы. Поэтому жирок тяжелая ручная работа по дому не сжигает.**

## 2 «ЛОДОЧКА»

- ▶ Лягте на спину, руки плотно прижмите к туловищу так, чтобы они не касались локтями пола. Руки прямые! Ноги сведены вместе, пятки и носки прижаты друг к другу. Взгляд прямо перед собой. Начинайте диафрагмальное дыхание: выдох, шумный вдох, шумный выдох, задержали дыхание.
- ▶ Из этого положения на задержке дыхания приподнимаем обе ноги так, чтобы пятки были не выше 30—40 см от пола, не сгибать. На такую же высоту поднимаем голову, приподняв туловище и плечи. Опираемся только на ягодицы и крестец! Старайтесь, чтобы голова была на одной линии с туловищем.
- ▶ Смотрим на пальцы ног! Считаем до восьми. На счет «восемь» опускаем ноги и голову, расслабляемся (вдох). Повторяем упражнение 3 раза.



**Упражнение превосходно подкачивает мышцы брюшного пресса, укрепляет район солнечного сплетения, восстанавливает правильное положение пупочного кольца.**

**Значительно улучшается кровообращение, сердечная деятельность, пищеварение, проходят проблемы с дыханием.**

**Если на первых порах трудно выполнять подряд 3 упражнения, ограничьтесь одним.**

► ***Принять новое исходное положение:***  
сели на пол, колени согнуты, ноги скрещены (левое колено над правым). Правая нога опущена как можно ниже к полу. Левая рука поставлена в упор за спину. Весь ваш вес сосредоточен на левой руке. Правая рука на левом колене. Делаем дыхательное упражнение, задерживаем дыхание, втягиваем живот.

# 3 «КРЕНДЕЛЁК»

- ▶ Подтяните левое колено правой рукой вверх и к себе, Старайтесь подтянуть его как можно ближе к груди. Начините медленный разворот всем корпусом влево, пока не сможете оглянуться. Старайтесь как можно больше повернуться в талии. Посмотрите-ка, что находится сзади вас? Оставайтесь в этом положении на восемь счетов. Досчитав до восьми, вернитесь в начальную позу. Смените ногу. Теперь правая рука в упоре за спиной, сверху находится правая нога. Выполните упражнение в правую сторону. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги.



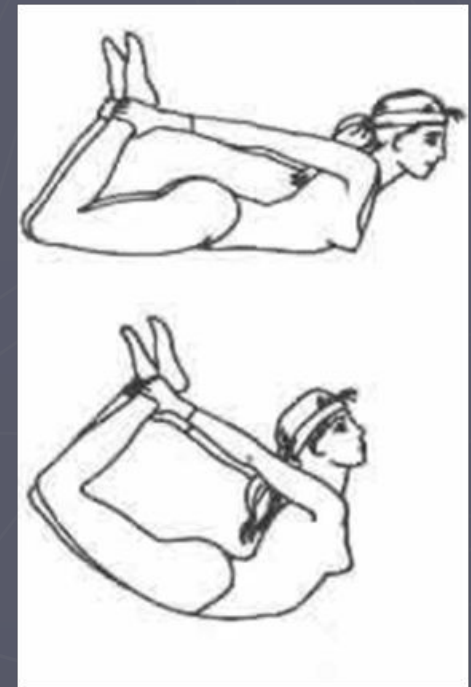
**Упражнение «кренделёк» превосходно подтягивает мышцы внутренней части бедра. Именно в этой области у женщин скапливается очень много жировых отложений. обычные движения совершенно не тренируют. Даже бег, который часто называют панацеей от ожирения, не помогает выправить дефекты фигуры. А это упражнение довольно быстро расправляется с жировой кладовой вашего тела. Причем исчезают отложения не только с внутренней поверхности бедер. Исчезает жирок и с талии. Медленные повороты заставляют кровь лучше поступать к мышцам корпуса, а это тоже формирует стройную талию. Благоприятно сказывается упражнение и на общем самочувствии.**



***Исходное положение:*** легли на живот, свели ноги вместе, ступни касаются друг друга. Опираемся только на носки, руки лежат вдоль туловища, кисти касаются пола тылом, подбородок упирается в пол (подложите чистую простынку под голову).  
**Начинаем дыхание:** выдох, шумный вдох, развели ноги, согнули в коленях и постарались ухватиться руками за лодыжки или обхватить ступни ног ладонями.  
**Делаем шумный выдох, задерживаем дыхание.**

# 4 «ПОЗА ЛУКА»

- ▶ На задержке дыхания начинаем разгибать ноги в коленях, одновременно поднимая грудь и голову. Внимание! Стараемся как следует прогнуться в пояснице! Голову откидываем бедра отрываем от пола. Следите, чтобы тело касалось пола в районе пупка.
- ▶ Считаем до восьми. Если можете, постарайтесь покачиваться взад-вперед, как лодка на морской глади. Досчитали. Расслабились, вернулись в исходное положение. Начинать с одного повторения, довести до 3-х.



**Упражнение «поза лука» развивает мышцы живота и спины, сгоняет жир с талии и бедер. Это очень эффективное упражнение для похудения. Кроме того, оно тонизирует и улучшает питание спинного мозга и его корешков, солнечного и тазового нервных сплетений, оказывает мощное стимулирующее воздействие на эндокринные железы (щитовидную, паращитовидную, поджелудочную, надпочечники, половые), помогает при лечении заболеваний органов живота и таза (желудка, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, селезенки, предстательной железы, кишечника и других), способствует росту. У полных людей часто нарушены самые разнообразные функции организма, что и сказывается на внешности.**

**НОВОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** встаньте на колени и обопритесь локтями на пол, спина прямая. Одну ногу оттяните назад и поставьте на носок. Обратите внимание, что колено выпрямлено. Ногу в колене не сгибать, опора на пальцы ноги. Руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. Ни в коем случае руки от пола не отрывать! Ваш вес ориентирован на локти и ладони. Голова обязательно приподнята, взгляд прямо перед собой (в стенку, а не в пол). Начинаем выполнять уже известное нам дыхательное упражнение. Выдох, шумный вдох, шумный выдох, задержали дыхание, подтянули живот, голову опустили. На задержке дыхания переходим к выполнению упражнения.

# 5 «Оттягивание ноги назад»

- ▶ Начали медленно поднимать отведенную назад ногу. Тянем ее как можно выше, носок оттянут на себя. На носок особое внимание! Если вы будете его тянуть от себя, то измените направление тока крови, и вместо ягодиц эта кровь пойдет в икроножные мышцы. А мы работаем с ягодицами, наш носок оттянут на себя. Следите за локтями, весь упор приходится на все предплечье, лежащее на полу. Весь вес вашего тела сосредоточен на нем. Нельзя вместо локтей опираться только на ладони. Вы измените высоту положения позвоночника и обязательно его повредите. Неправильная поза иногда хуже, чем никакая. Так что будьте осторожны. Ягодицы не разваливать, старайтесь сжать их поплотнее. Почувствуйте, как напрягаются мышцы ягодиц! Замерли. Оставайтесь в этой позе на восемь счетов. Досчитали до восьми, расслабили мышцы, ногу опустили и вернулись в исходное положение. Выполните упражнение для другой ноги. Повторите по 3 раза упражнение для каждой ноги.



Это упражнение превосходно подтягивает мышцы ягодиц и делает их сильными и красивыми. Уходит лишний жир, исчезает вялость ягодичных мышц, нижняя часть вашего тела становится не тяжелой и заплывшей, а подтянутой и гармоничной. Большинство женщин очень недовольно видом своих ягодиц. У некоторых это место плоское, как доска, а к тому же на них дряблая и шероховатая кожа. Вспомните, как аппетитно смотрятся ягодицы у младенцев! Какие у них нежные, мягкие, круглые попки! В подростковом возрасте, когда идут гормональные сдвиги, ягодицы у девочек нередко становятся тяжелыми и жирными. Это не только возрастные изменения. Это следствие малоподвижного образа жизни у современных школьниц. А уж в зрелости сидячий образ становится довлеющим. Отсюда и все неприятности с нижней частью вашего тела. Одинаково некрасивы плоские и впалые ягодицы или обросшие слоем жира и дряблые, как студень. Но вы можете себе помочь. Каждая женщина может вернуть себе очаровательную попку, которой ее наградила природа при рождении! Достаточно тренировать мышцы ягодиц. Во-первых, это действительно позволит достичь эффектного внешнего вида. Во-вторых, у вас исчезнут многие проблемы, связанные с отходом шлаков из организма

**Система «Бодифлекс» придумана американской домохозяйкой Грир Чайлдерс. В книге «Великолепная фигура за 15 минут в день. Bodyflex» описывается система упражнений, позволяющая существенно улучшить работу лёгких, насытить организм кислородом, а заодно и изрядно уменьшить свои объём и вес. В общем-то ничего сложного в этой системе нет. Главное овладеть техникой дыхания. За один раз этого не освоишь, придётся немного потренироваться.**

**Работайте над собой, и у вас всё получится.**