

## VII OSA

# ILUS FIGUUR IGALE NAISELE – BodyFlex

---

**Pole olemas sellist naist, kes ei tahaks olla VEEL ilusam. Ilu nimel on nad valmis istuma dieetidel, piinama ennast igasuguste füüsiliste hüppavate-kargavate harjutustega, sööma sisse (tihti tervisele ohtlikke) erinevad kõhnumise- ja... jumal teab mille jaoks välja mõeldud kemikaalide kogumikke, ükskõik kui looduslikeks nad on kirjapaberi peal nimetatud. Isegi, kui neil on mingi efekt, siis on see tavaliselt lühiajaline, või pikaajalisel kasutamisel oma suure hinna tõttu tühjendab lihtsalt perekonna eelarve.**

**Need, kes on lugenud tähelepanelikult mu kirjutise hingamist puudutavaid osi, on kindlasti märganud sõna – DIAFRAGMAHINGAMINE. Siin tahan veel eraldi näidata, milline tohutu jõud on diafragmahingamisel. Ja hingamine on TASUTA.**

Rohkem kui 25 aastat tagasi, 1981. aastal tuli Itaaliasse kokku kolmeteistkümneliikmeline grupp arste mitmelt poolt maailmast, et läbi viia üks teaduslik eksperiment. Selle eksperimendi nimi oli «Kuiva seisukorra uurimine». Seda gruppi juhtis maailmakuulus füsioloog, doktor Arthur Guyton, mitmete meditsiiniinstituutide õpikute ja teaduslike tööde autor. Kuni 1981 aastani kõik spetsialistid arvasid, et füüsilised harjutused või lihaste liikumine on „TERVISEVÕTIP”, et just see paneb liikuma inimese lümfisüsteemi, st süsteemi, mis eemaldab kudetest kahjulikud ainevahetuse jääkproduktid. Asjas endas olid nad kindlad, kuid taheti määrata, millisel füüsilise koormuse staadiumil lümfisüsteem aktiveerub. Lümfisüsteemi keskus on rindkeres. Kui lümfisüsteem on aktiveeritud, siis lümf tõuseb ülesse mööda torukujulist struktuuri, mis siis ühendab omavahel kõik lümfisõlmed. Enamus lümfisõlmi asub ülakehas, ja kaenlaalused - see on ülejäänud kehaosade jaoks peaaegu nagu KUNINGAS, mida meie kaasaegsed mõttetute ajudega inimesed „kaitsevad” **organismi funktsionaalse töö** tegemise eest/vastu keha rakkude suhtes mürgikemikaalidega 24/7.

Aga selles Itaalia katses arstid panid sportlase kehale vastavad andurid ja tegid lümfisüsteemi „pildi”. Siis paluti sportlasel jooksutrenažööril liikuda. Ta käis, käis, käis..., kuid lümfisüsteemis polnud mitte mingit liikumist. Siis, arstid arvasid, et see ülesanne on liiga kerge ja mees pandi jooksuma. Tulemust ikka polnud. Edasi sunniti sportlast tegema igasuguseid hüppeid, kargamisi ja isegi pea alaspidi olema, ainult peaga vastu seina ei kästud joosta. Sportlane tegi kõik mis kästus, kuid lümfisüsteemis ikka endistviisi – ei mingit liikumist. Kui peale 45-minutilist sportlase piinamist ikka tulemust ei saadud, siis olid kõik arstid täielikus hämmingus. „Katsejänes” väsis ja ka arstidel olid mõtted otsas. Nad lubasid sportlasel maha istuda ning puhata, et ise uusi harjutusi-ülesandeid välja mõelda. Ja vaat, sportlane istus, hingas paar korda sügavalt diafragma sisse-välja... ja mis juhtus? Lümf pani mööda sooni liikuma, nagu oleks purskkaevult kork ära võetud. Kõikide arstide üllatus oli ääretu. Nii avastasid nad TÄIESTI JUHUSLIKULT, et lümfisüsteemile mõjub mitte füüsiline koormas ja „täie rinnaga” hingamine, vaid AINULT diafragma töö. Aga diafragma õige töö – see on organismi õigeaegne ja optimaalne puhastamine, see ongi TERVIS.

**Terve maailm luges sellest eksperimentidist, selle tulemused kajastusid hiljem ka meditsiiniõpikutes, kuid vaid üks inimene maailmas** – helge mõistusega daam Ameerikas - **Greer Childers** - taipas **hetkega** selle **sisulist** väärtust NAISTELE ja lõi tervistava treeningukompleksi „BODYFLEX”. Koos harjutusi ning meetodilist õpetust näitavate video ja DVD filmidega. Greer on sellel pildil 59 aastat vana ja siiani iga päev teeb ise BodyFlex harjutusi. Aga aluses, enda peal katsetades, vähendas esimese 90 päevaga oma riiete suuruse 52-lt 42-le



BodyFlex meetodika saladus on selles, et need harjutused baseeruvad aeroobsel diafragmahingamisel koos isotooniliste ja isomeetriliste POOSIDEGA. Selline hingamine rikastab organismi täiendava hapnikuga, mis aktiivselt lagundab rasva ja samaaegselt garanteerib ainevahetuse jääkide kohese äravoolu. Harjutused on valitud sellised, et suunata see aktiivne veri just kindlatele kehaosadele või lihasgruppidele.

Nagu on kirjutanud spetsialist jämesoole probleemide alal Alek Borsenko: «Bakterid, viirused, parasiidid ja eriti vähirakud lagunevad hapniku küllaldasel juuresolekul». «BodyFlex» – see on üks parimatest juba üle 25 aasta turul olnutest organismi hapnikuga rikastamise meetoditest. Te saate aeroobse efekti 5 korda kiiremini, kui joostes (kepikõnnist rääkimata). Kui te jooksete tund aega - põletate ära 700 kilokalorit. Kui te teete tund tavalist aeroobikat – põletate 250 kilokalorit. Kui aga teete üks tund «BodyFlex» harjutusi – te saate lahti 3500 kilokalorist. Seega aeroobne diafragmahingamine aktiveerib lümfi liikumise, tunduvalt parandab venoosse vere liikumist, soodustab ja masseerib siseorganeid, mis kõik kokku tõstab ainevahetuse aktiivsust ja parandab enesetunnet. Tähtis on seejuures selline fakt, et BodyFlex ei tõsta peale harjutuste tegemist söögiisu, nagu seda teevad muud tavalised dunaamilised füüsilised harjutused. Diafragmat nimetatakse inimkeha teiseks südameks. Ta teeb küll ühe minuti jooksul vaid ¼ südame liikumiste arvust, kuid tema kemodünaamiline surve on tükki maad tugevam, kui südame kokkutõmbumistel.

Praeguseks ajaks tegelevad BodyFlex meetodikaga miljonid inimesed Ameerikas ja Euroopas. Kuidas on lood aga Eestiga – tundub, et väga „nutune” seis.

**Programmi "BodyFlex" – põhieesmärk ei ole mitte kaalu kaotamine, vaid figuuri kujundavate lõtvunud lihaste pingutamine ja energeetilise taseme tõstmine.**

Aeroobse hingamise harjutusi võivad teha kõik inimesed soost ja vanusest või ka esialgselt tervislikust seisukorrast sõltumata. Neid harjutusi-poose võib teha nii püsti, pikali või istudes.

## **Kõik harjutused on jagatud kolme gruppi.**

*Isomeetrilised* — need on sellised harjutused, mis kutsuvad pinge esile ühes lihasgrupis. Näiteks, surusite käe rusikasse.

*Isotoonilised* — kui töötab mitu lihasgruppi. Näiteks, Pange peopesad kokku ja hakake neid teineteise vastu suruma.

*Venitavad* — need on harjutused lihaste elastsusele. Vähe on ainult lihaseid "pumbata", tähtis on, et nende kõõlused ja seosed oleksid elastsed, et selgroog oleks liikuv ja painduv, et lihased ei jääks krampi. ( Kindlasti on teil kõigil kord mingi lihas krampi kiskunud – väga ebameeldiv tunne, mõnikord ka eluohtlik. )

## **Komplektis PUUDUVAD kõik hüppamisel baseeruvad harjutused.**

### **HINGAMINE**

**BodyFlex diafragmahingamine: sissehingamine – nina kaudu, väljahingamine – suu kaudu ning on jagatud 5 etapiks.**

**1. Etapp . Väljahingamine suu kaudu .** Esimene, millest siin algab õppus, - see on oskus õigesti õhk kopsudest välja hingata. Nende harjutuste juures on tähtis, et kopsudest väljuks kogu õhk. Seetõttu tuleb mitte lihtsalt välja hingata, vaid **JÕUGA VÄLJA SURUDA**. Et seda teha õigesti, ümardage huuled ja lükake nad natuke ettepoole, nagu hakkaksite vilistama. Nüüd püüdke aeglaselt ja rahulikult hingata suu kaudu välja. Kui leiate, et enam pole midagi välja hingata, peatage väljahingamine ja sulgege suu.

**2. Etapp . Kiire sissehingamine nina kaudu.** Nüüd kogu tähelepanu ninale. Eelmisest etapist jäi suu suletuks. Hingake jõuliselt läbi nina sisse, nii ruttu ja täielikult kui suudate. Sellisel sissehingamisel peab tekkima heliefekt. Mida tugevam heli, seda parem.

**3. Etapp. Tugev, diafragma abil väljahingamine suu kaudu.** Väljahingamiseks valmistumisel avage suu pärani. Nüüd pingutage jõuliselt kõhulihaseid ja diafragma abiga tõugake välja kogu õhk, et tunnete kopsude kokkusurumist. Ja jälle, mida häälekamalt, seda parem. Peaks tekkima umbes taoline heli: P-A – H H H

**4. Etapp. Hinge kinni pidamine.** See on hingamisharjutuste kõige keerulisem osa. Selleks suruge huuled tihedalt kokku. Ärge laske õhku sisse ei suu, ei nina kaudu. Pea on õrnalt rinna poole langetatud. Nüüd kogu tähelepanu kõhule. **Märkus: eelmises etapis me vaid pingutasime kõhulihaseid!!!** Alustame aeglaselt sekundite lugemist ja hakkame kõhtu sissepoole tõmbama...niipalju kui võimalik, et tekiks tunne, et kõik, mis kõhus, tõuseb ülesse ja läheb ribide alla. Ega te esialgu palju sekundeid lugeda jõua, kes rohkem, kes vähem. Esialgu vast 3-4 sekundit, aga põhimõtteliselt tuleks jõuda 12-15 sekundini, siis olete põhimõtteliselt läbinud ettevalmistusperioodi. Seetõttu tuleb treenida, treenida ja...Mida kauem jõuate hinge kinni hoida, seda tõhusam on harjutus.

**TÄHELEPANU! Kõik harjutused-poosid tehakse just sellel neljandal etapil – hinge kinnipidamise ajal!**

**5. Etapp. Uus sissehingamine nina kaudu.** Lugesite oma eelmise etapi sekundid ära, võite siis sisse hingata. Lõdvestage lihased ja laske õhul ise kopsudesse sisse tulla. Ka see sissehingamine peale pingutust peaks toimuma heliga.

BodyFlex harjutusi tehes peavad olema omandatud kõik viis etappi, seetõttu kontrollige hooliga kõikide harjutuste ja hingamise nõuete täitmist.

BodyFlex harjutusi on kõige parem teha hommikul vara, enne söömist. Täiskõhuga harjutuste tegemisel pole mõtet, pealegi võivad siis tekkida ebameeldivad tunded – iiveldus, oksendamise soov....

## **Kui olete täielikult omandanud kõik hingamise 5 etappi, võite alustada juba pooside kasutamist.**

**Edu Teile toovad kolme tingimuse täitmine:**

**1.Regulaarsus.** Lihaste ja lihasgruppide regulaarne koormamine annab tulemusi

**2.Harjutuste valik.** Enne kui asute mingi probleemse kehaosa kallale, valige harjutusi, mis koormavad korraga suuremaid lihasgruppe. Sest inimesed, kes on rasvunud, neil pole ju probleeme üksiku kehaosaga, vaid terve kehaga komplekselt, sest enamusel juhtudel on rasvkude levinud kõikidel kehaosadel.

**3.Ärge koormake ennast lisaeesmärkidega.** Näiteks, range dieedi või nälgimisega. Laske üks süsteem teeb oma töö.

Bodyflex originaalharjutuste komplekti kuulub vaid 12 lihtsat, kuid tõhusat harjutust. Siinsed näidispoosid on võetud Bodyflex metoodikast ja ka Hatha-Joogast. Kui saite aga aru asja mõttest, võite vabalt ise endale meeldivaid harjutusi välja mõelda.

**Kõikides poosides tuleb hinge kinni pidamise ajal lihaseid HOIDA MAKSIMAALSELT pingutatuna, venitatuna või sirutatuna.**

### **Harjutuste täitmine**

***Kordan vee kord, et asi pole liikumises, vaid hingamises.*** Suurem osa inimesi ei saa aru, mis tähendab olla heas vormis. Terveid inimesi iseloomustab alati energilisus ja elurõõm, aga haigeid – energia puudus ja IGAVUS.

***Rasvumine – üks rakkude hapnikunälja tulemustest.*** Seal, kus inimesel peaksid olema lihaskoed, moodustub rasvakiht. Kuna rasvakiht ei vaja aktiivset hapnikuvarustust, siis „jääb ta ellu“ ka kõige halvemates tingimustes. Seal, kus lihas atrofeerub, tunneb rasv end suurepäraselt.

Et läheneda õiget teed pidi tervisele, on vaja muuta TEADVUST. Põhimõtteliselt pole Teile vaja harjutusi, mis sunnivad „kalorite põletamiseks“ tugevalt higistama, kuid kutsuvad esile nii väsimuse kui katkendliku hingamise. Teil on vaja anda RAKKUDELE kalorite

põletamiseks lihtsalt rohkem ja paremini hapnikku, ehk veel kord eelpoolmainitud korrates – pole vaja töötada lihastega, vaid EFEKTIIVSEMALT HINGATA. Kui tahate rasva põletada, TAGAGE hapniku juurdevool rasvakihi juurde.

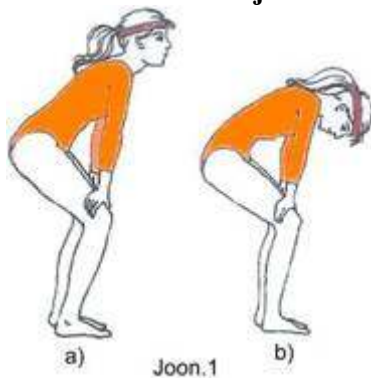
Uue hingamistüübi õppimise protsess on pidev ja vajab aega. Kui Te selle eespooltoodud hingamise põhimõtted suudate omandada nädalaga - suurepärase. Kahe nädalaga – hästi. Kui aga tervis on ikka juba „käest ära“, võib vaja minna kuu või rohkem, et õpetada keha uut moodi hingama ja viia see täieliku automaatsuseni. Kuid – ÄRGE PINGUTAGE ÜLE!

Mõnikord, esialgu, teil võivad tekkida kõrvalaistingud. Näiteks, tihti võib teil tekkida tunne, et ei oska üldse enam hingata – sissehingamisel rinnakorv ei tööta ja kõhu kaudu ei tule välja. Tihti inimesed siis ehmuvad, et süda jääb seisma ja et nad surevad ära. Kuid midagi hullu tegelikult pole – teie haiglane keha püüab meeletult VÕIDELDA uue hingamise vastu ja kuni automaatsus pole veel käes, võivadki keha refleksid sassi minna. Teie ülesanne on mitte paanikasse sattuda, vaid vastupidi, võtta hingamine oma KONTROLLI ALLA – mõistusega. Õelge oma kehale, mida teha! Nii rütm taastub ja ebameeldivad mõtted kaovad.

Teine aisting – kätes ja jalgades nagu „nõelad torgiksid“ või õrn peapööritus. Ka see nähtus on seotud hingamise tüübi ümberkorraldusega. Sellest aistingust tavaliselt ei pääse nõrgenenud organismiga inimesed ja see on seotud hapniku ebastabiilsest minekust verre. Ka see aisting kaob, kui uue hingamise rütm muutub stabiilseks.

**MÄRKUS: Et teil oleks kergem täita allpool toodud harjutuste kirjeldusi – ENNE, KUI HAKKATE PRAKTILISELT TÄITMA HARJUTUSI KOOS HINGAMISEGA – TUTVUGE POOSIGA, HARJUTAGE, tehke see läbi ILMA HINGAMISETA, sest te ei saa enamuse Etapp 4 ajast raisata poosi sissevõtmisele. Aeg peab kuluma POOSIS OLEMISELE. Töö kergendamiseks on mõnede harjutuste juures seetõttu ka juba enne hingamisetappidega alustamist osa poosist sisse võetud.**

#### Harjutus 1. Algpöös hingamise treenimiseks.

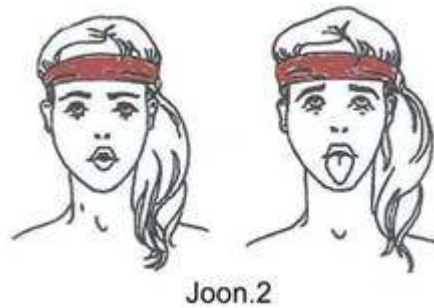


Seiske otse. Jalad pange õlgade laiuselt. Kummardage natuke ettepoole ja käed asetage põlvedest kõrgemale. Ka jalad on natuke paindes, nagu hakkaksite ettevaatlikult toolile istuma. Pea – lõug on horisontaalne põrandaga ja vaade on suunatud ette. Nüüd alustame eelpool kirjeldatud hingamise etappidega: **Etapp 1.** Väljahingamine suu kaudu – püüdke aeglaselt ja rahulikult hingata välja kogu õhk. **Etapp 2.** Kiire sissehingamine nina kaudu – nii kiiresti ja nii täielikult kui suudate. Selline hingamine EI SAA olla hääletu. Hoidke kogu sissehingatud

õhk endas. **Etapp 3.** Terav väljahingamine suu kaudu ja diafragma pingutusega. Ettevalmistuseks avage eelnevalt suu... ja nii kuidas jõuate – õhk maksimaalselt (kogu) välja. **Etapp 4.** Hinge kinnihoidmine. Selleks suruge huuled tugevalt kokku – teil „pole“ enam ei suud ei nina. Pea on õrnalt langetatud rinnale. Kogu tähelepanu on pööratud kõhule. Alustame aeglaselt aja (sekundite) lugemist ja kõhu täiendavat sissetõmbamist, nii nagu ülalpool kirjeldatud. **Etapp 5.** Nina kaudu sissehingamine...väikese sisinaga. Lõdvestame kõhu ja läheme algasendisse.

Seda hingamist soovitatakse teha hommikul tühja kõhuga. Täis kõhuga neid harjutusi tehes võib tekkida soov oksendada, või süda pahaks minna. Nii et, ärkasite, tegite rutiinsed hommikutoimingus ja – hingama!!! Tore oleks, kui saaksite esialgu neid põhiharjutusi teha suure peegli ees, see aitab teil paremini aru saada poosidest ja kõhu liikumisest.

### Harjutus 2 „Lõvi“



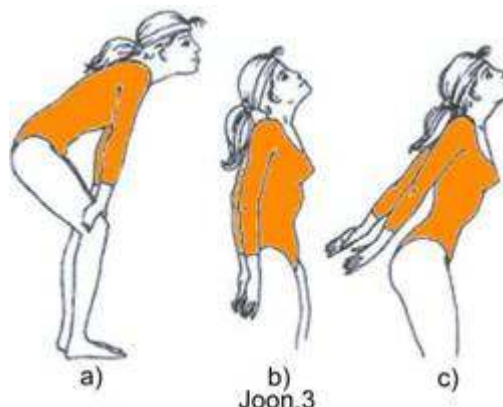
Algoosist lähemegi sujuvalt üle esimese päris harjutuse sooritamisele. **Etapid 1, 2, 3.** **Etapp 4** ajal ümardasite huuled, ajasite silmad maksimaalselt pärani ja vaadates natukene ülespoole. Nüüd proovige, mitte huulte asendit muutes, niipalju kui suudate, keel suust välja ajada.

Kui harjutust õigesti teha, siis tunnete pingutust nina ja põskede juures. Kogu teie tähelepanu on keelel ja huultel. Ärge ajage suud rohkem lahti, ärge lõdvestage huulte pingutust. Kõik lihased, alates silmadest kuni lõuani peavad olema pingestatud. Täites harjutust (etapp 4), lugege jälle aega.... 4.....12 sek. – ja mitte hingata! Siis **etapp 5.** Korrake harjutust 5 korda.

**See harjutus pingutab ülihästi näo ja kaela lihaseid.** Aga rasvumise puhul on ta lihtsalt hädavajalik, kuna ka nägu on koht, mida rasv rahule ei jäta. Kohe, kui veri hakkab täisväärtuslikult toitma lihaseid, hakkab rasv kaduma. Kuid harjutus ei ole kasulik mitte ainult nendele, kellel näo asemel on „padjake“, aga KÕIGILE üle 30 aastastele naistele. Just nimelt peale kolmekümmet hakkavad näo lihased närtsima ja lihaskihi asemele tuleb rasvakihike. Ja need on puhtalt vanuselised muutused. Kuis halvad selle poolest, et kaob näo ilus normaalne kuju ja vorm, tekib lisaõug, põsed lähevad rippu ning nahka ilustavad kortsud. Kui iga päev teha „Lõvi“ harjutust, siis nahk muutub uuesti elastsemaks, aga elastne nahk – garantii sügavate kortsude vastu. Nii et see harjutus pole mitte ainult samm tervise, vaid ka noorusliku ilu suunas.

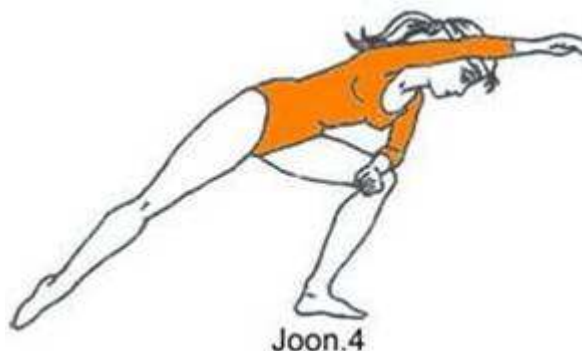


### Harjutus 3. „Inetu grimass“.



Jõudes jälle **4. etappi**, sirutame ennast, jalad on tugevasti vastu maad (mitte mingil juhul ärge tõuske varvastele), lükkame ette lõua alumise osa kuni tunneme seal pingutust ja samaaegselt lükkame ette ka alumise huule. Alumised hambad katavad ülemisi. Suu on lahti. Alumine huul on ette lükatud, nagu seda nii ilusasti oskavad teha makaak-ahvid, alumine huul osaliselt puudutab ülemist nii hästi, kui seda on lahtise suu puhul võimalik. Pöörake tähelepanu, et teie kael oleks maksimaalselt sirutatud ülesse. Kaela lihastes peate tundma tugevat pingutust, mis peaks jõudma kuni rinnani välja. Töösse peavad olema haaratud KÕIK näo, kaela ja rinna ülemise osa lihased. Kuna me kaela sirutasime ülesse, on ülesse tõstetud ka pea – pilk on ka ülesse lakke suunatud. Käed on suunatud taha. Teil peaks olema tunne, nagu tahaksite huultega puudutada lage. Teie ülesanne kokkuvõtvalt — venitada ennast maksimaalselt, kogu jõuga, lae ja põrandavahe vahel. Kogu selle venitamise ja hinge kinni hoidmise jooksul püüdke lugeda ka aega....4 – 12 sek. Lugemise lõpus lõdvestuge, võtke algasend ja jälle **etapp 5**. Tehke seda harjutust 5 korda. *Harjutus pingutab suurepäraselt näo ja kaela lihaseid ning aitab vabaneda topeltlõuast.*

### Harjutus 4. „Küljevenitus“.

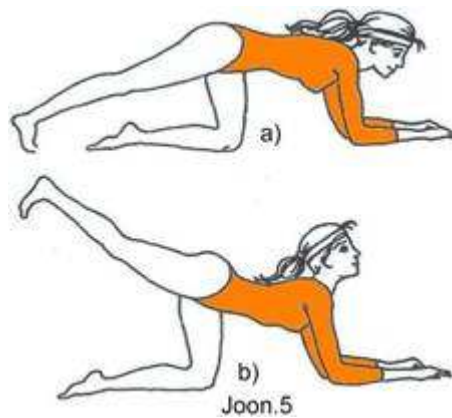


Jõudes algpositsioonist jälle **4. etappi**, pange vasak käsi nii, et ta toetaks küünarnukiga vasakule painutatud põlvele. Käsi on küünarnukist painutatud ja peopesa on pööratud sissepoole. Samaaegselt sirutage paremat jalga ja viige ta kõrvale, varbad sirutatud. Püüdke varbaid maksimaalselt sirutada. Mitte mingil juhul ärge jalga ennast põrandalt lahti rebige. Kogu teie kaal peab koonduma vasakule põlvele. Parema käsi tõstke ülesse ja sirutage pea kohale välja, ka peopesa sirge – maksimaalselt välja sirutatud. Käsi on täielikult sirge, küünarnukist mitte painutatud (peaaegu paralleelselt põrandaga). Keha on kaldu tänu põlvele toetamisele. Kogu teie tähelepanu on pööratud külje venitusele. Jääge sellesse poosi jälle nii pikaks ajaks, kui palju endale aega loete. Lugesite lõpuni? Lõdvestuge, võtke algasend ja tehke

**etapp 5.** Korrake nüüd sama harjutust teisele küljele. Harjutusi tehke kummalegi küljele 3 korda.

Seda harjutust võib eriti soovitada neile, kes soovib ideaalset taljet saavutada. **See toimib suurepäraselt talje ja puusa lihastele, põletab üleliigse rasva.** Kuna esialgu võib olla raskusi tasakaalu hoidmisega (lihavatel inimestel), siis võib esimestel päevadel mitte nii aktiivselt jalga küljele välja venitada. Kui juba saate aru, et teie tugijalg on võimeline seda keha koormust taluma, siis asuge venituse intensiivistamisele. Kui te olete aga siimaani veetnud istuvat laiskelu, siis võivad teil esialgu olla suhteliselt tugevad ebameeldivustunded lahkliha piirkonnas, kuna see on teil ju praktiliselt „kivistunud“. Lohutage ennast sellega, et tasa ja targu toimides kaob see ebameeldivustunne (valu) juba nädala pärast. Ärge kunagi unustage, et elastsed sidekoed, nagu ka painduv selgroog – on pika ea tagatiseks. Ja ega pole ka vähem tähtis seik, et teil ei pruugi enam häbeneda, kui panete selga liibuva seeliku.

### Harjutus 5. „Jala venitamine taha“.



Seda harjutust proovime teha natuke teistmoodi. Võtame **ENNE hingamisetappe 1, 2, 3** sisse juba põhipoosi: Laskuge põlvedele ja toetuge käsivartega põrandale, selg sirge. Üks jalg sirutage taha välja ja toetuge varvastele. Jälgige, et põlv oleks sirge. Käed on küünarnukist painutatud ja ka peopesad toetuvad põrandale – kätele langeb enamuse teie keha kaalust. Harjutust tehke käsi mitte põrandalt ülesse tõsta! Pea peab olema tõstetud, pilk suunatud otse ette (seinale, mitte põrandale). Kui poos on nüüd sisse võetud, siis alustate hingamisharjutustega: **Väljahingamine, häälekas sissehingamine läbi nina, häälekas väljahingamine läbi suu, Etapil 4 -hinge kinni hoidmine** – tõmbate sisse kõhu, langetate natukeseks pea ja alustate hinge kinni pidamise ajal harjutuse täitmist - hakkate aeglaselt tõstma taha välja sirutatud jalga, varbad painutate enda poole. Varvastele pöörake eriline tähelepanu, sest, kui SIRUTATE varbaid, siis vere voolu suund muutub (istmiku asemel läheb veri sääremarjadesse). Jalga ennast aga proovite tõsta nii kõrgele kui võimalik ja ka pea proovige ajada kuklasse. Jälgige, et ka keharaskus toetuks ühtlaselt nii küünarnukkidele kui ka peopesadele, sest, kui põhirõhk langeb ainult peopesadele, siis te muudate selgroo asendit ja kõrgust, mis on selle harjutuse juures kahjulik. Jõudes sellesse maksimaalse pingutuse poosi – „kivistuge“ – jääge sellesse poosi ja lugege mõttes sekundeid.....kuni 12. Lugesite, lõdvestuge, laske jalg alla ja võtke algpoos, **etapp 5**

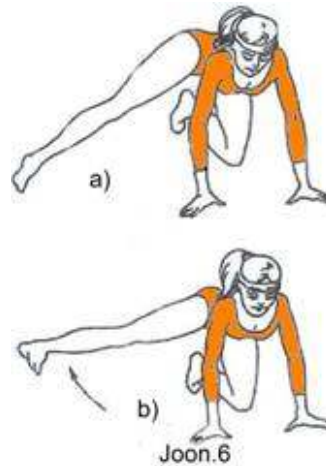
Korrake nüüd sama harjutust teise jalaga ja nii mõlemale jalale kokku kolm korda.

**See harjutus mõjub suurepäraselt tuharalihastele, ning teeb nad tugevaks ja ilusaks.** Iga naine on võimeline endale tagasi tooma selle imekauni pepu millega loodus teda õnnistas sünnihetkel. Selleks on vaja vaid tuharalihaseid **TREENIDA**. Siin tekib aga veel üks



lisamoment. Kes on tuttav inimorganismi energeetikaga, see ka teab, et selles rajoonis on peidus inimese kõige tähtsam energeetiline punkt - HUEI-IN. See on punkt, kus kohtuvad Yin ja Yang energiad. Seega võite saavutada mitte ainult ilu, aga ka TUNDUVALT parema tervise.

### Harjutus 6 „Seiko“.



Joon.6

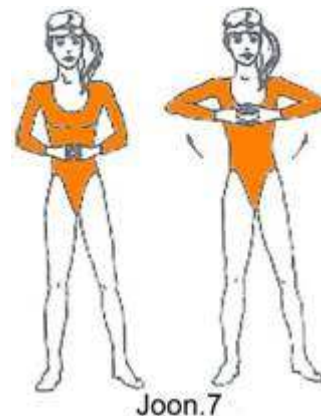
Algpoos peaaegu sama, ja teeme samuti, nagu eelmises harjutuses, kuid parema jala viite mitte taha, vaid täisnurga all kõrvale. Ka siin on põlv sirge ja jalg toetub põrandale. Käed ei ole selles harjutuses enam küünarnukkidest kõverdatud, vaid toetute sirgetele kätele!!!

Alustage diafragmahingamist: **etapid 1, 2, 3: Väljahingamine, häälekas sissehingamine läbi nina, häälekas väljahingamine läbi suu, etapp 4. hinge kinni hoidmine** – tõmbate sisse kõhu ja...

Tõstate parema jala puusa kõrgusele (paralleelselt põrandaga) ja tõmbate ettepoole. Sellest poosist, kui suudate, proovige jalga tõsta ka puusast kõrgemale ja ikka peale ligemale. **Maksimaalse sirutuse asendis ja hinge kinni hoidmise ajal** loete jälle sekundeid... kuni 12, lõdvestate, **etapp 5**, võtate algpoosi ja teete sama harjutuse ka teise jalaga – nii mõlemaga 3 korda.

**See harjutus mõjub suurepäraselt reielihastele ja eemaldab ka üleliigse rasva.** Kurb, kuid tõsi on see, et rasvunud lihtsalt POLE kauneid reisi. Kuigi kõik teist ei saavuta fotomodelli reiemõõtu, kuid igal juhul kaotate endalt sõjaväelaslikud „kalifeed“. Ja mis ka tähtis – see harjutus arendab reielihastes nii jõudu, kui vastupidavust. Teile ei tekita raskusi pikad jalutuskäigud või treppidest ülesronimine. **Just see harjutus võib kaotada venoosse seisaku selles vaagna piirkonnas.**

### Harjutus 7 „Kalliskivi“.



Joon.7

Alustame samast poosist, mille te saite selgeks juba ettevalmistusetapi ajal: jalad harkis, käed toetavad jalale natuke põlvest ülalpool, põlved poolenisti painutatud. Teeme hingamisharjutused, **etapid 1, 2, 3**, **Etapil 4** hoiame hinge kinni, tõmbame kõhu sisse. Sellest poosist sirutame ennast, jalad õlgade laiuselt. Käed tõstame enda ette, ümardame ja sulgeme. Kokku puutuvad vaid sõrmed, käed paralleelsed põrandaga. Ikka hinge kinni hoides minge edasi harjutuse juurde – hakake sõrmi üksteise vastu suruma, mida tugevamalt, seda parem. Suruge ainult sõrmeotstega (kui suurte küünte puhul seda suudate?). Säilitage see surve aja lugemise ajaks... 12 sek. Lugesite, lõdvestuge, **etapp 5**, algpoos. Tehke harjutust 3 korda. **Harjutus mõjub suurepäraselt käelihastele, eriti küünarvarre siseküljele.** Paljude naiste probleemiks ongi, et nad ei oska mitte midagi ette võtta oma käte ilu parandamiseks. Selle harjutuse sisuline väärtus on selles, et võrreldes füüsilise trenni või ka raske tööga, põletab see harjutus vaid rasva ning teeb lihased elastseks, kuid füüsiline koormus/töö tugevdab ja kasvatab vaid lihaseid, kuid rasva jätab puutumata. Seda tõestab väga lihtsalt elupraktika – on tuhandeid naisi, kes päevast-päeva pesevad käsitsi pesu – käed on neil TUGEVAD, kuid mitte ilusad ja rasvavabad. Peale selle harjutuse on veel vaid üks treeninguliik, mis annab või isegi ilusamad ja tugevamad käed – aerutamine. Kuid vaevalt see võimalus kõigis kodudes on.

### Harjutus 8. „Paat“



Joon.8

Laskuge selili, sirged käed surutud tihedalt vastu külgi, kuid nii, et küünarnukid põrandat ei puuduta! Jalad koos, päkad ka. Pilk suunatud otse enda ette.

Alustage diafragmahingamist: **Etapid 1, 2, 3 Väljahingamine, häälekas sissehingamine läbi nina, häälekas väljahingamine läbi suu, Etapp 4 - hinge kinni hoidmine** – tõmbate sisse kõhu ja... sellest asendist hinge kinni pidamise ajal tõstate mõlemad jalad koos nii kõrgele, et kannad oleksid põrandast ca 30—40 cm, põlved sirged. Samale kõrgusele tõstate ka pea (sirgelt koos ülakehaga). Ülejäänud keha toetub ainult ristluudele ja istmikule. Pilk suunatud varvastele. Pidades ikka hingamist kinni, loete ka kuni 12 sekundit, Lugesite, **Etapp 5**, lasete aeglaselt alla nii jalad kui pea ja lõdvestute.. Kordate harjutust 6 korda.

**Harjutus mõjub suurepäraselt kõhulihastele, tugevdab päikesepõimiku rajooni, taastab nabavõru õige asendi.** Treenijatel mitte ainult ei kao rasv kõhult, vaid tunduvalt paraneb ka vereringlus, südametegevus, seedimine ja kaovad probleemid hingamisega, sest nagu ikka veel mäletate – me ju teeme KÕHUHINGAMIST. Need suurepärased muutused toimuvad sellepärast, et suvalised kõrvalekalded nabavõru piirkonnas kutsuvad esile ka moonutusi närvi-reflektorsetes sidemetes siseorganitega. Sellest aga tekivad paljud haigused, nagu: südamehaigused, kõhukinnisus, kõhulahtisus, kõrgenenud happelisus, valud soolestikus, unetus jne. Selline nabavõru paigast nihkumine esineb paljudel inimestel, kes sellisest asjast isegi kuulnud pole. Tihti rasvade ladestumine on selle võru nihkumise tagajärg, kusjuures algpõhjuseks võis olla kas kukkumine või liialt suurte raskuste tõstmine, või ka liiga äkilised kehaliigutused.

«Paat» aitab taastada nabavõru õiget asukohta. Siit aga omakorda taastub side nabavõru ja siseorganite vahel. Kui te seda harjutust ei jõua teha kuus korda, ega esialgu isegi mitte kolm korda – tehke vähemalt üks kord!!!

### Harjutus 9. „Kringel“.



Võtate uue lähteasendi: istute põrandale, põlved kõverad, jalad ristas (vasak põlv on parema peal). Parema jalg on lastud nii põranda ligi, kui võimalik. Vasak käsi toetab maha selja taga ja kogu teie raskus on koondunud sellele käele. Parema käsi on vasakul põlvel. Teeme hingamisharjutused: **etapp 1, 2, 3, etapp 4** ajal peatame hingamise, tõmbame sisse kõhu. Tõmmake parema käega vasakut põlve ülesse ja enda poole, nii ligidale kui võimalik rinna juurde. Alustage kogu keha aeglast pööramist vasakule kuni suudate taha vaadata. Püüdke maksimaalselt ennast talje piirkonnas pöörata. Ja kui olete saavutanud poosi, alustage aja lugemist..... kuni 12 sek. Lugesite, lõdvestus, algpoos, **etapp 5**. Vahetage jalg ja tehke terve harjutus teisele poole. Korrake harjutust kummagi jala jaoks 3 korda. **See harjutus mõjub suurepäraselt reie sisekülje lihastele. Tavalised harjutused, ka paljukiidetud jooks või kepikõnd nendele lihastele ei mõju** Kuid, see harjutus ei mõju mitte ainult reie sisekülje lihastele vaid ka taljele, sealt hoolega rasva põletades.

Tuleb tunnistada, et paljudele, kes on oma keha „käest ära“ lasknud, tundub see harjutus mitte kergete killast olevat – mitte kuidagi ei saa alumist jalga maha või keha ei pöördu tahapoole, või on teil järgmine päev keha valu täis. Ärge laske ennast sellest heidutada – küll saavutate ka tasapisi ja mõnu tundes sellegi poosi.

### Harjutus 10. „Vibu“.



Joon.10

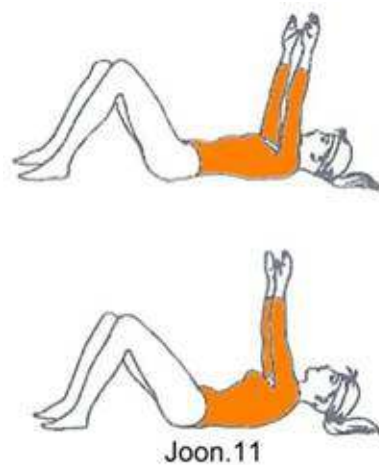
Lähteasend: heitsite kõhuli, panite jalad kokku, jalalabad puudutavad teineteist. Toetume ainult varvastele, käed lebavad keha kõrval, peod puudutavad põrandat tagaküljega, lõug toetub põrandale (pange mingi puhtam riie pea alla). Alustame hingamist: **Etapid, 1, 2**, - väljahingamine, häälekas sissehingamine, ajame jalad natuke laiali ning haaramme nendest kätega kinni, **etapp 3** – häälekas väljahingamine ning **etapp 4** – hoiame hinge kinni. Hinge kinnihoidmise ajal alustame jalgade sirutamist põlvedest, üheaegselt tõstes rinda ja pead,

maksimaalselt painutades ristluu piirkonda. Pea ajame kuklasse ja rebime puusad maast, nii et keha põhiline kokkupuutepunkt põrandaga jääks naba piirkonda. Poosi saavutanud, loeme jälle oma sekundeid... ja kui olete seeaeg suutelised, siis võiksite üritada ka kõhu peal nagu paadike edasi-tagasi kiikuda. Lugesite oma aja ära, lõdvestuge, algpoos, **etapp 5**. Kuna harjutus on raske, võib alustada ka ainult ühest korrast ja mõne aja pärast jõuda 3 korrani. **SEE ON AINUKE HARJUTUS, MILLE PUHUL ÜLE 3 KORRA EI SOOVITATA – mõne tervisele võib ÜLE PINGUTAMINE siin tervisele kahju tuua. See harjutus mõjub kõhu ja selja lihastele, eemaldab rasva nii taljelt kui puusadelt. See on kõhnuda soovijatele väga efektiivne harjutus.** Peale selle – harjutus toniseerib ja parandab seljaaju ja selle juure, päikesepõimiku ja vaagna närvisõlmede toitumist; mõjub stimuleerivalt sisesekretsiooni näärmetele; aitab kaasa kõhu ja vaagna organite ravile, ning soodustab ka noore inimese kasvamist.

**Põhimõtteliselt on rasvumine alati HAIGUS, ei midagi muud. Ja rasvumist peab ravima, suunates oskuslikult organismi OMA jõud eluliste protsesside taastamiseks.**

Selle harjutuse juurde asumisel ärge mitte kunagi öelge endale: „Ma ei saa, ma ei suuda“! Pole olemas inimesi, kes ei suudaks teha harjutusi, on vaid inimesed, kes endale ütlevad: „Ma ei saa“. Öelge: „Ma saan“, ja te ka suudate! Kõige suurem ebameeldiv üllatus võib olla vaid järgmisel hommikul valu säärtes või ristluudes. Hullem on siis, kui valu EI OLE – siis olete te midagi valesti teinud, või „viilinud“.

### Harjutus 11. „Kõhulihaste tugevdamine“.



Lähteasend: heitke selili, jalad sirged. Nüüd painutage neid põlvedest ja natuke laiali (umbes 30—35 cm teineteisest). Tallad surutud tihedalt vastu põrandat. Tõstke käed ülesse (sirutades lae poole). Pea lebab põrandal. Teda mitte põrandalt ülesse tõsta! Alustame jälle oma diafragmahingamist: **etapid 1, 2, 3** ja **etapp 4** hinge kinni pidamisel läheme üle harjutuse tegemisele. Sirutame kätega ülesse, küünarnukid sirged! Tõstame õlad ja rebime nad põrandalt lahti, nii kõrgele kui suudame. Pead hoiame otse. Mitte mingil juhul ei tohi lõuga tõmmata rinnale – lõug tõuseb ülesse! Ideaalis peaks sirgelt üles tõusma terve ülakeha. Loeme oma aega...12 sek. ja laskume tagasi põrandale: esialgu selja alumine osa, siis õlad, siis pea. Puutusite peaga põrandat, lõdvestus, **etapp 5**. Kui te ei suuda OLLA selles poosis kogu see etapp 4 aeg, siis võib teha ka nii, et ÜHE hinge kinnipidamise ajal tehke seda liigutust – keha põrandalt ülesse ja põrandale tagasi - MITU korda, ainult tuleb jälgida, et te ei tõukaks ennast põrandalt lahti, vaid lihased tõstaksid. Kogu harjutust tehke 3 korda.

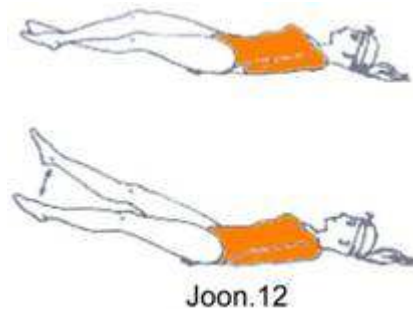


**Harjutus mõjub suurepäraselt nii kõhu ülemistele kui ka alumistele lihastele, parandab soonte ja südame tööd ning mõjub soodsalt seedeorganitele.** Kui teil kõht on esialgu natuke punnis, siis mõne aja pärast muutub täiesti siledaks. Kõht on inimesel selline koht, kust tänu nõrgale muskulatuurile ükski DIEET ei suuda sealt rasva eemaldada..

Siin tuleb mainida, et ärge „viilige“, ärge tehke „haltuurat“. Tihti naised üritavad minna kergema vastupanu teed, nad ei üritagi oma kõhtu treenida, vaid tõukavad ennast põrandalt ülesse, mõned isegi aitad seejuures kätega. Seda aga teha ei tasu. Ükskõik, kui palju te ENNAST ka petaksite, sellest paremaks või ilusamaks te ei muutu. Jah, harjutus ei ole liialt kerge; Jah, nõuab lihaste pingutamist, jah, te võite tunda nõrkust või väsimust, isegi hing võib kinni jääda. Kui uskuge: see ei jää nii alatiseks. Tuleb aeg, kus see harjutus ei tekita mitte mingit raskust.

Eraldi tuleb veel mainida, et tugevad kõhulihased ei ole mitte ainult ILU küsimus, nad on suurepäraseks KAITSEKS kõikidele siseorganitele – eriti mingi ootamatu löögi puhul.

### Harjutus 12. „Käärid“.



Algselt: laskuge põrandale pikali, jalad on välja sirutatud ja koos. Põlved on sirged. Käed pange peopesad allapoole istmiku alla. Pead ärge põrandalt ülesse tõstke, samuti mitte ka ristluid. Alustame harjutuse hingamiseosaga: **Etapid 1, 2, 3. Etapp 4** hinge kinnipidamise ja sissetõmmatud kõhu ajal tõstame jalad ainult natuke ( 8-9 cm) põrandast kõrgemale. Selline madal asend on raskem, kui jalgade kõrgemal hoidmine, kuid püüame neid mitte neid ülespoole tõsta. Selle harjutuse juures me ei loe sekundeid, vaid...jalgade liigutusi, sest hakkame jalgadega tegema horisontaalseid liigutusi – laiuli lahku ja kokku – üks jalg üle teise nn „käärid“ – nagu üritaksime õhku jalgadega lõigata, ja jalad kordamööda teineteise pealt läbi. Jalgade viiped on kiired ja maksimaalse võimaliku ulatusega. Viibete ajal on ristluud ning pea maas ja püüame ka mitte selga kõveraks ajada. Et harjutusel oleks tugevam mõju, proovime ka varbad jala suunas välja sirutada. Aja lugemise asemel loeme jalgade viipeid... 8 või 10 või... Lugesdes oma korrad ära, laseme jalad põrandale, lõdvestame, **etapp 5**.Kordame harjutust 3 korda. **Harjutus mõjub suurepäraselt alakõhu lihastele.** Aga – lihased tugevnevad, algas rasva vähenemise protsess. Kuni te pole oma kehale andnud märku, et lihaste asemel on liialt palju rasva, ei saa teie keha sellest ise aru. Tehes aga harjutusi, näitate kehale ”puust ja punaselt” ette probleemsed kohad, milledega keha peab tegelema. Ja uskuge, kui kehale selline ülesanne on antud, ta hakkabki tegutsema. Aga oma kehale saate seda öelda vaid ühel viisil – PINGUTADA neid eluliselt vajalikke lihaseid. Hoida jalgu põranda suhtes sellises madalas kõrguses ja nendega veel vehkida – pole kerge töö. Teil võib esialgu hakata valutama kõhu alumine osa. Nii peabki – lihased valutavad, kuna pole varem sellist rasket tööd teinud. Tihti peale harjutusi võib tekkida soov tualetti minna – ka see on normaalne reaktsioon, sest kasvavad lihased ei lase enam põiel ja kuseteedel teie kehas „laiutada“. Et seda

kohanemisperioodi paremini üle elada oleks soovitatav mõni aeg enne treeningut mitte juua. Juua võib alles pool tundi peale harjutusi.

## Täiendavaid harjutusi

### Harjutus 13. „Kurg“.



Joon.13

Algasend: seiske otse, varbad ja kannad koos, käed laske vabalt alla, selg sirge, kuid õrnalt tahapoolle kallutatud. **Etapid 1, 2, 3**, siis **etapp 4** – rahulikult kallutage ette ja püüdke kätega ulatuda maha või võtta jalgadest kinni, jalgu põlvedest mitte painutada. Selles poosis lugege omad sekundid. Saite loetud, tõuske algasendisse, **etapp 5**. Harjutust tehke 3 korda. Kui teil on raskusi ette painutamiselega, siis võite esialgu teha ka analoogset

VÕIMLEMISHARJUTUST. Siin te ei tee hingamisetappe, vaid püstisest asendist aeglaselt välja hingates painutage ennast aeglaselt ettepoole, hoidke natuke aega poosi ja aeglaselt sisse hingates tõuske aeglaselt ülesse.

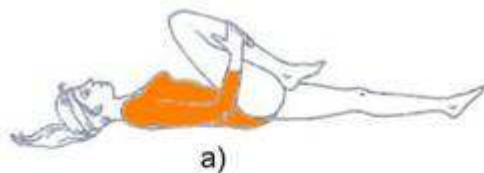
### Harjutus 14. „Konn“.



Joon.14

Seiske, pange jalad õlgade laiuselt, selg hoidke sirgelt, käed keha kõrval, **Etapid 1, 2, 3, 4** - kõht sisse tõmmatud, tõuske varvastele ja painutage põlvi sissepoole....olge poosis, lugege oma sekundeid. Kui te ei suuda alguses sellises poosis tasakaalu säilitada, toetage kätega kas tooli seljatoele või....Lugesite omad sekundid, lõdvestus, alipoos, **etapp 5**. Harjutust tehke 3 korda. .

### Harjutus 15. Jalapainded“.



a)



b)  
Joon.15

Heitke põrandale, jalad sirutatud, käed kõrval. **Hingamisetapid 1, 2, 3**. **Etapil 4** – esialgu tõstke parem jalgvertikaalselt ülesse, painutage põlvest, haarake kätega kinni ja tõmmake tihedalt vastu kõhtu, ka kõhtu samal ajal sissepoole tõmmates. Hoidke nii mõned sekundid, siis **etapp 5** sissehingamise ajal minge tagasi alipoosi. Korrake sama ka teise jalaga. Nii tehke mõlema jalaga 3 korda. Kui teil aga veel jõudu üle jäi, siis võib sama teha ka kaks jalga korraga koos.



## BodyFlex põhimõtte täiendav selgitus.

Eelpool on mul kirjutatud, et BodyFlex baseerub aeroobsel diafragmahingamisel, mis rikastab organismi TÄIENDAVA hapnikuga. Nii kirjutab selle süsteemi autor, kuid ta tegi sellega vea, et lisas sõna AEROOBNE, sest see ei ole tegelikult päriselt täpselt nii.

**Seetõttu ongi just see Bodyflex tervistav harjutustekompleks huvitav, et teda TEHAKSE ÕIGESTI, kuid sisust saadakse täiesti VALESTI ARU.** Ja sellist valesti arusaamist on eriti hästi näha Bodyflexi kasutamise arengust. Kuna häid asju tahavad kõik oma nimele ümber kirjutada, siis „targad ärikad” mõtlesid kohe välja ALTERNATIIVI Bodyflexile, mida maailmas propageeritakse „Oxycise” süsteemi nime all. Selle reklaamil on veel rohkem „mula” keha paremast hapnikuga rikastamisest – ja ikka aeroobsel ehk kopsude parema õhuga täitmise teel.

Vaatame nüüd, mis siis tegelikult toimub nende Bodyflex viie hingamise etapi jooksul.

**1.Hingame sügavalt välja.** Selle esimese väljahingamise põhieesmärk on enda ettevalmistamine SISSEHINGAMISEKS – midagi taolist nagu, näiteks, hoovõtt ENNE hüpet.

**2.KIIRE sissehingamine läbi nina.** A) Miks seda tehakse läbi nina. Põhiliselt seetõttu, et läbi nina hingamine (sisse ja välja) ongi ainuke õige hingamise moodus. Õhk PEAB läbi nina minema, sest ninal on kopsudesse mineva õhu ETTE VALMISTAMISEL tohutu tähtsus – õhk filtreeritakse, neutraliseeritakse mürke, soojendatakse, niisutatakse, tapetakse pisikuid, ja VÄHENDATAKSE hapnikuhulka õhusegus. Viimasest on teil vast raske aru saada, kuid asja olemus on selles, et tavalisel hingamisel läbib ühe hingamistsükli jooksul kopsu vaid POOL (0,5) liitrit õhku. Kuna aga hapniku üleandmise protsessist võtab osa ainult see osa õhku, mis läheb kopsu alveoolidesse, siis see osa moodustab vaid 0,35 liitrit. Miks nii vähe – aga sel lihtsal põhjusel, et hingamisteedes on niinimetatud surnud ala. See on ruumala, **kus õhk vaid asub** – ninaõõs, hingetoru, bronhid ja bronhioolid. Surnud ruumala moodustab umbkaudu 0,15 liitrit. Ning väljahingamisel on see ruumala täidetud SÜSIHAPPRGAASIGA rikastatud õhuga, mis siis uuel sissehingamisel seguneb atmosfääri õhuga. B) Miks seda tehakse kiiresti. Kiiresti tehakse selle pärast, et kuna rinnakorvi lihased on suhteliselt aeglase reageerimisega, et siis see sissehingamine toimuks MAKSIMAALSELT ja AINULT diafragma abiga. Kiiresti tehakse seda ka sellepärast, et tegelikult ei ole erilist tähtsust sellel sissehingatava ÕHU kogusel. MEID EI HUVITA ÕHU KOGUS, vaid DIAFRAGMA maksimaalne langetamine (ette surumine). Aeglasel tugeval sissehingamisel tuleb kopsudesse liiga palju mõttetut õhku. Küsite jälle, et miks meid õhk iseenesest ei huvita. Aga jälle sellele lihtsal põhjusel, et kuna õhus on ligikaudu 20% hapnikku, aga meie kopsud võtavad sellest ära ligi 7 (SEITSE) %. Seega on väljahingatavas õhus VEEL järgi 14-15% hapnikku. See tähendab aga seda, et MEIL EI OLE VAJA rohkem õhku, kui et oleks vaid selles see vajalik 7 % hapnikku.

**3.Kiire väljahingamine läbi suu.** Läbi suu sellepärast, et see võimaldab nii kiiremini hingata, kui ka paremini sisse tõmmata diafragmat. Kiiresti aga sellepärast, et jälle – diafragma sissetõmbamine on intensiivsem, kuid samal ajal me VÄHENDAME SÜSIHAPPEGAASI välja lendumist. Asi on siin jälle selles, et hingamise (õhu liikumise) kiirus EI MUUDA süsihappegaasi eraldumist. See eraldumine sõltub vaid AJAST, kui kaua on lahtise suu puhul kopsud ühendatud atmosfääriga, sest süsihappegaasi väljalendumine on tohutult kiire. Me ei suuda lahtise suu puhul takistada süsihappegaasi kadu, sest süsihappegaasi kontsentratsioon õhus (0,03%) ja kopsudes (ligi 5,9%) on liialt erinevad

**4.Hinge kinni pidamine ja täiendav kõhu sisse tõmbamine.** See on BodyFlexi kõige tähtsam etapp. Just see aeg toimub rakkudes maksimaalne ainevahetus ja ka „rasva põletamine”. Ekslik on aga selle etapi toimingute seletus. Siin ei ole selleks põletajaks mitte hapnik, mida me „sügava sissehingamisega” kopsu ahmisime, vaid selle etapi jooksul toimib rakkudes kahesugune ainevahetusprotsess: a) tugevalt lihaseid pingutades saavutame

anaeroobse ainevahetuse – ainevahetus toimub varude (rasvade) arvel

b) toimub ka INTENSIIVNE SÜSIHAPPEGAASI eraldumine. Ja see eralduv süsihappegaas piltlikult öeldes „tõukab välja” vere hemoglobiinist selle põlemisprotsessis vajaliku hapnikumolekuli. Mida rohkem süsihappegaasi, seda rohkem eraldub verest hapnikku, seda intensiivsem on protsess. Ja protsess on seda intensiivsem, mida intensiivsemalt te liigutasite diafragmat, sest diafragma oma pumpamisega pani tööle LÜMFISÜSTEEMI ja liikuma venoosse vere. Need mõlemad omakorda garanteerisid rakkudest ainevahetusprotsessi jääkide EEMALDAMISE. Kui neid jääke õigeaegselt ja vajalikus koguses ei eemaldata, siis ainevahetuse protsessid pidurduvad. Samaaegselt aga ka süsihappegaasi ennast kasutavad rakud ainete sünteesiks (valkude, rasvade, süsivesikute jne moodustumiseks). Süsihappegaas moodustab kudedes kergesti süsihappe ja võtab sellega osa kudede happe-aluselises regulatsioonis. See on aga väga tähtis vitamiinide, fermentide, hormoonide ning terve ainevahetuse efektiivseks toimimiseks.

**5.Uus sissehingamine nina kaudu.** See on lihtne lõdvestus, kus lastakse õhul vabalt sisse tulla diafragma lõtvumisel ja alla vajumisel. Oma olemuselt peaks see protsess olema passiivne, sest kopsud peaksid õhku sisse tõmbama alveoolide automaatse laienemise tõttu. Ja see laienemine tekib sellest, et alveoolide sisepinda katab aine, millel on omapärane nimetus - „surfaktant”. See aine hoolitseb alveoolide elastsuse eest – taastades peale kokkusurumist nende ümara kuju. Kui inimesed ise selle aine oma vale hingamisega (pidev lahtise suuga hapniku ahmimine) „ära põletavad”, siis kopsud kaotavad hingamise võime ükskõik, kui hästi suudate oma rinnakorvi lihaste abil liikuma panna.

**Tähelepanu! Et te siis ei põletaks ära seda väärtuslikku materjali „surfaktant“ EI TOHI üle pingutada 4.etapi täitmisel. TE TOHITE OLLA selles etapis vaid nii kaua, et teil ei tekiks 5.etapi alguseks õhupuudust, st kui te ei suuda enam sisse hingata vabalt, ilma õhku sisse AHMIMATA.**

**ÄRGE PÜSTITAGE ENDA ARENGULE EBAREAALSEID TÄHTAEGU VÕI EESMÄRKE!!!**

**Originaal** BodyFlex programmi looja Childers ise tõhustas programmi dieedi ja spordivahendi (GymBar) lisamisega, saades **BodyFlex+**. Selle gymbar-i ta pakkus välja põhiliselt nendele, kes teevad tema harjutuste lihtsamaid variante - istudes (vaadates televiisorit).



„Tehke midagi – vähemalt prooviks, mitte palju ja korraga, kuid tähtis on ESIMENE SAMM, sest esimene tulemus juhatab teid kindlalt järgmise juurde”

## Harjutused rinna suurendamiseks ja tugevdamiseks

Kunagi ammu, kui Sankt Peterburg polnud veel Leningradiks ümber nimetatud, siis ühes väikeses trükikojas trükiti väike tiraaž ühe tundmatu doktor Lori raamatut: „Kuidas suurendada ja tugevdada naiselikku büsti“. See pisike brošüür sai nii populaarseks naiste seas, et väike tiraaž loeti imeruttu ribadeks, ning selles olnud materjalid levisid vaid käest kätte ümberkirjutamise teel. Aastakümneid olid materjalid kadunud, kuid hiljuti üks naine leidis oma vanaema dokumente korrastades ühed koltunud paberilehed. Ja alljärgnevalt tuleb nüüd see, mis nendes paberites kirjas oli:

### Doktor Lori kompleks:

Kõik antud doktori soovitusel jagatakse nelja gruppi: toitumine, gümnaastika, massaaž ja veeprotseduurid.

#### 1) Toitumine:

Selleks, et rind läheks „jõudu täis“, on igapäevasesse ratsiooni vaja tuua LIHA, eelistatud on mitterasvane vasikaliha, linnuliha, kala, kaks klaasi piima ja 5 dessertlusikat kalaõli.

#### 2) Gümnaastika:

„Rinna tugevdamisel, tema elastsuse või prinkuse taastamisel on väga suur tähtsus gümnaastikal. Tänu nendele treeningutele rinnanäärmed tasapisi arenevad ja suurenevad“ – selline oli brošüüri teine postulaat. Pakutav kursus koosneb 13 harjutusest, millede tegemine ei võta rohkem aega kui 25-30 minutit. Harjutusi tuleb teha mugavas ja vabas riietuses, rind ei tohi olla kokkupigistatud ei korsetiga ei rinnahoidjaga. Kõige parem oleks teha lahtise rinnaga.

Kõige parem aeg nendeks harjutusteks – hommikusöögi ja lõuna vahel. Hommikul harjutusi teha ei soovitata – lihased pole veel ärganud puhkusest. Öhtul on organism väsinud ja pole suuteline tulemuslikuks tööks. Kõikide harjutuste täitmisel on vaja tunda lihaste pingutust, mis kulgeb kaela juurest rinna poole.

Harjutused:

1. Pea kallutused taha ja külgedele. Õlad on sirgeks aetud, viidud taha ja langetatud alla.
2. Keha kallutamine taha, pea on natuke kaldu õla poole ning veab põranda suunas.
3. Aeglaselt tõstetakse õlad kõrvade juurde ja sama aeglaselt lastakse alla.
4. Sirutada pingutatud käed külgedele, aeglaselt tõsta nad ülesse ja lasta alla.
5. Lehtrikujuline pööritamine. Käed sirutada külgedele ja intensiivselt nendega pööritada. Ringi maksimaalne diameeter, mida teevad käelabad liikumise ajal - 40-50 sentimeetrit.
6. Külgedele sirutatud käte viimine taha.
7. Käed on küünarnukist painutatud ja surutud vastu keha, käelabad - õlgadel. Tugevate liigutustega käed sirutatakse välja ja tõstetakse ülesse, ning tulevad tagasi algpoosi, siis sirutatakse välja külgedele – tagasi algpoosi, lõpuks alla, ning jälle algpoosi.
8. Kõverdatud käte peopesad on taga, talje kõrgusel, „lukus“ kinni, siis – sirutuvad ja laskuvad allapoole.
9. Õlgade liigutamine ette ja taha.
10. Külgedele väljasirutatud kätega teha suuri ringe. Selle harjutuse nimi on „veski“.
11. Pange käelabad rinna ees kokku ja suruge peopesad jõuga teineteise vastu.

12. Üks kõverdatud käsi on talje peal, teine – tõstetud ülesse. Kere painutused kõverdatud käe poole.

13. Käed – pea taga. Kere painutused külgedele, ette ja taha.

Neid harjutusi tuleb teha iga päev ja igat ühte mitte vähem, kui 8 korda. Kahe harjutuse tagant on vaja teha paus, mille ajal tuleb hingamist rahustada.

### **3) Enesemassaaž rinna tugevdamiseks:**

Teha ka iga päev ja mitte alla veerand tunni. Massaažil on kolm võtet.

1. Silitamine. See tehakse käega, mis on määratud vaseliiniga või suvalise õlise kreemiga või lihtsa rasvaga/õliga. Liigutused on aeglased ja ettevaatlikud. Liigutuste suund – külgedelt keskele, kuid mitte puudutada nibu.

2. Muljumine/mudimine. Rind tõstetakse käega ülespoole ja muditakse seda sõrmedega. Seda võib osaliselt võrrelda – nagu pigistaksite käsnast vett välja (või segate tainast).

3. Koputamine/kloppimine. Seda tehakse katkendlike löökidega, millised ei tekita valu. Sõrmed peavad jooksma ruttu, nagu mööda klaviatuuri, aga käelaba servaga tuleb patsutada mööda küllaltki suurt rinna pinda, nagu sooviks läbi lihaste kihi sisse pääseda.

Kaks korda nädalas tasuks masseerida rinda puust rulliga (taigna või), suunates liikumise kaenla alt või rindade vahelt nibu juurde, üle kogu rinna

### **4) Vesi ja veeprotseduurid – põhiline tingimus rinna tugevdamiseks.**

Külm vesi tugevdab vere juurdevoolu. Sage vere juurdevool rinnanäärmele, mitte harvem, kui kolm korda päevas, aitab rinda taastada.

Puhas käsn pannakse vette, mille temperatuur on 16 kraadi, pigistatakse tsipa kuivemaks ja niisutatakse tervet rinda. Seda protseduuri tuleks teha mitte vähem kui kuu aja jooksul – kaks korda päevas, hommikul ja õhtul.

Piserdamine – nii nimetatakse suurepärasest rinna noorendamise moodust. Pulverisaatoriga pudelikesse valatakse 17 kraadilist vett, millele võiks lisada karikakra tilku. Hommikuti, pesemise ajal, piserdatakse rinda peene veetolmuga.

Rinna ülehõõrumiseks külma veega on vaja linane käterätik. See kastetakse 22 kraadilisse vette, pigistatakse hästi välja ja keeratakse ümber rinna. Edasi hõõrutakse mõlema käega rinda läbi niiske rätiku – umbes minut aega. Seejärel rätik asendatakse kuivaga, mis on õrnalt soojendatud ja ettevaatlike silitustega kuivatatakse rind. Esialgset 22 kraadilist veitemperatuuri tuleb järk-järgult iga kahe päeva tagant alandada poole kraadi võrra, kuni jõuate 13-14 kraadini. Kolme nädala pärast on vaja vette lisada söögisoola, mis soodustab naha ärritamist või ergutamist ja kutsub sellega esile tunduva vere juurdevoolu.

**See veeprotseduur peaks muutuma igapäevaseks – kui rinna ilul mingi tähtsus teie jaoks on.**

## Naiste iluprobleemid - Tselluliit

Tselluliit – see on vist kõigi naiste poolt armastatud naha kosmeetiline omapära. Kui see ei oleks tõsi, siis naised ei ELAKS IGA PÄEV nii, et endale seda rohkem SAADA!.

Tselluliiti – see on looduse poolt naistele geneetiliselt sisse programmeeritud, kuid igast üksikust naisest sõltub, kas ta selle programmi käivitab maksimaalsel või minimaalsel määral.

Loodus nägi ette, et naistel teatud eluetappidel on äkki vaja varuda endale energiat rasva näol. Neid etappe on põhimõtteliselt kolm, kui naistel suguhormoonid möllavad või on omadega „sassis“. Esimene – suguküpsuse saabumine, teine – sünnitamisega seonduvad ja kolmas – menopaus. Siis naiste rasvarakud koguvad triglütseriide rasva näol, ja kui organismil on vaja kulutada lisaenergiat, on koht, kust seda tasapisi võtta. Aga siin on nüüd kas üks looduse „aps“, või spetsiaalselt nii tehtud, kuid need rasvarakkude kogumikud on omavahel eraldatud sidekoega, millel on VERTIKAALSED vaheseinad – vaat siit see „apelsini koor“. Meestel on need vaheseinad aga viltu ja nagu viilud pandud üksteise peale.

**Tselluliit – selle põhjustab naha toonuse nõrgenemine, antud piirkonna veretsirkulatsiooni ja lümfiseiskumine, nahaaluse rasvakihi ebaühtlane ladestumine ja VESI nahaaluses rasvarakus.** Kasutage rohkem keha/nahka niisutavaid või vett kinnipidavaid aineid – võite tselluliidi saada kiiremini.

Tselluliit – see on rasvarakkude lokaalne suurenemine ja mikrotsirkulatsiooni häire rasvkoes. Nende protsesside tulemusel tselluliit tekib kõhul, puusadel, reitel, tuharatel, põlvede külgosadel ja kätel. Kusjuures väga tihti ei või tselluliidi teket siduda ülekaalu või paksusega, kuigi paksukestel väljendub see selgemini võrreldes kõhnadega. Tselluliidi moodustumist soodustavad nii päritavad tegurid, kui ka vanuselised muutused, millede puhul tekib hormonaalne disbalanss. Tselluliidi kutsub esile ka kilpnäärme funktsiooni alanemine, üldised vereringe ning ainevahetuse häired, suitsetamine, stressid, kitsaste rõivaste kandmine ja vale toitumine. Kuna tselluliit moodustub enamasti kohtades, kus on aeglasem vereringe, siis, kui ta kord juba hakkas tekkima, see omakorda soodustab antud probleemi süvenemist, moodustades järjest suuremaid seisaku koldeid.

Halb rüht või kehahoiak kutsub esile siseorganite vale asetuse kõhukoopas, mis tunduvalt vähendab nende funktsioneerimise efektiivsust ning see omakorda tekitab täiendavat pinget vereringe süsteemile.

### **Kuidas mõjuvad naiste suguhormoonid?**

Progesteron ja östrogeenid toodetakse munasarjades ning mängivad otsustavat osa rasvade jagamisel mööda keha. Just need hormoonid mõjutavad rasvkoe rakkude hulka, suurust ja kogunemist. Östrogeeni ülearune kogus võib esile kutsuda vee kinni hoidmise.

### **Kuidas mõjub mittebalanseeritud toitumine tselluliidile?**

Süsivesikute või rasvade ülejääk kutsub organismis esile disbalansi, mis omakorda kutsub esile erinevaid haigestumisi. Ebasoovitavate tulemusteni viib ka mitte regulaarne ja mitte mõõdukas söömine ja liigne alkoholi tarbimine. Ei tasu unustada, et toiduainete vale kokkupanek võib esile kutsuda kõhukinnisust, mille tõttu organismist ei viida välja kahjulikke ainevahetuse jääkprodukte ning need kogunevad kudedesse – ka see provotseerib tselluliidi teket. Seega toiduainete vale kooslus, mis päevast päeva summeerub, kutsub esile mõningate

vajalike toidukomponentide terava defitsiidi. "Mugav" kiirtoit, vaene väärtuslike komponentide poolest, kuid ülekülluslik rasvade, suhkru, soola ja mitmesuguste kemikaalide poolest on liialt tihti meie inimeste toitumise aluseks. Sellisel toitumisel on veel üks lisaoh. Kui me toime sellisel viisil ja organism sellega teatud määral harjub, siis...süües värsked juur- või puuvilju – need hinnatakse organismi poolt automaatselt „teise kategooria“ toiduks, ning organism seda lihtsalt ei omasta. Mõnikord võib minna kaua aega, et organismi „ümber õpetada“ toitute väärtust ÖIGESTI hindama. Sama puudutab ka jooke: magusad gaseeritud joogid ja mahlade kontsentraadid võivad takistada tavalise vee tarbimist.

### **Kuidas mõjub vereringe häire tselluliidile?**

Krooniline venoosne puudulikkus (jälle, miks kirjutan ma pidevalt diafragmahingamise tähtsusest) võib provotseerida tselluliidi teket. Kui taolist tüüpi probleemid tekkisid teil juba NOORES eas, soovitan tungivalt ja kiiresti pöörduda angioloogi (vere- ja lümfisoonte arsti) juurde.

### **Kuidas mõjuvad stressid?**

Stresside puhul neerupealdises moodustub kortisoon, mis kutsus esile:

- vee kinni pidamise seoses kapillaaride kõrge läbitavusega
- rasvade deponeerimise
- vere suhkru taseme tõusu

### **Kokkuvõtvalt – faktorid, mis mõjutavad tselluliidi teket**

#### **a) mida te ise eriti muuta ei saa**

- Östrogeenide suurenenud kogus
- Hormonaalsed muutused teismeeas ja menopausi perioodil
- Arsti poolt määratud hormoonpreparaatide kasutamine, millel on kõrgendatud östrogeenide sisaldus
- rasedus
- Menopausi perioodil valesti määratud/valitud ravi
- Eelmenstruaalne sündroom (millega kaasneb vee kogunemine ja kaalu suurenemine)

#### **b) mida äkki saate ise muuta**

- Suitsetamine avaldab kahjulikku mõju soonte süsteemile ja eriti mõjutab tselluliidi teket istuva eluviisi puhul
- Jalgade ristamine istudes (naistel tihti lemmikpoos) – rikub alajäsemete normaalse vereringe, kuna sellises poosis surutakse kinni üks keha peamistest veenidest, mis asub reie siseküljel.
- Kõrge kontsaga jalatsite pikemaajalisel kandmisel – deformeerib sääremarja lihast ja rikub jala normaalset verevarustust. Peale selle, talla kunstlik tõstmine muudab inimese LOOMULIKKU rühti koos kõigi sellest tulenevate kahjustustega. (vt. ülal).
- Pingul olevate riiete, vööde, rihmade, aluspesu jne kandmine – kutsus esile selle, et vedelik koguneb selle kokkupigistatud koha alla ja peale. Kui see kestab küllalt kaua aega, siis tursed ja deformatsioonid võivad muutuda püsivaks või isegi pöördumatuks. Neid meil siin aga imestavad, miks on neil „sangad“. Peale selle, andes küll probleemsetele tsoonidele „trimmis“ illusiooni, sellised rõivaesemed nõrgendavad lihaseid ja tasapisi alandavad nende toonust.



## **Viis sammu võitluses tselluliidiga (koos diafragmahingamisega)**

### **Esimene samm**

#### **Toitumine kontrolli alla!**

Tselluliit, nagu ülal mainitud, on rasvkoe komme vedelikku kinni hoida. Seetõttu aeglustub lümfivool ja moodustuvad tselluliidi mügarikud. Nii et, sõltumata võitluse moodusest (salongis või kodus) ilma dieedi või õige toitumiseta tulemust pole. Toitumine peab soodustama ainevahetust ja õiget veerežiimi, vähem rasvu ja süsivesikuid, rohkem puu- ja juurvilju.

### **Teine samm**

#### **Ostame endale harja**

Massaaž **tugevakarvalise** harjaga parandab ka naha vereringet ja lümfivoolu. Aga ainult siis, kui seda õigesti teha. Õigesti aga on – ringliikumised altpoolt ülesse lümfisõlmede poole: jalalabadelt põlvedeni, põlvedest kubemeni. Sellist massaaži peaks tegema iga päev – kolm minutit jalale.

### **Kolmas samm**

#### **Määrime endale mett**

Määrige probleemsed kohad õhukese-õhukese meekihiga. Tavaliselt läheb selleks mitte rohkem, kui 4 supilusikatäit mett. Nüüd võtke kõige väiksem taignarull... ja andke see oma kallima (mees, poiss-sõber...) kätte, las rullib. Temale meeldiv olla tegevuses ja teile kasulik. Masseerida on vaja nii kaua, kui mesi hakkab venima nagu taigen.

Tuleb tunnistada, et see protseduur on küllaltki valus, kuid... tulemus on seda väärt!

### **Neljas samm**

#### **Joostes duši alla!**

Kontrastne dušš – suurepärase naha ja soonte treenija ning meie kaasvõitleja tselluliidi vastu. Protseduuri alustage sooja veega, järk-järgult tõstes temperatuuri kuni kuumani välja. Peale seda tagurpidi järjekorras – kuni külma veeni välja. Ja nii mitu korda. Alati lõpetage protseduur külma veega.

### **Viies samm**

#### **Mähime ennast sisse...**

Kaudne analoog salongis pakutavale. Ostke apteegis mingi spetsiaalne tselluliidivastane ravimuda või vetikate kontsentraat või.. ja mingis muus poes toidukilet. Üks kord kolme päeva jooksul määrige probleemsed kohad sisse vastava apteegist saadud ainega ja selle peale mässige tihedalt toidukile. Seda protseduuri oleks eriti hea teha suvel suvilas, siis te ei pea lebama mingil voodil või diivanil, vaid võite rahulikult olla ka õues värskes õhus. Kui olete ennast korralikult kinni mässinud, võite isegi jões/järves/basseinis ujuda – efekt ainult suureneb.