

красивое тело

Людмила Светлова

ВЫДЫХАЕМ ЛИШНИЙ ВЕС

БОДИФЛЕКС

похудение
на каждый
день



с видеоуроками
комплексы поз и упражнений
бодифлекс

 ПИТЕР®

Людмила Филипповна Светлова
Выдыхаем лишний
вес. Бодифлекс-
похудение на каждый день

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=584995

*Светлова Л. Выдыхаем лишний вес. Бодифлекс-похудение на каждый день: Питер; Санкт-Петербург; 2011
ISBN 978-5-4237-0036-2*

Аннотация

Близкие, друзья и коллеги по работе давно намекают, что вам нужно похудеть? Самая популярная отговорка: я слишком занята, чтобы стать лучше. Мы знаем простой и действенный способ, который сэкономит кучу времени и поможет вам стать стройнее уже после первых занятий. Берем в руки книгу, вдыхаем поглубже и готовимся навсегда проститься с лишним весом. Как? Наш метод – бодифлекс!

Содержание

Введение	5
Новые горизонты	8
Немного о мотивации	9
Занятие первое. Повторение пройденного	11
Что такое бодифлекс?	12
Как избавиться от одышки	15
одинаково ли дышат мужчины и женщины	17
Упражнения для трех групп мышц	19
дышите – не дышите! дыхание по системе бодифлекс	22
Правильное дыхание	23
Проверяйте правильность вашего аэробного дыхания	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Людмила
Филипповна Светлова
Выдыхаем лишний
вес. Бодифлекс-
похудение на каждый день**

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Введение



Удивительная закономерность: даже если женщине хорошо, она хочет большего! Истинная леди живет именно этим принципом – ведь постоянно меняться, стремясь к совершенству, сегодня просто необходимо. Не прошло и года после выхода в свет первой брошюры о занятиях по системе бодифлекс, и вот уже вы держите в руках новую книжку – справочник испытанных советов для женщин, желающих правильно похудеть.

Загадочная русская женская душа потребовала новых свершений, а мы, как волшебники, исполняющие любые же-

лания, предлагаем продолжить знакомство с дыхательной гимнастикой.

Конечно, многие с опаской отнесутся к обещаниям поухудеть без изнурительных диет и значительных физических нагрузок. Но уверяю вас: стоит только начать заниматься – и вы не остановитесь на полпути. Думаю, мои слова подтвердят те, кто уже почувствовал на себе благотворную силу чудодейственной аэробики.

После выхода первой книги в редакцию стали приходить письма от желающих всерьез заняться здоровьем и красотой своего тела. В число поклонников дыхательной гимнастики можно записать и деловую даму, и домохозяйку – ведь быть красивой и стройной хочется каждой женщине независимо от возраста, профессии и социального положения.

На собственном примере я показала вам, как мне удалось перейти из разряда «мамаш-наседок» в статус привлекательной молодой женщины. В прошлом остались каждодневные лежания на диване у телевизора в ожидании обеда, ужина и... мужа. Я забыла о ноющей боли в мышцах, а работа на дачном участке теперь доставляет мне радость – ведь заниматься дыхательной гимнастикой можно не отрываясь от дел. Мои занятия заинтересовали многих, и теперь я – инструктор по занятиям бодифлексом.

Я никогда не прибегала к помощи пластических хирургов. Люблю поваляться на диване, полакомиться сладким или жареным, иногда покапризничать, однако жаловаться на

плохое самочувствие или настроение нет причин. Благодаря занятиям я увидела не только новые перспективы моей жизни, но и свое новое «я».

Новые горизонты

В своих письмах вы рассказываете о том, как занятия дыхательной аэробикой изменили не только ваше тело, но и жизнь в целом. Подтверждением этому стала ваша корреспонденция – ведь одно лишь то, что вы не поленились и написали нам, говорит о таких позитивных переменах, как выбор активной жизненной позиции. Кроме того, обращения читателей помогли мне увидеть недостатки в содержании первой книги. В книге, которую вы держите сейчас в руках, я постаралась систематизировать информацию, основываясь на ваших пожеланиях.

В начале повествования мы «надышимся» теорией и «окунемся» в мир практических занятий. Последующие главы ознакомят читательниц с несколькими комплексами упражнений, составленными с учетом возраста, состояния здоровья, профессии и других характеристик. Итак, вперед – к красивому телу, светлым мыслям и новой жизни!

Немного о мотивации

Агитация – главная цель рекламных и предвыборных компаний. Нам ни к чему перегружать голову такими словами, как «агитация», «мотивация» и пр. Скажу проще: занимайтесь по системе бодифлекс – и ваше тело станет стройным, а ваши муж и дети с еще большим удовольствием будут проводить время в компании с вами. Благодаря системе бодифлекс, кроме внешнего лоска вы приобретете душевную гармонию, ведь стареет не только тело. Вспомните, как в молодости вы встречали приход весны. Вам казалось, что мир преобразается, воздух становится чище. Меньше одежды – больше энергии! Но со временем восприятие изменилось. Вы все чаще стали говорить о весеннем авитаминозе и нехватке свежего воздуха, от которой кружится голова. Возрастные изменения проникли и в ваше сознание. Так начинаются и проблемы со здоровьем.

Моя подруга в свои 45 часто жаловалась на повышенное давление, недосыпание и прочие старушечьи недомогания. Мне стоило большого труда убедить ее начать заниматься дыхательной гимнастикой. Кислород – главный источник радости и молодости. К сожалению, не все понимают, насколько важно научиться правильно дышать.

Этот навык важен не только во время занятий спортом. Он необходим вам и тогда, когда вы гуляете по парку, под-

метаете пол и даже занимаетесь любовью. Да-да, не удивляйтесь! Американские ученые давно доказали, что правильное дыхание в интимном общении позволяет испытывать намного больше удовольствия, чем при обычном вдохе и выдохе. Но об этом мы поговорим чуть позже. А пока отказывайтесь от повседневных жалоб на несчастную женскую долю, от безразмерных брюк и платьев. Вперед – к элегантности, легкости и соблазнительности!

Занятие первое.

Повторение пройденного

Помните, как на школьных занятиях учителя заставляли нас повторять пройденный материал. Так и я не могу обойти вниманием начальные сведения, так необходимые для тех, кто не знаком с содержанием первой книжки. Без азов ничего не получится. Да и многим любителям бодифлекса со стажем наверняка нелишним будет повторить пройденное. Поэтому – глубокий вдох, плавный выдох и – поехали.

Что такое бодифлекс?

Впервые о системе правильного дыхания во время занятий физическими упражнениями заговорили в США. Американка Грир Чайлдерс одна из первых обратила внимание на то, что практически все инструкторы по оздоровлению тела не обращают внимания на дыхание своих подопечных. Она и разработала специальную систему дыхательной гимнастики, в которой учла не только физическую нагрузку, но и дыхание.

«Боди» (англ. body) – тело, флекс (англ. flex) – гибкий, эластичный. Гибкое, грациозное тело – мечта любой женщины.

Упражнения по системе Грир Чайлдерс основаны на сочетании дыхательных и физических упражнений. Здоровые легкие и правильное дыхание – определяющий фактор, без которого невозможно добиться результатов. Для создания красивого тела должны работать и мышцы, и внутренние органы.

Система бодифлекс – комплекс физических упражнений, направленных на растяжку определенной группы мышц, созданный с учетом правильного дыхания.

Кислород – необходимая составляющая для жизнедеятельности всех земных существ. Если ваши органы не получают его в нужном количестве, они задыхаются и заболева-

ют. Чтобы этого не произошло, организму нужна кислородная терапия. Дышать просто – не значит правильно. Система бодифлекс придет вам на помощь, и кроме терапевтического эффекта вы получите стройное и подтянутое тело.

Занятия не потребуют от вас много времени. Для них не нужен спортивный зал с тренажерами. Достаточно 15 минут в день и вашего желания, чтобы стать жизнерадостной, здоровой и стройной.

Упражнения помогут вам быстро восстановиться в послеродовой период. Мамы без хлопот избавятся от лишних килограммов на пользу себе и ребенку, а грудное молоко насытится кислородом. **Разрушайте мифы!** Кормите малышкой и худейте одновременно. Не тревожьтесь о фигуре. Позвольте системе бодифлекс решить проблему.

В ходе занятий я буду делать некоторые замечания. Не считите это за навязчивость – раз уж я взялась за ваше здоровье, буду обращать внимание на каждую мелочь. Так что держитесь!

Скажу сразу, что для занятий вам необходимо придерживаться нескольких обязательных правил.

Правило первое. Если вы выбрали способ похудения при помощи дыхательной гимнастики, придерживайтесь только этой системы. Никаких сопровождающих диет, приема лекарственных препаратов для снижения веса или бесконтрольных физических нагрузок быть не должно. Только бодифлекс!

Правило второе. Регулярно занимайтесь дыхательными упражнениями. Для достижения видимого эффекта необходимо упражняться ежедневно на протяжении двух-трех месяцев. Повседневно и регулярно! Если вы бросите упражнения на второй неделе, а на третьей захотите возобновить занятия, будет сложно восстановить утраченное.

Правило третье. Не старайтесь тренировать отдельные мышцы. Ваша задача – сжигать жиры, а не накачивать мускулатуру. Бодифлекс предлагает заняться всем телом. Достигнув нужных результатов в снижении веса, вы можете усложнить задачу и начать работу над отдельными участками тела. Например, вам не нравятся ваши бедра. Легким «дыханием» вы запросто исправите этот недостаток. Но для начала необходимы упражнения, заставляющие работать и дышать все мышцы. Когда эффект станет заметен, переходите на следующий уровень, выполняя определенные упражнения для каждого отдельного участка тела.

Это все предварительные замечания. Спасибо, что внимательно прочитали и запомнили.

Как избавиться от одышки

Делая обычный вдох, мы поглощаем минимальное количество кислорода. При этом наши органы дыхания работают не с максимальной нагрузкой. Что произойдет, если изменить вдох и выдох? Тренированный человек дышит намного глубже, а одышка у спортсмена бывает только при чрезмерных физических нагрузках. В повседневной жизни выносливый человек одышки не чувствует. Почему? При глубоком вдохе в организм попадает большее количество кислорода, наполненные им клетки обладают повышенными защитными свойствами, а значит, человек меньше страдает простудными и вирусными заболеваниями. Иммунная система становится сильнее благодаря повышенному содержанию кислорода в крови. Поэтому вы можете забыть о гриппе, ОРВИ и осложнениях после этих сезонных заболеваний.

Должна предупредить, что при правильном аэробном дыхании в начале занятий вас будет сопровождать незначительное головокружение. Не бойтесь – вы на правильном пути. Это кислород в большом количестве заполнил ваши легкие.

В связи с этим не могу не вспомнить случай из жизни. Моему ребенку было всего четыре месяца, когда мы попали в больницу с диагнозом аллерготрахеит. Ужасный лающий кашель малютки и угроза удушья при неправильно принятом положении пугали меня постоянно. Любая инфекция могла

привести малыша к повторному приступу. Доктора же в качестве первой неотложной помощи применили кислородную маску, в которой мой ребенок провел около 30 минут. Последующее лечение, конечно, состояло из нескольких медикаментозных препаратов, но основным оставались ингаляции очищенным кислородом.

Это еще раз доказывает, насколько полезным может быть глубокий вдох. Не ленитесь, постарайтесь научиться дышать правильно. Это незаменимая профилактика различных болезней.

Вам тяжело подняться на третий этаж без помощи лифта? Задумайтесь над тренировкой дыхания. Не запускайте ваши легкие, не позволяйте одышке стать нормой вашей жизни.

ОДИНАКОВО ЛИ ДЫШАТ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Думаю, многие знают, что мужчина и женщина дышат по-разному. Женское дыхание считается неглубоким, поэтому спортивные нормативы, выполняемые еще в школе, у девочек ниже, чем у мальчиков. Женские легкие поглощают меньше кислорода, приводя в работу только верхние дыхательные мышцы. Мужчины же дышат полными легкими, при этом работают как верхние, так и нижние дыхательные мышцы.

Эту закономерность легко проверить. Приложите руку к области между животом и грудью. Теперь глубоко вдохните и выдохните. Определить, какая часть тела участвует в дыхании, не составит труда. Например, вы проводите эксперимент при помощи правой руки. Если при вдохе поднимается мизинец, значит, у вас брюшное дыхание. Активность большого и указательного пальцев указывает на грудной тип дыхания. Попробуйте определить, какое дыхание свойственно вашему организму? Скорее всего, результат будет предсказуем. У женщин чаще встречается *грудное* дыхание, когда при глубоком вдохе наиболее подвижна грудная клетка. Помните, как в исторических фильмах, где женщины одеты в шикарные корсетные платья, затянутые до упора, у дам при дыхании грудь соблазнительно поднимается.

У мужчин при вдохе и выдохе приподнимается и опускается живот. Такое дыхание называется *брюшным*. Работают верхние и средние дыхательные мышцы. Это значит, что в организм мужчины попадает большее количество кислорода, а значит, он меньше подвержен внешним и внутренним воздействиям. Вот почему у сильного пола целлюлит встречается редко.

Бодифлекс – программа не только для женщин. Мужчина тоже нуждается в правильном дыхании. Но гимнастика для него отличается от комплекса женской аэробики нагрузкой, в несколько раз большей. Присоединяйтесь, дорогие мужчины! Если вас будет много, моя следующая книга непременно будет о системе бодифлекс для сильного пола. Не отказывайте себе в удовольствии подышать полной грудью.

Упражнения для трех групп мышц

Повторю, что необходимо работать на сжигание лишних килограммов, а не наращивать мышечную массу. Для этого нужно тренировать основные группы мышц и помнить, что только регулярные занятия способны изменить тело.

Все представленные упражнения дыхательной гимнастики можно разделить на три категории.

Изометрические упражнения. Самые простые и доступные абсолютно всем манипуляции, которые тренируют только одну группу мышц. Например, сжатие кулака развивает только мышцы кисти.

Изотонические упражнения. Более сложная система. Комплекс упражнений, направленных на работу нескольких групп мышц. Например, сведя обе ладони вместе и надавливая одной на другую, вы вызовете напряжение в мышцах обеих рук.

Растягивающие упражнения. Это настоящая находка для нас, милые дамы. Растягивающие упражнения сделают мышцы более эластичными и менее подверженными растяжкам, целлюлиту и прочей гадости.

Однако мало просто растягиваться и тренировать мышцы, важно при этом получать соответствующее количество кислорода. Ведь активно занимаясь бегом, вы теряете влагу и, как следствие, пьете больше воды. Так почему же не позво-

лить своему организму получить большее количество целебного O_2 ?!

Выполняя упражнения любой из перечисленных групп, не забывайте о глубоком аэробном дыхании. Оно поможет дышать каждой клеточке вашего тела. Не жалейте кислорода для своего здоровья.

Бодифлекс помогает укрепить мышцы живота и брюшной полости, что поможет избавиться от проблем с кишечником.

Добавочный кислородный ресурс позволяет справиться не только с лишним весом, но и с другими проблемами организма. Давайте же преступим к практической части наших занятий.

Обращаю ваше внимание, что заниматься по системе бодифлекс нужно в проветриваемом помещении. Приток свежего воздуха улучшает результаты. Теплая пора года – оптимальное условие для дыхательной гимнастики.

К сожалению, все практические советы для желающих заниматься по системе бодифлекс (их много в Интернете) не учитывают русский характер, нашу ментальность, природные и погодные условия. Я с уверенностью заявляю, что бодифлекс в условиях суровой русской зимы – реальность. Отсутствие поблизости фитнес-центра или зеленой лужайки возле дома совсем не означает, что занятия дыхательной гимнастикой невозможны.

Все просто. Выделяете из своего плотного дневного

графика 15 минут, расстилаете на полу комнаты или рабочего кабинета коврик, открываете форточку или окно и упражняетесь на здоровье!

Конечно, теплый морской воздух без выхлопных газов – идеальное условие для релаксации и восстановления сил. Но можно обойтись и «тем, что имеешь там, где находишься».

дышите – не дышите! дыхание по системе бодифлекс

Напомню, что в основе занятий лежит правильное и тренированное дыхание. Все упражнения вы обязаны делать только с учетом предложенной техники дыхания. Если у вас не получилось усвоить правильный вдох и выдох, не давайте физических нагрузок на мышцы. Все усилия будут бесполезны. Нет правильно поставленного дыхания – нет эффекта от комплекса бодифлекс.

Перечислю важные изменения, которые будут происходить с вами в процессе правильных занятий.

1. Глубокий вдох немного **вскружит вам голову**. Это нормально. Кислород поступит во все органы, вызовет прилив энергии, наполнит свежей кровью новые капилляры и артерии. Ваш организм начнет обновляться.

2. **Страх**. Вам будет казаться, что вы разучились дышать. Глубокое дыхание непривычно для вашего организма. Ваш разум будет сопротивляться. Главное – расслабиться и дышать по-новому, глубже и глубже. Вы и не заметите, как организм перестроится на новый, здоровый лад.

3. **«Электротерапия»**. Большое количество кислорода, попавшего в ваши легкие с первым глубоким вдохом, сразу заставит вас почувствовать покалывание в пальцах рук и стоп. Это нормальная реакция организма на перестройку ды-

хания. Вот, пожалуй, и все побочные явления, которые могут вас напугать на первых этапах занятий.

Правильное дыхание

Перейдем к технике дыхания.

Примите позу, которая станет основной для многих дыхательных упражнений. Она обязательна и для физических нагрузок.

Начальная поза: ноги – на ширине плеч (30–35 см), наклоните верхнюю часть туловища вперед, чуть согните ноги и руками упритесь в колени так, чтобы вам было удобно. Поза должна напоминать передышку после бега. Вспомните, как вы садитесь на низенький стульчик. Центр тяжести перемещается вперед, и вы в поисках опоры невольно упираетесь руками в колени.



Важное дополнение: голова остается в том же положении, что и при стойке прямо. Ваш подбородок расположен параллельно полу. Смотрите перед собой.

Помните, что при правильном аэробном дыхании вдох делаем носом, а выдох – ртом. Одно дыхательное упражнение занимает не больше 22 секунд. Высчитывать положенные секунды не надо. Через несколько занятий правильное дыхание станет для вас нормой.

И еще один совет. Для начала прочитайте весь комплекс основных дыхательных упражнений: от счета «раз» до счета «пять». Теперь смело приступайте к кислородной гимнастике.

РАЗ! Выдыхаем весь ненужный воздух из легких. Начальная поза принята, подбородок поднят. Первый этап заключается в том, что несколько секунд (1–3) вы выдыхаете остатки воздуха из легких.

Представьте себе надувной матрац. Когда вы сдуваете его, то буквально выдавливаете из него все содержимое. То же сделайте и при выдохе.

Для облегчения задачи немного округлите губы и вытяните их вперед, как будто свистом хотите позвать свою любимую собачку!



Выдохнули? Поехали дальше.

ДВА! Резкий и быстрый вдох через нос. Теперь сосредоточьтесь на вдохе. После тщательного выдоха сомкните губы и резко вдохните носом. Забудьте о том, что ртом тоже можно вдохнуть, как будто он у вас заклеен пластырем.

Представьте, что вы некоторое время находились в безвоздушном пространстве и наконец кислород врывается в ваши легкие. Постарайтесь наполнить им каждую клеточку вашего организма. Вперед.

Резкий и глубокий вдох через нос примерно за 4–6 секунд.

Удерживаем воздух несколько секунд. Не выпускаем его наружу.



ТРИ! Взрывной выдох ртом (работа диафрагмы).

На 7–10-й секунде этого упражнения вам необходимо вытолкнуть из себя весь воздух. Для этого нужно проделать следующее:

- раскрыть широко рот;
- напрячь мышцы живота и диафрагмы;
- выдохнуть;
- при правильном взрывном выдохе услышать свистящий

звук «п-а-х-х».



Не переживайте – колеса у вашей машины целы! Это диафрагма старается избавиться от остатка воздуха. Если такой хлопок слышен, значит, вы на верном пути. В работу включились все органы вашего умного тела.

Переходим к следующему этапу.

ЧЕТЫРЕ! Задержите дыхание насколько возможно. Наступает самый сложный момент. Сейчас вы не делаете вдох ни ртом, ни носом. Представьте, что рот у вас заклеен, а на носу прищепка. Голову можно слегка наклонить к груди.

А теперь ВНИМАНИЕ! Максимально втягиваем живот. Делаем его плоским, как будто все внутренние органы собрались под ребрами. Ваш живот должен напоминать впадину.

В это время считаем и задерживаем дыхание. Раз – два – три – четыре – пять – шесть – семь – восемь. Постарайтесь задержать дыхание на все восемь счетов. Если не получилось с первого раза – не беда. Тренируйтесь – и все получится. Но запомните: чем дольше вы задерживаете дыхание, тем лучше.

Именно на этапе втягивания живота и задержки дыхания выполняются все физические упражнения. Поэтому усвоить этот момент просто необходимо. Так проходят секунды – с 11-й по 19-ю.



ПЯТЬ! Долгожданный вдох через нос. Вот он, желанный воздух! Вдыхаем его через нос, полной грудью. В это время все мышцы должны расслабиться и вы услышите звуки, похожие на журчание ручейка: «с-ш-ш».

Это ваш организм наполняется кислородом. Ваш животик возвращается на место, голова может немного приподняться кверху, как будто вы только что вынырнули из воды.

Вот и все. Поздравляю! Вы опробовали технику здорового дыхания. Надеюсь, теперь вы с ней не расстанетесь. Но помните, в аэробном дыхании важны все этапы. Нельзя отлично усвоить первый и четвертый этап, забыв о диафрагменном выдохе, или оставить без внимания максимальное вытягивание живота. Это неправильный подход. И если вы хотите достигнуть видимых результатов, будьте упорными в тренировках. Тем более что ваш организм оздоравливается в комплексе с вашим телом.

Самое оптимальное время для занятий только дыхательной гимнастикой – утро. Встали с кровати, открыли форточку, впустив в комнату свежий воздух, и начали...

Не стесняйтесь заниматься перед зеркалом. Чудесное стекло – прекрасный помощник. Вы сможете наблюдать, как ведет себя ваше тело во время занятий. Кроме неправильно выполненного элемента, вы увидите скрытые недостатки своего тела, над которыми потом будете работать.

Когда основное дыхательное упражнение освоено вами на

пять баллов, приступайте к добавлению физических нагрузок на мышцы. Если же вы чувствуете, что не совсем усвоили правильность вдохов и выдохов, не торопитесь переходить на следующий уровень. Остановитесь, соберитесь и начните заново. Поработайте еще над дыханием.

Проверяйте правильность вашего аэробного дыхания

Если этап освоения правильного дыхания остался позади, предлагаю вам проверить, насколько верно вы дышите. Ведь именно от этого мы должны отталкиваться в физических упражнениях.

Теперь вам нужна книга. Но не брошюрка с кулинарными рецептами или секретами красоты. Возьмите тяжелую книгу. Пусть это будет каталог стильных вещей на 2011 год или журнал вашего мужа. Важно, чтобы книга была большой!

В нашем курсе мы назвали это упражнение «Сбросить “Незнайку”».

Начинаем.

Лягте на спину, ноги в коленях немного согните. Подготовленную книгу положите ровно на живот. Руки положите вдоль тела. Теперь дышите. Если предмет остался неподвижно лежать на животе, **ОСТАНОВИТЕСЬ!** У вас нет аэробного дыхания. Ваше дыхание по-прежнему грудное и неполное, поэтому не подключайте работу мышц.

Начните заново.

Раз – выдохнули весь воздух из организма.

Два – резкий вдох носом.

Три – взрывной выдох через «трубочку» рта.

Четыре – втянули живот и максимально долго задерживаем дыхание.

Пять – вдох.

Книга должна подпрыгивать от каждого вдоха и выдоха – только в этом случае дыхание глубокое и кислородное. Заставьте «Незнайку» пританцовывать у вас на животе, а лучше падать на пол рядом с вами.

Обратите внимание: ваши мышцы расслаблены. Вы должны скинуть книгу не при помощи мышц пресса, а одним дыханием. Только диафрагма должна стать вашей помощницей. Не думайте, что это упражнение очень легкое.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.