

# МАЙСКИЕ ТЕЗИСЫ



«СОВЕРШЕНСТВО — ЕСТЬ ЗНАНИЯ ЧЕЛОВЕКА О СВОЕМ НЕСОВЕРШЕНСТВЕ», — ГОВОРИЛ В СВОЕ ВРЕМЯ АВГУСТИН АВРЕЛИЙ. А СПУСТЯ СТОЛЕТИЯ АМЕРИКАНСКИЙ ФИЛОСОФ РИЧАРД БАХ ДОБАВЛЯЛ: «ЦЕЛЬ ЖИЗНИ — ПОИСК СОВЕРШЕНСТВА, ЕГО ПРОЯВЛЕНИЕ В СЕБЕ». ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ЕВГЕНИЯ МАЗУР УБЕЖДЕНА В ТОМ, ЧТО НЕТ НИЧЕГО НЕ-ВОЗМОЖНОГО. В НАШИХ СИЛАХ ДОБИТЬСЯ ИДЕАЛЬНЫХ ФОРМ И ПРОПОРЦИЙ. ВЕДЬ В ЧЕЛОВЕКЕ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕКРАСНО, НЕ ПРАВДА ЛИ?

**1** Баланс на боку в позе «по-турецки». Положение помогает сохранить мышцы живота и спины.

К летнему периоду, когда дни становятся длинными, надо отряхнуть себя от спячки и постараться максимально быстро и гармонично привести себя в порядок. И неважно, сколько вам лет и какого вы пола. **БЫСТРЫЕ ЦЕЛИ:**  
**1** — сжигать то, что наели за зиму физическими упражнениями;  
**2** — приобрести максимально красивые формы к купальному костюму, который вы присмотрели;  
**3** — сохранить то, чего достигли непосильным трудом, навсегда

Задачи поставлены. **ДЕЙСТВУЕМ ТОЖЕ ПО ПЛАНУ. ОН ТАКОВ:**  
 ● едим не больше, чем тратим калорий;  
 ● выбираем умного тренера, а именно специалиста в области оздоровительного фитнеса. Ведь содержание груды мышц требует особого режима, вряд ли соответствующего тому, к которому привык офисный работник. В случае неправильно подобранного курса можно и надорваться и еще больше отдалиться от эталона. Надо понимать, что, пытаясь достичь видимых результатов в кратчай-



**2** Снимаем напряжение с мышц спины на роллере. После статике необходимо снять мышечное напряжение, чтобы не сводило мышцы.



**3** Баланс на роллере, лежа на спине. Базовое упражнение для всех групп мышц. Таким образом легко проверить вашу физическую подготовку: если мышцы не тренированы и вы делаете первую попытку удержаться на нестабильном роллере, скорее всего, вы скатитесь на пол.



**4** Баланс в упоре прямыми руками на отягощенный мяч. Упражнение для всех групп мышц. Если вы удержите положение до трех минут, выступят капельки пота — это лучшее доказательство тому, что работают мышцы, отвечающие за рельефы тела, а также мелкая мускулатура.

шие сроки, вы всегда берете в долг из собственных резервов организма!  
 ● И, конечно же, не стоит забывать о том, что любая дополнительная физическая нагрузка работающего человека требует восстановления и отдыха хотя бы в виде нужного и правильного сна. Спать нужно не менее 7–8 часов в сутки, если после рабочего дня вы посетили фитнес-центр. **ВОПРОСЫ ЧАСТОТЫ**  
 У людей, которые решили привести себя в форму к летнему сезону, один из самых часто повторяющихся вопро-

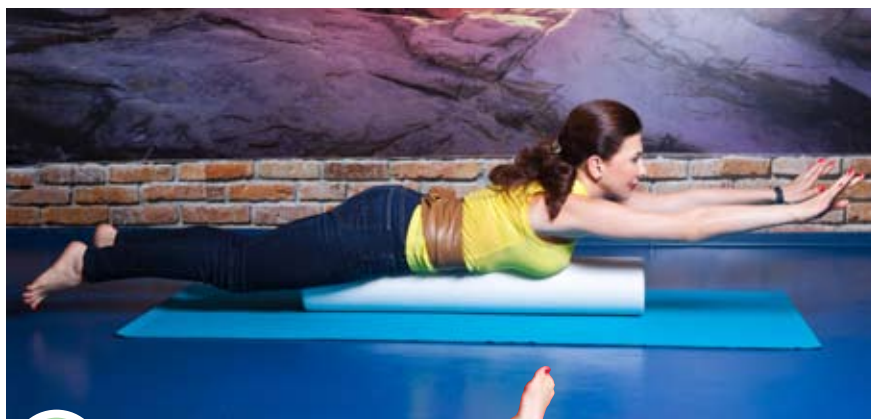
сов о частоте тренировок. Сколько раз в неделю надо заниматься? И как долго должна длиться тренировка? Ответу по учебнику: НЕ более часа! Работающему человеку достаточно 2–3 раз в неделю! Еще часто задаваемый вопрос: когда можно увидеть результаты? Ответ: при умной тренировке вы должны ощутить и увидеть результаты сразу после нее, пусть даже минимальные, но только НЕ в виде мышечной боли! В связи с этим еще один важный вопрос каждого клиента, посетившего трени-

ФОТО: НАТАША ХРАМОВА

ровку: болят мышцы, больно выполнять любое, даже бытовое движение — так должно быть или нет? Ответ: категорически НЕТ! Занимающийся спортом и работающий человек должен ощущать мышечный тонус, но не более того. Боль в мышцах — это скопление ТОКСИЧНЫХ ОТХОДОВ активной жизнедеятельности, по сути — отравление организма из-за перегрузок и, как

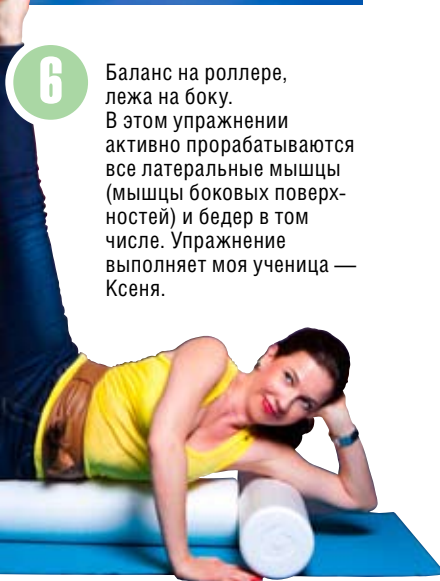
следствие, ослабление естественных фильтров — например, функций печени, которой и без того достается от экологии города и генно-модифицированного питания.

**ВЫВОД:** тренировки должны быть по силам каждому из вас, конституционно возможными. Тогда они принесут быстрый и устойчивый результат, а также хорошее настроение!



**5** Баланс, лежа на животе. В этом упражнении прекрасно работают все мышцы задней поверхности туловища — плеч, спины, ягодиц, бедер, голени, а также рук. Упражнение выполняет ученица Евгения Мазур.

**ФАКТ:** ДОСТАТОЧНО ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (А У КАЖДОГО ОН СВОЙ, ДЛЯ ЭТОГО НАДО ПРОСТО ПРОЙТИ ТЕСТИРОВАНИЕ) ПРЕПЯТСТВУЕТ ПРОЦЕССАМ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СТАРОСТИ И ПРИВОДИТ К СТРУКТУРНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТКАНЕЙ И ОРГАНОВ.



**6** Баланс на роллере, лежа на боку. В этом упражнении активно прорабатываются все латеральные мышцы (мышцы боковых поверхностей) и бедер в том числе. Упражнение выполняет моя ученица — Ксения.



**7** Глубокое приседание с прогибанием. При выполнении упражнения хорошо использовать гимнастическую палку, она помогает держать баланс, если присесть на полупальцы. Базовое упражнение для всех групп мышц. Упражнение является очень эффективным в программах для снижения веса.



**8** Прогибание назад, стоя на коленях. Упражнение укрепляет мышцы живота и ягодиц, а также хорошо растягивает четырехглавые мышцы бедер (переднюю поверхность бедер) после приседаний.



**9** Базовое упражнение для мышц лица. Работа мышц всего лица на сопротивление рук.



**10** Упражнение для мышц средней части лица и шеи.