



РАСПРАВИМ ПЛЕЧИ!

Красивые руки, подтянутые плечи и прямая спина создают образ успешного и активного человека. Не говоря уже о том, что на стройной фигуре отлично смотрится любой наряд. А чтобы она стала такой, надо лишь проявить упорство. Персональный тренер Евгения МАЗУР рассказала и показала, как привести себя в полный порядок.

ФОТО: FOTOLINK

Ваш стремительный век путь к успеху обеспечивается не только профессиональными умениями и карьерными амбициями, во многом он зависит от того, как вы выглядите. Внешняя привлекательность вовсе не означает модельных параметров, а складывается из таких составляющих, как: — открытая улыбка и готовность к диалогу; — позитивное настроение; — уверенная походка и прямая осанка; — развернутые, но не напряженные плечи.

Это стиль жизни, когда ты всегда везде успеваешь, умело сочетаешь работу и отдых, не забываешь про полноценный сон, сбалансированное питание и активные физические нагрузки, а также используешь грамотно подобранную профессиональную косметику, чтобы продлить свою молодость и красоту.

Как показывает практика, **успешному и привлекательному человеку невозможно отказать**. Но чтобы стать успешным, придется потрудиться!

«Геронтология, или наука о продлении молодости, утверждает, что нет возрастных состояний и болезней «от возраста», есть плохие состояния и болезни от образа жизни, — говорит персональный тренер Евгения МАЗУР. —

Физические упражнения, продуманное питание и профессиональный косметический уход дарят нам здоровье и силы, а значит, и прекрасное настроение.

Да и любая одежда гораздо лучше смотрится на стройном, тренированном теле, что придает его обладателю еще больше уверенности в собственных силах и возможностях.

Чтобы стать успешным человеком, необходимо подвергнуть полной реконструк-

ции свой образ жизни и выработать у себя новые привычки. Начнем с «внешней оболочки» — нашей кожи. Являясь частью выделительной системы человека, кожа не может быть красивой, если вы употребляете в качестве пищи «фастфудный мусор» и имеете слабо развитую мышечную систему, без всякого тонуса. Кожа лишь повторяет контуры мышц на лице и теле, а ее состояние напрямую связано с работой эндокринной системы, частью которой как раз и являются мышцы.

Привлекательный внешний облик зависит от здорового состояния организма, а это хорошо развитый мышечный корсет в сочетании с верным режимом питания, когда все продукты на вашем столе «с нужной грядки экологически чистой фермы», а также в правильных пропорциях и количествах.

Как говорил еще Гиппократ:

*«Исцеляемся прибавлением движений и вычитанием лишней пищи»;
«Питание должно быть лечением, а само лечение — питанием».*

Добавлю, что достаточный отдых в виде сна, выходных, отпусков должен также стать лечением и восстановлением, а лечение (восстановление) — отдыхом. Эстетика красивого лица и совершенного тела, состояние кожного покрова и скорость обменных процессов напрямую связаны с нашим рационом. Поэтому, оказавшись в супермаркете или на рынке, отдавайте предпочтение сезонным фруктам и овощам. Летом и в начале осени нам совсем не требуется обильная еда, ведь пока еще нет сильных холодов и организм не нуждается в дополнительных энергоресурсах, чтобы согреться. В теплое время тяжелая калорийная пища медленнее переваривается и может создать предпосылки

к гнилостным процессам в кишечнике, тем самым зашлаковывая весь организм в целом. Безусловно, от этого пострадает и кожа — она станет тусклой, безжизненной, на ней появятся морщины».

МЫШЦЫ В ОТВЕТЕ

«Итак, мы установили, что **состояние кожи зависит от сбалансированного питания,** — продолжает рассказ Евгения Мазур. — Кроме того, кожа является красивой «оболочкой» тренированных мышц, так как повторяет их контуры. У нас, как и у каждого живого организма, есть мышцы, которые работают на постоянной основе, независимо от нашего сознательного контроля, — это диафрагма и сердечная мышца. Состояние и работоспособность важнейших для жизне-

деятельности мышц напрямую зависят от всей мышечной системы организма.

Когда растут мышцы и повышается нагрузка на них, растет и становится крепче сердце,

оно прокачивает большее количество крови, тем самым нормализуя давление, питая ткани, выводя из организма продукты распада и токсины.

К слову сказать, возрастное повышенное давление есть не что иное, как компенсация недостатка работы мышц для восполнения питания мозга. Умеренные физические нагрузки нормализуют давление в любом возрасте, стоит только начать регулярно тренироваться. Другими словами, красота напрямую зависит от нашего здоровья, а здоровье — от физической активности».

СЕКРЕТ КРАСИВЫХ ПЛЕЧ

Мы часто обнажаем плечи и прилегающие зоны рук, спины, груди, но крайне редко целенаправленно тренируем их. Между тем возраст женщины всегда предательски выдают шея, область декольте, участок руки от локтя до плечевого сустава, а также тыльная сторона предплечья. **Плечам и верхней части спины, как правило, не хватает тонуса и упругости**, с годами они становятся слабыми, вялыми, обрастают лишним жиром, особенно в районе трицепсов (трехглавых мышц плеча) и подмышечной впадины, что является характерной женской особенностью. Такое плачевное состояние объясняется не только ленью, но и тем, что мы боимся чрезмерно тренировать свои плечи, так как считается, что тогда наш силуэт станет менее женственным. На самом деле женщинам намного

труднее, нежели мужчинам, добиться атлетического и мускулистого силуэта: это связано с другим строением мышц и наличием женских гормонов, которые предотвращают чрезмерное развитие мышечной ткани.

А вот упругие и красиво очерченные мышцы плеч и спины выгодно подчеркивают обворожительность любой женщины, дают возможность великолепно выглядеть в открытой одежде с глубокими вырезами.

Чтобы сформировать пропорциональный и красивый плечевой пояс, необходимо быть внимательным в выборе упражнений на верхнюю часть туловища. Такие упражнения должны способствовать царственной осанке и горделивому положению головы.

«Как известно, **наклоненная вниз голова создает дополнительные морщины и складки на шее**, а сутуленные вперед плечи (кифозная осанка) образуют глубокие борозды в зоне декольте, — отмечает Евгений Мазур. — Правильно подобранная нагрузка на плечи, спину и руки поможет избежать возрастного провисания груди и укрепит мышцы, которые подчеркнут естественную ложбинку в середине грудной клетки и сделают ваш образ более сексуальным.

Отдельно хочется сказать о мышцах спины. В клетках этих мышц находится большое количество половых гормонов: эстрогенов — у женщин и андрогенов — у мужчин. Поэтому, активно воздействуя физическими упражнениями на группу мышц спины, мы повышаем свою привлекательность в глазах противоположного пола. Кроме того, упражнения способствуют выработке гормонов роста, чья актив-

ность постепенно снижается после периода полового созревания. Таким образом, мы продлеваем себе молодость и жизнь с помощью грамотно подобранных физических нагрузок. Это ли не дополнительный стимул для покупки блока у мастер-тренера?»

СОВЕТЫ ОТ ТРЕНЕРА-ФИЗИОЛОГА,

специалиста по теории
и методике оздоровительного
фитнеса Евгении МАЗУР:

- самый полезный и жиросжигающий сон — с 10 часов вечера и до 4 часов утра;
- самые полезные продукты-жиросжигатели — фрукты и овощи с максимальным количеством антиоксидантов;
- самые чудодейственные тренировки — у мастер-тренера с большим опытом и высшим тренерским образованием;
- самые чудодейственные косметические уходы с омолаживающим эффектом для лица и тела можно найти в каталоге «Фитнес-стиль от Евгении Мазур».

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ:

не забывайте про разминку и разогрев мышц;

не выполняйте упражнения слишком быстро;

приступая к новому комплексу, попросите тренера проследить за правильностью его выполнения.

Роскошь для себя

Шубы — это тепло, долговечно и, конечно, статусно.



Мех является частью русской культуры, согревает в трескучие морозы и придает настоящий шик. Евгения Мазур подготовила необычный сюрприз — стильную коллекцию шуб, которую можно найти в каталоге «Фитнес-стиль от Евгении Мазур». Шикарный легкий натуральный мех согреет в зимние холодами и подарит ощущение уюта.

Кстати...

ПЛЕЧИ СОСТОЯТ ИЗ МНОГОЧИСЛЕННЫХ МЫШЦ,

среди которых:

- дельтовидная мышца;
- двуглавая мышца плеча (бицепс);
- трехглавая мышца плеча (трицепс);
- плечевая мышца;
- группа мышц предплечья.

Выполняя упражнения, необходимо следить за тем, чтобы все они были задействованы. Благодаря комплексной проработке мышцы плечевого пояса будут пропорционально смоделированы.

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ЕВГЕНИИ МАЗУР:



1

Примите исходное положение. Сядьте на степ-платформу, ноги должны быть расставлены и согнуты в коленях под углом 90 градусов относительно пола (можно поднять их чуть выше). Это необходимо для стабильных венозных возвратов, которые снимают состояние «тяжелых» (отечных) ног, особенно в области щиколотки. Совершаем подъем прямых рук в стороны с гантелями (350 г), которые позволят снять напряжение в локтевых суставах и сформировать красивую среднюю дельту (плечо). Упражнение можно повторять до 30 раз.

СОВЕТ ТРЕНЕРА: при каждом поднятии РУК СЖАТЬ ГАНТЕЛИ И ЗАДЕРЖАТЬСЯ, ИСКЛЮЧАЯ ИНЕРТНОСТЬ.

Изометрический вис с упором на прямых руках. Ноги должны быть согнуты в коленях и подняты под прямым углом. Нужно задержаться от 1,5 до 5 минут. Повторить несколько раз. Упражнение формирует осанку, плечевой пояс, рельефность всех групп мышц рук. Базовое упражнение для всех групп мышц-стабилизаторов.



2

3

Изометрический упор прямых рук на нестабильной опоре (отягоченном мяче) с поочередным подъемом ног. Базовое упражнение для формирования красивой осанки, всех групп мышц рук, плеч, груди, мышц-стабилизаторов живота и спины. (Техника выполнения та же, что в упр. 2. — *Прим. ред.*)

ФОТО: НАТАША ПОПОВА



4

Изометрический вис при упоре на прямых руках вперед. Упражнение формирует все группы мышц рук, плеч, зоны декольте, а также мышц-стабилизаторов спины и живота. (Техника выполнения та же, что в упр. 2. — *Прим. ред.*)



5

Изометрический вис и отжимания при упоре руками сзади. Упражнение является базовым, формирует осанку, все группы мышц рук, спины, мышц-стабилизаторов.



6

Прекрасное упражнение на формирование осанки и мышц-стабилизаторов на нестабильном тренажере — босу.



7

Делаем вертикальные «ножницы» на нестабильном тренажере. Упражнение рекомендуется для формирования осанки и снятия зажимов в поясничном отделе позвоночника.

