



МОДЕЛЬ: ЛАРИСА.
ТРЕНЕР: ЕВГЕНИЯ
МАЗУР.

ВТОРОГО НАМ НЕ НАДО

ДАЖЕ ОЧЕНЬ КРАСИВУЮ ОТ ПРИРОДЫ ЖЕНЩИНУ МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ТАКАЯ ДОСАДНАЯ МЕЛОЧЬ, КАК ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК. УВЫ, ПРИЧИНА ЕГО ПОЯВЛЕНИЯ БАНАЛЬНА — СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕСОВЕРШЕНСТВ. ЕВГЕНИЯ МАЗУР ПРЕДЛАГАЕТ ЭФФЕКТИВНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

Второй подбородок не только выдает возраст любого человека, но и прибавляет годы к уже имеющимся. Малоподвижный образ жизни провоцирует незстетичные изменения во внешности и негативно влияет на здоровье. Даже при соблюдении необходимых правил техники безопасности работы за компьютером у человека перенапряжены мышцы поверхностной фронтальной и глубинной фронтальной линий верхней части туловища (мышцы передней поверхности туловища). Что это значит? Человек сидит с наклоном вперед, грудная клетка пережата, дыхание становится поверхностным (диафрагма перестает активно работать), голова, а точнее подбородок, почти лежит на груди, что визуально укорачивает шею и заставляет ее напрягаться. Чтобы шее было удобно находиться в таком положении восемь-десять,

а то и больше часов, компенсаторно появляется второй подбородок — «подушка безопасности». Мышцы задней поверхности тела «забывают», что они есть, так как не эксплуатируются, и вырастает маленький горбик, который со временем увеличивается. И тогда, чтобы удержаться в положении прямохождения, свойственном человеку от рождения, меняются формы естественных изгибов всего позвоночника — шейного, грудного и поясничного отделов, не говоря уже о нарушениях функции кровоснабжения, в результате которых возникают головные боли, меняется цвет кожи. Что делать? Можно начать с комплекса универсальных упражнений для восстановления мышечного баланса и смягчения усиленных изгибов позвоночника (в том числе шейного отдела), от которого зависит, быть или не быть лицу красивым, без «подушки безопасности» под подбородком.

ФОТО: НАТАША ПОЛОВА

1 ПОДХОД:



1. Упражнения с кольцом «Пилатес» для вытяжения мышц всей спины и шеи.

СОВЕТ: ЗАНИМАЙТЕСЬ ТОЛЬКО У ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА, КОТОРЫЙ САМ УМЕЕТ В РАЗЫ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЕГО УЧЕНИКИ. ОН ПОМОЖЕТ ВАМ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЕ ТЕЛО.



2. Упражнение для растяжения и укрепления мышц-стабилизаторов латеральной линии.



3. Работа на растяжение мышц спины и бедер, а также на укрепление мышц груди и плечевого пояса

2 ПОДХОД:



Блок упражнений без предметов для вытяжения и укрепления мышц поверхностной задней линии, стабилизирующих положение всего корпуса.

3 ПОДХОД:



Упражнения на гимнастической горке для вытяжения и укрепления мышц поверхностной задней линии, стабилизирующих положение всего корпуса.

4 ПОДХОД:



Упражнения с применением шара для вытяжения функциональных мышечных линий.

