

ОТЦЫ И ДЕТИ

СОВМЕСТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ СПОСОБНЫ УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ И ПОНИМАНИЯ, РАЗВИТЬ СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ. ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ЕВГЕНИЯ МАЗУР ПРЕДЛАГАЕТ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОТЦОВ И ИХ СЫНОВЕЙ.

«Кто-то из великих сказал, что воспитание — это подражание, — говорит Евгений Мазур. — Хороший пример тоже заразителен! Если отец регулярно ходит в спортивный зал и следит за собой, то сын может легко брать с него пример. Совместные с папой тренировки под присмотром опытного инструктора помогают развивать в мальчике мужское начало, мужскую доминантность. А это значит, что мы воспитываем, закрепляем, развиваем все физические возможности, подаренные каждому при рождении. Специальные упражнения с учетом индивидуальной конституции способны «удержать» опору человека — крепкий костно-мышечный аппарат, что актуально для мужчины в любом возрасте».

1 Начинаем с базовых упражнений: делаем отжимания вперед с партнером. Чуть позже можно включить в тренировку усложненный вариант — с использованием нестабильных тренажеров.



2 Совершаем отжимания назад с партнером.



3 Отличное упражнение на стабилизацию опорного аппарата с помощью партнера.



5 Делаем глубокие приседания с использованием собственного веса, веса партнера и амортизаторов.



4 Парная акробатика. Делаем жим ногами вверх. Отец помогает сыну.



ЕВГЕНИЯ МАЗУР:

«Современные мужчины гораздо больше нуждаются в регулярных тренировках,

так как подвержены постоянным стрессам повседневной жизни: в быту, на работе, на дорогах. Как известно, любой стресс меняет гормональный баланс человека — в большом количестве вырабатывается гормон стресса, из-за которого снижается синтез тестостерона. А это ведет к росту жировой ткани в области средней части туловища. Занятия спортом компенсируют недостаток движений и поддерживают все функции физических активов современного мужчины. Хорошо, когда занятия спортом становятся в семье традицией и создают дополнительные возможности общения с близкими».