

## ДЕВУШКА В ГАМАКЕ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР  
И ПОСТОЯННЫЙ АВТОР  
ЖУРНАЛА «АТМОСФЕРА  
КРАСОТЫ» ЕВГЕНИЯ МАЗУР  
ПРЕДЛАГАЕТ КОМПЛЕКС  
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ УПРАЖНЕ-  
НИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ  
И ЛОВКОСТИ.

«Спорт — ключ к красоте и вечной молодости, — говорит Евгения Мазур. — Как известно, есть два начала: мужское и женское. Оба пола хотят быть привлекательными друг для друга. Теоремой же современного образа жизни давно стал постулат: если ты не сексуален, ты не успешен в жизни. Некрасивый человек получает меньшую возможность для реализации своей сексуальной и других функций даже при больших финансовых возможностях. Физическое совершенство — это большой труд и одновременно инвестиция каждого из нас в собственное тело. Не случайно Коко Шанель и Эсте Лаудер утверждали, что с возрастом каждый получает лицо и внешность, которые заслужил, то есть то, что вложил в себя сам человек в течение всей своей жизни. Предлагаемые антигравитационные методики в системе физического развития сохраняют и закрепляют все функции молодого организма, помогают поддержать тонус, оберегают не от старости, а от дряхлости. Надо отметить, что золотым ключиком к красоте, молодости и долголетию является мотивация и желание быть лучшей. Причем одними желаниями и надеждами ничего не добиться. Необходимо действовать и преуспевать в своих навыках и мастерстве, чтобы превратить свою жизнь в череду шедевров, вдохновляющих тебя самого и окружающих на новые достижения!»

**1** Вытяжение внутренней, задней и передней поверхности бедер в балансе.



ФОТО: НАТАША ХРАМОВА

**2** Положение «Петля». Общий баланс систем стабилизации.



**3** Положение «Летучая мышь». Общий баланс систем стабилизации в перевернутом положении.



**4** Вытяжение мышц фронтальной поверхности и мышц-ротаторов.



**5** Положение «Полет». Общий баланс мышц и систем стабилизации.



**6** Вытяжение мышц фронтальной поверхности в балансе.

