

ВЕСОМЫЙ АРГУМЕНТ

ИНОГДА В СПОРТЕ, КАК И В ЖИЗНИ, СЛУЧАЮТСЯ МОМЕНТЫ, КОГДА «ОПУСКАЮТСЯ РУКИ». ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР И ПОСТОЯННЫЙ АВТОР «АТМОСФЕРЫ КРАСОТЫ» ЕВГЕНИЯ МАЗУР СЧИТАЕТ, ЧТО НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО И НЕ БЫВАЕТ ТУПИКОВЫХ СИТУАЦИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ. У КАЖДОЙ СИТУАЦИИ ЕСТЬ ВЫХОД! И ПРАВО ВЫБОРА ЕСТЬ ВСЕГДА!

«Придет время, когда ты решишь, что все кончено. Это и будет начало».

Луис Ламур

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ И ДОСТУПНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

«Россия всегда славилась богатырской удалью своих мужчин и красотой женщин», — отмечает Евгения МАЗУР. — А сила и красота идут рука об руку со здоровьем и репродуктивностью — изначальным смыслом бытия, тем, для чего мы пришли в эту жизнь и для чего создала нас мать-природа. Но что мы видим сейчас? В расписании занятий фитнес-клубов практически не осталось ни одного урока на доступном русском языке, нет традиционных уроков для российского человека. Много раз новички ко мне обращались за помощью с просьбой объяснить смысловую нагрузку того или иного иностранного названия или термина, используемого фитнес-тренерами, и возмущались, почему нельзя сказать то же самое на родном языке, прямо указать суть урока».

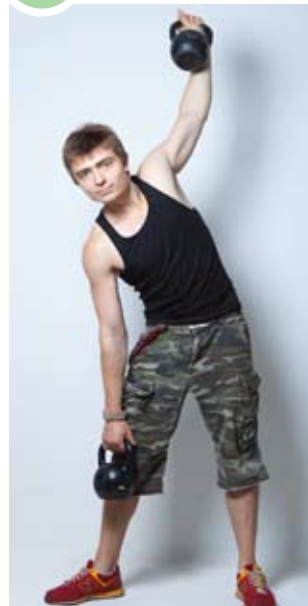
Сегодня наше занятие будет посвящено гиревому спорту. «Мало кто знает, что гирию придумали русские пушкарки», — продолжает Евгения МАЗУР. — «Отливая ядра для пушек, они приделали к пушечному ядру ручку, чтобы можно было с ним упражняться. Гиревой спорт популярен не только среди мужчин, им с удовольствием занимается и прекрасная половина человечества. Гири имеют такой же весовой ряд, как и гантели, но, на мой взгляд, они гораздо удобнее. Упражнениями с гирями можно создать пресс «кубиками», рельефные мышцы рук и ног, укрепить ягодичные мышцы, воспитать в себе силу и выносливость, столь необходимые современному человеку. Я всегда стремлюсь выбирать лучшее из существующих практик для физического совершенства. Совершенствуюсь сама и учу совершенствоваться каждого, кто ставит перед собой задачи постоянного личностного роста, кто желает быть ЛУЧШИМ!»

ФОТО: НАТАША ХРАМОВА

1 Жим от плечей.



2 Мельница.



3 Наклоны в сторону.



4 Варианты становой тяги.



5 Жим из-за головы.



6 Упражнения на пресс.

