



ГЛАВНАЯ ПАРТИЯ

МНОГИЕ ВЕДУТ ВЕЧНЫЙ СПОР: КАКОГО ЧЕЛОВЕКА МОЖНО НАЗВАТЬ КРАСИВЫМ. У ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА И ПОСТОЯННОГО АВТОРА «АТМОСФЕРЫ КРАСОТЫ» ЕВГЕНИИ МАЗУР ЕСТЬ СВОЙ ОТВЕТ: ПРЕЖДЕ ВСЕГО ТОГО, У КОГО ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА. НЕДАРОМ ВЕДЬ КТО-ТО ИЗ МУДРЕЦОВ ИЗРЕК: «СЕДЬМОЙ СЕКРЕТ ИСТИННОЙ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ — СИЛА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ! ОСАНКА ВЛИЯЕТ НА НАСТРОЕНИЕ, ЭМОЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ».

И действительно: кто в скрученном, сутулом и согнутом вниз человеке сможет рассмотреть красоту? Силы гравитации неумолимы, они 24 часа в сутки тянут вниз, скручивают, сворачивают, меняют пассивно текущих по течению людей до неузнаваемости — даже во время сна, когда люди себя не контролируют.

Научно установленный факт: гравитация — ваш союзник, если у вас правильная осанка, — говорит Евгения. —

Мышцы должны быть уравновешены. Только так тело сможет противостоять силе тяжести, которая тянет вниз. Если же вы обладаете сильными и эластичными мышцами, вам удастся сохранить красивую и правильную осанку. У сутулого человека укорачиваются грудные мышцы. И в то же самое время мышцы спины удлиняются и ослабевают. Следует помнить и вот о чем: при перенапряжении мышц шеи задней поверхности — тех самых, коротких, которые

ФОТО: НАТАША ХРАМОВА



1

ПРОГИБАНИЕ. Снятие напряжений с мышц фронтальной линии.



2

ВЫГИБАНИЕ. Снятие напряжений с мышц спины.



3

Упражнение на развитие гибкости, укрепление мышц задней поверхности, мышцстабилизаторов при сидячей работе.



4 Упражнение растягивает мышцы передней поверхности бедер, живота и связок коленей при сидячей работе (когда затекают ноги).

крепятся к затылку, — провоцируется выдвигание всей передней структуры шеи вперед и появление обвислого двойного подбородка, блокируется работа затылочных лимфоузлов, что приводит к отечности глаз, всего лица и шеи. Компенсаторно меняется и поясничный прогиб, на что указывает «обрастание» жирком боков (особенно это заметно сзади)».

Между прочим, **Ваши мышцы находятся в постоянной работе, даже если вы далеки от тренажерного зала,**

а просто стоите или сидите — они удерживают тело в заданном положении, иначе вы просто упадете. Они (мышцы) в постоянной борьбе с силами гравитации.

И если мышцы не сбалансированы (какие-то перетянуты, другие вообще «забыли», что они есть), возникают

дисфункции. Человек начинает болеть чаще, не замечая мелких недомоганий. А потом и вовсе возникает порочный круг: болеешь — сжимаешься, скручиваешься еще больше, а скручиваясь и сжимаясь, — болеешь чаще и ощутимей. Так что фраза «болезнь не красит» — реально установленный факт. Специалисты в голос уверяют: никакие самые волшебные упражнения и диеты не помогут избавиться от такого рода состояний, пока вы серьезно не займетесь «постановкой» (от слова «стан») всего корпуса. И даже пластический хирург лишь сможет отсечь появившиеся лишние фрагменты кожи, но никак не удлинить шею, а напротив, лишь укоротив ее, так как любые рубцовые изменения и шрамы создают мышечный гипертонус на месте этих самых рубцов и шрамов (в таком случае



5 ПОЛОЖЕНИЕ «ДЕРЕВО». Упражнение вытягивает внутреннюю поверхность бедра, повышает эластичность связок.

голова просто «сядет» на плечи). Помните, что, согласно выводам Всемирной организации здравоохранения, 65% вашей красоты зависит от образа жизни (занятия спортом, правильная еда, сон), всего лишь 15% — от генетической предрасположенности, 20% — от усилий специалистов в белых халатах (врачи, косметологи, массажисты).

Именно поэтому персональный тренер Евгения Мазур уверяет: **Все в ваших руках! И молодость, и красота, и здоровье — основа вашей красоты.** Причем заниматься гимнастикой вы можете прямо в офисе. Растянемся, потянемся и... подрастем! И сразу же — сантиметра на четыре! Да-да, такое возможно! Недаром ведь еще Голсуорси уверял: «Спасительной силой в нашем мире является спорт».



6 «ПОЗА ПОРТНОГО». Упражнение позволяет формировать и удерживать правильную осанку при сидячей работе.



7 КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА — упражнение номер один для вашей красоты и здоровья!