

## ИЗ РУК В РУКИ

«ИСТИНА В КРАСОТЕ!» — УТВЕРЖДАЛИ ИЗВЕСТНЫЕ И ЗНАМЕНИТЫЕ. «А КРАСОТА — ЭТО ЛАКОНИЧНОСТЬ» — ДОБАВЛЯЕТ ОТ СЕБЯ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР И ПОСТОЯННЫЙ АВТОР «АТМОСФЕРЫ КРАСОТЫ» ЕВГЕНИЯ МАЗУР. И В ЭТОМ НОМЕРЕ ДАЕТ РЕЦЕПТ, КАК ДОБИТЬСЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЫ РУК.

«**В** наш стремительный век лаконичность присутствует повсюду. Например, в одежде. Модны облегающие силуэты, выгодно подчеркивающие совершенство тела. Часто слышу от клиенток: «Моего размера нет в магазинах модной брендовой одежды». Что ж, давайте поменяем тело. Нет ничего невозможного. И чудес не бывает. Есть только огромный каждодневный труд, который и создает красивые тела и лица!»

ФОТО: НАТАША ХРАМОВА



**1** Формирование передней линии руки и плеча.



**2** Формирование средней дельтовидной мышцы плеча.



**3** Укрепление трехглавой мышцы и формирование задней линии руки.





**4** Упражнение для двуглавой мышцы руки.

**СОВЕТ ОТ ЕВГЕНИЯ МАЗУР:** для того чтобы что-то начать, нужна весомая мотивация. первый шаг — купите себе дорогую и красивую кофточку с открытыми руками, которую вы мечтаете надеть. второй — последует сам собою!

Если следовать Гиппократу, то все гениальное очень просто. Это вычитание и прибавление. **Вычитание лишней и ненужной еды, а прибавление физических упражнений**, правильно и конституционно подобранных профессионалом. Но удивительно то, что «ленивцы» ищут рецепты красоты в Интернете, опять же ограничивая себя в действии — хотя бы оторваться от стула и дойти до спортзала. Но спортзала «на диване» еще не изобрели! И то, что хорошо одному, другому может лишь навредить.  
**Хочу предложить начать с малого — сформировать красивую форму рук.**

Это относительно короткая и малая группа мышц, которая достаточно легко и быстро поддается тренировкам. Если вы справитесь с этой задачей вместе со мной, то следующая, не менее важная задача, которую мы преодолеем к лету, — формирование красивых и четких линий ягодичных мышц и бедер. Физиология «вислых» рук и образование «галифе» имеет одно начало — это так называемый «женский бассейн» (накопление жира), созданный самой природой для репродукции (детородности). Жир — самая надежная «подушка безопасности» для вынашивания и выкармливания ребенка. Природа проявляет



**5** Упражнения для укрепления и «поднятия» грудной мышцы и формирования красивой подмышечной впадины, а также верхней части спины.

**ВАЖНЫЙ ФАКТ:** ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЯВЛЯЮТСЯ ЧАСТЬЮ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЦИВИЛИЗОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА.



постоянную заботу о женщинах — даже на всякий случай (а вдруг вас завтра осенит мысль стать мамой!) Альтернатива этому явлению одна — возможные для каждой физические нагрузки! **Помните всегда — мышцы очень энергоёмки**, поэтому, укрепляя их, мы будем сжигать жир — как энергоресурс для содержания этих самых мышц. И так, на тренировку! Предлагаю вашему вниманию мастер-класс «рецепт красивых рук». Эти упражнения можно выполнять дома, в перерывах на работе и, конечно, в тренажерном зале.