

АКЦЕНТЫ ВЕСНЫ

ЕСТЬ ТАКОЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ: «ТО, ЧТО НРАВИТСЯ ТЕБЕ В ДРУГИХ, ПОНРАВИТСЯ И ДРУГИМ В ТЕБЕ». НЕПОКОЛЕБИМАЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И СВОЕЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ, ЦАРСТВЕННАЯ ОСАНКА, КОШАЧЬЯ ГРАЦИЯ, МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД И НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИМОЕ ОЩУЩЕНИЕ ТОГО, ЧТО ВСЕ В ВАШЕЙ ВЛАСТИ, — ВСЕ ЭТО ПРИТЯГИВАЕТ К ВАМ ДРУГИХ. КАК ГОВОРЯТСЯ: «НАЧНИ СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ, И ТЕБЕ НЕ ПРИДЕТСЯ СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ МУЖЧИНОЙ».

Тема женской сексуальности — без начала и конца. Она не имеет ментальных и временных границ. «Привлекательным может быть лишь здоровый человек, так как страдающая эстетика — удел больных людей, — говорит персональный тренер и постоянный автор «Атмосферы красоты» Евгения МАЗУР. — И если разговор пойдет о красоте изгибов женского тела, то эта красота полностью зависит от обменных процессов, и в частности, от работы лимфатической системы, сердцем которой являются мышцы. При достаточной и сбалансированной работе мышц вряд ли возможны любого рода отеки, а это — задержка воды и, как следствие, обволакивающая все естественные изгибы и формы жировая ткань,

ФОТО: НАТАША ХРАМОВА



1 Полуприседание.

за которой сложно даже при гипертрофированно развитой фантазии что-либо представить или вообразить! Люди любят глазами! Открою секрет, который сохранит вам средства, потраченные на диетологов, массажистов и всякого рода «быстрых волшебных» преобразований от новомодных специалистов. Худые женщины не всегда бывают красивыми, как, впрочем, и наоборот. Обменными процессами, то есть регенерацией, руководит во многом лишь ваша физика — достаточно возможные для каждого конституционные физические нагрузки! Каждый день! Природа обеспечила женщину более широким, чем мужчину, тазом и увели-



2 Поочередное поднятие согнутой ноги вверх.

чила расстояние между бедренными костями — для того чтобы избежать проблем с рождением ребенка. А скопление жировых отложений в области бедер и ягодиц — всего лишь вторичный признак принадлежности к женскому полу и признак биологического здоровья женщины. Лишь усилиями конституционно верных и последовательных нагрузок групп мышц (средняя и малая ягодичная, грушевидная, квадратная мышца бедра, напрягатель широкой фасции бедра, верхняя часть портняжной мышцы), участвующих в формировании красивых изгибов женского тела, и достигаются те самые линии, о которых мечтает каждая женщина и которыми восхищаются мужчины».



3 Поднятие таза с отягощением.



4 Поднятие бедер вверх с отягощением.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:
 ОТЛОЖЕНИЕ ЖИРА НА БЕДРАХ И ЯГОДИЦАХ У ЖЕНЩИН ИМЕЕТ СВОИ ИСТОРИЧЕСКИ ЭВОЛЮЦИОННЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ:

- ХОЛОДНЫЙ КЛИМАТ РОССИИ (ЖИР — ЭНЕРГОРЕСУРС);
- ПЕРЕХОД К ПРЯМОХОЖДЕНИЮ (ШИРОКИЕ БЕДРА ОПРЕДЕЛЯЛИ УСТОЙЧИВОСТЬ);
- КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ КАК ОСОБЕННОСТЬ РОССИЯН (НЕДОСТАТОК МОРЕПРОДУКТОВ, ЦИТРУСОВЫХ, ОСТРЫХ ПРИПРАВ — СТИМУЛЯТОРОВ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ).



4 «Лягушонок».



6 Поднятие таза вверх с опорой на одну ногу с использованием нестабильного тренажера (шара).