

# ТЕЛО К ПЛЯЖНОМУ СЕЗОНУ



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ЕВГЕНИЯ МАЗУР УВЕРЕНА: ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, ВО ВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОКУПАТЬ АБОНЕМЕНТ В ДОРОГОЙ ФИТНЕС-КЛУБ. ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ, МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ПРОСТО НА УЛИЦЕ — БЛАГО, ЛЕТОМ ПОГОДА ПОЗВОЛЯЕТ. ПРЕДСТАВЛЯЕМ УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СТУПЕНЬКАХ.

*«С биологической точки зрения не может быть никакого пенсионного возраста вообще. Есть только рост и распад. И организм ждет вашего выбора.»*

*К.Кроули, Г.Лодж.*

«В течение жизни человека клетки всего организма обновляются, и каждая вновь произведенная клетка может дублировать предыдущую с минимальными потерями для организма, то есть оставаться молодой, либо с деформированными, или, если сказать точнее, с деградированными, краевыми концами, укорачивая качественные и репродуктивные годы жизни отдельно взятой личности. Какой будет вновь рожденная клетка,

**1** Боковое зашагивание. Формирует линию внешней поверхности бедра.



**2** Перекрестное зашагивание. Формирует и укрепляет внутреннюю поверхность бедра.



**3** Прямое широкое зашагивание. Формирует все порции мышц бедер, а также укрепляет и «поднимает» ягодицы.

во многом зависит от образа жизни. Ведь конституционно возможные физические нагрузки — это здоровый стресс для организма и его аутоиммунной системы, которая либо стоит на защите молодости и активности, либо спит крепким сном, пуская все на самотек времени, которое мало кого щадит, разве что борцов против течения самого времени, то есть физически развитых и постоянно развивающихся. Коко Шанель когда-то сказала фразу, которая давно стала крылатой и которая действительно справедлива:

«В двадцать лет у вас лицо, которая дала природа; в тридцать у вас лицо, которое вылепила вам жизнь; а в пятьдесят у вас лицо, которого вы заслуживаете».

То же самое можно сказать и о состоянии тела!

**Всегда надо помнить, что с возрастом мышечную ткань активно замещает жировая,**

поэтому тело и лицо начинают терять форму — проще говоря, они деформируются далеко не в лучшую сторону. Нетренированная сердечная мышца

ФОТО: НАТАША ХРАМОВА

сокращает сердцебиение, а диафрагмальная — объемы, стало быть, все ткани получают меньше питания для обновления, а грудная клетка просто падает на тазовые кости. Неприглядная картинка, не правда ли? Но в любой ситуации шансы на молодость и красоту нам дарит посильный спорт. Хочу напомнить, что **вся красота рельефных форм — это грамотно тренированные мышцы!** Оболочка в виде кожи и культурного жира — лишь повторяет контуры мышц! И никакая откочка жира

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:**

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДОКАЗАНО, ЧТО ЛЮДИ, ВЕДУЩИЕ СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СТАРЕЮТ В СРЕДНЕМ НА ДЕСЯТЬ ЛЕТ РАНЬШЕ, ЧЕМ ИХ БОЛЕЕ АКТИВНЫЕ РОВЕСНИКИ!

не сделает лицо и тело прекрасней! Смешно утверждать, что под жиром красивые мышцы и их просто не видно, — вот похудею, и тогда... Поверьте, никаких чудес за этим не последует, если не начать заниматься спортом.



**4** Наклоны вперед. Укрепляет и моделирует все мышцы задней поверхности: бедер, ягодиц, спины.



**5** Зашагивание назад. Очень хорошо «поднимает» ягодицы вверх, формирует линию «перехода» от бедра к ягодице.



**6** Отжимание вперед на разноуровневых ступенях. Укрепляет грудные мышцы, формирует грудную ложбинку, подтягивает живот. Базовое упражнение.



**7** Боковая поза планки на разноуровневых ступенях. Укрепляет мышцы боковой поверхности, а также мышцы средней части туловища. Из этого положения можно отжиматься.



**8** Отжимания назад на разноуровневых ступенях. Формирует линии всех мышц задней поверхности, очень укрепляет и «подбирает» трехглавую мышцу (трицепс).

**Худой — еще не значит, что красивый и «прорисованный».**

«Хочу предложить вам комплекс упражнений на ступеньках. Ступеньки — это отличный тренажер, к тому же доступный каждому! Например, лестничная клетка любого дома или ступени на даче. Гимнастика на ступеньках — это различные «шагалки», которые укрепят и сделают красивыми ваши ноги, ягодицы, живот, «сожгут» лишние килограммы, отлично потренируют сердечную мышцу. На ступеньках можно отжиматься под разными углами. Отжимания «поднимут» грудь и укрепят мышцы рук — все, что необходимо к пляжному сезону каждому. Будьте всегда молоды, красивы и здоровы!»