

СПОРТ — ЭТО КЛЮЧ К ЛЮБВИ

ЭНШЕЙН ГОВОРИЛ: «БЕЗУМИЕ — ЭТО ПОВТОРЕНИЕ ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ ДЕЙСТВИЙ В НАДЕЖДЕ ПОЛУЧИТЬ ДРУГОЙ РЕЗУЛЬТАТ». ЭТО ОЧЕНЬ АКТУАЛЬНО ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ГОРОЖАН. ТАК ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПРИВЕСТИ СЕБЯ К ЖЕЛАЕМОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ИДЕАЛУ В СПОРТЗАЛЕ? ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ЕВГЕНИЙ МАЗУР ПРЕДЛАГАЕТ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПАРЕ.

«Любовь — привилегия здоровых людей, — отмечает Евгения Мазур. — Женщины всегда и во все времена выбирали крепких, сильных, с хорошо развитыми мышцами и уверенных мужчин, а значит, способных защитить и прокормить как саму женщину, так и ее потомство. Мужчины, в свою очередь, отдавали предпочтение красивым, здоровым, способным выносить и родить ребенка женщинам. Так устроена жизнь, такими создала нас сама мать-природа. Но как быть с выбором партнеров для создания красивой, физически развитой, да еще и самодостаточной семейной пары в наш «сидячий» век гиподинамии? Как прийти к идеалу, если каждое утро проходит у нас в вечном стрессе, включая прием пищи на бегу (чаще всего бутербродов). Выход только один: подружиться с фитнес-тренером и спланировать с любимыми, близкими или друзьями поход в оздоровительный фитнес-центр на выходные, где у каждого обязательно найдется нужное и полезное занятие — работа над совершенствованием своего собственного тела».

1 Вытяжение.



ФАКТ!
НИЧЕГО ВОКРУГ НЕ ИЗМЕНИТСЯ, НЕ ПРЕОБРАЗИТСЯ, ПОКА ТЫ САМ НЕ НАЧНЕШЬ МЕНЯТЬСЯ.

ФОТО: НАТАША ХРАМОВА

2 Вытяжение с кольцом Пилатес.



3 Прямая «планка».



4 Боковая «планка» на прямых руках.



5 Жим из-за головы с бодибаром.



6 Упражнение «ослик» на укрепление мышц задней поверхности и икры в том числе.



7 Упражнения для укрепления пресса.

