

ОТДЫХ С ПОЛЬЗОЙ



НАШ ПОСТОЯННЫЙ
КОНСУЛЬТАНТ
И ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР
ЕВГЕНИЯ МАЗУР
РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ,
КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
МОЖНО «ВЗЯТЬ С СОБОЙ
В ДОРОГУ», ЕСЛИ ВЫ
НАХОДИТЕСЬ НА ДАЧЕ
ИЛИ В ОТПУСКЕ
ДАЛЕКО ОТ ДОМА.

«Внешность женщины, каковы бы ни были сила и широта ее ума, какова бы ни была важность предметов, которыми она занимается, всегда будет или помощником или препятствием в истории ее жизни», — говорила Анна-Луиза Жермена де Сталь. Вряд ли поспоришь с тем, что «для здоровья женщин восхищенные взгляды мужчин важнее, чем калории и лекарства» (это уже Франсуаза Саган). Остается фактом и то, что «при помощи физических упражнений и воздержанности в еде большая часть людей может обойтись без медицины» (Джозеф Аддисон).

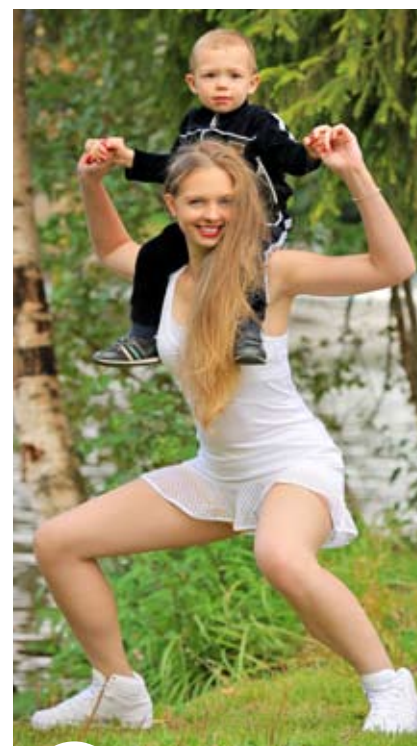
ФОТО: КИРИЛЛ НЕМКОВ



ЯША И НАСТЯ –
УЧЕНИКИ ЕВГЕНИЯ.

1

«Качаем» бицепсы.



2

Приседания. Базовое упражнение для всех групп мышц.

ИСТИНА: «СКОЛЬКО БЫ МЫ НИ УБЕЖДАЛИ СЕБЯ В ОБРАТНОМ, НАШ ВНЕШНИЙ ОБЛИК ПРИОТКРЫВАЕТ И НАШУ ВНУТРЕННЮЮ СУЩНОСТЬ» (Имеется в виду богатый внутренний мир, о котором так любят рассуждать лентяи, сидя на диване).
ГЛЕНН БЕК И НИКОЛЬ БААРТ
«СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ»

И совсем НЕправда, что есть категория людей, которым «все равно, как они выглядят» (мнение тренера Евгения Мазур).

Если вы уже приняли для себя решение всегда быть и оставаться Совершенством, то не стоит откладывать это приятное дело до понедельника. Начинать прямо сейчас — даже если вы на даче или в отпуске далеко от дома. Есть множество упражнений, которые «можно взять с собой в дорогу». А если вы находитесь в вынужденном отпуске с маленьким ребенком, когда все домашние на работе, тогда приобщайте и малыша к тренировкам, воспитывайте в нем спортивный дух. Малыш может помочь провести полноценную силовую тре-



3 Жим от груди.



4 Выпады.

нировку для молодой мамы и за пределами фитнес-центра. Существует множество комплексов из набора так называемых базовых упражнений, которые помогут не только развить, укрепить и подтянуть все группы мышц, но и удерживать достигнутые результаты. Женские тренировки имеют свои отличительные особенности. Если знать эти маленькие секреты, то вы сможете смоделировать лицо и тело, которого заслуживаете.

Итак, секреты анатомических особенностей женщин:

- у женщин меньше плотность мышц;
- у женщин поверхностный сигнал непосредственно в тренируемую мышцу;
- у женщин больше жировой ткани в процентном соотношении с мышечной относительно мужчин.

Эти условия очень отличают женскую тренировку от мужской, поэтому многие женщины часто задают вопрос: «Почему я занимаюсь, а результата все нет и нет?»



5 Жим изометрического кольца. Пилатес над головой. Упражнение на развитие мышц плечевого пояса, мышц верхней части груди. Упражнение хорошо формирует осанку.



6 Упражнение для укрепления мышц живота, внутренней части бедер, а также мышц спины как стабилизаторов.



7 Боковое сжатие кольца. Упражнение хорошо укрепляет и подтягивает мышцы, формирующие внутреннюю часть руки, подмышечную впадину.



8 Выпрямление рук с упором на кольцо. Пилатес. Базовое упражнение для всех групп мышц, а также формирования осанки.



9 Поднятие таза. Упражнение хорошо укрепляет и подтягивает ягодичные мышцы.