

# ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ СЧАСТЬЯ



В НОЯБРЕ, КОГДА ЗА ОКНОМ ВЕЧНЫЕ СУМЕРКИ, ХОЛОДА И СЛЯКОТЬ, ХОЧЕТСЯ НИКУДА НЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА И ПРОВОДИТЬ ДНИ ПОД ЛЮБИМЫМ ПЛЕДОМ С ЧАШКОЙ ГОРЯЧЕГО ЧАЯ В РУКЕ. НО ИМЕННО В ЭТО ВРЕМЯ НУЖНО ПОДНИМАТЬ СЕБЯ И НАЧИНАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ. НАШ ПОСТОЯННЫЙ АВТОР, ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ЕВГЕНИЯ МАЗУР, ЗНАЕТ, ГДЕ НАЙТИ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ В ЭТИ СЕРЫЕ ОСЕННИЕ БУДНИ.

«Невозможно потреблять счастье, не производя его», — сказал когда-то Бернанд Шоу. Это — закон сохранения энергии. В этих словах есть глубокий смысл и научное обоснование. Ведь за наше настроение и общее состояние отвечают гормоны. А слово «гормон» переводится с греческого как «приводящий в движение и побуждающий». Иначе говоря: производи, используй — и будешь счастлив!

ФОТО: КИРИЛЛ НЕМКОВ



**1** Жим бодибара из-за головы или от плеч с прогибанием (для осанки).



**2** Повороты верхней части туловища в стороны с бодибаром (для талии).

Что мы можем использовать в качестве движка — производителя гормонов счастья, молодости, красоты и здоровья? Отвечу словами великих людей: «Спорт формирует культуру оптимизма и бодрости», — говорил Анатолий Васильевич Луначарский. А Джон Голсуорси уверял: «Спорт является спасительной силой в нашем мире. Над ним по-прежнему реет флаг оптимизма». Всем известно, что мы — дети Солнечной системы и многие химические реакции в организме «запускаются солнцем». Ночью, во время сна, организм готовится к активному световому дню, производя вещества, в том числе меланин, который утром в реакции с солнцем произведет некий энергетический ресурс на весь день и пода-

**ЦИТАТА:** «Занятия спортом — не только один из ключей к здоровому (а значит, КРАСИВОМУ) телу, но и основа ДИНАМИЧНОСТИ (а это и есть сама энергия радости жизни) и ТВОРЧЕСТВА МЫСЛИ (имеется в виду ясность ума)».

ДЖОН КЕННЕДИ.

рит нам радость бытия, вырабатывая уже совсем другие вещества и гормоны, например серотонин — гормон радости. Но чем севернее мы находимся, тем меньше солнца получаем, особенно в осенне-зимний период. В этот период многие животные впадают в спячку до весны — это защитная реакция



**3** Круговые движения с бодибаром над головой (для формирования мышц верхней части туловища).



**4** Жим бодибара из-за головы узким хватом — упражнение на трицепс.



**5** Глубокое женское приседание — базовое упражнение.

организма в короткие, холодные, бессолнечные дни.  
 Какой же защитный щит от природы есть у людей в этот период? Откуда брать силы, энергию и радоваться каждому новому дню?  
 Есть ответ и на этот вопрос! «Стать счастливыми помогают физические нагрузки, мозг поглощает больше кислорода, а в организме образуются химические вещества, повышающие настроение» (Джон Рейти, психиатр Гарвардского университета), а «мышцы проталкивают эти вещества в кровь, вызывая эйфорию» (Р.М.Моисеенко, к.м.н.). Недаром в жизни древних греков спорт имел настолько большое значение, что во время Олимпийских игр прекращались все войны».



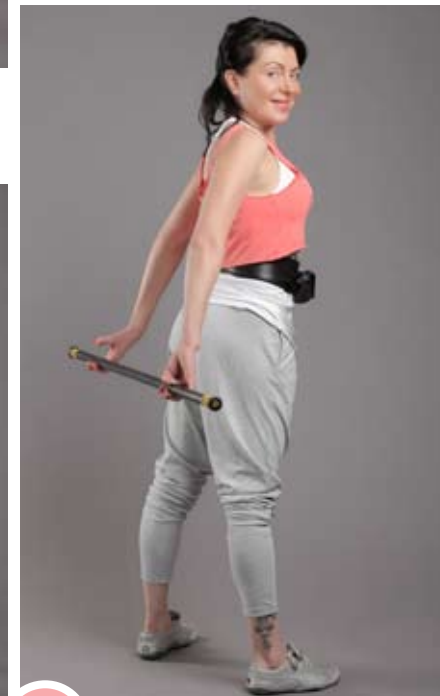
**6** Становая тяга на прямых ногах — базовое упражнение, хорошо формирует мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.



**7** Становая тяга на согнутых в коленях ногах — базовое упражнение на укрепление ягодичных мышц и мышц спины.



**8** Упражнение на формирование передних дельт (мышц плеча).



**9** Упражнение для формирования королевской осанки и трехглавой мышцы рук.