

# ЕЩЕ НА ГОД МОЛОЖЕ



ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ОБРАДОВАТЬ И ЗАВЕРИТЬ КАЖДОГО В ТОМ, ЧТО ВСЕ ЖЕЛАНИЯ СБЫВАЮТСЯ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ИХ ЗАГАДАТЬ НА НОВЫЙ ГОД, ПОДКЛЮЧИВ ВО ВСЕ ДАЖЕ НЕ ЭМПИРИЧЕСКИЕ, А САМЫЕ ЧТО НИ НА ЕСТЬ ПОСЛЕДНИЕ НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ! Я ИМЕНО В ВИДУ САМОЕ ВАЖНОЕ ДЛЯ КАЖДОГО: СОСТОЯНИЕ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ, КРАСОТУ, ЗДОРОВЬЕ И РЕАЛИЗАЦИЮ ЛЮБЫХ, ДАЖЕ САМЫХ ДЕРЗКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ! — УВЕРЕНА ЕВГЕНИЯ МАЗУР, НАШ ПОСТОЯННЫЙ АВТОР И КОНСУЛЬТАНТ В ФИТНЕС-КРАСИВОЙ ИНДУСТРИИ.

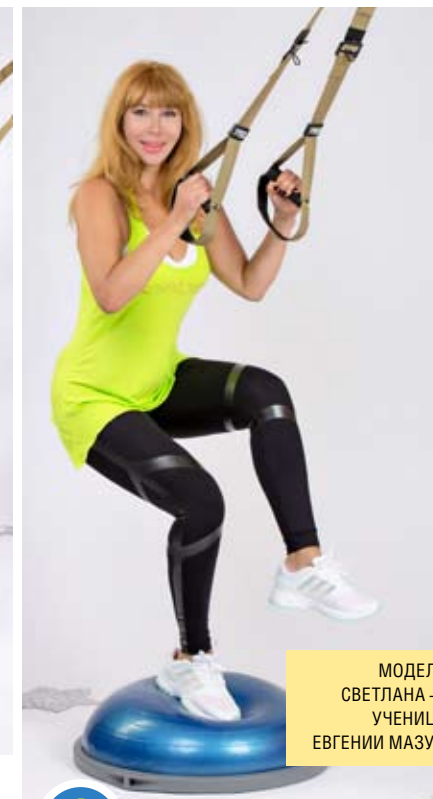
ФОТО: КИРИЛЛ НЕМКОВ

Все упражнения выполняются с применением балансировочного оборудования: босу и TRX-петли. Техника выполнения — стато-динамика.



**1**

Удержание положений в статике до 3 минут.



**2**

Полуплие на одной ноге.

МОДЕЛЬ СВЕТЛАНА — УЧЕНИЦА ЕВГЕНИЯ МАЗУР.

«Наверняка каждый из вас испытывал состояние потери интереса к событиям, происходящим будто «мимо вас», и даже более того — радостные события других, даже самых близких, могли вызвать реакцию раздражения. В такие дни даже самые красивые и состоявшиеся люди видят все в «обратном зеркале». Таких состояний не следует допускать и засиживаться в них, они старят. Хочу поделиться с вами секретами аккумуляции молодости, сохранности молодости и позитивной динамики «роста молодости и молодых клеток». Ведь «ни дом, ни поместье, ни груды бронзы и золота не

**ФАКТ!** «ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА, КОТОРУЮ Я ЗНАЮ, — ЭТО ЗДОРОВЬЕ».

*Генрих Гейне.*

изгонят из больного тела их владельца горячку, а из духа — печаль; если обладатель всей той груды вещей хочет хорошо ими пользоваться, ему надо быть здоровым», — говорил еще Гораций. Каждая «красивая» реакция имеет свою последовательность, цепочку. Что ж, зададим ей тон, только сначала определимся, что же такое истинно повелевающее очарование, которой подвластны



**3** Выпад назад.



**4** «Пистолетик».

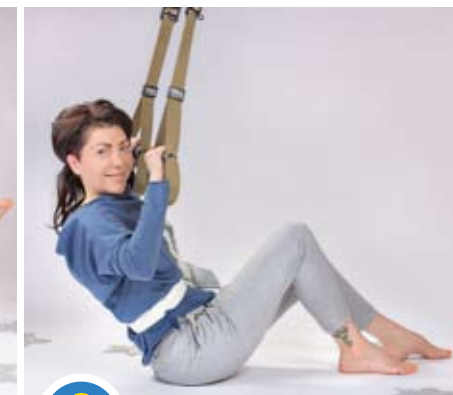
**МНЕНИЕ ТРЕНЕРА ЕВГЕНИЯ МАЗУР:**  
«САМОЕ ВАЖНОЕ — ЭТО «ВНУТРЕННЯЯ ХИМИЯ КРАСОТЫ».

молодость, красота, здоровье и реализация самых дерзких возможностей в личной жизни и карьерном росте. «Истинная красота и очарование, покоряющая все и вся, — ЭТО КРАСОТА В ДВИЖЕНИИ» (*Готхольд Лессинг*). У нее свой камертон, назвав его, я отвечу на один из часто задаваемых вопросов: «Какие же упражнения для очарования движений самой молодости самые эффективные и дающие макси-

мально быстрый результат?». Ответ: «Стато-динамические. Они способны создать абсолютного человека внешне и по здоровью; продлить жизнь и репродуктивные функции за счет мощной выработки собственных гормонов роста. Но только при условии очень грамотного регламента тренировки, как по времени, так и по интенсивности. Такие тренировки кардинально отличаются от «качковых» и дают гораздо больший и устойчивый эффект, заметный сразу после первой тренировки. Они дают бонусы каждому занимающемуся в 40% превосходства. Есть над чем подумать!



**5** Работают мышцы средней части туловища, станины.



**6** Подтягивание корпуса на петлях.



**7** Работаем над мышцами задней поверхности.



**8** Выпад назад.



**6** Укрепляем мышцы живота.