

# КРАСОТА СПАСЕТ МИР



ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ЛЮДИ ОТЛИЧАЛИ КРАСОТУ И САМИ СТРЕМИЛИСЬ БЫТЬ КРАСИВЫМИ, ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВУЯСЬ И СОВЕРШЕНСТВУЯ МЕТОДЫ, ПРИБЛИЖАЮЩИЕ К ЗАВЕТНОЙ ЦЕЛИ. В ТОМ, ЧТО ИМЕННО КРАСОТА СПАСАЕТ МИР, ЕСТЬ ГЛУБОКИЙ ЭВОЛЮЦИОННЫЙ СМЫСЛ, КОТОРЫЙ ДВИЖЕТ ВСЕМ ПРОГРЕССОМ И УБЕДИЛ КАЖДОГО, ЧТО НЕКРАСИВО БЫТЬ НЕКРАСИВЫМ! — СЧИТАЕТ НАШ ПОСТОЯННЫЙ АВТОР И ЭКСПЕРТ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ ЕВГЕНИЯ МАЗУР.

«**Ж**елание быть красивым направляет человека на созидательный путь, путь постоянного развития. Древнегреческий философ Карнеад считал, что красота — владычица без охраны, и отрицал возможность окончательного доказательства (имея в виду, что совершенству нет предела, всегда найдется кто-то лучше или что-то лучше в выборе методов). Факты. К сожалению, далеко не все люди задумываются о том, что молодость и красота — это не что иное, как сохранение функциональных возможностей, подаренных каждому при рождении самой природой. Люди «проживают» свои потенциалы незаметно год от года, не восполняя их, а лишь растрчивая. Так, например, незаметно расплывается фигура, изменяется форма ступни (далеко не в лучшую сторону), на спине появляется жировой холмик, над коленом навиги-



**1** Упражнение для бицепса с разворотом корпуса для «утончения» талии.

сает складка, овал лица теряет четкие очертания, лицо приобретает озабоченный вид из-за кожных заломов между бровями, форму ягодиц и бедер не в состоянии поправить даже корректирующее белье, да и вообще «костюмчик перестает сидеть»... А ведь красота заключается в пропорции частей, был обоснованно уверен древнегреческий скульптор, любивший изображать атлетов, и автор трактатов по эстетике лица и тела Поликлет Старший. С этим выводом сложно поспорить. Но это лишь эстетическая сторона вопроса, а есть еще составляющие физической и функциональной активности. Для большинства людей старение проявляется в постепенном, но систематическом уменьшении активности примерно на 1% в год. Женщинам, чтобы



**2** Тяга нижнего блока к себе. Укрепляет мышцы спины трехглавые рук.

сохранить свою привлекательность, придется трудиться чуть-чуть побольше, так как наши потенциалы ниже, чем у мужчин, примерно на 15% в течение всей жизни, поэтому довольно часто мужчины за сорок меняют спутницу жизни, компенсируя свои бонусы в 15%. Печально, но факт. Вопрос: **ПОЧЕМУ ПРОИСХОДЯТ ТАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВРЯД ЛИ КОГО МОГУТ УКРАСИТЬ, И ЧТО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ ДОПУСТИТЬ, В ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ, ИЛИ ВЕРНУТЬ СЕБЯ В ТУ ФОРМУ, КОГДА НРАВИЛАСЬ САМА СЕБЕ И ЛОВИЛА ВОСХИЩЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ ПОКЛОННИКОВ?** Немного из физиологии. Не думайте, что процессы старения запускаются ближе к сорока. Активно жизненные потенциалы проживаются гораздо раньше, годам эдак к 25.



3

Базовое упражнение для всех групп мышц, выпад с разворотом корпуса формирует стройные и крепкие бедра, красивую форму ягодиц, линию плеч и линию талии.



4

Вытягиваем и укрепляем боковые линии корпуса.



Красота и сила всегда рядом!

позвоночник перестает держать конституционно непосильные конкретно для него весовые нагрузки из-за отсутствия мышечной поддержки (так называемого мышечного корсета), и тогда уже помимо страдающей эстетики возникают головные боли, боли в пояснице, коленях, хруст при движении. Организм посылает сигналы SOS, требует поддержки в виде физического развития, силовых нагрузок, развития выносливости, достойного состояния мышц, а люди бегут к врачу за «волшебной» таблеткой, которая в лучшем случае лишь снимет



5

Выпрямление рук в стороны из прямого угла. Упражнение для средней части дельтовидной мышцы.

симптоматику, но не решит вопрос глобально и по существу. Джейн Фонда, основательница аэробики, считала, что истинная красота женщины заключается в здоровье и умении быть энергичной. Гиппократ лечил прибавлением движений и вычитанием еды. А величайшая красавица Софи Лорен собственным трудом и образом жизни подтвердила, что женщина после сорока уже настолько самостоятельна и самодостаточна, что сама вправе решать, сколько ей лет и где у нее талия. Действительно, кто, кроме вас самих, может создать красивые и сбалансированные пропорции лица и тела? Не стоит забывать и о том, что поддержание молодого гормонального фона зависит от высокого уровня физической культуры каждого человека, то есть



6

Перекалывание корпуса с отягощением. Упражнение для талии.



7

Прямая тяга рук к корпусу для формирования красивой подмышечной впадины и внутренней поверхности руки.

обязательных физических нагрузок хотя бы 3–4 раза в неделю. Не буду сегодня перечислять весь ряд гормонов и значение каждого из них в эндокринной системе мужчины и женщины, пусть это послужит поводом следующей нашей встречи и диалога, назову лишь движковый КЛЮЧ к состоянию всех вышеуказанных привилегий — фактор роста. Это следующее измерение, гораздо более высокого уровня. Переходите в него!