

Возобновила тренировки

Автор: Наталья Невзорова

06.09.2012 23:16 - Обновлено 06.09.2012 23:41

После почти полуторамесячного перерыва я возобновила занятия спортом. Опять пошла на свой любимый пилатес.



Конечно, надо было запечатлеть этот момент и я попросила меня сфотографировать. Ну а потом решила сравнить, изменилось все таки чтонибудь или нет. Да или нет-решать вам. Смотрите фото. Да, кстати ссылочка на фото, как раз на тот сайт, где я пишу о том, как снизить вес без диет, блокаторов и голодовок. Специально стараюсь фотографироваться в одной и той же одежде, чтобы было легче сравнить.

С этого упражнения обычно начинается комплекс. Пилатес - это не только статичная нагрузка на все группы мышц, но и ещё отличная растяжка. При помощи комплексов, укрепляется мышечный корсет и происходит общее оздоровление организма, например вас покидает остеохондроз. У меня пропал шейный.

Возобновила тренировки

Автор: Наталья Невзорова

06.09.2012 23:16 - Обновлено 06.09.2012 23:41



Эта поза называется "поза планки". Раньше я вообще не могла её делать, не то, что ещё и улыбаться, у меня просто подкашивались руки под тяжестью веса. Сейчас я её делаю легко, но ещё не совсем правильно. Надо, чтобы спина была прямая.

Возобновила тренировки

Автор: Наталья Невзорова

06.09.2012 23:16 - Обновлено 06.09.2012 23:41



~~Адрес (№) сайта, где размещены фотографии и видеозаписи тренировок (вводятся для статистики)~~

Возобновила тренировки

Автор: Наталья Невзорова

06.09.2012 23:16 - Обновлено 06.09.2012 23:41



Всем доброго дня! В видео я расскажу вам, как правильно присоединиться к такому