

Возобновила тренировки

Автор: Наталья Невзорова
06.09.2012 23:16

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



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



Вопрос: Как правильно выполнять планку? Ответ: Планку выполняют в одной из двух вариаций: на локтях и на руках. В обоих случаях тело должно быть ровным, как прямая линия. Голова, плечи, таз и ступни должны находиться на одной вертикальной линии. Дыхание ровное, живот втянут, ягодицы напряжены.

Возобновила тренировки

Автор: Наталья Невзорова
06.09.2012 23:16



Возобновила тренировки в видеоуроке, как и многие знакомых присоединились к такому