



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Пилатес — гимнастика, доступная всем

С ПОМОЩЬЮ КОМПЛЕКСА ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ МОЖНО
УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДАЖЕ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Пилатес, спортивная (скандинавская) ходьба и плавание особенно рекомендуются для людей зрелого возраста. Что касается пилатеса, то заниматься им могут практически все — независимо от пола, возраста и физической подготовки. Начиная, конечно, с простых упражнений. О пилатесе «ВП» попросил рассказать Татьяну Александровну ВАХНИНУ (на фото), психолога, тренера по фитнесу.

— ПИЛАТЕС — система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом в начале XX века. Первоначально она использовалась для реабилитации больных, а также для восстановления спортсменов, перенесших травмы. Но со временем пилатес все больше и больше проникал в массы, стал очень популярен во многих странах. Тем более что упражнения можно выполнять как в спортивном клубе, так и дома. Никаких специальных приспособлений для тренировок не требуется. И что очень важно, вероятность получить травму во время занятий — минимальна.

Занятия пилатесом укрепляют многие мышцы, особенно так называемые мышцы кора, которые пролегают рядом с позвоночником и обеспечивают его фиксацию. Интересно, что прорабатываются даже мышцы, которые оказываются не задействованы на занятиях классической аэробикой и другими методиками. При регулярном выполнении упражнений улучшается осанка, увеличивается гибкость тела, что способствует оздоровлению позвоночника, улучшает подвижность суставов (пилатес показан и при грыжах позвоночника, и при артрозах), стимулирует кровообращение, служит профилактикой застойных явлений в организме. Занятия пилатесом благотворно воздействуют и на внутренние органы, а потому способствуют общему оздоровлению организма.

Кстати, занятия не противопоказаны и во время беременности (но обязательно под контролем врача).

Пилатес улучшает фигуру, позволяет придать ей стройность. А основной упор делается на укрепление мышц спины и брюшного пресса, что благотворно влияет и на осанку, и на состояние внутренних органов, и на фигуру.

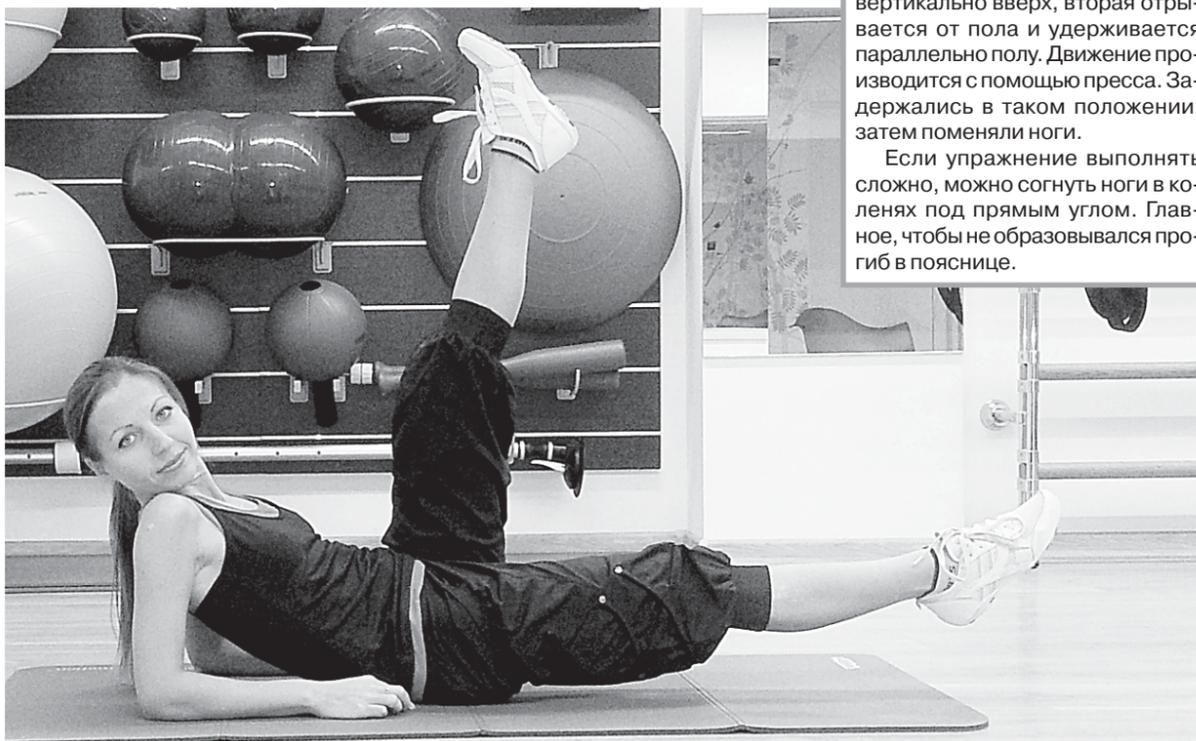


Фото Антона ФИЛИПОВА

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИЛАТЕСА

1. Упражнения выполняются в медленном темпе, так что появление одышки не угрожает.
2. Во время упражнений нужно концентрировать внимание на мышцах, которые вы прорабатываете в данный момент. Скажем, подняли руку — ваше внимание сконцентрировано на руке.
3. Делаем вдох, как бы расширяя грудную клетку в стороны (в обычной жизни при вдохе грудная клетка «уходит вверх»). Стараемся подтянуть живот (при выдохе) и удерживать втянутым на протяжении выполнения упражнения. Кстати, такое дыхание подтягивает живот, что само по себе способствует коррекции фигуры.
4. В идеале комплекс упражнений нужно выполнять хотя бы три раза в неделю. Обычно каждое упражнение выполняется по восемь раз. Но если есть желание, то отдохните и выполните упражнение еще восемь раз.

Еще одно упражнение на укрепление мышц пресса

Сидя на полу, опирайтесь на предплечья. Поднимаем одну ногу вертикально вверх, вторая отводится от пола и удерживается параллельно полу. Движение производится с помощью пресса. Задержались в таком положении, затем поменяли ноги.

Если упражнение выполнять сложно, можно согнуть ноги в коленях под прямым углом. Главное, чтобы не образовывался прогиб в пояснице.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПИЛАТЕСОМ

1. Плохое самочувствие, обострение хронических недугов.
2. Высокая температура.
3. Во время беременности — только по рекомендации лечащего врача.
4. После недавних по времени травм — по рекомендации травматолога.

Внимание! Если занятия приводят к дискомфорту, их нужно прекратить и обратиться за консультацией к специалисту.

«Огоплекс»® = здоровье простаты + Sex

Предстательная железа — «второе сердце» мужчины. Хотя простата не подвержена инфарктам и тромбозам, к 40 годам она устаёт сильнее, чем сердечная мышца. Причин деградации простаты врачи указывают много. Тут и сидячий образ жизни, и тяжёлая жирная пища, и употребление алкоголя, и бактериальные заболевания. Аденома, снижение секреции сока простаты и, как следствие, снижение потенции плюс (хотя какой это «плюс» — уверенный «минус») неприятности мочеиспускания — букет проблем, караулящих большинство мужчин старше 40 лет.

Хорошо известен старинный способ преодоления этих недугов и снижения дискомфорта. Пыльцевые зёрна лекарственных растений благотворно влияют на простату, улучшая её деятельность. Беда в том, что пыльцу собирают пчёлы. Они не

умеют концентрировать полезные вещества пыльцы, зато вносят в состав массу загрязнителей — грибковых и аллергенных субстанций, даже собственные фекалии. Выходит, одним лечим — другим калечим?!

Швейцарские учёные разработали инновационную технологию воздушного сбора пыльцы лекарственных растений без участия насекомых. Их американские коллеги быстро взяли это на вооружение и создали препарат для мужчин — «Огоплекс». Теперь вместо ежедневного поедания нескольких ложек сомнительной смеси пыльцы и мусора цивилизованные мужчины принимают «Огоплекс»®. Их «второе сердце» бьётся ровно.

Р. S. Женщины довольны появлением «Огоплекса» в России едва ли не больше мужчин...



Спрашивайте в аптеках своего города!

Санкт-Петербург: 8(812)943-66-03, 597-46-95, 331-64-70, 753-17-22, 315-56-30, 325-25-31, 558-38-44, 331-64-70, 663-63-51, 752-03-13.

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный). Подробная информация на сайте: WWW.LIDERON.RU

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Линия отрыва

Действует при почтовом заказе по этому купону

Отметьте нужное количество препаратов в графе «Я заказываю».

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, г. Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

(не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, Ф. И. О.)
Заказ Вы получите по почте наложенным платежом.

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

Уп. «ОГОПЛЕКС» №30 (30 КАПСУЛ)....шт.
Рекомендованная цена — 750 руб.
Вы оплачиваете почтовые расходы.

ИП Махцев К.Х. ОГРНИП 308071822100056, 361711, КБР, Зольский район, с. Малка, ул. Пшукова, 9

«Вечерний Петербург» 23.10.2013

Реклама