



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕКТОР» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ВПЕРВЫЕ В

РОССИИ

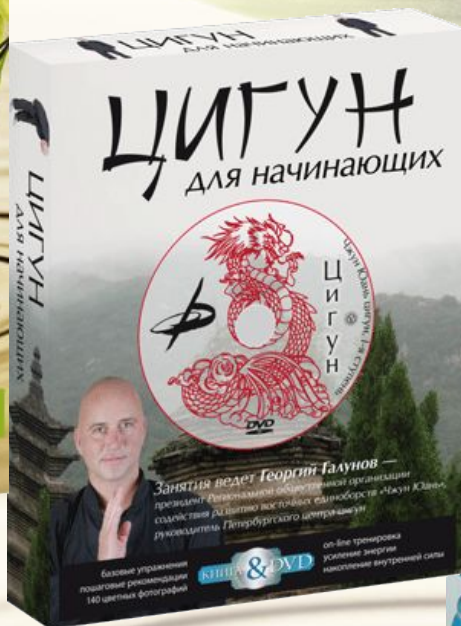
НОВЫЙ ПРОДУКТ PREMIUM-

КЛАССА



ВЕКТОР

КНИГА И ВИДЕОКУРС НА DVD В ПОДАРОЧНОЙ КОРОБКЕ



**Теряете много времени в пробках,
добираясь до фитнес-клуба?**





**Мечтаете быть
красивыми и
здоровыми?**

**Жить в гармонии с
собой?**

**Достичь совершенства
не выходя из дома?**



ВЕКТОР

**Наш новый
продукт для
вас!**



С нашими программами вы будете тратить

20 минут в день не выходя из дома.

И добьетесь тех же результатов, что и в спортзале.



ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОСТЫ И ДОСТУПНЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



ВЕКТОР

**ВОЗВРАЩЕНИЕ
УТРАЧЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ**

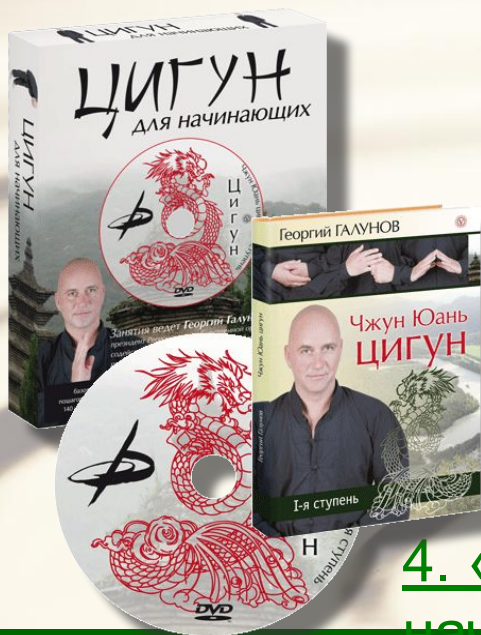
**ПРАКТИЧЕСКИЙ
КУРС СУ-ДЖОК**



Четыре уникальные программы, разработанные с учетом проблемы дефицита времени.



1. «СУ-ДЖОК для начинающих»

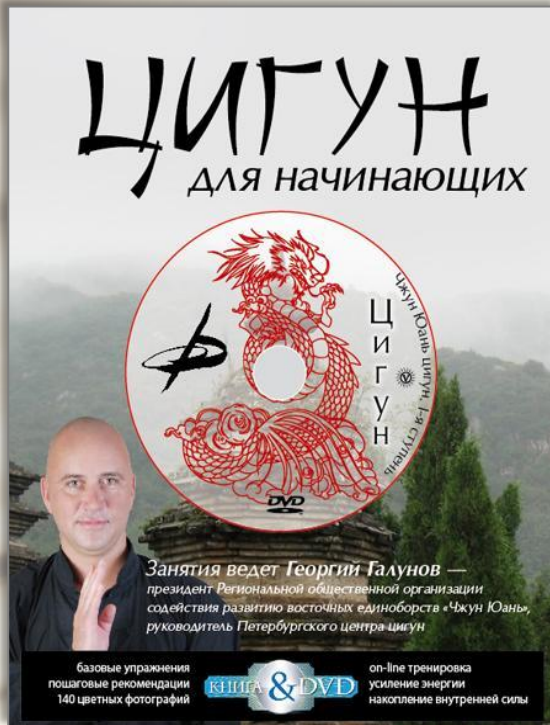


2. «Плоский животик за 20 минут»

3. «Йога для начинающих»



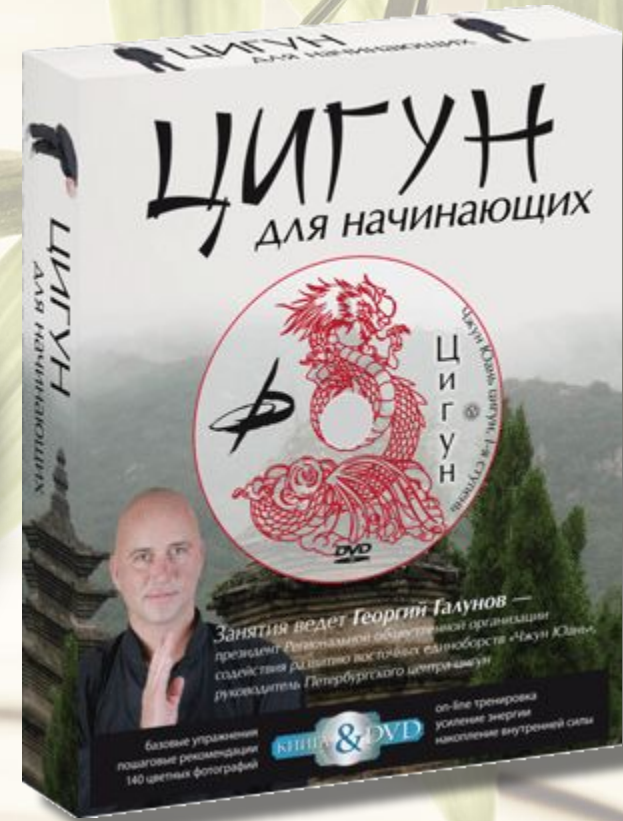
КОМПЛЕКТЫ ВКЛЮЧАЮТ:



КНИГУ



**DVD-
ДИСК**



КОРОБКУ



Поза вытянутого бока (Паршвоттанасана)

1. Подготовка

Встаньте в Позу горы (Тадасану).

1. Соедините пальцы рук в замок за спиной.
2. Направьте плечи назад, вытяните лопатки, поднимите грудную клетку вверх (3).



38

2. Паршвоттанасана

1. Встаньте в Позу горы (Тадасану).
2. Вытяните руки в стороны, проверните их в плечевых суставах и уведите за спину. Соедините ладони и поверните руки так, чтобы пальцы развернулись сначала к спине, а потом продвинулись на линию с лопатками. Разворачивайте плечи назад, вытягивая лопатки.



РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ В «МОСТИКЕ»

Это упражнение можно выполнять как отдельно, так и объединив его с предыдущим и чередуя в одном подходе разведение гантелей с отжиманием.

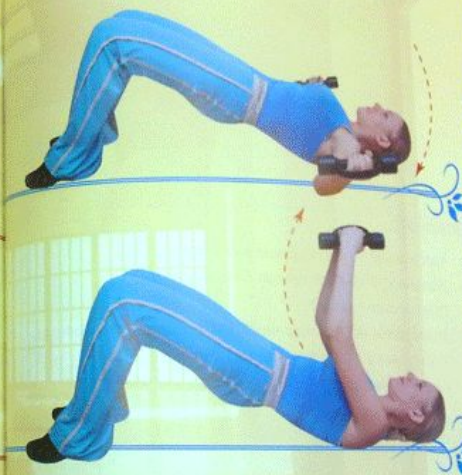
Принимите исходное положение, как в предыдущем упражнении. Не прогибайтесь в пояснице и держите в напряжении мышцы пресса. Руки с гантелями поднимите над грудью перпендикулярно полу. Ладони разверните вовнутрь, слегка согнув руки в локтях.



На вдохе медленно разведите руки в стороны так, чтобы плечевые суставы, локти и запястья находились на одной линии. Следите за тем, чтобы руки оставались округленными, а локти были направлены наружу. На выдохе плавно верните руки в исходное положение. Повторите необходимое количество раз.

При правильной технике выполнения упражнения вы должны почувствовать напряжение и растяжение мышц грудной клетки, усилие должно исходить не от рук, а от грудных мышц.

84



Количество: 2–3 подхода по 8–12 повторов.

Отягощение: 2,5–3 кг.

Продвинутый уровень: увеличивать вес отягощения в этом упражнении можно только при безупречной технике выполнения.

Проблемные зоны: грудь, трицепсы, дельтовидные мышцы плеча, ягодицы. Мышцы пресса и спины работают как вспомогательные.

85

МЕЛОВАННАЯ БУМАГА ПОЛНОЦВЕТНАЯ ПЕЧАТЬ

РЕКЛАМНАЯ ПОДДЕРЖКА

В КОНТАКТЕ

Абиринт


OZON.ru

facebook


KleO.ru



одноклассники.ru

ЩЕЧУЧКА

You Tube

 Книга-почтой: www.postbook.ru
192029, Санкт-Петербург, а/я 25
тел.: (812) 952-08-99, 715-36-66
kniga-poshtoi@mail.ru



**Мастер-классы в магазинах СПб и
Москвы**



ВЕКТОР

**ПОПУЛЯРНОСТЬ КУРСОВ РАСТЕТ С
КАЖДЫМ ЧАСОМ!**

**СПЕШИТЕ РАЗДЕЛИТЬ
НАШ УСПЕХ!**

ВАШ «ВЕКТОР»