

# **«СПОРТ-ВЫБОР СИЛЬНЫХ!»**

Так называется выставка на абонементе в Центральной районной библиотеке - здесь вы найдете книги и DVD - диски с комплексами упражнений, рекомендациями, предостережениями, и множеством советов.

Благодаря этим пособиям, вы легко добьетесь результатов в ваших тренировках!

---

Хотите составить комплекс упражнений подходящий только для вас?  
В этой книге вы найдете не только упражнения на все группы мышц, но  
и предостережения, рекомендации и множество советов, благодаря  
которым тренировки станут результативными и будут приносить  
удовольствие!



Стать сильнее, выносливее, крепче, набрать мышечную массу, сбросить лишний вес— какие бы цели вы перед собой ни ставили при посещении спортзала, результатом всегда хочется видеть собственную отменную физическую форму.

**Перед вами - квинтэссенция знания о физической культуре, методах тренировок, здоровье и красоте.**

**Полноценная поэтапная система развития физических способностей, с детальным описанием упражнений и графиками выполнения.**

**О чем еще эта книга?**

**О свободе. О выживании.**

**О человечности.**

Она написана бывшим заключенным, человеком, лишившимся свободы, человеком, вынужденным обратиться к силе, чтобы выжить.

Человеком, лишенным всего, кроме своего тела и души, - и решившим несмотря ни на что развиваться и обрести свою личную свободу, которую никто не мог у него отнять.

Свободу сильного тела и крепкого духа!





**Йога** - это древнейшая индийская духовная и оздоровительная практика. Она направлена на обретение человеком внутренней гармонии и оздоровления всего организма.

Серия простых упражнений поможет вам правильно дышать, растягиваться и расслабляться, научит вас ощущать свое тело и работать с ним.

Однако самый главный эффект стретчинга – психологический!

С первых же занятий у вас улучшится настроение, повысится самооценка, вы почувствуете себя уверенно и ощутите психологический комфорт!

Данная программа подходит для людей уже имеющих представление о йоге или прошедшие курс йога-стретчинг для начинающих.



**Пилатес** - это целая система, позволяющая развить и укрепить все группы мышц, объединить в этом стремлении тело и разум, сформировать гармоничную, стройную фигуру.

Все действия в пилатесе осознанны, мысли в каждый конкретный момент направлены на тот участок тела, над которым идет работа. Именно поэтому пилатес с полным на то основанием называют **разумной гимнастикой**

**Данный комплекс упражнений направлен конкретно на проработку мышц спины и талии и на сжигание жировых отложений.  
Результат не заставит себя ждать!**



**Пилатес** особенно подходит тем, кто не любит прыжков и резких движений.

Упражнения здесь выполняются медленно и плавно, при этом каждый делает их в своем индивидуальном ритме.

Мяч под весом легко принимает форму той части тела, которая находится на нем.

Таким образом, разгружается позвоночник и снимается напряжение в теле.

**КРАСИВАЯ СПИНА**





**Пилатес** – система, позволяющая развить и укрепить все группы мышц, объединить в этом стремлении тело и разум, сформировать гармоничную, стройную фигуру.



Этот комплекс упражнений направлен конкретно на проработку мышц ног, бедер и ягодиц и на сжигание жировых отложений. Попробуйте, не пожалеете!