Хотите красивую фигуру? Плоский живот? Качаем… **спину**!

Сегодня хотела бы поговорить о спине. Вы можете сказать: зачем думать пока о спине, если меня интересует избавиться от жира на животе или накачать красивую рельефную грудь? А вот и не правильно. Быть сутулым с плоским животом — совсем не то, что вы, очевидно, себе представляли.

Причина округлых плеч — неправильная осанка. Гиподинамия и сидячая работа, бич нашего времени, приводит к мышечному дисбалансу. Ослабляется лопаточная мышца (верхняя часть спины) при сокращении мышцы грудной клетки, что со временем может привести к появлению горбатости.

Кроме того, без проработанных мышц спины крайне трудно полноценно тренировать ноги и ягодицы. Чем меньше нагрузки приходится на эту часть вашего тела в зале, тем выше риск повредить её в обычной жизни.

Чаще всего, новички, делают основную ошибку — пытаются убрать живот, прокачивая пресс. К сожалению, этот способ отдельно от упражнений на общее похудение не работает.

Кроме того, живот будет тянуть поясничный отдел вперед и усиливать изгиб, что может привести к деформации всего позвоночника. Поэтому во время любой тренировки важна правильная постановка тела.

Грамотные советы тренера будут при этом очень важны. Живот постарайтесь максимально втягивать, а плечи держать развернутыми.

Комплексный подход к проблемам вашего организма поможет избежать таких неприятных и портящих внешний вид вашего тела, как торчащие лопатки при генетически красивом и пропорциональном теле, проблемы так называемой «холки» у женщин и многое другое.

На моих тренировках я помогу вам создать тело вашей мечты, как прекрасную картину Леонардо да Винчи, а не полотна Пикассо! (ну, если вы не ярый поклонник абстракционизма!)