



Путь  
к стройности  
и красоте

Жданович Юрий



# Комплекс «Статика»

силовые упражнения

сам себе тренер



Юрий Жданович

**Путь к стройности и красоте.  
Комплекс «Статика»**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Жданович Ю. М.**

Путь к стройности и красоте. Комплекс «Статика» /  
Ю. М. Жданович — «ЛитРес: Самиздат», 2018

В книге представлен комплекс из 19 силовых статических упражнений, который позволяет за минимальное время с максимальным эффектом проработать основные группы мышц, дать хороший заряд бодрости и быстро натренировать ваше тело. Это не просто набор упражнений, а целостная система. В книге также есть советы, которые помогут создавать на основе этих базовых форм облегчённые варианты. Думаем, эта книга будет полезна всем, кто интересуется здоровым образом жизни и дорожит своим временем. Оформление обложки и иллюстрации в книге Глинской Ю.Н.

© Жданович Ю. М., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

# Содержание

Предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

## Предисловие

Возможно, когда вы были маленькими и долго не могли уснуть, мама предлагала считать овец до ста. Удивительно, но это помогало! Не успев досчитать и до половины, вы засыпали. Занимаясь статическими силовыми упражнениями, нам тоже предстоит считать до ста, но вы не заснёте! Начав заниматься этими упражнениями, вы встанете на путь стройности и красоты! И, как известно, дорогу осилит идущий или, в нашем случае, стоящий.

Вашему вниманию представляется комплекс силовых упражнений, выполняемых в статическом режиме. От вас требуется принимать одну за другой позиции, удерживая каждую из них на сто счётов без перерыва на отдых.

Комплекс можно выполнять один или несколько раз в день. Звучит просто, но это не так просто сделать с первого раза. Если следовать рекомендациям, то комплекс не займёт много времени, но даст необходимый эффект.

Прежде чем начать заниматься, вы должны изучить правила выполнения упражнений и некоторые общие рекомендации:

- не меняйте порядок выполнения упражнений, не имея на то серьёзных причин;
- не делайте пауз на отдых между упражнениями, если в этом нет необходимости, если делать паузу в одну минуту после каждого упражнения, то девятнадцать минут будет занимать только отдых, но это не основная причина, почему это не стоит делать;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.