



« Эстетическая гимнастика с Lilu».

Официальный релиз состоялся 20 марта 2008 г.

Я приглашаю всех желающих заняться ... гимнастикой.

Осуществить такой проект я решила для того, чтобы поделиться со всеми "моим секретом ", как всегда быть в форме.

Программа для видео курса была специально разработана мастером спорта по гимнастике, заслуженным тренером Украины

Герасименко Галиной (это тренер, с которой

я занимаюсь вот уже несколько лет), с которой я и буду показывать,

и объяснять вам,

как правильно выполнять упражнения и на

какие группы мышц они направлены.

Видео-комплекс средней интенсивности рассчитан на 60 минут. Вот несколько причин, по которым стоит выбрать видео курс

"Эстетическая гимнастика с Lilu"



1) С этой программой Вам не будет скучно, сколько бы вы ее не делали, вы это поймете, если просмотрите диск от начала и до конца, хотя бы единожды.

2) Комплекс рассчитан на любой возраст и различную физическую подготовку.

Если Вы спортсмен или ведете подвижный образ жизни – Вам надо просто увеличить амплитуду исполнения движений;

если впервые включили спортивный видео-комплекс – сделайте, столько, сколько сможете, для начала.

3) Программа составлена таким образом, что задействованы все суставы и все группы мышц!

4) Часовой комплекс практически не имеет противопоказаний! Но помните, что степень нагрузки вы должны контролировать сами,

лучше Вас это никто не сделает.

- 5) По окончании тренировки Ваш организм разогреется, связки станут гибче и эластичней, мышцы приобретут тонус,  
и через время вы обнаружите общую подтянутость, подвижность позвоночника,  
а главное – Ваша отдохнувшая нервная система будет способна преодолевать стрессы.
- 6) Программа отличается от других программ тем, что в ней собрано несколько видов систем, что делает комплекс интересным,  
насыщенным и разносторонним .
- 7) Мы специально не отбирали участников для съемки, все они занимаются в группах и сейчас.  
У всех различный срок посещения занятий – от 3 мес. до 6 лет.

Путь к красоте, стройности и здоровью начинать никогда не поздно.  
Быть красивыми – это так просто!Lilu.