

Многие думают, что пилатес — это лёгкая тренировка для ленивых.

Но на самом деле - это работа с глубокими мышцами, которые формируют красивое и подтянутое тело. Это статика, баланс, выдержка, техника дыхания и уже через несколько занятий улучшается осанка, появляется лёгкость в теле и гибкость, уходит отечность и приходит гордость за себя!

В комплексе с приемом воды, сбалансированным питанием, крепким сном — можно достичь невероятных успехов! Но для этого нужно просто начать!

Главное — желание, вера в себя, регулярность и правильная техника!

И помните — успеха чаще всего достигает тот, кого вовремя не предупредили что это невозможно!

