

## Фитнесс на шпильках



Итальянки поголовновлечены новым видом аэробики, который совсем недавно изобрели их отечественные тренеры.

Все упражнения комплекса выполняются только на шпильках. Называется он стилетто.

Эскулапы всего мира твердят, что ходьба на высоких каблуках предвещает дамам плоскостопие, артрит и варикозное расширение вен, не говоря уже, о том что шпильки это корень зла при вывихах и даже переломах ног.

На что итальянские фитнес-тренеры говорят, что вся проблема состоит в неподготовленности дамских ножек. И стилетто, в первую очередь, учит правильно двигаться в такой неудобной обуви.

А также комплекс предоставляет ценный опыт выработки уверенной и грациозной походки, учит правильно держать равновесие и сохранять осанку при ходьбе.