



11 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ТРЕНИРОВКИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

(для женщин среднего и старшего возраста)

1. Освойте правильную технику выполнения всех упражнений своего комплекса.
2. Дышите ровно. Задержка дыхания приводит к повышению артериального давления.
3. Выполняйте все движения плавно. Во избежание травм не делайте резких, порывистых движений.
4. Выбирайте максимально возможную их амплитуду, не допуская ощущения дискомфорта или боли в суставах.
5. Никогда не используйте отягощение, ко-

торое не можете поднять как минимум 8 раз в одном подходе. Более тяжелое отягощение может привести к травме.

6. Постоянно повышайте нагрузку на мышцы – сначала за счет увеличения количества повторений в подходе, затем – увеличения веса и как следствие некоторого уменьшения количества повторений.

7. Не делайте больше 1–2 подходов в каждом из 8–10 упражнений за тренировку. Обязательно включите в занятие упражнения на все основные мышечные группы.

8. Не допускайте перетренированности. Для достижения прогресса достаточно 2 занятий в неделю. Если вы будете тренироваться чаще, это, как правило, лишено необходимости или даже нежелательно.

9. Включите в комплекс как можно больше базовых упражнений, во время выполнения которых одновременно работают несколько мышечных групп, что помогает более сбалансированно и гармонично развивать тело.

10. Если есть выбор, используйте преимущественно тренажеры, а не гантели, штангу. Вам будет легче координировать движения и контролировать их амплитуду.

11. Первые занятия желательно проводить под контролем фитнес-инструктора.

Денис СЕМЕНИХИН,
менеджер по фитнесу клуба “Gold’s gym”

“Gold’s gym”: Ленинградский пр-т, 31, стр. 30.
Тел.: (095) 931-96-16

СПОРТ ДЛЯ ВАС

ЧТОБЫ ТРЕНАЖЕР НЕ ПЫЛИЛСЯ

Выкладывая порядочную сумму за модные нынче тренажеры, вы уверены: теперь-то стройная фигура обеспечена. Но вскоре обнаруживаете, что все реже и реже подходите к спортивному тренажеру. Почему так происходит?



Вы полагаете

Совмещу приятное с полезным: буду тренироваться, поставив беговую дорожку перед телевизором, чтобы не пропускать любимые передачи

Велотренажер – это то, чего мне всегда не доставало

С каждым днем буду больше времени тратить на тренировки и увеличивать нагрузки

У тренажеров есть большое преимущество – не надо выходить на улицу, чтобы заниматься спортом

На самом деле

Чаще всего отдаете предпочтение комфортному дивану

Тренировки на подобных тренажерах монотонны, поэтому надоедают обычно еще до того, как начинают приносить пользу

Всякий раз когда надо заняться спортом, вы находите повод увильнуть

Скорее всего такое добровольное заточение станет вам в тягость

Поступите так

Забудьте о телевизоре, включите магнитофон или плеер – занятия под музыку намного эффективнее

Включите видеомангитофон, подобрав подходящую кассету с живописными видами какой-нибудь экзотической страны, и вообразите себя велотуристом

Составьте график тренировки – повесьте его на видном месте и строго соблюдайте, попросив кого-либо из домашних проконтролировать вас

Разнообразьте спортивные тренировки прогулками по лесу или в парке, бегайте, ходите спортивным шагом

АЭРОБИКА ВМЕСТО ШУБЫ

Даже в теплой шубке, шапочке, шерстяных перчатках и сапожках на меху вам бывает иногда холодно? Значит, вы забыли прописную истину морозной зимы: лучше всего согревает движение. Недавно специалисты из штата Мэриленд (США) еще раз это подтвердили. Они провели эксперимент, в котором участвовали 2 группы по 5 женщин с разным уровнем физической подготовки. Исследователи



предложили им просидеть 45 минут в холодной неотапливаемой комнате, произвести в начале и в конце этого срока необходимые физиологические замеры. Оказалось, что прошедшие аэробную “закалку” не испытывали холодового стресса, сохранили больше энергии, потеряли меньше тепла в отличие от своих менее спортивных подруг. Отправляйтесь и вы на зимнюю прогулку. Бегайте, ходите на лыжах быстрым шагом или играйте в снежки – словом, согревайтесь с пользой для здоровья.

ВОЛШЕБНЫЕ ЗЕРНЫШКИ

Ярко-красные бусинки граната очень красивы и напоминают одноименный драгоценный камень. Новогодние угощения будут выглядеть оригинально,



если вы положите немало гранатовых зерен в салат, украсите ими блюда из мяса или птицы. Внесите приятное разнообразие в празднич-

ное меню, подав вместо традиционных напитков сок граната. Вы не только насладитесь неповторимым терпким кисло-сладким вкусом плода, но и окажете добрую услугу своему здоровью. Гранат обладает удивительными свойствами: укрепляет стенки сосудов и сердечную мышцу (благодаря витамину P, которого в нем достаточно), снижает артериальное давление, очищает кровь, защищает от простуды и гриппа, помогает желудку переварить новогодние яства. Недаром арабы уверены: плоды “райского дерева” (так они называют гранат) продлевают жизнь и сохраняют здоровье.

Публикацию
подготовила
Елена
ЯГУНОВА

Рецепты сибирского здоровья

Высокая эффективность фитотерапии – древнейшего способа лечения препаратами на основе целебных трав – получает все более глубокие научные подтверждения. Именно она и опыт сибирских целителей лежат в основе коллекции препаратов “Ольхон”, выпускаемых компанией “Живая помощь”. Бальзамы, кремы, гели, средства гигиены, косметические масла



и шампуни приготовлены на основе натуральных масел, минералов, экстрактов из трав растений, выращенных в естественных условиях и не содержащих пестицидов, нефтепродуктов, тяжелых металлов...

Бальзамы “Ольхон” борются с отложениями солей в организме и ревматизмом, помогают при боли в мышцах и суставах, ушибах и гематомах. Различные гели снимают боль, воспаление, эффективно удаляют косметические дефекты кожи.

Косметическое молочко с сибирскими травами сохраняет красоту и молодость кожи в условиях жаркого лета и суровых зим. Фитошампунь с повышенным содержанием растительных экстрактов делает волосы сильными и здоровыми. Концентрат для лечебных ванн помогает при простуде, переутомлении, стрессах и расстройствах сна.

Натуральные масла – идеальная основа при приготовлении домашних масок для оздоровления кожи. “ЭКЗОТИКА БАЙКАЛА” – эффективный питательный крем.

*За консультациями обращайтесь в аптеки города.
По вопросам оптовых закупок препаратов коллекции “Ольхон”,
сотрудничества и представительства в регионах звоните
по тел.: (095) 285-44-81.*