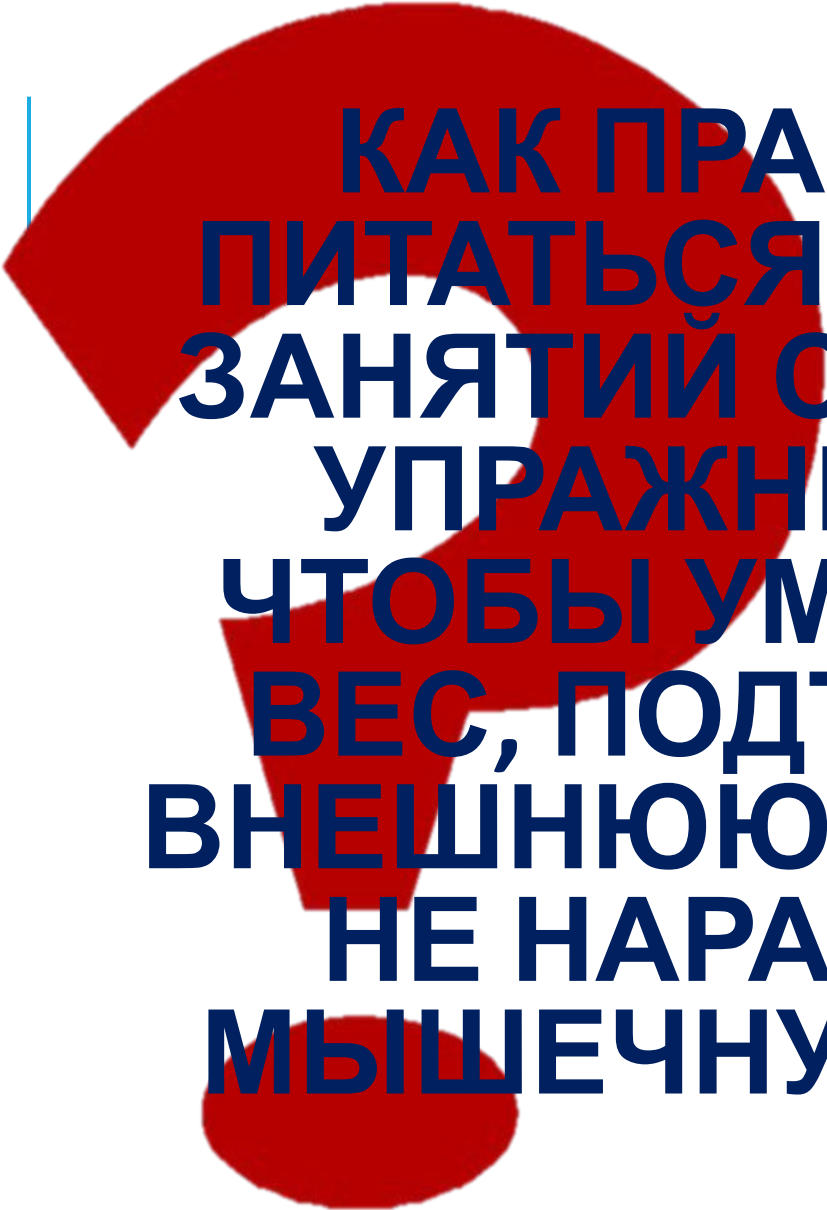




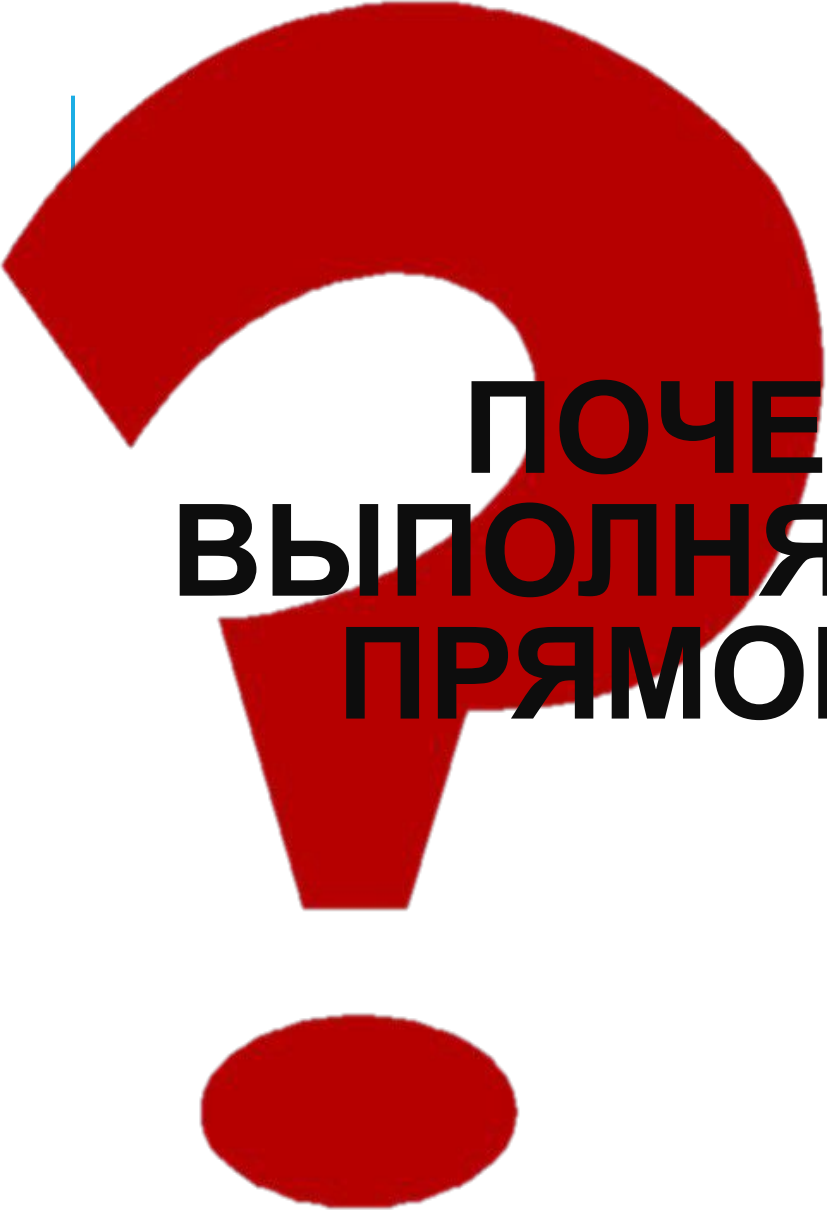
ВНИМАНИЕ ОПРОС!



**КАК ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ
ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ,
ЧТОБЫ УМЕНЬШАТЬ
ВЕС, ПОДТЯГИВАТЬ
ВНЕШНЮЮ ФОРМУ, НО
НЕ НАРАЩИВАТЬ
МЫШЕЧНУЮ МАССУ?**

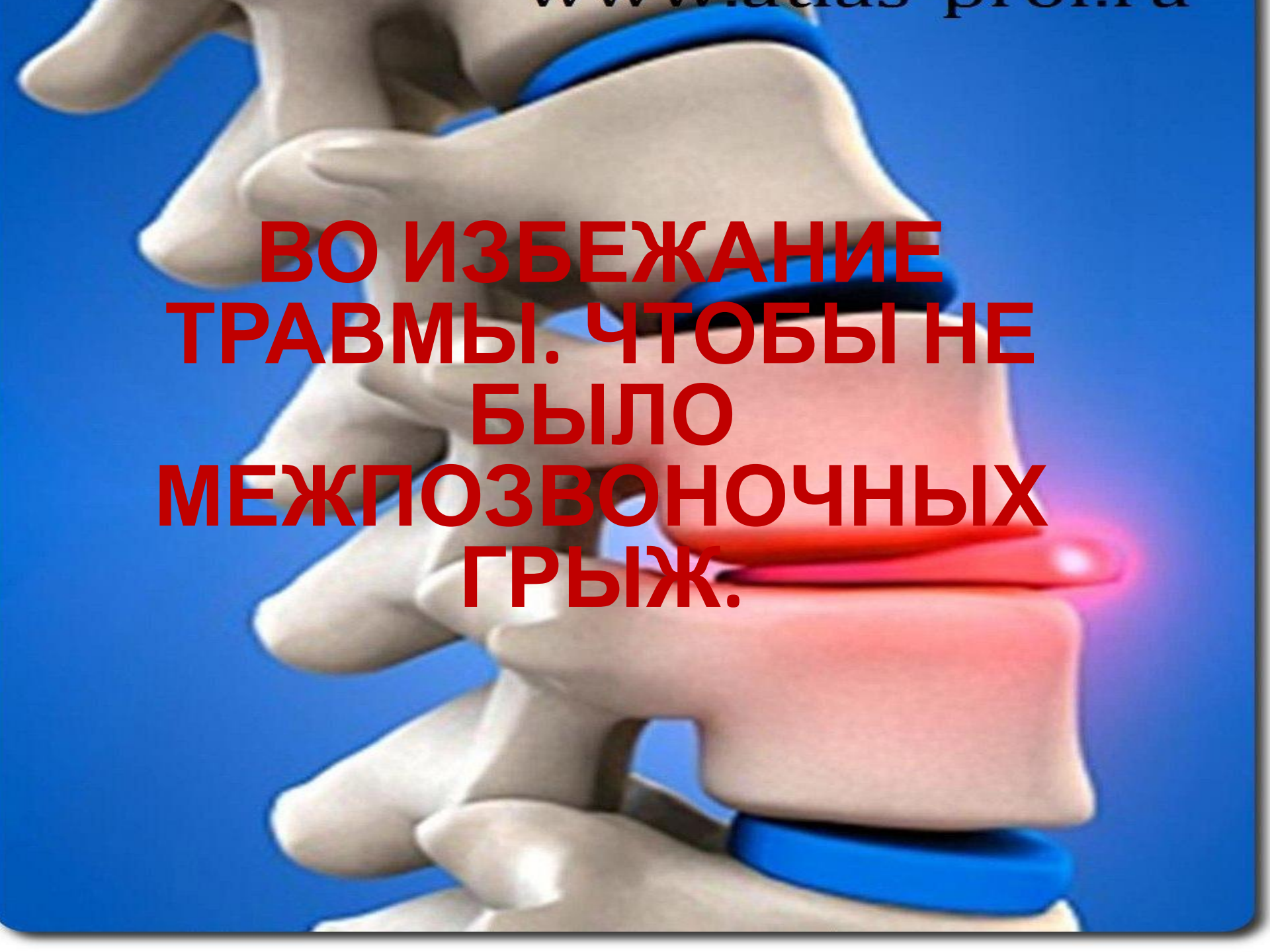
A collage of various protein-rich foods including salmon, eggs, meat, and dairy. The background features a variety of food items: a glass pitcher of milk, several white eggs, a plate of sliced salmon, a plate of sliced meat, a bowl of cooked shrimp, a bowl of cooked meat, and a small bowl of red beans. The text is overlaid in a large, bold, red font.

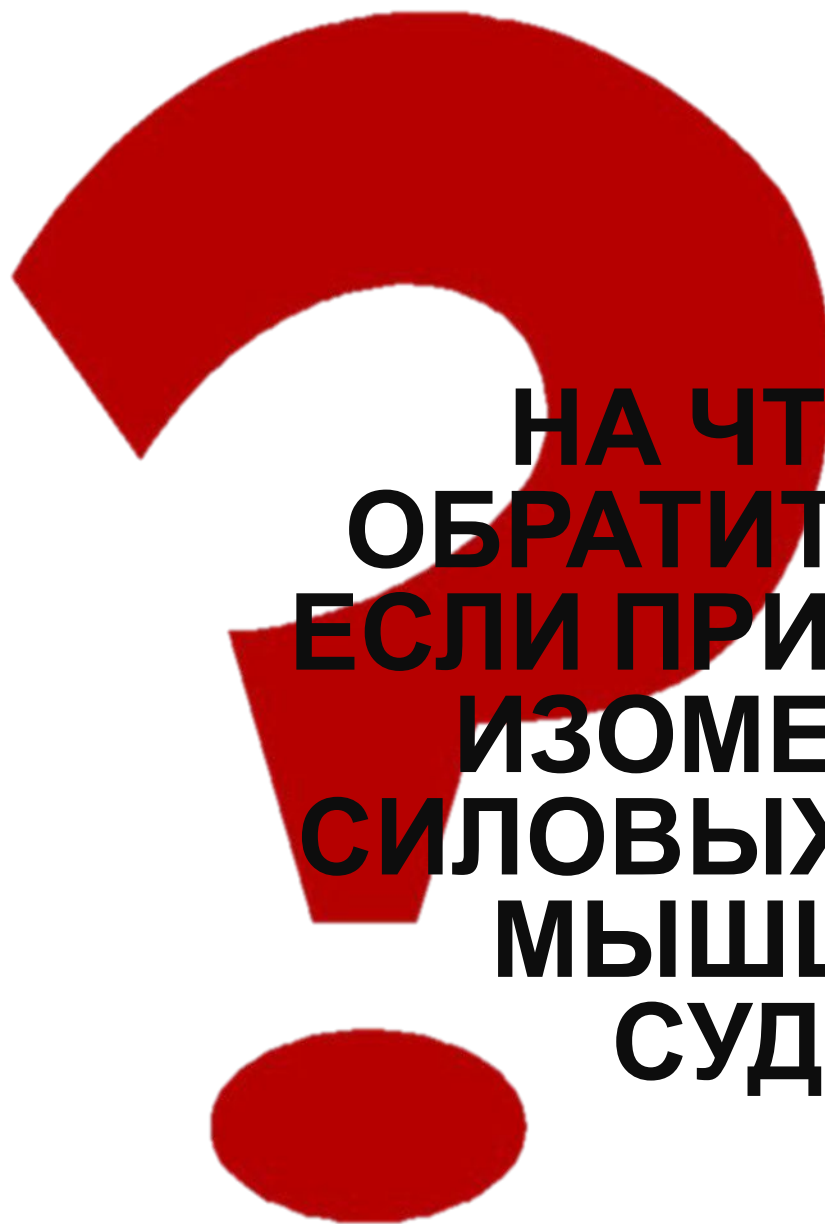
**За 5 часов до и
после занятия
исключить
белковую
пищу**



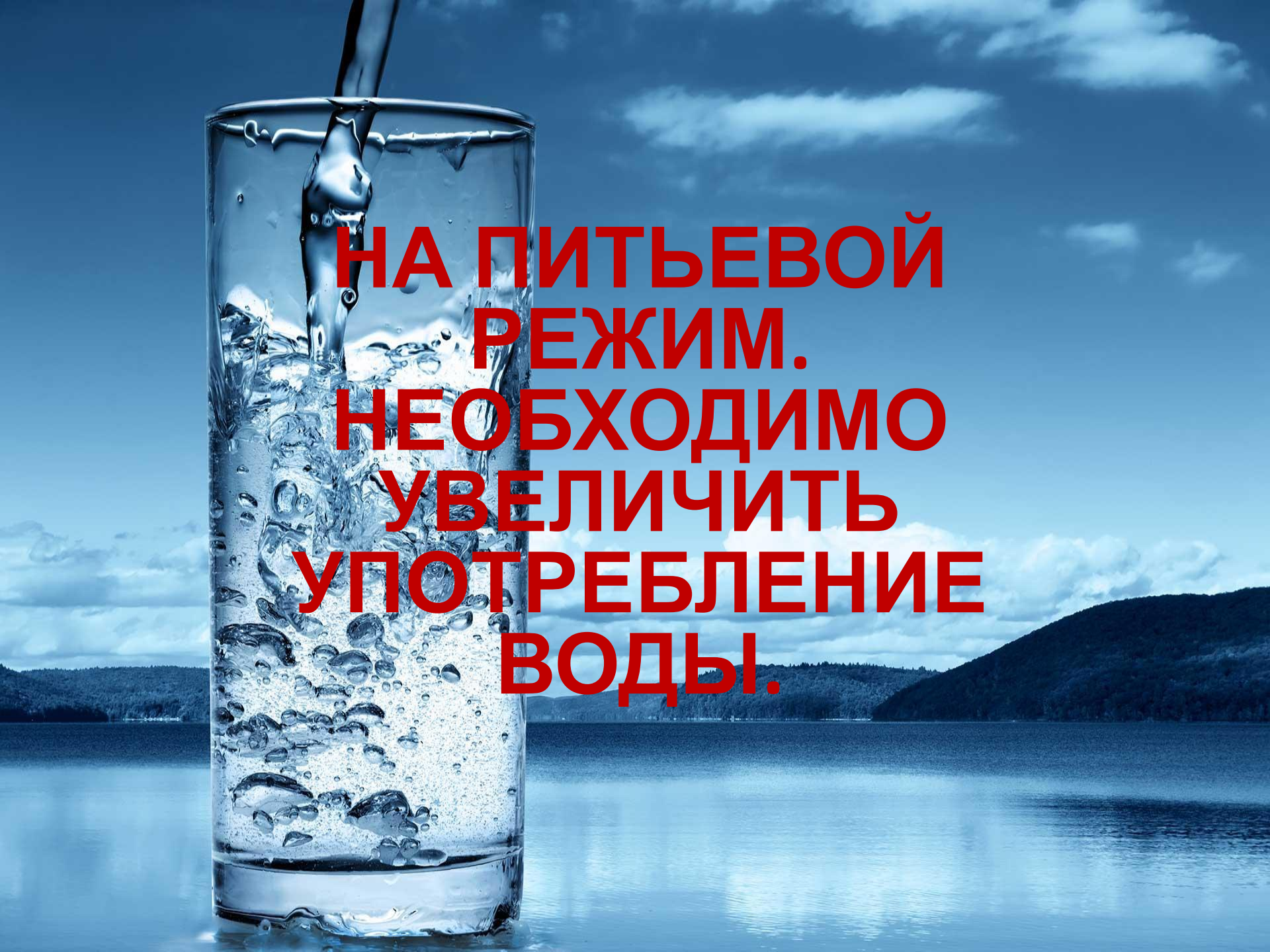
**ПОЧЕМУ НАДО
ВЫПОЛНЯТЬ НАКЛОН С
ПРЯМОЙ СПИНОЙ?**

**ВО ИЗБЕЖАНИЕ
ТРАВМЫ. ЧТОБЫ НЕ
БЫЛО
МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ
ГРЫЖ.**





**НА ЧТО СЛЕДУЕТ
ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ,
ЕСЛИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ
ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ
СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
МЫШЦЫ СВОДИТ
СУДОРОГОЙ?**



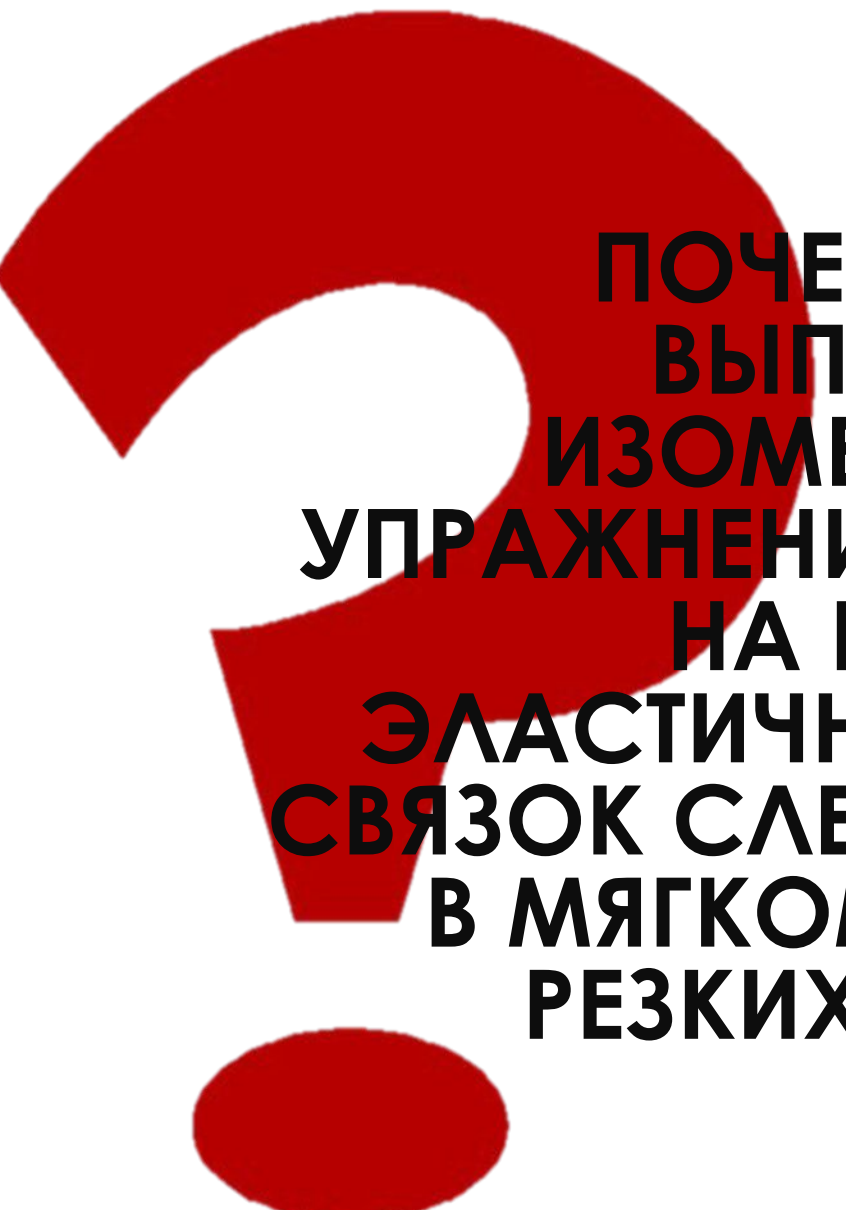
**НА ПИТЬЕВОЙ
РЕЖИМ.
НЕОБХОДИМО
УВЕЛИЧИТЬ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
ВОДЫ.**



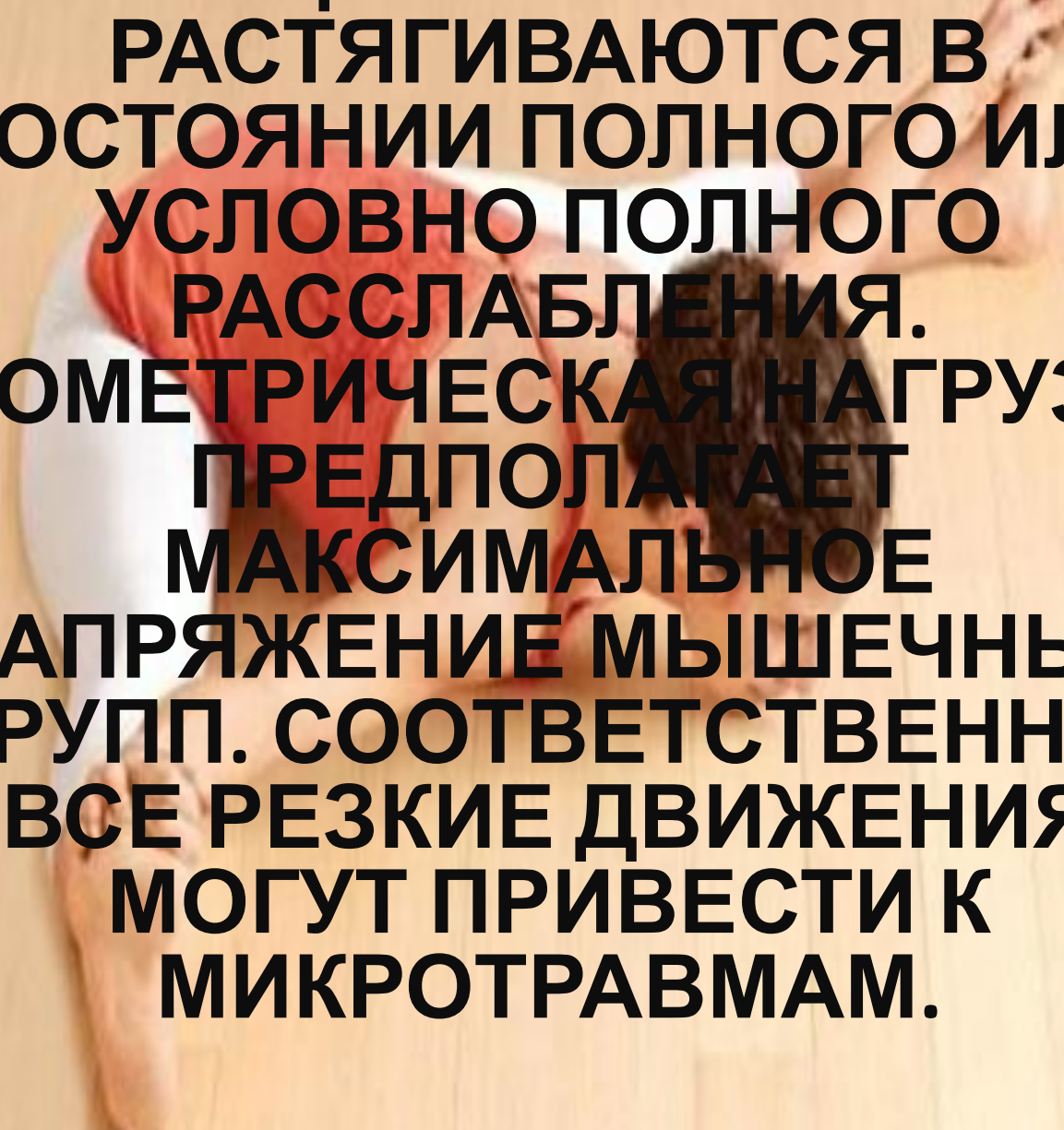
**СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ЗАНИМАТЬСЯ
СИЛОВЫМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ?**



2 - 3 раза



**ПОЧЕМУ ПОСЛЕ
ВЫПОЛНЕНИЯ
ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ, УПРАЖНЕНИЯ
НА РАЗВИТИЕ
ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ И
СВЯЗОК СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ
В МЯГКОМ РЕЖИМЕ БЕЗ
РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ**

A person wearing a red long-sleeved shirt is performing a backbend on a light-colored wooden floor. Their hands are clasped behind their head, and their feet are lifted off the ground. The background is a blurred wooden floor.

**МЫШЦЫ ЭФФЕКТИВНО
РАСТЯГИВАЮТСЯ В
СОСТОЯНИИ ПОЛНОГО ИЛИ
УСЛОВНО ПОЛНОГО
РАССЛАБЛЕНИЯ.
ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА
ПРЕДПОЛАГАЕТ
МАКСИМАЛЬНОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЕЧНЫХ
ГРУПП. СООТВЕТСТВЕННО,
ВСЕ РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ
МОГУТ ПРИВЕСТИ К
МИКРОТРАВМАМ.**

МОЛОДЦЫ!!!

