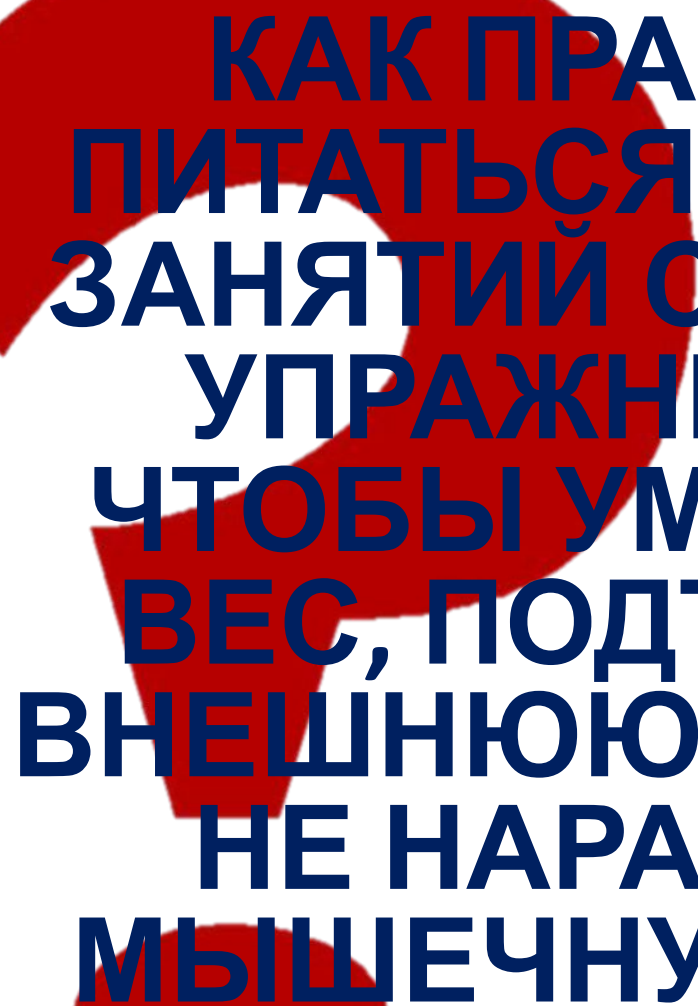





**ВНИМАНИЕ ОПРОС!**



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

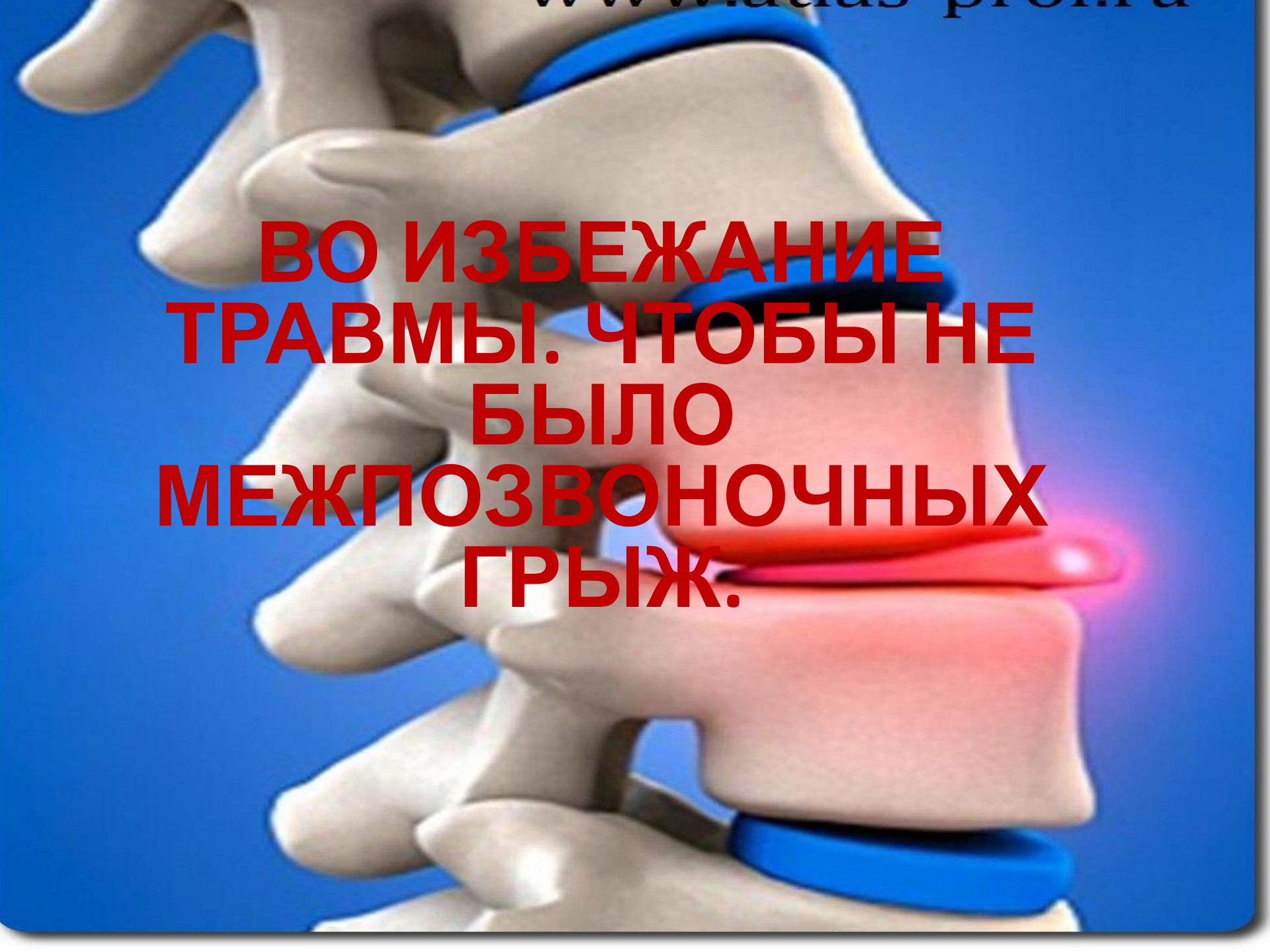
A collage of various protein-rich foods including salmon, chicken, beef, eggs, and milk. The text is overlaid in a large, bold, red font.

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



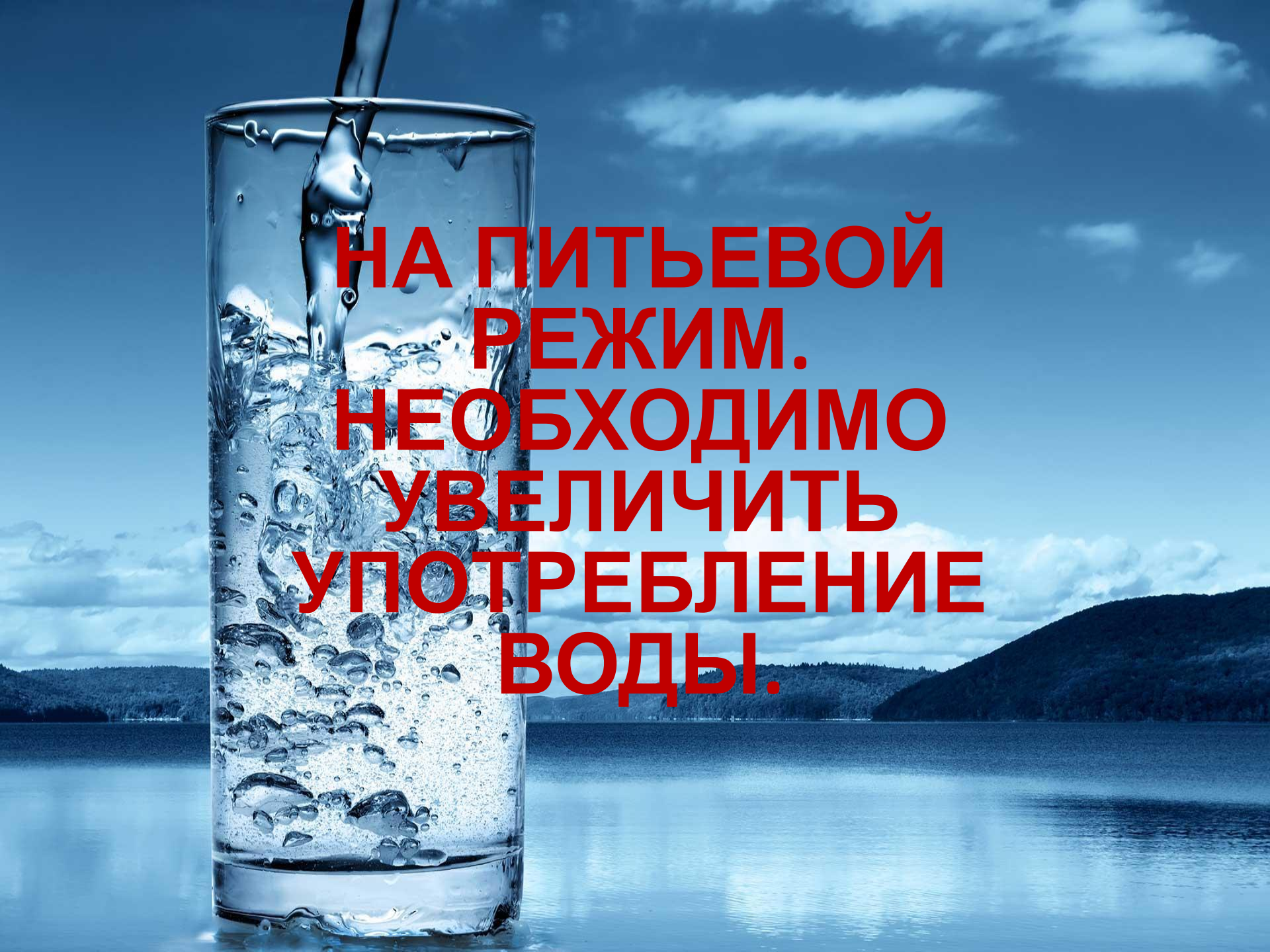
**ПОЧЕМУ НАДО  
ВЫПОЛНЯТЬ НАКЛОН С  
ПРЯМОЙ СПИНОЙ?**

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





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

A clear glass is being filled with water, with a stream of water pouring from above. The water is splashing and creating many bubbles. The background is a serene landscape with a blue sky, white clouds, and a calm lake reflecting the sky. In the distance, there are dark, forested hills.

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

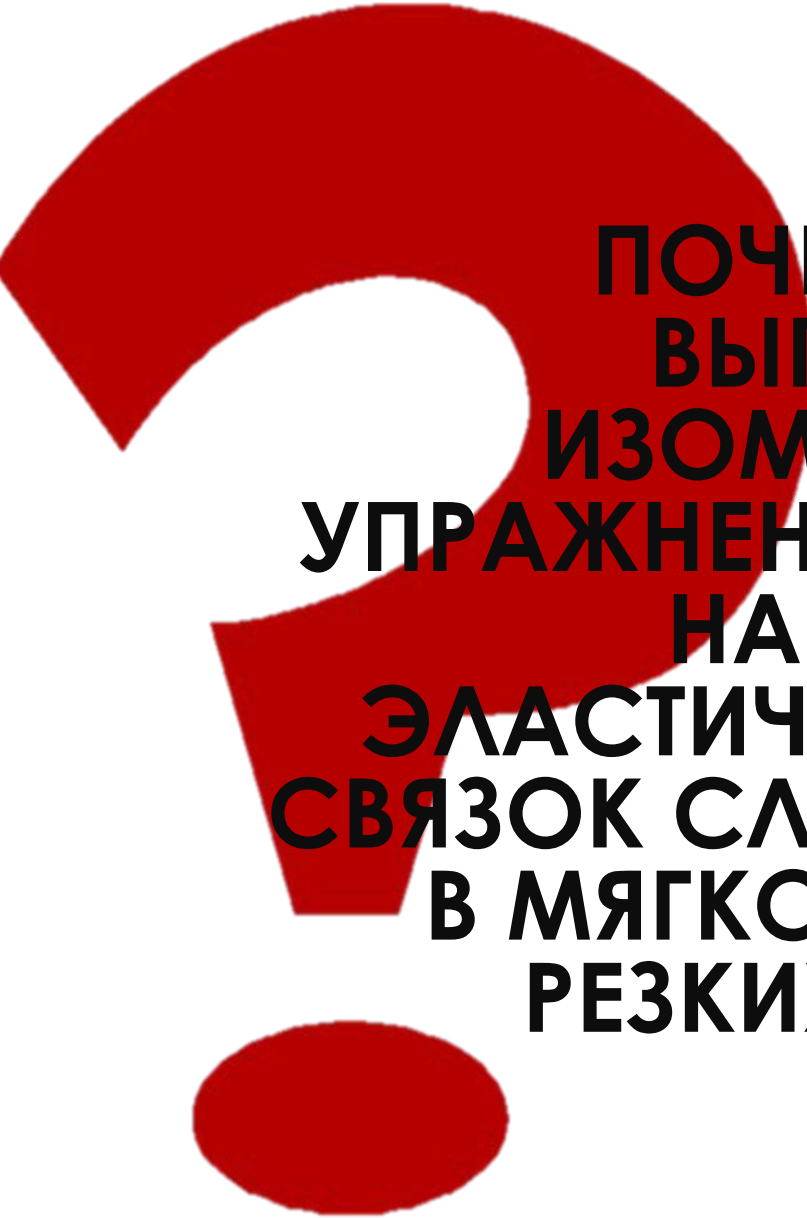


**СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ  
РЕКОМЕНДУЕТСЯ  
ЗАНИМАТЬСЯ  
СИЛОВЫМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ?**

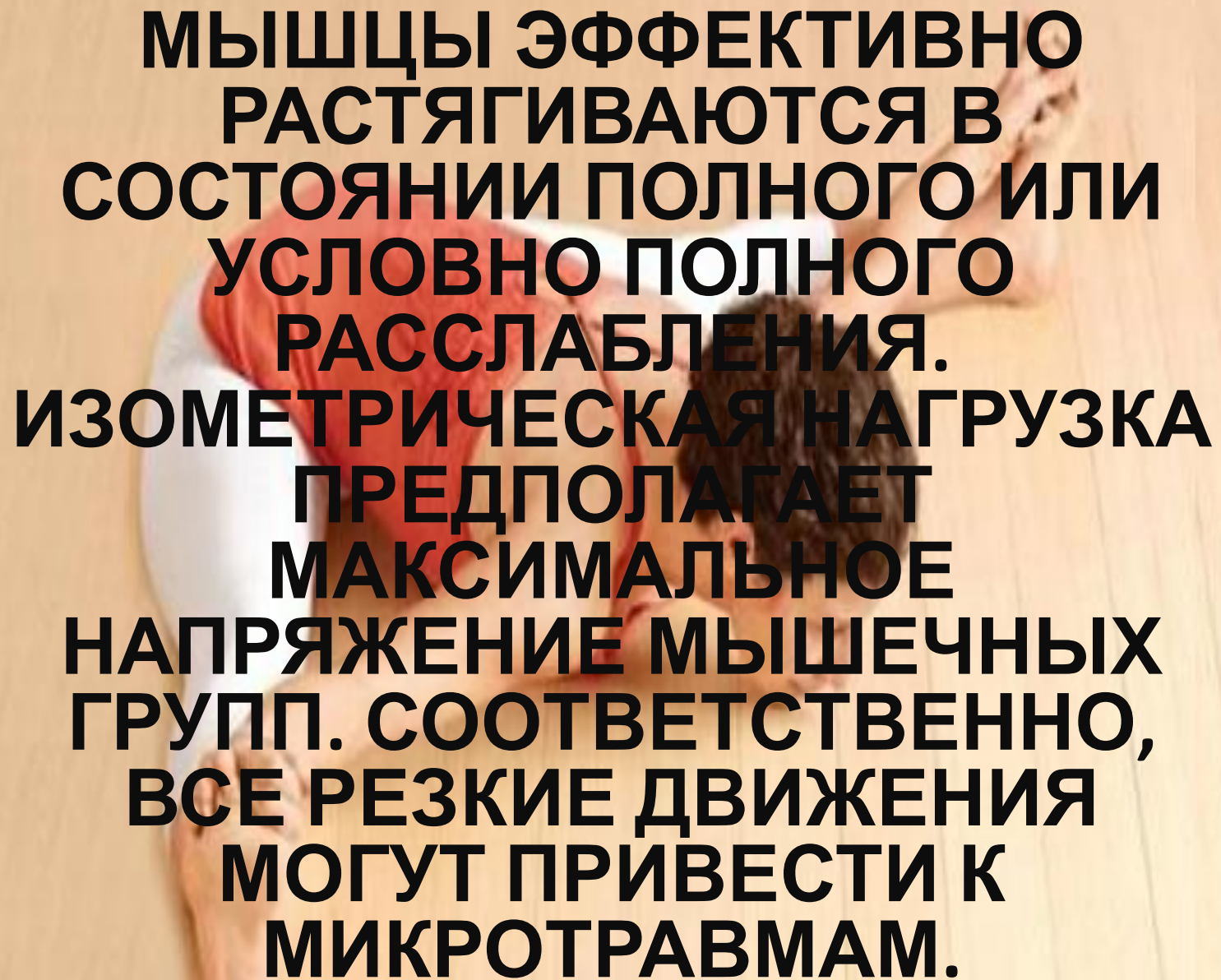




**2 - 3 раза**



**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 tucked under their buttocks. The background is a plain wooden surface.

**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!!!**

