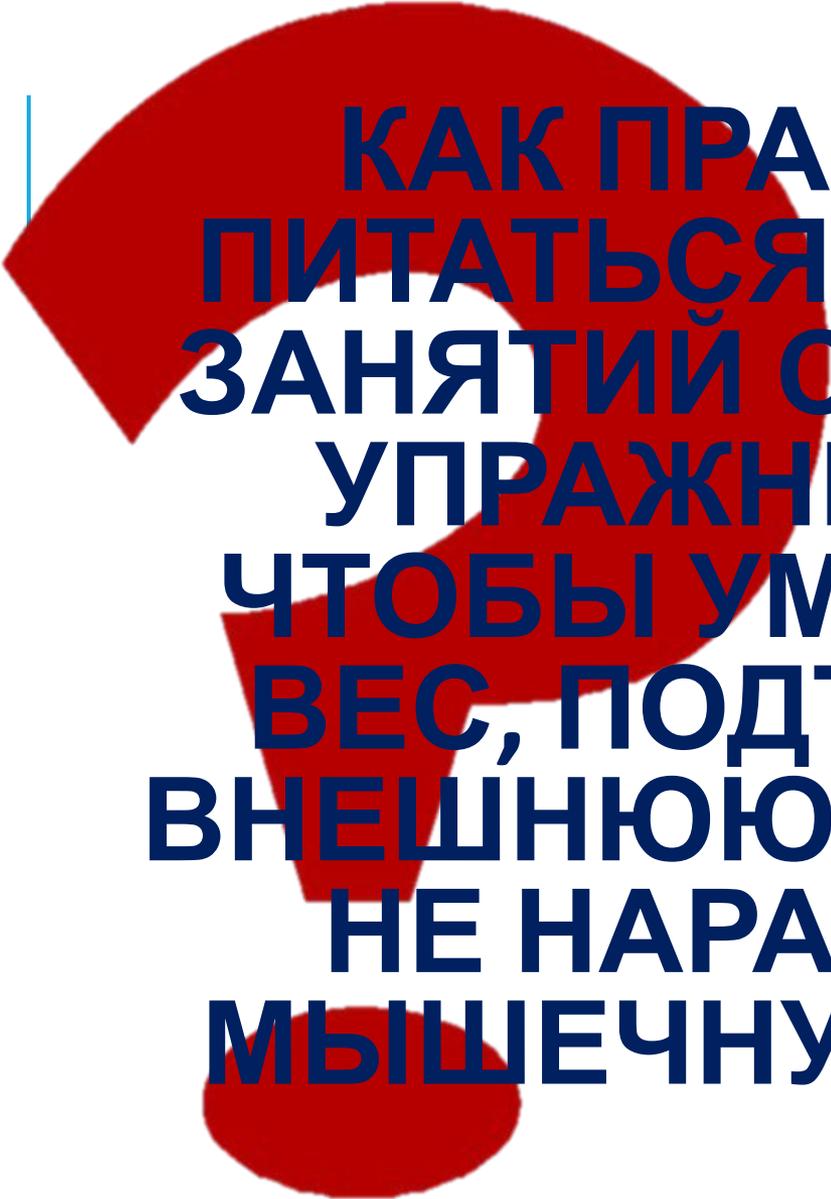


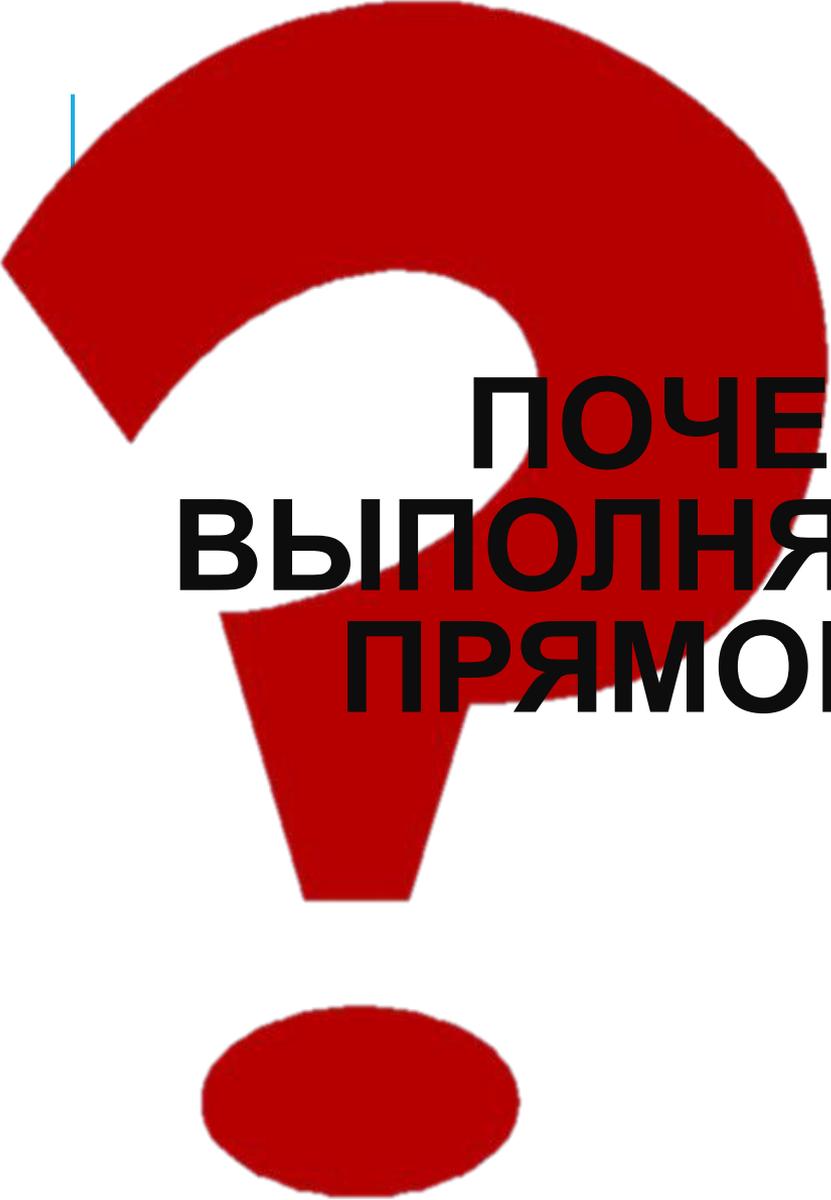
ВНИМАНИЕ ОПРОС!



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

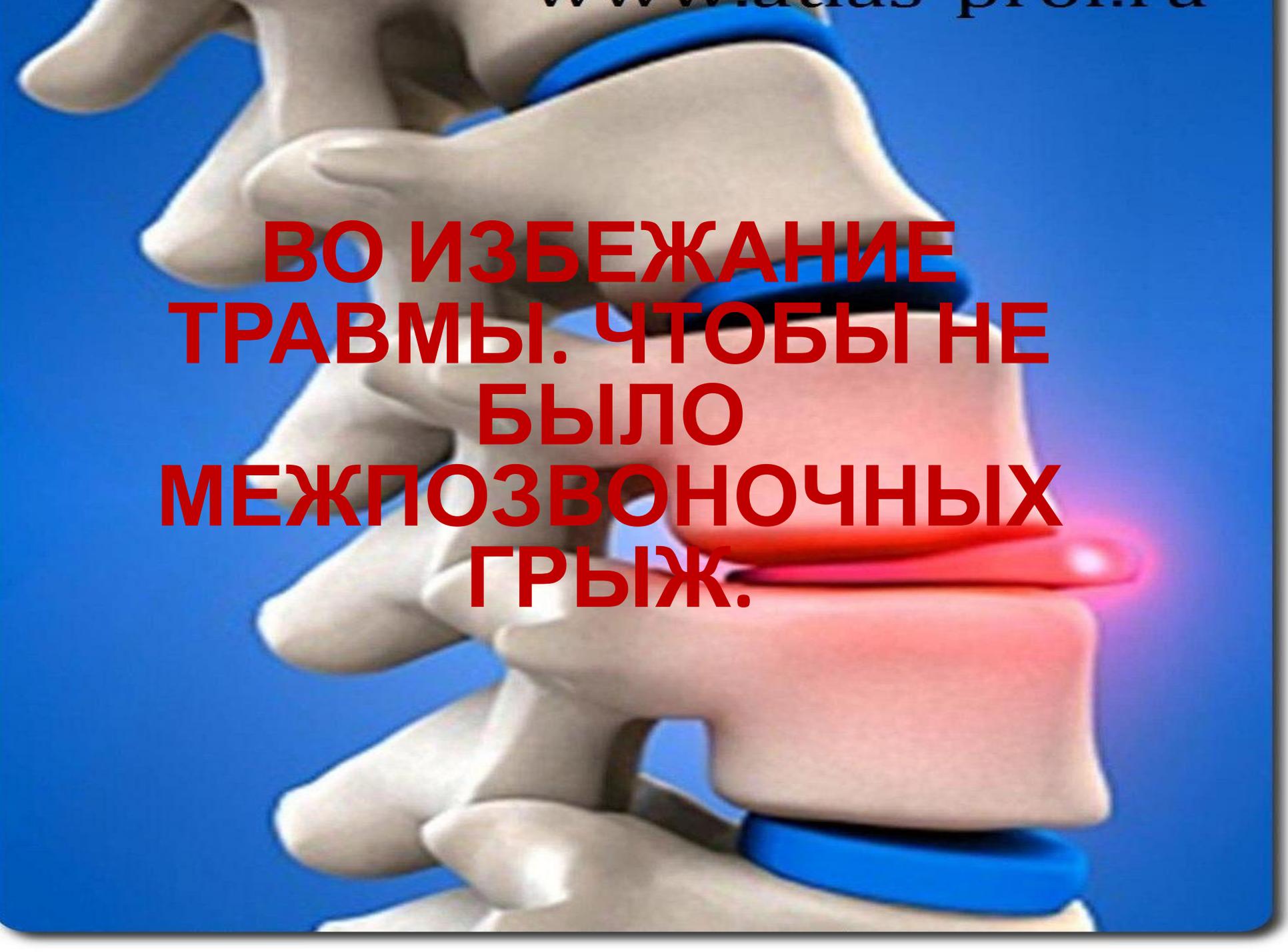
A collage of various protein-rich foods including salmon, chicken, beef, eggs, and milk. The text is overlaid in a large, bold, red font.

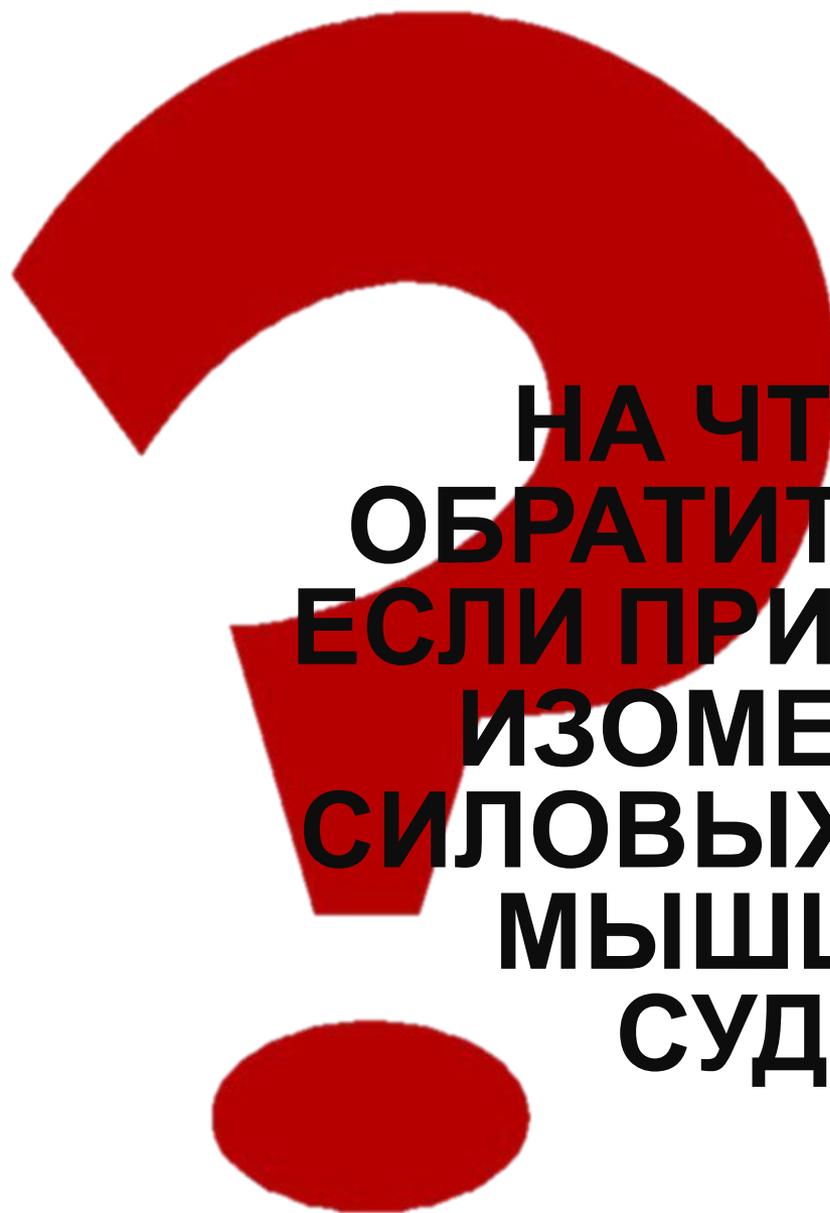
**За 5 часов до и
после занятия
исключить
белковую
пищу**



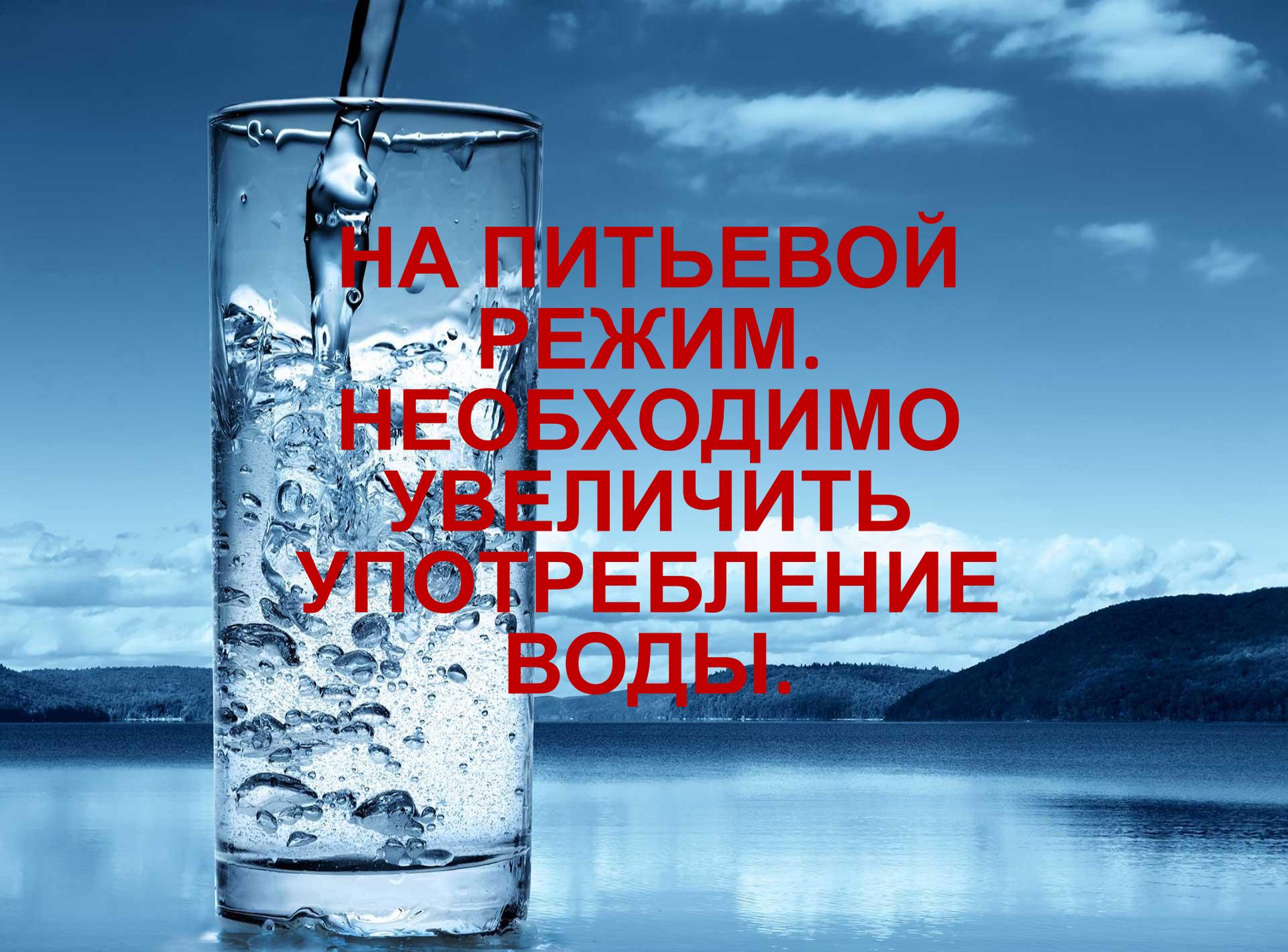
**ПОЧЕМУ НАДО
ВЫПОЛНЯТЬ НАКЛОН С
ПРЯМОЙ СПИНОЙ?**

**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 background is a serene landscape with a blue sky, white clouds, and a calm lake reflecting the sky. The text is overlaid in a bold, red, sans-serif font.

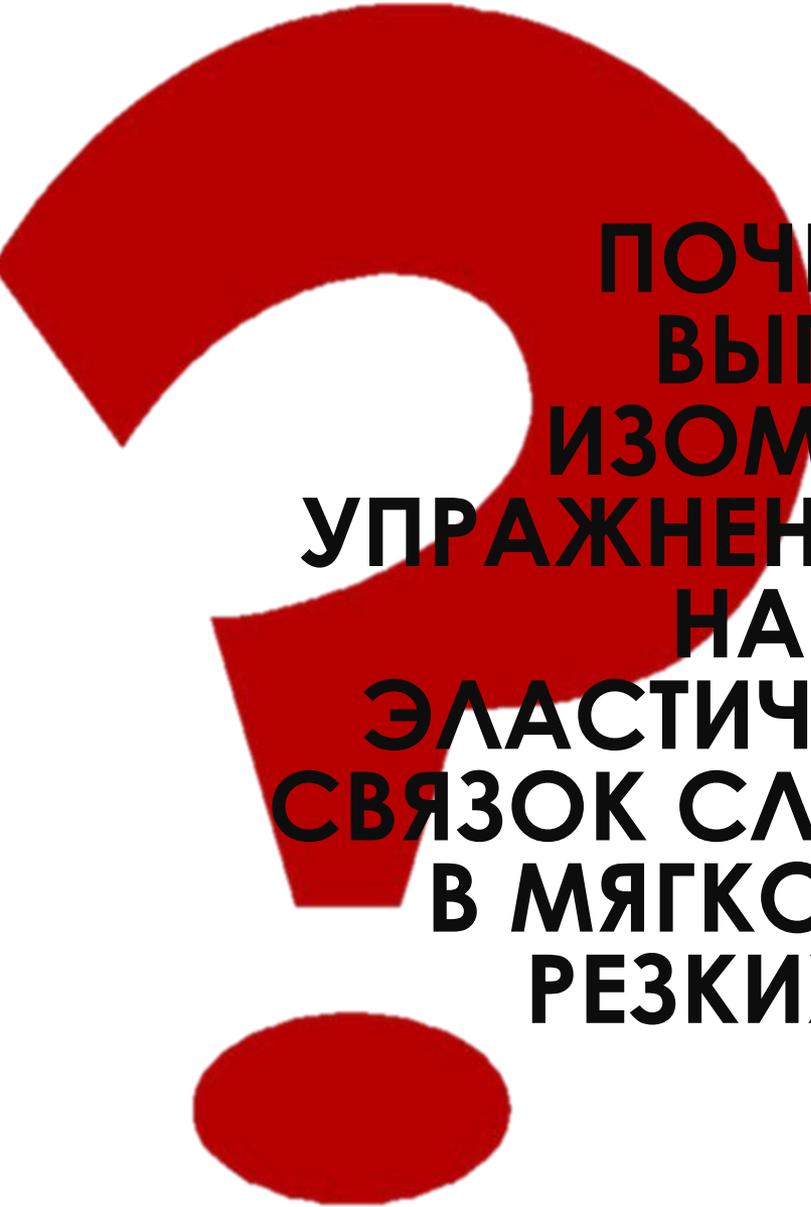
**НА ПИТЬЕВОЙ
РЕЖИМ.
НЕОБХОДИМО
УВЕЛИЧИТЬ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
ВОДЫ.**



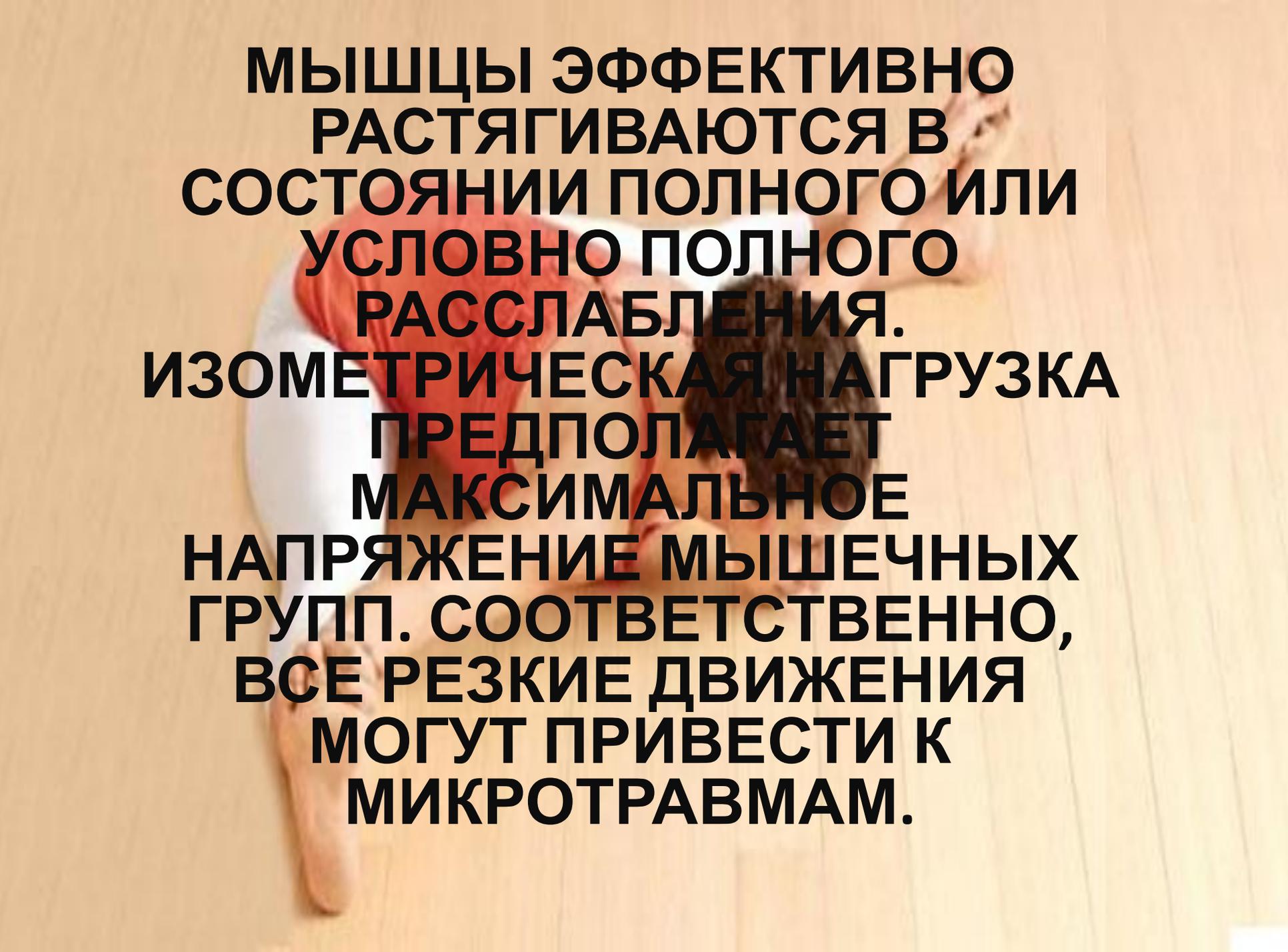
**СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ЗАНИМАТЬСЯ
СИЛОВЫМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ?**



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. The person's hands are clasped behind their head, and their feet are also behind their head, with their knees bent and feet flat on the floor. The background is a plain 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!!!

