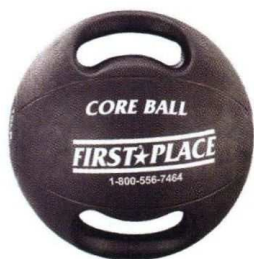


ВЫБОР МЕСЯЦА ●●●

МЧИМСЯ ВСКАЧЬ!

Продолжаете ли вы заниматься в зале или променяете привычные тренировки на активные игры на свежем воздухе, без мяча вам не обойтись!



Функциональный мяч с рукоятками

Удобная версия медбола для фанатов силового тренинга. Рукоятки способствуют более надежному хвату при выполнении выпадов и поворотов.
Core Ball, 2 400 р. («М-фитнес»)

Функциональный мяч с резинками

Отлично подходит для тренировки любой части тела. Занятия с этим мячом улучшают координацию и гибкость тела.

Perform Better, 3 520 р. («М-фитнес»)



Волейбольный мяч

Пляжный волейбол — отличная тренировка верхней и нижней частей тела. А неустойчивая поверхность площадки усиливает нагрузку.
Demix, 550 р. («Спортмастер»)

Футбольный мяч

Кто сказал, что футбол — неженский вид спорта? По данным американских ученых, это лучшая тренировка для всех групп мышц.

Adidas, 4 390 р. («Спортмастер»)



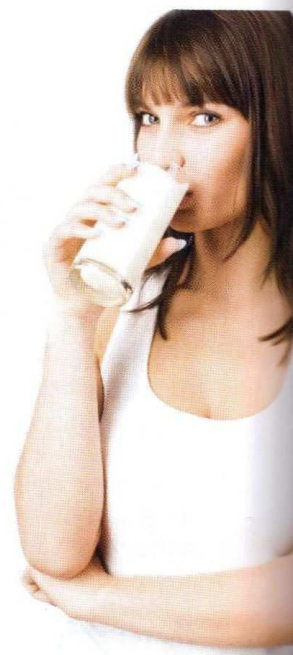
Баскетбольный мяч

Был бы мяч, а корзина найдется на любом школьном дворе. Для полноценной тренировки даже команда не понадобится!

Molten, 3 143 р. («Спортмастер»)

МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ

Если вы добавляете молоко только в утренний кофе, стоит подумать о том, чтобы выпить стаканчик этого напитка после тренировки. Данные недавнего исследования показали, что у женщин, которые на протяжении 12 недель выпивали стакан молока после тренировки, мышечная масса была больше, чем у тех, кто употреблял напитки с низким содержанием протеинов и высоким — углеводов. «Уникальные белки молока в сочетании с витамином D и кальцием, способны хорошо восстанавливать и наращивать мышцы после тренировки», — говорит **СТЮАРТ ФИЛЛИПС**, автор исследования. А поскольку обезжиренное молоко менее калорийно, чем спортивный напиток, то это отличный выбор.



КРАСНЫЙ СВЕТ!

Занятия на беговой дорожке кажутся вам скучными и утомительными, но альтернативу найти никак не удастся. И чтобы как-то «развлечься», вы читаете книжку или журнал в то время, когда шагаете. Не стоит этого делать, — уверены специалисты. «Тем самым вы увеличиваете риск падения, а из-за того, что смотрите вниз и не держите прямо спину, выполняете упражнение неверно», — говорит **ПОЛЛИ ДЕ МИЛЛ**, физиолог из Women's Sports Medicine Center at the Hospital for Special Surgery in New York City. К тому же когда вы увлечены статьей или рассказом, то выполняете упражнение с более низкой интенсивностью, и тем самым сжигаете меньше калорий.

33 %

Новички, которые на протяжении первых трех месяцев тренировались под руководством специалиста, увеличивали свою силу и выносливость на 33% в отличие от тех, кто приступал к занятиям самостоятельно. Эти данные опубликованы в *Journal of Strength and Conditioning Research*. Собирались заняться фитнесом — подумайте о персональном тренере.

