

Бекки Холмэн (Becky Holman)

НАСТРОЕНИЕ

Выдохните всю печаль

Недavno было опубликовано немало информации о положительных эффектах йоги в борьбе со стрессом, но один из фактов достоин особого внимания. Согласно октябрьскому 2011 года номеру журнала Reader's Digest: «Когда люди, пережившие цунами в 2004 году в Юго-Восточной Азии, освоили технику дыхания йогов, их показатели депрессии снизились на 90 процентов по сравнению с другими выжившими в лагерях беженцев, которые в этом плане не показали никакого значительного улучшения». Может нам стоит поучиться у них – тогда не придется тратить на антидепрессанты и успокоительные. Нужно просто научиться правильно дышать. **IM**



Модель: Чарли Монтро (Charles Montreuil)/Heave (Neweur)

Бекки Холмэн (Becky Holman)



ЗАБОЛЕВАНИЯ

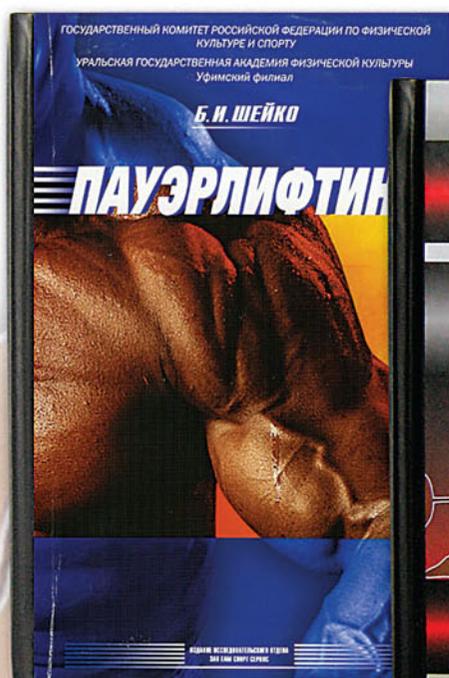
Полезность для иммунитета

Как пишет Well Being Journal (март/апрель 2011г), новое исследование с участием 1000 человек показало, что регулярно тренирующиеся выздоравливают от простуды практически вдвое быстрее по сравнению с тренирующимися не более одного раза в неделю. Возраст участников эксперимента варьировался от 18 до 85 лет. Кроме того, испытуемыми были как мужчины, так и женщины. Тренировки были лишь аэробными, поэтому представьте, насколько сильно можно укрепить иммунную систему, если тренироваться с отягощениями и делать аэробику (вы ведь делаете аэробику, не так ли?). **IM**

ВПЕРВЫЕ!

**СИСТЕМАТИЗИРОВАН
ОГРОМНЫЙ СТАТИСТИЧЕСКИЙ
МАТЕРИАЛ!**

В этих книгах впервые изложены точные факты и приведены цифры за 25-летний период развития пауэрлифтинга в **России**; включены протоколы всесоюзных соревнований, чемпионатов, первенств в СССР и РФ; систематизирована эволюция рекордов, установленных российскими пауэрлифтерами; проанализирован огромный статистический материал с чемпионатов **Европы** - тройка победителей каждого соревнования, факты зафиксированных рекордов. количество участников и завоеванных медалей в личном и командном зачете.



От автора:

... книги принесут **практическую пользу** работникам физкультуры и спорта, тренерам и спортсменам не только пауэрлифтинга, **но и любителям силовых видов спорта.**



Вы можете приобрести эти книги в салонах "Спорт Сервис", спортивных и специализированных книжных магазинах, заказать через интернет-магазин (www.sportservice.ru) или по телефону **(499) 968-62-44**. Возможна доставка почтой по России.