

ВЫБОР
месяца

«Умные» весы способны держать под жестким контролем изменения параметров вашего тела.

TANITA

Кроме массы тела, помогут определить водно-жировой состав ткани и ваш биологический возраст.

Цена: 14 000 р.



BINATONE

Эта модель подскажет, есть ли у вас лишний вес, и точно высчитает вашу ежедневную норму калорий.

Цена: 1 599 р.



CAMRY

Память на 8 пользователей, функции измерения содержания жира и воды в организме — хороший выбор для семьи.

Цена: 1 850 р.



TEFAL

Быстро «загонят вас в рамки»: определяют разрешенные только вам пределы жировой массы.

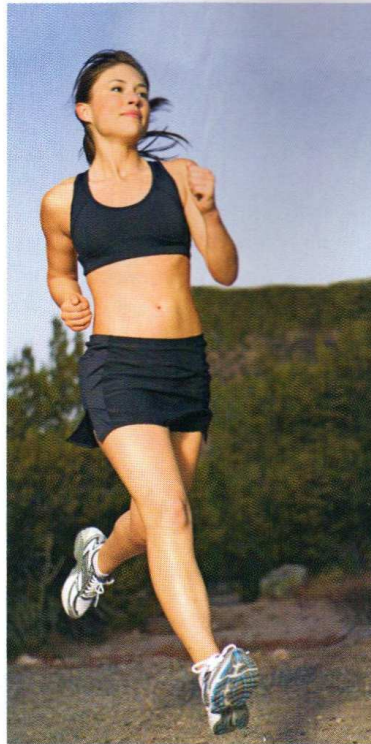
Цена: 2 500 р.



VITEK

Измеряют только массу тела. Но ультрастильный дизайн отлично компенсирует небольшой набор функций.

Цена: 980 р.



МЕНЬШЕ ШАГ

10% начинающих бегунов сталкиваются с такой травмой, как трещина голени. Чтобы избежать подобной неприятности, следует всего лишь уменьшить ширину шага во время пробежки. «Таким образом вы снижаете нагрузку на конечности, — комментирует **БРЕНТ ЭДВАРДС**, к.м.н., исследователь отдела кинезиологии в University of Illinois. — Несмотря на то, что вы будете делать больше шагов или увеличивать скорость, чтобы пройти такое же расстояние, вы не должны сильно устать». Посчитайте число шагов, которое вы делаете за одну минуту во время стандартной пробежки, и постарайтесь увеличить его на 10%.

ЗОЛОТОЙ МЯЧ. Результаты данных научного эксперимента, проведенного швейцарскими и датскими учеными, доказывают, что занятия футболом 2 раза в неделю на протяжении 3 месяцев приводят к значительному снижению артериального давления. Также было выявлено уменьшение процента жира в организме и нормализация пульса в состоянии покоя. «Наше исследование показывает, что футбол является универсальным средством интенсивной физической нагрузки, которое оказывает положительный эффект на сердечно-сосудистую систему неподготовленных женщин с повышенным давлением», — говорит руководитель проекта, профессор **ПИТЕР КРУСТРУП**.

В ритме сердца

Согласно исследованию, опубликованному в журнале *International Journal of Medical Engineering and Informatics*, люди, практикующие йогу, имеют лучшую вариабельность сердечного ритма (что является признаком хорошей работы сердечной мышцы) в отличие от тех, кто ни разу в жизни не выполнял асаны. Ученые из индийского *Institute of Technology in Roorkee* протестировали с помощью электрокардиограммы (ЭКГ) 84 добровольца, 50% которых регулярно занимались йогой, а 50% не уделяли времени тренировкам. Данные ЭКГ тренирующихся показали лучший сердечный ритм.

