

Памятка для начинающей спортсменки!

Ну, вот и закончилась пора вкусного изобилия фруктов, ягод и овощей. Начинается пора горячих пирогов, пиццы, картофельно-макаронных блюд и, разумеется, майонезных салатиков. И это речь еще не зашла о новогодне-рождественской поре, которую в простонародье все женщины называют «+10 кило». Правильно питаться становится тяжело и дорого. Поэтому единственный выход, который ты для себя нашла, чтобы поесть всякие вкусности и в то же время оставаться «стройняшкой», – это пойти в спортзал. Bravo! Твоя фигурка станет подтянутой, мышцы придут в тонус, общее самочувствие будет на высоте. И хотя дело это нехитрое, даже здесь есть свои тонкости и хитрости. Для начала запомни золотое правило – главное, не навредить!

Итак, не забывай перед каждой тренировкой – будь то танцы, йога или тренажерный зал – **хорошенько разогреваться**. Подготовь свое нежное тело к бою! Сделай легкую зарядку, потяни мышцы, проводи разогревающую процедуру. Для разогревающего массажа мышц ДО и ПОСЛЕ занятий профессиональные спортсмены используют специальные средства. Одним из самых популярных разогревающих средств у спортсменов остается мазь АПИЗАРТРОН. Не одно поколение спортсменов выросло с этим незаменимым помощником. Более 40 лет АПИЗАРТРОН позволяет спортсменам бить рекорды. Его глубокое разогревающее действие отличается деликатностью, но сохраняется длительное время. А правильно разогретые мышцы – залог успеха любой тренировки.

Второе важное правило – **не переусердствуй**. Особенно это касается твоего спортивного дебюта. Загоняя себя до потери пульса, ты рискуешь заработать не только неистовую «крепатуру», но и травмироваться.

А вот и первая травма! Потянула мышцу? Ударилась? Эх, ты! Нужно же быть осторожной. Хотя, что говорить, это могло произойти даже с самым опытным спортсменом, который постоянно занимается спортом. Теперь твоя задача – как можно быстрее восстановиться, избавиться от боли и снова вернуться к любимым занятиям спортом.

При растяжениях связок и мышц, или при спортивных травмах твой лучший помощник – мазь АПИЗАРТРОН. Эта уникальная мазь – просто сокровищница натуральных компонентов пчелиного яда. Кроме этого, мазь содержит горчичное масло и метилсалицилат, который обладает противовоспалительным и обезболивающим действием. Все составляющие АПИЗАРТРОНа взаимно дополняют и усиливают друг друга. При этом ты получаешь три эффекта в одном тюбике: мазь эффективно снимает воспаление, быстро обезболивает, бережно прогревает. АПИЗАРТРОН дарит тебе мягкое, комфортное тепло, и при этом прогревание глубокое и длительное. Испытай на себе целительное тепло АПИЗАРТРОНа – и ты не захочешь пользоваться никаким другим средством!

Травмироваться можно не только в спортзале. Впереди зима с гололедом, растяжения в голеностопе и ушибленные коленки. Без АПИЗАРТРОНа снова не обойтись. Использование АПИЗАРТРОНа при растяжениях, ушибах, травмах позволит тебе быстро восстановиться и вернуться в строй.

Будь всегда красивой и подтянутой! АПИЗАРТРОН поможет тебе быть всегда здоровой!

Зцілю Вас своїм теплом!

АПІЗАРТРОН®



Поєднання трьох ефектів