



ARTERIUM

Ближе к людям

КРАСНАЯ КНИГА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

В «Красной книге здоровой жизни» собраны редкие и находящиеся под угрозой исчезновения атрибуты физической активности. Их спасение – непростая задача, для решения которой всем нам нужно выработать общие принципы, правила и рекомендации.

Нам бы очень хотелось, чтобы в следующем году Вы больше времени уделяли активному отдыху, и наша «Красная книга» не пополнилась новыми атрибутами.

Мы желаем Вам в 2014 году вспомнить о разных видах физической активности и наполнить свою жизнь радостью движения!



ARTERIUM

Ближе к людям



ПОХОДНИЙ РЮКЗАК

ПОХОДНИЙ РЮКЗАК

Основной элемент активной жизни, который обеспечивает интересное путешествие вместо изнурительного пути.

Факт: рюкзак не только освобождает руки, но и правильно распределяет нагрузку на плечи и спину.



ARTERIUM

Ближе к людям



СТУПЕНЬКИ

Подъем по лестнице вполне может заменить визит в спортзал.
Факт: очень популярная сегодня степ-аэробика основана именно на принципе движения по лестнице! Первый шаг к началу таких тренировок – отказ от пользования лифтом.



ARTERIUM

Ближе к людям



ВОЛАН

Бадмінтон увлечет любую компанию.

Факт: во время игры в бадминтон человек пробегает большее расстояние, чем футболист за такой же временной отрезок.



ARTERIUM

Ближе к людям



КИСТЕВОЙ ЭСПАНДЕР

Яка перетворює шкідливу звичку крутити в руках запальничку на корисну звичку крутити в руках кистевий еспандер.

Кистевий еспандер кожної години запобігає тунельним синдромам руки – хвороби офісного працівника.

КИСТЕВОЙ ЭСПАНДЕР

Волшебная вещь, которая превращает вредную привычку крутить в руках зажигалку в полезную привычку, которая укрепляет мышцы предплечья.

Факт: 5–10 минут с эспандером каждый час предотвращают туннельный синдром запястья – болезнь офисных работников.



ARTERIUM

Ближе к людям



КОРОБКА СІРНИКІВ

Карманный тренажер для присяданий з 1889 року!

Факт: случайно рассыпанный коробок из 75 спичек – добра нагода зробити 75 присяданий, які зміцять всі групи м'язів у тонусі.

КОРОБОК СПИЧЕК

Карманный тренажер для приседаний с 1889 года!

Факт: случайно рассыпанный коробок из 75 спичек – отличный повод укрепить мышцы ног и ягодиц, а также поддержать все группы мышц в тонусе.



ARTERIUM

Ближе к людям



САДОВА ЛОПАТА

Надежный безрецептурный антидепрессант, рекомендованный у будь-якому віці!
Лише 30 хвилин садівництва на тиждень поліпшують настрій – 80% садівників зізнаються, що повністю задоволені життям.

САДОВАЯ ЛОПАТА

Надежный безрецептурный антидепрессант, рекомендованный в любом возрасте.
Факт: всего 30 минут садоводства в неделю улучшают настроение – 80% садоводов признаются, что полностью довольны жизнью.



ARTERIUM

Ближе к людям



СКАКАЛКА

Веселый фитнес-комплекс всего в одном предмете – до 720 килокалорий за час!

Факт: 100 лет тому назад прыжки через скакалку считались развлечением настоящих мужчин.



ARTERIUM

Ближе к людям



ПИТНА ВОДА

Ефективніший суперзасіб відновлення енергії!

Факт: 55 до 75% ваги середньостатистичної дорослої людини становить вода, яка бере участь у багатьох процесах організму, зокрема, зменшує ризик захворювань, «зм'якшує» суглоби та м'язи, сприяє травленню.

ПИТЬЕВАЯ ВОДА

Эффективнейшее супер-средство для восстановления энергии!

Факт: от 55% до 75% веса среднестатистического взрослого человека составляет вода, которая принимает участие в процессе терморегуляции, уменьшает риск заболеваний, «увлажняет» суставы и мышцы, способствует пищеварению.



ARTERIUM

Ближе к людям



РЕЗИНОВЫЕ САПОГИ

Универсальный мотиватор для прогулок в любую погоду!

Факт: чистый воздух после дождя – это профилактика бессоницы, головной боли и проблем с дыхательной системой.



ARTERIUM

Ближе к людям



РУКАВИЦІ

...ний реквізит для здорових пригод у зимових декораціях
...рекорд – 3745 учасників гри в сніжки, що корисна для серцево-судинної
...ної витривалості.

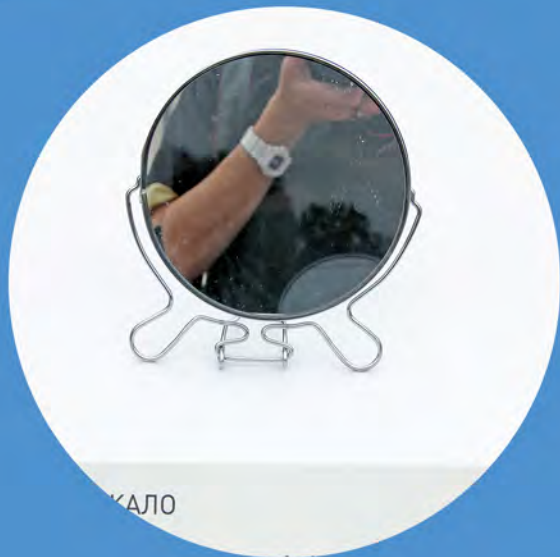
РУКАВИЧКИ

Незаменимый реквизит для здоровых приключений в зимних условиях.
Факт: мировой рекорд – 3745 участников одновременной игры в снежки, полезной для сердечно-сосудистой системы, фигуры, координации и общей выносливости.



ARTERIUM

Ближе к людям



ЗЕРКАЛО

Чудесное изобретение, которое превращает обычную комнату в танцевальную студию.

Факт: специалисты говорят, что в мире существует более 250 разных направлений танца. Но каждый может добавить еще один, собственный!



ARTERIUM

Ближе к людям



ПОВОДОК ДЛЯ СОБАКИ

Сигнал к действию: «Идем гулять!»

Рекомендовано всегда держать наготове.

Факт: средняя скорость для здоровой прогулки пешком – 70-90 шагов в минуту, хотя Вашей собаке, конечно, виднее!