

Гардероб

Мир переживает невиданный всплеск популярности кроссовок – их носят буквально под всё и со всем. Кроссовки стали легитимными даже там, куда раньше никто не догадался бы в них прийти – например, на театральной премьере.

Основывайте свой выбор на конкретном спорте

Баскетбольная обувь предназначена для игры в баскетбол. Теннисные туфли – для тенниса. Кроссовки – для бега, а походные кроссовки – для похода. Это не уловка лёгкой промышленности, чтобы заставить вас купить больше обуви – для каждого вида спорта действительно требуется своя обувь. Производители стараются делать спортивную обувь максимально полезной, чтобы она помогала спортсмену и облегчала его действия. Если вы занимаетесь 2–3 видами спорта, то лучше иметь 2–3 пары обуви для каждого из них, чем одни «универсальные» кроссовки.

Меняйте обувь в зависимости от времени носки

Одна из худших вещей, которые вы можете сделать для своего тела – носить пару старой спортивной обуви. Обувь предназначена для поддержки ступней и лодыжек, но, как только внутренний амортизирующий слой ломается, всё тело страдает от последствий.

Американская академия Podiatric, специализирующаяся на спортивной медицине, предлагает следующие советы: менять обувь после от 450–600 километров бега или ходьбы, 45–60 часов игры в баскетбол,

Как правильно выбирать спортивную обувь

аэробные танцы, теннис или другие подвижные виды спорта. Если есть какой-либо существенный износ в середине подошвы – обувь выглядит неровной, когда её помещают на плоскую поверхность.

Даже если вы нерегулярно носите кроссовки, стоит заменить их после года владения потому, что они могут испытывать экологический износ, даже если они фактически не используются.

Если вы очень активны, вам придётся заменять обувь каждые пару месяцев. Это может быть дорого, но если позволит сэкономить затраты на медицинское обслуживание в дальнейшем, оно стоит того.

Консультируйтесь

Несмотря на то, что вы всегда носили 35 размер и он вам был впору – лучше перед выбором проконсультируйтесь с продавцом. Хорошие магазины не жалеют денег на профессиональных консультантов, которые помогут выбрать правильную обувь, в которой ноги не будут болеть или быстро уставать.

Старайтесь не делать покупки на основе бренда

Не должно иметь значения, нравятся ли вам кроссовки Nike больше, чем любые другие спортивные марки в мире – если она не может предложить правильную обувь для ваших ног, вашей

посадки или вашего вида спорта. При покупке спортивной обуви обязательно померьте несколько разных марок. Вы можете быть удивлены, узнав, что обувь, которая подходит вам лучше всего, на самом деле от бренда, который вы никогда не носили раньше.

Ходите в магазин за обувью в конце дня

В конце дня ноги опухают. Придя в магазин вечером и меряя обувь, вы будете понимать, что сейчас ноги максимально большие. Лучше купить обувь немного больше, чем немного меньше, потому что велика вероятность, что во время тренировок такие кроссовки будут жать и в них будет неприятно заниматься.

Надевайте носки, в которых собираетесь заниматься

Обязательно надевайте те носки, в которых будете заниматься. Они помогут избежать неприятных проблем, например, при низком носке задник кроссовки может натирать ногу. При слишком плотном носке – проветривание ступни будет недостаточным и ноги будут сильнее потеть.

Пользуйтесь

«правилом большого пальца»

Если вы хоть раз в жизни носили обувь меньшего размера, вы знаете, насколько это неприятно и болезненно. Поэтому при выборе и покупке обуви всегда старайтесь, чтобы оставалось немного места перед большим пальцем. Желательно, чтобы этого места было достаточно, чтобы вы могли вращать пальцем по кругу практически свободно и без помех.



Выбирайте для покупок выходной

Необходимо померить хотя бы восемь разных пар кроссовок, прежде чем приобрести

решение о покупке. Людям с нестандартными размерами обычно трудно подобрать даже 2–3 пары, поэтому важно посетить несколько магазинов. Особенно если вы дождались момента, когда старая обувь сильно износилась. Померив несколько вариантов разных марок, вы сможете выбрать комфортный для себя. Фотографируйте, как сидит на вашей ноге та или иная пара обуви, чтобы не забыть, какая понравилась больше, а какая – меньше.

Узнайте у магазина про возврат и гарантии

Перед тем как отправиться домой с новыми кроссовками, проверьте политику возврата товара в магазине. Некоторые интернет-магазины дают клиентам до 30 дней, чтобы вернуть обувь, даже если они были ношены. Будет ужасно обнаружить по приходу домой, что обувь, которая вроде подходила в магазине – не так уж и удобна, а вернуть её обратно не представляется возможным.

И в заключение

Хоть мода и не должна быть фактором при выборе правильной спортивной обуви, не стыдно признаться, что всё же она имеет значение. Не страшно, если вы остановитесь на покупке определённой пары обуви в определенной цветовой гамме, если модель вам нравится и доступна, полностью соответствует вашим предпочтениям. Иногда в интернет-магазинах может не быть товара в наличии, но вы можете заказать тот, который вы хотите, и доставят его на место бесплатно.

ПОЧЕМУ РАНЬШЕ НЕ БОЛЕЛИ, А СЕЙЧАС НЕ ДОЖИВАЮТ ДАЖЕ ДО ПЕНСИИ?

Многие с теплотой вспоминают недавнее прошлое, когда пили газировку из одного стакана и практически не болели. Действительно, у нас была почти самая низкая заболеваемость в мире. А сегодня бывает так, что мы иногда ни дня не можем прожить без лекарств.

Но поверьте, всё может быть по-другому! В современном мире можно оставаться молодым, здоровым и активным и в 60, и в 70. Да даже в 80!

В чём причина?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно вспомнить одну простую истину: все мы состоим из клеток. Но иногда некоторые гены в них повреждаются. «Бракованные» клетки передают искажённую информацию новым. Получается, как глухой телефон. Это в конечном итоге может привести к болезням.

Почему так происходит? Самая распространённая причина – внешняя. Овощи с пестицидами, мясо с антибиотиками, смог, кислотные дожди... Вот почему раньше люди были более здоровыми!

Добавьте к этому ещё и возрастные изменения. Да-да, старость, к сожалению, никто не отменял. Вот вам и возможная онкология, диабет, артрит, болезни сердца и ЖКТ – да много ещё чего.

Но представьте другую картину.

Вы просыпаетесь утром, и у вас ничего не болит. НИЧЕГО! Колени не ноют, голова ясная, сахар в норме. Вы полны энергии и сил. И это может стать реальностью! А всё потому, что учёные создали аппарат нового, интеллектуального поколения, который может способствовать восстановлению организма на клеточном уровне, пробудить каждую вашу «спящую» клетку и заставить её работать.

Как вы лодку назовёте,

так она и поплывёт

«Победитель» – именно так называется этот аппарат. Согласитесь, впечатляющее название. И аппарат его полностью оправдывает.

Это стало понятно уже после первых клинических испытаний, которые проходили в московских городских клинических больницах №№ 20

и 59. Результат был поразительным. После процедуры на аппарате «Победитель» пациенты отмечали, что боль у них прошла практически сразу, а выздоровление, по их мнению, наступило быстрее.

Учёные и врачи провели дополнительное исследование и убедились окончательно – аппарат действует! Да ещё как! Жизнь людей разделилась на «до» и «после». Многие жалели, что не знали про «Победитель» раньше. А ведь могли бы уже давно быть здоровыми!

Личный доктор

Почему одна и та же таблетка одному помогает, а другому нет? Да потому, что все мы разные. Так вот,



27 990
17 990 руб.

главный секрет успеха аппарата «Победитель» – это индивидуальный подход. Он подберёт лечение, которое сможет помочь именно вам! Как такое возможно?

Главное, что отличает «Победитель» от других аппаратов, – биологически обратная связь с вашим организмом. Он сразу реагирует на любые изменения во время лечения. В итоге программа аппарата сама подстраивается под вас, поэтому ваш организм не будет оказывать сопротивления. Лечение с «Победителем» может проходить быстрее и эффективнее!

Лечебное «трио»

Гипертония, стенокардия, артрит, язва – вот только часть болезней, при которых может помочь аппарат

«Победитель». Это стало возможно благодаря комплексному воздействию на организм сразу по трём фронтам.

Квантовая терапия (биорезонансная терапия). На сегодняшний момент это безопасный, а главное, действенный суперсовременный способ лечения.

Виброакустическая терапия. Этот массаж биологически активных зон может улучшить кровоток, лимфодренаж. И поможет вашему организму вспомнить, как надо работать правильно!

Электростимуляция. Это уникальная технология, способная влиять на восстановление функции определённого органа или целой системы.



+ гарантированный подарок – легендарный аппликатор «БИМАГ», стоимостью 3390 рублей!

Надоело болеть? Приходите на выставку-продажу товаров для здоровья в ваш город. Каждому предьявителю купона – ПОДАРОК!

16 июля 2021 г. в МАГНИТОГОРСКЕ:

• ДКМ Орджоникидзе, ул.Набережная, д. 1, с 09.00 до 10.00

Справки по тел. 8-927-824-72-44

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Объявления. Рубрики «Услуги», «Требуются» – на стр. 14

Продам

*Сад в «Металлурге-3», на море. Т. 8-982-289-28-43.

*Стройматериалы б/у: брус, ДСП, пластиковые окна, двери, металлопрокат, профлист оцинкованный. ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия находятся в городе и на о. Банное). Т: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.

*Песок, щебень, чернозём, скалу, отсев. Т. 45-39-40.

*Чернозём, перегной, щебень,

отсев и др., от 3 до 30 т. Т. 8-919-406-92-38.

*Щебень, песок, отсев, скала, вывоз мусора. Т. 8-951-443-72-71.

*Комнату. Т. 8-951-129-12-43.

*Или сдам квартиру. Т. 8-909-096-58-74.

*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

*Печь банную. Т. 8-904-807-41-95.

*Матрасы ватные. Т. 8-912-803-60-06.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

*Трёхкомнатную квартиру. Т. 8-904-974-34-41.

Куплю

*Ваш автомобиль в любом состоянии. Дорого. Т: 8-982-364-67-63, 8-903-091-14-44.

*Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Стройматериалы б/у: кирпич,

брус, доску, шпалы. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку (упаковку от рулонов), профлист. Дорого. Т: 8-952-523-97-71, 8-967-867-31-43.

*Водомеры, топоры, казаны, формы, штангельциркуль, лопасти от вентилятора. Т. 8-909-095-25-28.

*Ёлочные игрушки, статуэтки, часы и другой антиквариат. Т. 8-900-073-11-42.

*Холодильник, до 2 т. р. Т. 8-982-324-32-30.

*Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.

*Радиодетали, приборы, платы. Т. 8-916-739-44-34.

*Автошины, диски. Новые и б/у. Т. 8-909-094-30-07.

*Браслет серебряный. Т. 8-904-943-27-68.

Сдам

*По часам. Т. 8-904-975-80-85.

Сниму

*Сниму. Т. 8-919-354-60-63.

*Квартиру. Т. 49-67-77.

на правах рекламы