

СПОРТЪТ — В БИТА НА НАРОДА!

## КАК ДА СТАНЕМ СИЛНИ

Едни от най-достъпните, леки и приятни занимания при домашна обстановка са упражненията с гирички. След като се изпълняват известно време, те стават така привични, че този, който веднъж е започнал, вече не може без тях. Ефектът от заниманията е по-подчертан, когато упражненията се изпълняват по едно и също време — за препоръчване е сутрин. В първите дни заниманията трябва да се предхождат от упражненията без уред — от типа на основната гимнастика — за да може вашият организъм постепенно и безболезнено да се вработи.

Отначало заниманията трябва да имат продължителност 10—15 минути. Постепенно времето може да се увеличи до половин час, а когато почувствувате, че и това е недостатъчно, тогава тренировките могат да станат и две на ден — сутрин преди и вечер след работа.

За да има полза от всяко упражнение, то трябва да бъде изпълнявано в 5—6 серии, като повторенията за всяка серия трябва да бъдат не по-малко от 15—20. Разбира се, всичко това зависи от характера на упражнението, от степента на тренираност и от вашето здравословно състояние. Децата, юношите, девойките и младежите трябва да се стремят заниманието да протича по-интен-

зивно, а при възрастните и старите хора — по-плавно и умерено.

След като сте се занимавали 2—3 месеца, вие ще се почувствувате по-силни, по-работоспособни. Ще изпитате чудесното чувство на радост и бодрост. Това е сигнал, че трябва да увеличите натоварването, или иначе казано — да увеличите броя на повторенията и тежината на гиричките. Прави се вълнообразно. След една по-сериозна тренировка намалете следващото занимание както по обем, така и по интензивност. Помъчете се така да редувате упражненията, че в края да изпитвате приятно чувство на лека умора. Това ще се получи, ако редувате ангажираността на контрастни, отстояващи далеч една от друга, мускулни групи.

Не забравяйте преди занимание да разтворите широко прозорците. Натоварвайте еднакво всички части на тялото, но ако по една или друга причина при вас има изразена разлика в мускулатурата, да речем, на лявата и дясната ръка, тогава в никакъв случай не шадете по-слабата. Напротив, нека повторенията за нея бъдат повече. След всеки опит почивайте поне половин минута, като в това време гиричките трябва да бъдат на земята, а мускулите — отпуснати.



8 юни '83 18<sup>30</sup>ч. стадион НАРОДНА АРМИЯ

# ЦСКА БЕЛАСИЦА

XXIX кръг

А  
РФГ



## ОТБОР, УМЕЕШ ДА ВОЮВА

„Беласица“ завоюва правото си да се състезава в компанията на първите ни футболни сили през 1983 година. И вече

## ЗА ЛЮБИТЕЛИТЕ НА СТАТИСТИКАТА

В „А“ РФГ ЦСКА участва без прекъсване от основаването ѝ през 1948 г. До 27 кръг на настоящото първенство вкл. „червените“ са изиграли 945 мача, в които са записали 560 победи, 235 равенства и 150 загуби при голова разлика 1924:854. Клубът е спечелил общо 1355 точки в групата на майсторите.



три сезона го пази ревностно — и с майсторство, и с ентузиазъм. Може би тази е причината, която спечели на симпатичния отбор от Петрич славата на един от „най-негостоприемните“ в „А“ РФГ. И която кара всички, независимо от имената им, да пътуват със свити сърца към красивия ни южен град...

Примерът на петричкия тим подсказва, че групата на майсторите не робува на „имена“, но приема в редиците си само умеещите да воюват, внасящи живец и напрежение. А „Беласица“, поне до сега, отговаря на тези „условия“...

„Беласица“ се състезава сред футболния ни елит от сезона 1980/81 г. Досега петричани имат 87 срещи в „А“ РФГ (до 27 кръг вкл.), от тях 32 победи, 15 равенства и 40 загуби при голова разлика 103:135 и 79 спечелени точки.

До 27 кръг на шампионата за 1982/83 г. двата съперника имат следния актив:

ЦСКА „Септемврийско знаме“ — 16 победи, 9 равенства, 2 загуби, голова разлика 47:22, 41 точки (1 място);

„Беласица“ — 10 победи, 5 равенства, 12 загуби, голова разлика 33:45, 25 точки (12 място).

Отборите на ЦСКА и „Беласица“ са се срещали 5 пъти в официални мачове за първенството на „А“ РФГ. В тях армейците са постигнали 2 победи (4:2 и 5:0), а останалите 3 срещи (играни в Петрич) са завършили без победител — 0:0, 1:1 и 0:0.



## За „Образцова спортна публика“ ПИЛЦИТЕ СЕ БРОЯТ СЛЕД... 30-НИЯ КРЪГ!

Напомняме това, защото до финална права на шампионата за 1981/82 г. армейската публика бе сред лидерите на съревнованието „Образцова спортна публика“, с всички изгледи да запази позицията си до края. Не би! Намериха се необуздани хулгани, които с необмислени действия помрачиха тържественния ритуал по закриването на първенството. Постылката им, нямаща нищо общо със спортната етика, подсказва, че гамениите са попаднали случайно, в търсене на място „за изява“. И за беда го намериха... сред ликуващите от победата на любимия тим привърженици на ЦСКА „Септемврийско знаме“. А последните не успяха с решителни действия да отстранят и неутрализират нежеланите „гости“. Поради което останаха без полагащите им се

На мача между отборите на ЦСКА и „Спартак“ Плевен мс Стойчо Младенов отбеляза 150-ия си мач в „А“ РФГ. Той е роден на 12. II. 1957 г. В ЦСКА дебютира на 26. X. 1980 г. в мач срещу „Пирин“ в Благоевград. С червената фланелка е играл 67 срещи. Отбелязал е 77 гола, от тях 34 за армейците. Многократен участник в националния отбор. Републикански шампион за 1981 и 1982 година.

по право награди, предназначени за най-възпитаните и компетентни приятели на футболната игра...

... Само два кръга ни делат от епилога на републиканското първенство за 1982/83 година. Отново ще има щастливи и огорчени, отново един ще скандира възторжено името на своя отбор, а други ще стоят надеждите си за следващия шампионат. Така е в спорта — на върха има място само за един. Кой ще бъде той все още е рано да се каже. Но независимо дали ще се казва ЦСКА или „Левски-Спартак“, нашият призив е:

Привърженици на ЦСКА „Септемврийско знаме“, нека отдадем дължимите аплодисменти на новия републикански първенец и неговите асистенти при тържественото закриване на футболната надпревара! Нека отстоим постигнатото в благодарното съревнование „Образцова спортна публика“ и представим достойно себе си и обичания червен клуб!