ЧИТАЙ И ПРИМЕНЯЙ НА ПРАКТИКЕ

BBF

№4 (149) 2010
95₽

BBF ЭТАЛОН:
Федор: минус 7 кг!

КРУТИ ПЕДАЛИ
Укрощаем велотренажер

ПОСТНЫЕ МЫШЦЫ
Вегетарианцы и спорт

SPA-МАРШРУТ
За красотой в Эстонию

ХАТХА-ЙОГА
Скручивание и равновесие



МАРИЯ БУТЫРСКАЯ

Советы будущим олимпийцам

В НОМЕРЕ 26 УПРАЖНЕНИЙ



САНИ ЛЕТОМ

В детстве я хотела танцевать на льду. И все время просила маму привезти мне из Москвы «платье, как у фигуристки, и белые коньки» — в нашем маленьком городе в те времена даже коньки было купить невозможно. Стоит ли говорить, что секции фигурного катания не было (и, кстати, нет). Белые «снегурки» мама мне привезла, в конце концов, и я каталась, как могла, по бугристой замерзшей луже под водосточной трубой целую зиму. А на следующую я из коньков выросла. И у меня их больше не было никогда в жизни. Ну, что в итоге. Я не олимпийская чемпионка. Я главный редактор. На каток выбираюсь пару раз за зиму и скольжу довольно посредственно.

Но ведь она взялась откуда-то, эта мечта. Ясно откуда – из телевизора. Дикторы, комментировавшие фигурное катание для нас, зрителей монохромных экранов, заботливо рассказывали, что «спортсмены одеты в костюмы цвета морской волны с розовыми узорами», но это было не важно, главная красота была не в этом. А в совершенных движениях и сияющих внутренним светом лицах Бестемьяновой и Букина, Родниной и Зайцева, в цветах на льду и оценках 5.9, 5.9, 6.0. Сегодня девочки хотят быть исполнительницами r'n'b, топ-моделями и подружками олигархов. Другой красоты им телевизор не показывает.

Выступления российских спортсменов в Ванкувере спровоцировали большой шум – не высказался о скромных успехах нашей сборной даже ленивый. Вы, читатель, возмущались? Наверняка. Сидя на диване, потрясали кулаками – что за безобразие! Испортили настроение при просмотре трансляций по телевизору! Где национальная гордость? Где вставание с колен? Гнать всех взашей.

Хотите слышать гимн любимой страны по окончании соревнований в каждой олимпийской дисциплине? А что вы лично для этого сделали? Говорите, виновато правительство, историческая ситуация, кризис, мировой заговор, от вас ничего не зависит?

Зависит. Отведите своего ребенка в спорт. Отговорок можно придумать тысячи – некогда, дорого, другие приоритеты. Тогда продолжайте чертыхаться у телеэкрана. А отпрыску суньте игровую приставку в руки, пусть развивается. Продолжайте в том же духе. Пусть кто-то другой водит свое чадо в секцию 5 раз в неделю. Пусть кто-то другой вместе с ним переживает травмы, проигрыши, снимает последствия психологических и физических перегрузок. И плачет от счастья, когда его ребенок шагнет на пьедестал почета, чтобы наклонить голову перед заслуженной медалью.

А даже если не шагнет. Заложенный с детства фундамент здоровья и силы, твердый характер и воля к победе останутся с ним на всю жизнь и помогут выстроить достойную судьбу. В отличие от тех несчастных детей, которых я встречаю повсюду каждый день, – непоправимо тучных, вялых и больных, понуро бредущих рядом с такими же родителями.

За провал в Ванкувере некоторые видные спортивные функционеры уже лишились своих кресел. Несмотря на уровень этого события, оно вряд ли окажет влияние на то, что покажут нам в олимпийских трансляциях через 15 лет. Но если хотя бы каждый десятый родитель, прочитавший эти строки, встанет с кресла и пойдет подыскивать своим детям спортивную школу, это очень сильно увеличит наши шансы на бронзу, серебро, а главное, золото.

Ольга Логинова,
главный редактор
журнала BBF

Генеральный директор
Александр Лукьянов

Главный редактор
Ольга Логинова
(glavred@probbf.ru)

Арт-директор
Денис Шпилевский

Выпускающий редактор
Юлия Борзова
(jbor@probbf.ru)

Бильд-редактор
Анна Филонова

Фото
Денис Шпилевский

Директор по рекламе:
Лидия Баженова
(bazhenova@probbf.ru)

Корректор
Татьяна Багдаева

Над номером работали
Александр Хайкин
Алексей Чичиков
Арина Меркулова
Елена Денисова
Елена Колосенцева
Ирина Шумилина
Николай Лавров
Петр Дмитриев
Сергей Тищенко
Татьяна Кирюнина

Менеджер по распространению
Сергей Волков
(distribution@probbf.ru)

Редакционный совет
Владимир Дубинин, президент ФБФР
Юрий Устинов, президент WPC/WPO

Телефон редакции
Телефон (495) 620-3574
Отдел рекламы (495) 620-3574, доб. 108

Адрес для корреспонденции:
127254, г. Москва, Огородный проезд, д. 5, оф. 304

Перепечатка и любое иное использование материалов журнала допускается только с письменного разрешения.
© ООО «БиБиЭф Паблишинг»
За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) (свидетельство ПИ № ФС77-36297 от 19 мая 2009 года)
Издавался с 1992 по 1993 год как «Архитектура тела», с 1993 по апрель 2009 года как «Качай мускулы»

Тираж:
100 000 экземпляров
Отпечатано:
ЗАО «Блиц-Принт»



BBF № 4 (149) 2010
Обложка: Мария Бутырская
Дизайн и фото:
Денис Шпилевский
Визаж: Светлана Мутовкина

В материал ЭДГАРД ЗАПАШНЫЙ: <<ЗАНИМАЮСЬ ФИТНЕСОМ, ЧТОБЫ НРАВИТЬСЯ ЖЕНЩИНАМ!>>, опубликованный в BBF No.3(148) вкралась досадная ошибка: многолетним консультантом Эдгарда Запашного на самом деле является Алексей Нетесанов. Приносим извинения Эдгарду, Алексею и читателям. Виновным очень стыдно.

VII международная **выставка**

СПОРТ'10

Тематические разделы:

- Спортивные сооружения. Инжиниринг
- Спортивная экипировка и инвентарь
- Спортивная медицина и питание
- Тренажерное оборудование. Фитнес
- Спорт в индустрии развлечений
- Технические виды спорта
- Безопасность спортивных сооружений и мероприятий

Крупнейшая в России выставка спортивной индустрии

организаторы

при поддержке

при участии

СПОРТИВНАЯ РОССИЯ

10–12 марта 2010

Москва, ВВЦ, павильон № 75

www.sports-show.ru

реклама

www.weider.su



MEGA MASS 2000

ТВЕРДАЯ МАССА!

Mega Mass 2000
высокое содержание протеина

Новый MEGA MASS 2000
даже более быстрый и эффективный!

- Таурин для ускорения усвоения.
- Трехалоза для скорейшего запуска процессов роста.
- Витамины для обмена веществ.
- Минеральные вещества для клеточного обмена веществ.
- Микроэлементы.
- Не содержит желатина.

НОВИНКА!

Более 5 г трехалозы в каждой порции!

ВКУС КЛУБНИЧНЫЙ ВОСТОРГ

ВКУС ИЗЫСКАННЫЙ БАНАН

ВКУС НЕЖНЫЙ ШОКОЛАД

ВКУС ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ



Качество!

ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ТО, ЗА ЧТО ПЛАТИШЬ!

WEIDER GLOBAL NUTRITION





группа компаний «Спорт-Экспресс»
компания «Вейдер-Русланд»
эксклюзивный представитель Weider GmbH в России

Опт:	8 495	762-9301	
Розница:	8 926	558-0589	
E-mail:	order@joe-weider.ru		
Web site:	www.weider.su		
Москва	8 499	127-3932	
Санкт-Петербург	8 812	718-4471	
	8 812	944-5162	
Архангельск	8 911	554-6090	
Барнаул	8 385	277-3436	
Белгород	8 903	887-5504	
Владивосток	8 914	653-0254	
Волгоград	8 902	362-1564	
Екатеринбург	8 343	332-4666	
Иваново	8 493	241-5620	
Иркутск	8 395	229-8362	
Краснодар	8 861	220-1394	
Новороссийск	8 918	123-9986	
Новосибирск	8 383	213-7134	
Омск	8 381	248-1210	
Пенза	8 905	367-2067	
Пермь	8 902	804-9759	
Ростов-на-Дону	8 863	291-0197	
	8 863	291-0450	
Саратов	8 845	220-6570	
Сочи	8 918	608-1818	
	8 918	400-3548	
Сургут	8 346	260-0403	
Хабаровск	8 421	277-2759	
Чебоксары	8 903	322-4455	
Ярославль	8 485	245-7245	

Эксклюзивный представитель в Латвии
Veselibas Pasaule +371 727 6501 www.vp.lv

Эксклюзивный представитель в Белоруссии
Фитлайн Групп +375 17 334 20 06(66) www.fitline.by

реклама

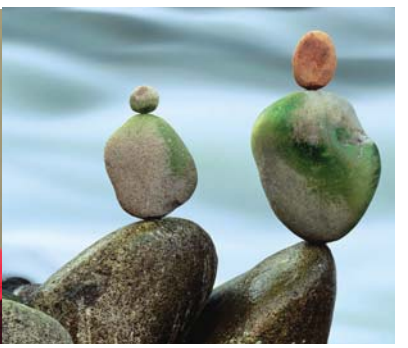
Производитель: Weider Germany GmbH
Официальный представитель Weider GmbH в России - компания Вейдер-Русланд

BBF ЭТАЛОН





















8 **НОВОСТИ**
Жена Дориана Ятса, Adidas для мачо, умный плеер

12 **BBF ЭТАЛОН**
Есть результат!

20 **ЗВЕЗДНЫЙ ТРЕНЕР**
Маша Бутырская: «Каждый проигрыш — толчок к новым вершинам»

26 **КАРДИОЗОНА**
Езда на месте
Как правильно крутить педали велотренажера

32 **РАЗУМ И ТЕЛО**
Скручивание и равновесие
Новые асаны

38 **НАУЧНЫЙ ПОДХОД**
С носка на пятку, нюансы ямса, воображаемые мускулы

42 **ЗАБОТА О СЕБЕ**
Неистребимый апельсин
В борьбе с целлюлитом все средства хороши

50 **WELLNESS-TRAVEL**
Еще один маршрут красоты
4 SPA-отеля Эстонии

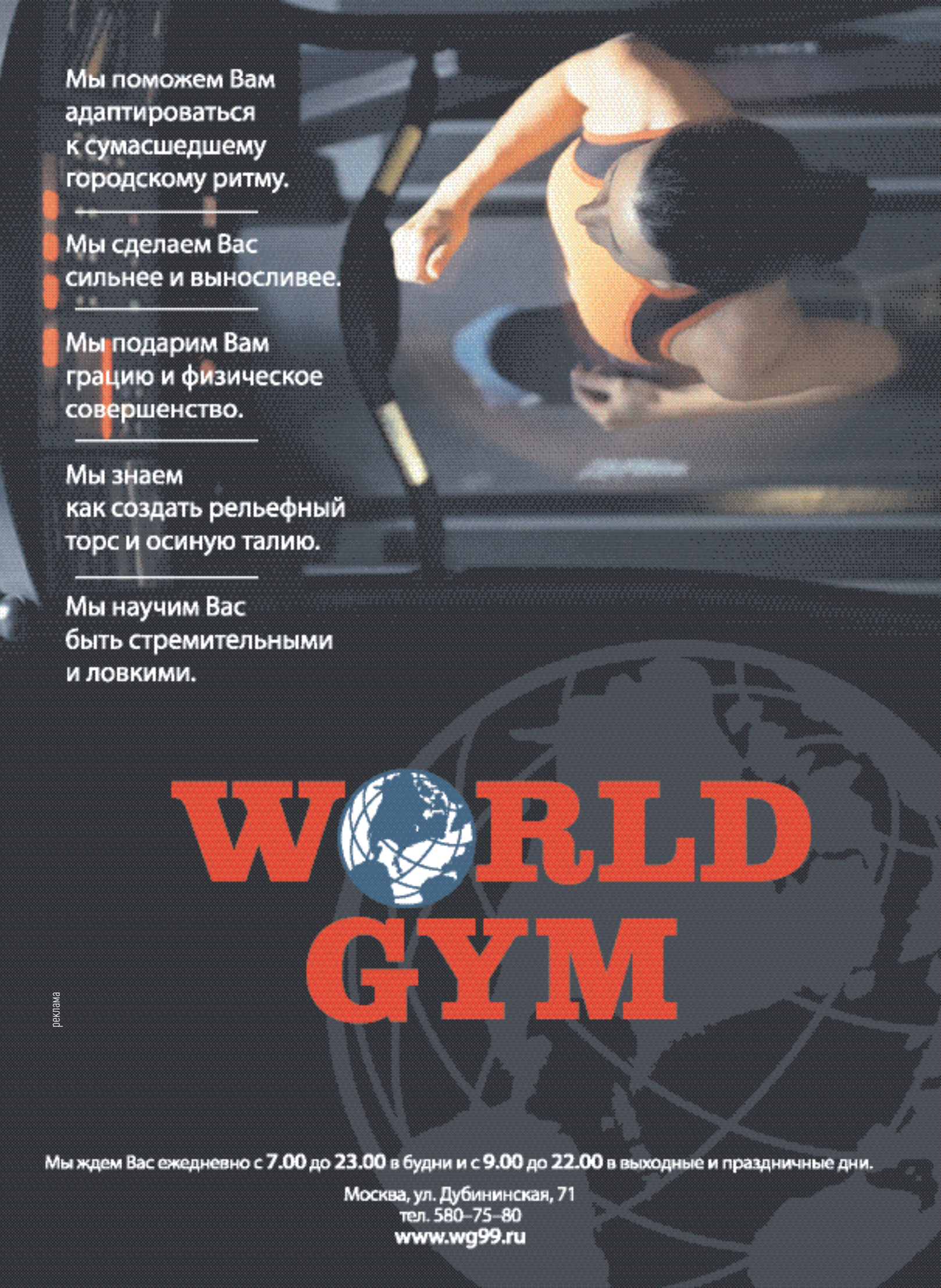
56 **PRO ПИТАНИЕ**
Тело без мяса
Ешь овощи и расти

62 Еда vs добавки
За и против спортивного питания

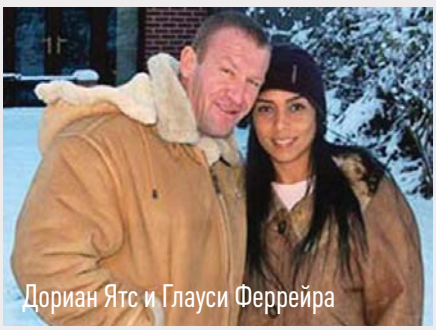
66 **WORKOUT**
Жесткая икра
Упражнения на голень

72 **START UP**
Фитнес-рекрутинг
Что будут решать ваши кадры

76 **СОБЫТИЯ**
Наш выбор — здоровый образ жизни. А ваш?


Мы поможем Вам
адаптироваться
к сумасшедшему
городскому ритму.
Мы сделаем Вас
сильнее и выносливее.
Мы подарим Вам
грацию и физическое
совершенство.
Мы знаем
как создать рельефный
торс и осиную талию.
Мы научим Вас
быть стремительными
и ловкими.
WORLD
GYM
Мы ждем Вас ежедневно с 7.00 до 23.00 в будни и с 9.00 до 22.00 в выходные и праздничные дни.
Москва, ул. Дубининская, 71
тел. 580–75–80
www.wg99.ru

реклама


Дориан Ятс и Глауси Феррейра



ДОРИАН ЯТС ЖЕНИТСЯ

Бодибилдинг — спорт экстерьера. Неудивительно, что большин-ство профи давным-давно «окольцовано». Тем не менее, «Британский Лев», шестикратный мистер Олимпия, в отличие от многих своих коллег о предстоящей женитьбе объявил лишь сейчас, в 48 лет.

Будущая жена Дориана Ятса — бразильянка Глауси Феррейра, чемпионка мира по бодифитнесу в 2007 году. Познакомились они с Ятсом на Arnold Weekend в 2008-м и, по словам Дориана, с тех пор не расставались почти ни на миг. Так что эта «внезапная» свадьба является всего лишь логическим продолжением почти двух лет отношений.

Искренне желаем счастья новой спортивной семье!







ПРИГЛАШЕННЫЕ ЗВЕЗДЫ ARNOLD CLASSIC 2010

Стал известен список участников, получивших личные приглашения на этот престижнейший турнир. К 6 марта этого года в Коламбус приглашены: Кай Грин, прошлый победитель турнира; Декстер Джексон, мистер Олимпия – 2008; Бренч Уоррен, 2-е место на «Олимпии – 2009». Кроме того: Фил Хит, Мэлвин Энтони, Сильвио Самуэль (недавно отказавшийся от участия), Тони Фримен, Ронни Роккель, Тарек Эльсетухи, Джонни Джексон, Роберт Пьоткович и Сергей Шелестов. Из женщин: наша Оксана Гришина, жена Бренча Уоррена, Триш Уоррен, и две мисс Фитнес-Олимпия последних лет — Джин Хендершот и Адела Гарсиа. Кроме того, в списке приглашенных Трейси Гринвуд, Танджи Джонсон, Джули Палмер и Реджина Да Сильва.





EUROLIFTING В МОСКВЕ

15–16 мая в Москве на территории Всероссийского выставочного центра пройдет чемпионат Европы по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа без экипировки EUROLIFTING. Организаторы турнира – Ассоциация силового трое-борья и жима штанги лежа «Богатырское братство» и Global Powerlifting Alliance. Спортсмены будутсоревноватьсявдвухдивизионах – любительском (AMA-TEUR) и профессиональном (PRO). В ПРО-дивизионе победители получат солидные денежные призовые. Более подробная информация по EUROLIFTING доступна на официальном сайте чемпионата eurolifting.ru.

Как сказал нам организатор турнира Дмитрий Касатов, «в последнее время пауэрлифтинг и жим лежа без экипировки приобретают все большую популярность. И EUROLIFTING призван собрать на одном помосте всех сторонников отказа от экипировки в пауэрлифтинге как средства повышения результатов. Мы приглашаем спортсменов вне зависимости от принадлежности к федерациям пауэрлифтинга. Помост EUROLIFTING открыт для всех. Ждем участников и зрителей!»



www.aurelius.ru

КРАСОТА ПРИТЯЖЕНИЯ

МАРК АВРЕЛИЙ

ФИТНЕС - ЦЕНТР

реклама





ADIDAS И PORSCHE

Седьмое по счету обновление коллекции Adidas Originals, разработанной совместно Adidas-Salomon AG и дизайн-студией Porsche Design Group, в этом сезоне посвящено мужчинам, которые занимаются гольфом, теннисом, бегом, фитнесом, парусным спортом, лыжами и, конечно же, водят автомобиль.

Одежда, обувь, аксессуары выполнены в лаконичном строгом стиле, четких формах и чистых цветах. В их производстве использовались эксклюзивные технологичные материалы, фактуру которых подчеркивают тщательно выполненные декоративные элементы.

В гардеробе взрослого спортивного мужчины таким вещам всегда найдется достойное место.

АКТИВНЫЙ БРЕНД

Компания Danon продолжает свою экспериментаторскую деятельность по бренду Activia. В конце декабря 2009 года был подведен итог акции «Настройся на очищение», в которой участвовали Наталья Стефаненко, Таша Строгая и журналисты центральных СМИ.

Ведущие программы «Снимите это немедленно!» рекомендовали Activia простым женщинам, а работники редакций в течение двух недель сами употребляли кисломолочные продукты Activia и по итогам делились своими впечатлениями о результатах эксперимента друг с другом и читателями.

В итоге 92% журналистов признало, что ежедневное употребление продуктов Activia с бифидобактериями ActiRegularis® способствовало улучшению пищеварения и самочувствия.

А 17 февраля 2010 года Danon объявила о старте Актимелиады-2010 – массовой кампании по укреплению иммунитета, участие в которой сможет принять любой желающий. Первый рекорд Актимелиады был поставлен прямо на старте: 98 человек одновременно произвели дегустацию кисломолочного продукта, и это действие было зафиксировано в «Книге рекордов России».

Пожелаем Danon и поклонникам продуктов Activia новых, теперь уже спортивных, достижений и крепкого здоровья.





МУЗЫКА ПО СЕРДЦУ

Фирма Philips анонсировала новый спортивный mp3-плеер с необычной функцией «случайной» выборки композиций для проигрывания. Все, кто занимается спортом в одиночку, знают, что музыка незаменима в качестве изолирующего (от шума) и мотивирующего (с помощью ритма и драйва) средства. Единственной трудностью до сих пор было составление подборок для разных видов занятий: ambient, chillout, new wave — для йоги, музыка потяжелее — для силовой тренировки и так далее. И вот, наконец, появился спортивный плеер Philips Activa, который способствует повышению частоты и интенсивности тренировок благодаря контролю за результатами с помощью голоса в режиме реального времени. Конечно, «обычные» режимы проигрывания также присутствуют. Philips Activa появится в продаже по цене чуть выше 100 долларов.



РАЗОГРЕВ, МАССАЖ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Большинство людей перед силовыми тренировками в целях экономии времени и энергии сокращают разминку. Между тем она имеет большое значение для эффективности всего занятия, результаты которого без предварительного разогрева мышц могут быть сведены к нулю.

Дело в том, что благодаря повышению температуры в мышцах увеличивается скорость их сокращения и тренировка проходит интенсивнее. Сопутствующее этому нейронное возбуждение организма пробуждает его, он начинает активнее работать – все процессы обмена постепенно ускоряются. Происходит метаболическая адаптация организма к высоким физическим нагрузкам.

При повышении температуры расширяются капилляры, что позволяет равномерно распространиться по всему телу необходимым для роста мышц природным анаболикам – гормонам, витаминам, аминокислотам. Увеличивается и количество синовиальной жидкости, которая выполняет в суставах смазочную функцию, что позволяет избежать боли и даже травм. Следствие разогрева – гибкость и податливость тела.

Существует мнение, что сначала следует разбудить тело с помощью прыжков, приседаний, поднятия легких гантелей, а затем разогреть ту группу мышц, на которую будет возложена основная нагрузка. «Главная задача – не устать от подготовки и сократить время разминки с помощью разогревающего крема, которым натирают определенную зону. Это позволит мгновенно повысить кровоснабжение в мышцах и перейти быстрее к основной тренировке, – рассказывает бодибилдер Алексей Егоров. – Такой крем "Разогревающий" серии "42", названной в честь одной из самых сложных марафонских дистанций, является хорошим средством для разогрева мышц. В его состав не входят допинговые компоненты – только многочисленные растительные экстракты: ромашки, полыни, зверобоя, тополя, рябины и лимонника. Крем позволяет сократить время разминки без ущерба здоровью».

В состав крема-бальзама «Массажный» серии «42» входят масляные экстракты каштана, сабельника, ромашки, лопуха, шиповника, женьшеня и мяты.



Именно эти компоненты идеальны для массажа, который играет важную роль в профилактике травматизма, при перегрузках тела и в процессе восстановления после травм. Признаками повышенного мышечного напряжения могут являться снижение гибкости тела или же боль. Она является результатом несбалансированных нагрузок, что приводит к дискомфорту в области шеи, плеч, спины, таза, паха, коленей. Этого можно избежать, если систематически делать массаж.

«Массаж влияет на организм в целом. Прямое механическое воздействие, ритмическое давление на тело с помощью рук и движения, используемые в массаже, увеличивают скорость кровотока. Кроме того, стимулируются нервные рецепторы. Массаж помогает лимфотоку, что полезно малоподвижным людям и тем, кто подвержен большим нагрузкам», – уверена инструктор тренажерного зала Мэри-Энн Мендос.

«В наш салон часто обращаются спортсмены с просьбой сделать им массаж. Я часто использую крем-бальзам серии "42". У него нет резкого запаха, и он имеет отличное скольжение», – рассказывает косметолог Елена Масленникова.

Во многом результат соревнований зависит не от часов, проведенных в тренажерном зале, а от того, насколько правильно спортсмен может после них отдохнуть. Чтобы снять усталость после физических нагрузок, можно использовать специальный гель-бальзам «Восстанавливающий» серии «42», который обладает венотонизирующим и расслабляющим эффектами.

«Тратить время на свое тело мы должны и вне тренажерного зала. Надо в полную силу использовать уникальное свойство организма – самовосстановление. И мы можем помочь этому естественному процессу», – говорит американский ученый Джош Хенкин, часто пишущий на тему упражнений и тренировок.

По его мнению, существует большое количество способов и средств, чтобы постоянно чувствовать себя в форме, просто надо использовать все возможности, которые мы имеем.

ЕвроФармСпорт

реклама

BBF ЭТАЛОН

С момента запуска проекта «BBF Эталон» прошел всего месяц, а Маша и Федор уже заметили происходящие с ними изменения. Вы думаете, все дело ограничилось регулярным посещением клубов, на базе которых происходят тренировки? Нет, ребятам пришлось изменить весь привычный образ жизни. Если вначале все казалось просто веселой игрой, то теперь стало понятно, что это настоящий труд. И девять месяцев – совсем не маленький срок. Как выдержать такую нагрузку? Кроме персональных тренеров на помощь пришли специалисты по питанию, психолог, косметолог, которые консультируют и помогают участникам адаптироваться в новых условиях максимально быстро.



Для занятий Маши в клубе World Gym был предложен дифференцированный подход. Результатом окончательного анализа фитнес-тестирования стала подробная проекция состояния организма в настоящее время. Основные рекомендации на данном этапе:

- продолжение работы с диетологом;
- продолжение посещения групповых программ начального уровня, что позволит организму постепенно привыкнуть к регулярным нагрузкам;
- работа с персональным тренером, который составит программу занятий и подберет упражнения для правильного развития мышечных групп.

Ориентируясь на рекомендации, Маша вносит изменения в свой рацион.

10 февраля

7.00 – овсяная каша с изюмом, кофе с молоком (200 мл).

10.00 – зеленый чай с жасмином (200 мл).

11.00 – черный чай (200 мл).

14.00 – рассольник, плов (по 1 порции в столовой).

20.00 – макароны (0,5 порции), яйцо (1 шт.), сосиска (1 шт.), сыр.

14 февраля

10.00 – куриные голени (2 шт.).

14.00 – мандарины (1 шт.) и киви (1 шт.).

20.00 – пюре картофельное (2 ст.л.), котлета (1 шт.).

Несмотря на успехи Маши, это только начало процесса. Сразу перейти на здоровое питание раз и навсегда – невозможно. В этом случае скоро захочется вернуться к прежнему рациону. Постепенный переход к правильному питанию будет продолжаться несколько месяцев.

Некоторые привычки исчезнут сами собой, так как в рационе появятся более здоровые и полезные аналоги любимых блюд. Ну, а с некоторыми придется безжалостно распрощаться.

ЮЛИЯ ПОПОВА:

«За прием пищи в организм должно поступить 400–600 ккал. При этом с 6.00 до 18.00 – 1500–2000 ккал, а с 18.00 до 6.00 – 500–1000 ккал».

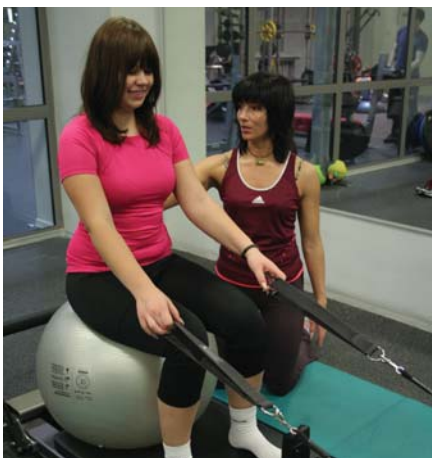
НУТРИЦИОНИСТ-ДИЕТОЛОГ ЮЛИЯ ПОПОВА:

«На каждой встрече Маша получает задание, которое необходимо выполнить к следующей встрече. Домашняя работа должна быть отражена в ежедневных записях в дневнике питания. Он содержит информацию обо всех приемах пищи, съеденных продуктах и их количестве. В нем также необходимо фиксировать эмоции, которые испытывает Маша, съедая конфету, спагетти или беляш. Так как Маша работает и учится, она привыкла тщательно рассчитывать свое время. Эта привычка повлияла на выработку четкого режима питания: завтрак, обед и ужин, причем в одно и то же время (почти роскошь в наше время).

В ближайшее время мы будем регулировать режим, а потом, когда у Маши сформируется представление о правильном питании и появятся результаты тренировок, мы будем изменять ее рацион.

На настоящем этапе введены некоторые ограничения. Например, с продуктов технологической обработки переходим на натуральные: вместо колбасы – отварной язык или вареная говядина. Ограничиваем количество мучного».

МЕСЯЦ ПЕРВЫЙ



ФИТНЕС-КЛУБ WORLD GYM

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ (ДИЕТОЛОГ ЮЛИЯ ПОПОВА):

1) дробное питание, состоящее из 2–3 приемов пищи и 1–2 перекусов

2) уменьшение объема порции – приблизительно в 2 раза

3) уменьшение количества видимых жиров в пище

4) уменьшение количества простых углеводов (с высоким гликемическим индексом)

5) исключение алкоголя

6) ограничения в употреблении соли

7) использование диетических соусов вместо майонеза

ПРОГРЕСС В ЦИФРАХ

ПОКАЗАТЕЛЬ	27.01.10	21.02.10
Вес, кг	75,0	72,0
Индекс массы тела (ИМТ), %	26,26	25,21
Жировая масса, кг	23,93	22,66
Безжировая масса, кг	51,07	49,34
Активная клеточная масса	32,85	32,18

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР, СПЕЦИАЛИСТ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ФИТНЕСУ, ТРЕНЕР-ЭКСПЕРТ PILATES INSTITUTE МАРИЯ РОМАДАНОВА:

«Первое впечатление при встрече с Машей: яркая девочка с хорошей фигурой, чуть-чуть лишнего веса – но очень красивая. Совсем худышкой она не будет – у нее широкая кость. А вот сделать девушку с красивыми, женственными, рельефными мышцами без лишнего жира – можно».

Результаты фитнес-тестирования Маши были дополнены функциональной компьютерной экспресс-диагностикой МЕДИСКРИН (система диагностики, основанная на электрометрии по 24 биологически активным зонам на руках и на ногах), которую провела Мария Ромаданова. Затем она рассказала о программе тренировок на ближайшее время:

«В первые два месяца мы будем улучшать состояние позвоночника и кровообращение. Так как у Маши сколиоз, прогиб в нижнем грудном отделе и достаточно большой мышечный дисбаланс, вначале нужно будет решить эту проблему. На данный момент традиционная силовая тренировка может только ухудшить состояние позвоночника. На первом этапе Маша научится правильно дышать. Сейчас она дышит в основном животом, а лечебное дыхание для позвоночника – грудное. Начав управлять своей грудной клеткой, своим телом, она будет слушать и понимать его. Базовая тренировка – занятия пилатесом.

Основная задача – восстановление выносливости, улучшение межмышечной координации, укрепление глубоких мышц, чтобы Маша могла удерживать положение своего тела. Нам нужна правильная осанка. А чтобы удержать ее, нужно, чтобы глубокие мышцы работали, так как они отвечают за баланс и положение тела в пространстве. Сейчас они практически не работают, поэтому большая часть нагрузки ложится на внешние мышцы. Только укрепив глубокие мышцы, мы сможем тренировать внешние и сделаем тело красивым».

BBF ЭТАЛОН

ЛИДЕР НОМЕРА

Мы уже начинаем лидерскую гонку между участниками проекта. Помимо результатов финального голосования, в котором смогут участвовать все наши читатели, будет засчитываться рейтинг, который Маша и Федор будут нарабатывать в течение всего проекта. По итогам объективных достижений участников редакция будет определять лидера номера. Лидером апрельского номера, который вы держите в руках, становится Федор – он так упорно боролся с собой, так строго следил за своим рационом и так усердно занимался, что на момент сдачи номера весил меньше на 7 с лишним килограммов! Так держать, Федор. Посмотрим, удастся ли ему удержать такой высокий темп на протяжении всей дистанции.

ФЕДОР





МАРК АВРЕЛИЙ
ФИТНЕС-ЦЕНТР

В клубе «Марк Аврелий», где занимается второй герой проекта «BBF Эталон», персональный тренер Игорь Коробов, ориентируясь на рекомендации врача и данные фитнес-тестирования, выстраивает не только программу тренировки, но и схему питания и употребления добавок. В течение всего проекта он будет вносить изменения не только в систему упражнений, но и в режим питания в зависимости от состояния «растущего» организма. Так как тренер практически каждый день видит Федора на тренировках, он чутко отслеживает происходящие с ним изменения и всегда может скорректировать действия или подсказать правильный путь.

Основной задачей первого месяца было снижение веса и подготовка мышц к увеличению нагрузок. Занятия Федора проходили в следующем режиме:

понедельник – кардиотренировка (от 45 мин. до 1 ч);

вторник – силовая тренировка (от 50 мин. до 1 ч 10 мин). После нее – кардио (30 мин.);

среда – кардиотренировка;

четверг – силовая и кардиотренировка;

пятница – кардиотренировка;

суббота – силовая и кардиотренировка;

воскресенье – отдых.

Кардиотренировка включает в себя занятия на эллиптических тренажерах и беговой дорожке, силовая – работу с гантелями и штангой, хаммерами, блочными тренажерами, силовой рамой и кроссовером в три подхода, примерно по 10–15 раз.



МЕСЯЦ ПЕРВЫЙ

ПИТАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ

Два этих понятия оказались тесно связаны в условиях тренировочного процесса. Только сила воли и самовоспитание позволили Федору за столь короткий срок полностью изменить свой рацион.

Дневника питания с привычными и любимыми продуктами составлять не пришлось. В устной беседе Федор описал тренеру свои пищевые пристрастия. «Завтрак не люблю... А вот вечером в ресторане могу съесть жареное мясо». Раньше в меню присутствовали мучные блюда, картошка, мороженое (на ночь), крепкий алкоголь и другие столь же привлекательные и высококалорийные яства.

В итоге была предложена специальная программа питания, которую составил Игорь Коробов, включив в нее ограничения и варианты меню на каждый день. Федору пришлось отказаться от целого ряда продуктов, любимых многими современными желудками:

1) хлеб и хлебобулочные изделия (мука и дрожжи – недопустимы), макароны, пицца, печенье, торты, пирожные, конфеты и т.д.;

2) сладкие газированные напитки, соки из пакетов (пить только свежевыжатые соки);

3) любой фаст-фуд;

4) любые супы;

5) из овощей – картошка, морковь, свекла;

6) из фруктов – бананы и виноград;

5) любые колбасы, сосиски, сардельки;

6) алкоголь (кроме сухого вина).

Ну, а как выглядит НОВЫЙ рацион нашего героя?

16 февраля

Завтрак – 2 хлебца с кусочком сыра, черный чай с таблеткой сахарозаменителя.

Обед – рис с морковью, куриные котлеты (2 шт.), овощной салат без заправки, салат из курицы с ананасом.

Второй обед – куриные ножки (4 шт.), пара ложек салата (огурцы, помидоры, лук) без заправки, тефтелька (1 шт.), шампиньоны (2 ложки).

Ужин (в 18.00) – зеленое яблоко.

18 февраля

Завтрак – овсянка, 2 бутерброда (фитнес-хлебец, кусочек куриной грудки, сыр), чай с таблеткой сахарозаменителя.

Обед – цветная капуста, котлеты из говядины (2 шт.), 2 маленьких салатика (овощной и грибной).

Ужин – зеленое яблоко.

19 февраля

Завтрак – геркулес на воде с 1 ложкой меда, хлебцы с сыром и мясом (2 шт.), чай.

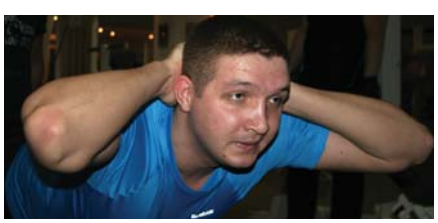
Обед – рис, тефтели из говядины (2 шт.), капуста квашеная.

Ужин – салат «Цезарь» с курицей.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- есть необходимо маленькими порциями;
- воду пить за час до еды или через час после приема пищи (2–2,5 литра воды в день);
- пищу варить, тушить, готовить на пару, гриле и мангале.





ПРОГРЕСС В ЦИФРАХ

ПОКАЗАТЕЛЬ	02.02.10	25.02.10
Weight (вес), кг	97,20	91,00 (—6,20 кг)
Жировая ткань, %	28,1	25,3 (—2,8%)
Жировая ткань, кг	27,3	23,0 (—4,3 кг)
Мышечная ткань, кг	51,2	49,8 (—1,4 кг)
Индекс массы тела (норма до 25.9)	29,7	27,8
Желательное содержание жира, кг	11,0 - 20,0	11,1—20,3

ТАК ДЕРЖАТЬ!

BBF ЭТАЛОН



РАБОТАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

В первый месяц проекта ребята встретились и познакомились с нашей экспертной группой. Во время этих бесед участники с удивлением узнали о себе много нового. Что, оказывается, пищевые привычки зависят от темперамента, что область жировых отложений связана с типами страха, а имидж «эталону» придется изменить. Но обо всем по порядку.



АНЕТТА ОРЛОВА, ПСИХОЛОГ:

ФЕДОР

«Мы познакомились с ребятами и провели первую консультацию. Что могу сказать об участниках.

Федор – целеустремленный, энер-гичный, общительный парень, он четко знает, чего хочет, имеет активную жизненную позицию, оптимистично смотрит на жизнь, что само по себе прекрасный ресурс для совершенствования.

Первое, что нужно сделать Феде, – ответить самому себе на такие важные вопросы:

1. Что произойдет после того, как я похудею?
2. Как полученные результаты отразятся на моей жизни и на жизни моего окружения?
3. Зачем мне результат, которого я хочу достичь?
4. Какой вес я хочу иметь?
5. Какой размер одежды носить?
6. Сколько килограммов я планирую сбросить?

Федор рассказал мне, что он хочет быть более привлекательным внешне, более уверенным в общении с противоположным полом.

Далее мы с ним попытались определить его ресурсы и антиресурсы, то есть сильные и слабые стороны, с которыми надо будет работать для достижения поставленной цели.

Ресурсы

Целеустремленность, молодой возраст, возможность посещать один из ведущих фитнес-центров, возможность консультироваться со специалистами в разных областях, возможность фиксировать достижения вместе с командой журнала BBF и рассказывать о них тысячам людей, возможность общаться с психологом и корректировать с ним его действия.

Антиресурсы

Федор не любил раньше заниматься спортом, поэтому поначалу ему пришлось преодолевать желание сойти с дистанции. Но сейчас кризис миновал благодаря профессиональной работе тренеров, диетологов и других помощников проекта «BBF Эталон».

Исходя из рассказанного Федей, я дала ему такие советы: сформировать четкую цель на определенный период в настоящем времени. Формулировка «Я похудею…» не подходит – утверждение стоит в будущем времени – это как «варенье на завтра». Опять же – ну, похудею я, и что? В такой конструкции не определен результат, а цель должна ставиться конкретная. Так что правильная конструкция – это «Я – стройный и спортивный…».

Далее нужно определить, к какому сроку нужен конечный результат, и разбить весь период (в данном случае это период хода проекта) на более мелкие периоды времени. Например: «каждый месяц я теряю два килограмма и при этом улучшаю рельеф тела».

Не нужно запрещать себе подходить к холодильнику. Когда мы чувствуем запрет, все наши мысли направлены только на то, как его нарушить. Время нужно расписать таким образом, чтобы постоянно быть чем-то занятым. На холо-

МЕСЯЦ ПЕРВЫЙ

дильник Федору нужно повесить фотографию, где он очень хорошо выглядит. Плюс регулярно записывать все изменения в специальный, заведенный для этой цели, дневник. Отмечать в нем, что сегодня сделал для продвижения к своей цели, и не обманывать себя. Если что-то нарушил, прописывать в дневнике и это, и фиксировать малейшие достижения – это очень эффективно.

Вот такое домашнее задание получил Федор. Через две недели мы встретимся вновь, посмотрим на результаты и подкорректируем нашу работу.

МАРИЯ

Машины проблемы с лишним весом тесно связаны с особенностями ее психики. Девушка в какой-то момент закрылась от всего мира, враждебно настроилась по отношению к нему: пусть я лучше буду плохой на самом деле, чем меня будут такой считать. Лишний вес «защищает» ее от постоянной критики, скорее всего, родительской. Отложения в области бедер обозначают неприятие своего женского начала, в область талии – говорят о страхе и тревожности по поводу собственной жизни, неопределенности целей и задач. Маша ищет защиты от мира, именно поэтому ей нравятся мужчины отеческого типа.

У нашей участницы обнаружились установки на потребление радостей жизни, на ожидание подарков судьбы, так как в детстве и, особенно, в юности Маша испытывала дефицит материнской любви. С едой связаны положительные чувства и эмоции – как многие люди, Маша склонна «заедать» свои страхи и чувство одиночества.

Марии необходима работа с самооценкой, ей нужно понять, что можно любить и быть любимой не за что-то, а просто так.

Наша цель – понижение уровня тревожности, принятие себя и своих близких, в том числе нужно избавиться от обиды на мать и побольше общаться с отцом, которого Маша очень сильно любит, но видится с ним недостаточно часто.

Ситуация у Маши более серьезная, нежели у Федора, – ей потребуется несколько сеансов общения с психологом.

ДНЕВНИК МАШИ

5 февраля

«Обмундирование. Фирма Reebok любезно предоставила мне спортивную одежду и обувь для занятий в зале и на открытом воздухе. В магазине «Европейский» с продавцами мы подобрали 2 спортивных костюма, а также новинку – кроссовки EasyTone. Технология для кроссовок EasyTone разработана — ни больше ни меньше — бывшим инженером NASA. Она основана на так называемой системе подстраивающейся балансировки, которая создает некоторую неустойчивость при ходьбе или занятиях спортом. Из-за этого мышцы вынуждены дополнительно напрягаться, а значит — работать упорнее и эффективнее. Надеюсь, они станут хорошими помощниками для достижения моей цели. :)»

19 февраля

«Встреча с экспертом-диетологом. Марианна – очень красивая, успешная, знающая свое дело леди. Произвела на меня очень яркое впечатление. Она помогла мне понять, к чему стоит стремиться современной женщине: здоровый образ жизни, правильное питание, реализация и умение себя подать в обществе. Посмотрев результаты фитнес-теста и узнав, как я люблю питаться, она подарила мне анализ на непереносимость пищи. Марианна просто волшебница, угадала мою мечту трехлетней давности! Я давно хотела сделать этот анализ, но все зажимала деньги – он очень дорогой. Мне взяли кровь из вены и записали на следующую консультацию 5 марта. Ощущаю эйфорию. Журнал BBF, спасибо вам за все хорошее, что происходит сейчас в моей жизни!!!!!))))))))»

20 февраля

«Сегодня я впервые в жизни посетила йогу. На занятиях Даша упражнениями вытягивала нас, учила правильно дышать и расслабляться. Ушла я из клуба, еле



BBF ЭТАЛОН

передвигая ноги, но абсолютно счастливая. 18. 00: не могу двигаться, всё БОЛИТ, НОЕТ. Позвонила другу Максиму, который кое-что кумекает в этом деле, и он успокоил, сказал, что все нормально. Это просто мышцы проснулись после долгой спячки и начинают бодрствовать, и всему виной какая-то молочная кислота».

24 февраля

«Аааа, сорвалась!!! Праздничные дни отразились на моем весе: + 1,4 кг. Ужаааааас! И всего-то тортик, мясо по-французски, картошечка и селедочка… Лью слезы, но, как говорится, слезами горю не поможешь, надо действовать дальше…»

Полная версия дневника Марии:
http://marika7051.livejournal.com/

ДНЕВНИК ФЕДОРА

День 1

«Был сегодня в зале, мне достался фитнес-центр «Марк Аврелий – Измайлово».

Думаю, все слышали о данном клубе, так как его лицом был Володя Турчинский… Первые впечатления очень-очень приятные. Хорошие тренажеры, народу в час пик вечером прилично, но всегда есть и свободные беговые дорожки, и эллипсы…

Много места для работы со свободными весами… Раздевалка приличная, и душевые чистые, есть горячая вода. В клубе чувствуется домашняя атмосфера… Не знаю, как описать, но это приятно».

День 8

«Сегодня не было силовой, только кардио. 1 час на эллипсе (600 калорий) и 20 минут на степпере (200 калорий). Настроение просто суперское, но с субботы болят пресс, плечи, руки… пресс сильнее всего… Даже дышать больно!»

День 19

«Днем ездили с Олей Логиновой к диетологу Марианне Трифоновой. Марианна – очень приятный и позитивный человек, автор книги "Переговоры с колбасой, или Мы – то, что мы едим" (Издательство "Эксмо", 2009), в ней она рассказывает о своей уникальной авторской методике снижения веса. Раскрывая природу пищевого поведения человека, она делит людей на психотипы. Рекомендую почитать хотя бы ради интереса. Хочу с автографом! :) С Марианной мы поговорили о моем питании, об успехах с начала занятий, обсудили проект в целом. Пока договорились, что менять ничего не будем, так как есть прогресс и всё в принципе хорошо. Позже, после того как пойдут усиленные тренировки, встретимся еще раз и обсудим. Очень было приятно услышать, что у меня "нордический характер". :)»



День 25–26–27–28

«У меня недавно был шопинг, купил себе в конце января джинсы… 36 размер! Сейчас всё висит сбоку, сзади… Зря купил, эх… Так вот, решил, что куплю себе джинсы. Взял 34… как раз!!! Я уже 2 года не носил 34 размер :) Попробовал 32 – еще не застегиваются, но уже влезаю более-менее спокойно! :) Я счастлив :))) Вперед, к свершениям!!!»

Полная версия дневника Федора:
http://bbf-etalon.livejournal.com/profile



Одевает участников проекта компания Reebok, за что редакция BBF и Маша с Федором ей очень признательны.

Reebok

МЕСЯЦ ПЕРВЫЙ



Славинская Ольга Евгеньевна

врач-дерматокосметолог, врач-гастроэнтеролог высшей категории, эксперт по ухаживающей линии косметики Alcina (Dr. Wolff, Германия).

Я и мои коллеги отвечаем за красоту кожи и волос, а также за создание новых образов участников проекта «BBF Эталон» – Марии и Федора. Сразу отметим, что, поскольку наши участники молоды, каких-то действительно серьезных проблем с кожей и волосами у них нет. Но есть некоторые недочеты (прыщики, комедоны, излишняя жирность/сухость кожи, перхоть, чувствительность кожи головы, пересушенные волосы, секущиеся кончики, отсутствие блеска/объема и прочее), для устранения которых, несомненно, требуются индивидуальные программы ухода. Эталонная красота кожи и волос неразрывно связана с их здоровьем. И оздоровительные процедуры – именно то, чем мы займемся в первую очередь. Я буду работать с кожей участников, далее – передам дело в руки специалистов по уходу за волосами и кожей головы. Затем стилисты создадут образы с помощью индивидуально подобранных причесок и декоративной косметики. Итак, наша работа с участниками будет построена по следующему сценарию:

– персональные консультации;

– оздоровление кожи: подбор процедур и средств;

– оздоровление волос: подбор процедур и средств;

– курсы лечения и ухода в салоне и в домашних условиях;

– создание новых образов с участием стилистов и специалистов в области подбора имиджа и цвета волос.

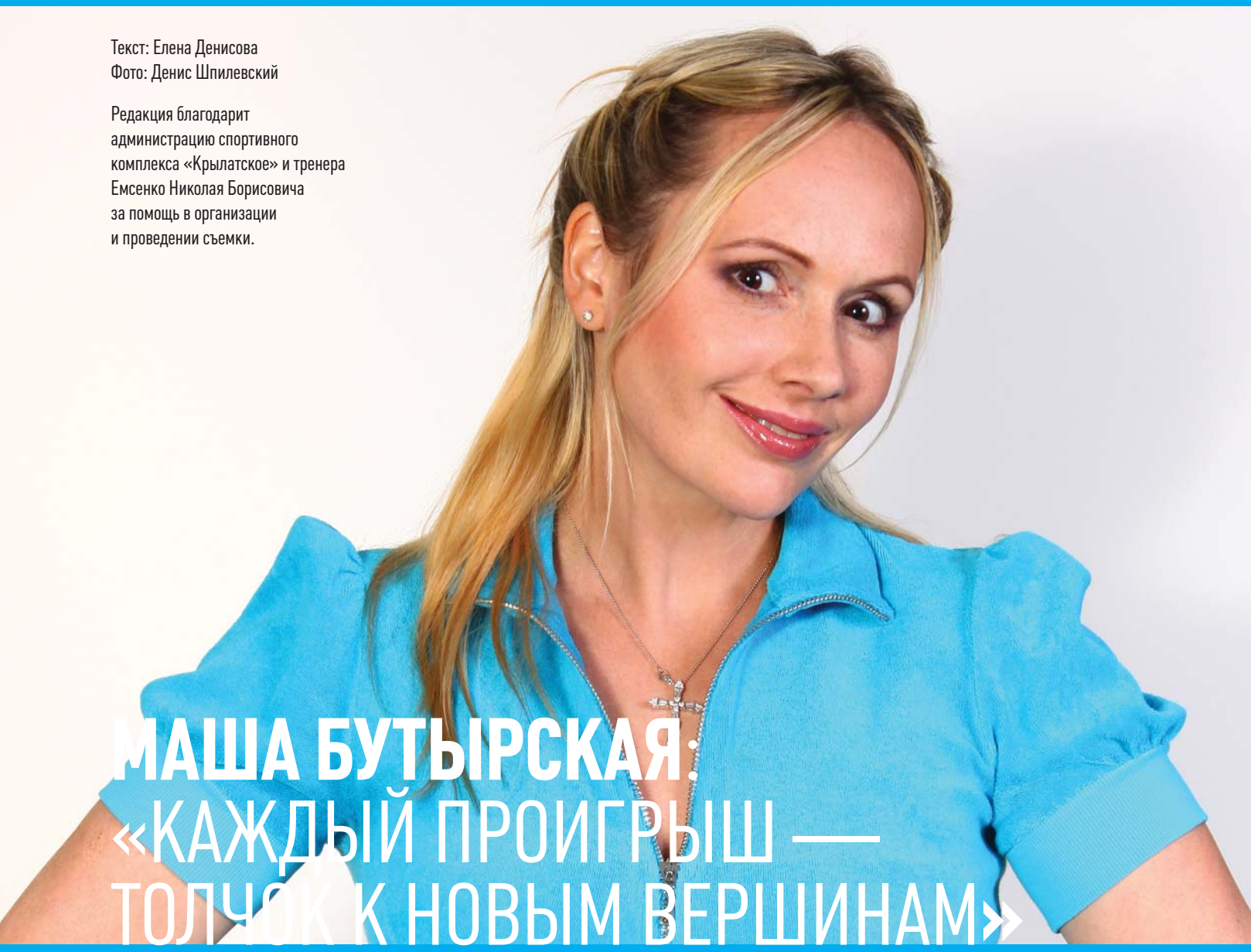
В каждом номере мы будем рассказывать, какие процедуры были рекомендованы участникам проекта, какие результаты достигнуты и насколько они соответствуют ожиданиям Марии и Федора. Участники получат все необходимые средства и консультации по их применению дома, мы также обучим их особенностям нанесения всех рекомендованных продуктов. Наилучших результатов достигнет тот участник, который не только пройдет все салонные процедуры, но и будет неукоснительно следовать советам наших специалистов в домашних условиях.

Все средства для красоты и здоровья кожи и волос (от кремов и шампуней до особых программ ухода и красителей для волос) любезно предоставляет российское представительство немецкой компании Dr. Wolff: используемая линия косметических продуктов – Alcina. BBF



Текст: Елена Денисова
Фото: Денис Шпилевский

Редакция благодарит администрацию спортивного комплекса «Крылатское» и тренера Емсенко Николая Борисовича за помощь в организации и проведении съемки.



МАША БУТЫРСКАЯ: «КАЖДЫЙ ПРОИГРЫШ — ТОЛЧОК К НОВЫМ ВЕРШИНАМ»

Призер мировых и европейских чемпионатов, чемпионка мира по фигурному катанию да и просто самая красивая российская фигуристка Мария Бутырская и после того, как ушла из большого спорта, не утратила очарования. Она готова поделиться с читателями BBF секретами своей прекрасной формы.

– Маша, как вы думаете, почему ванкуверская Олимпиада сложилась для россиян так неудачно?

– Если говорить о фигурном катании, мне кажется, все заняли те места, которые и должны были занять.

Чтобы тебя всерьез рассматривали как претендента на медаль, надо работать на имидж, то есть показывать стабильные результаты в течение всех четырех предыдущих лет. Случайные люди на Олимпийских играх, как правило, не выигрывают.

– Но мы же привыкли к другим результатам. И это касается не только фигурного катания. Как вы считаете, Россия когда-нибудь станет снова спортивной супердержавой?

– Я надеюсь, что так и будет. Но у меня есть свое объяснение, поче-



ДОСЬЕ

РОСТ:
160 см

ВЕС:
колеблется

ОБРАЗОВАНИЕ:
Российская государственная академия физической культуры

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:
замужем, двое детей

ИСТОРИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ:
фигурным катанием начала заниматься с пяти лет, заслуженный мастер спорта, чемпионка мира в одиночном катании

УВЛЕЧЕНИЯ:
конный спорт, горные лыжи, путешествия, современная музыка

му возникли проблемы с нынешней Олимпиадой. Истоки лежат в девяностых, когда те люди, которые сейчас выступали, только начинали заниматься спортом.

В то время государству ничего не нужно было, на месте стадионов открывались рынки. Сейчас мы с кого-то спрашиваем, а надо было спрашивать тогда: ребята, а что будет через пятнадцать лет? Что посеяли, то и пожинаем.

Я прекрасно помню, как ходила на тренировки в «Лужники», – это было безумие какое-то, невозможно было пройти. Какие-то люди с тюками, мешками. Оттуда все наши нынешние неудачи. Но, слава богу, с тех пор многое изменилось.

Я не могу сказать про все регионы, но Москва много делает для того, чтобы поднимать детский спорт. Ведь именно из него вырастают чемпионы.

– Из вашей школы фигурного катания в том числе?

– Не буду себя хвалить, это нескромно. Но могу сказать, что нам Москва помогает, мы чувствуем поддержку.

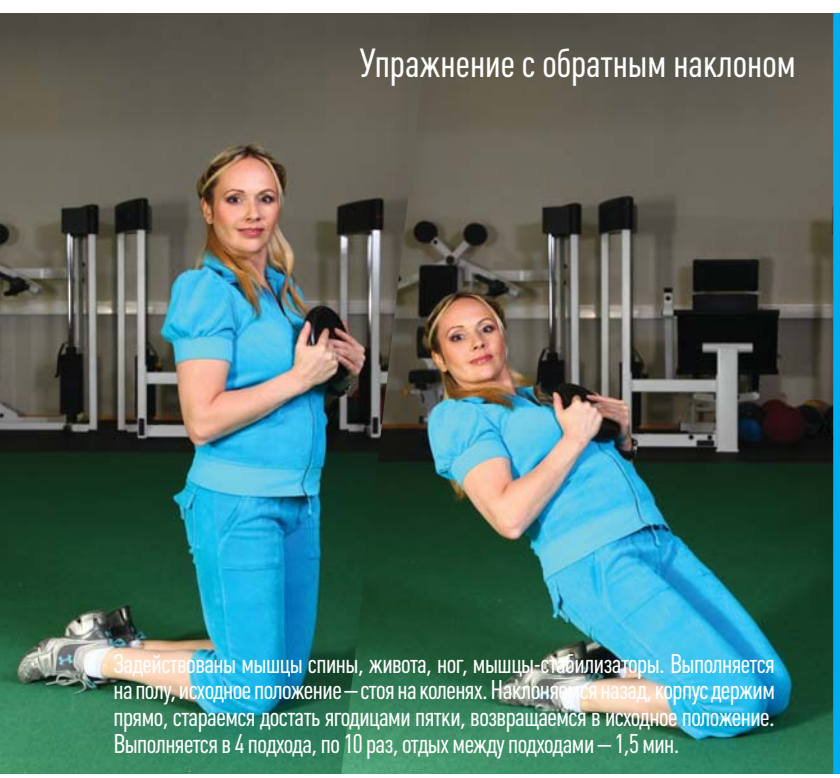
– Маша, а в каком возрасте надо отдать ребенка в фигурное катание, чтобы он стал чемпионом?

– Желательно, не позднее пяти лет. Можно и в четыре.

– Значит, лет через пятнадцать можно ждать результатов?

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС НА ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ ОТ МАШИ БУТЫРСКОЙ

Упражнение с обратным наклоном



Задействованы мышцы спины, живота, ног, мышцы-стабилизаторы. Выполняется на полу, исходное положение – стоя на коленях. Наклоняемся назад, корпус держим прямо, стараемся достать ягодицами пятки, возвращаемся в исходное положение. Выполняется в 4 подхода, по 10 раз, отдых между подходами – 1,5 мин.

Упражнение с гантелями



Задействованы мышцы рук и плечевого пояса. Стоя прямо, ноги на ширине плеч, разводим прямые руки с гантелями в стороны. Выполняется в 4–6 подходов, по 8 раз, отдых между подходами – 1,5 мин.

– Я думаю, прорыв случится раньше, потому что изменения к лучшему не вчера произошли. Я сужу по фигурному катанию. Среди юниоров сейчас есть очень сильные ребята. И в Сочи мы можем надеяться на хорошие результаты.

– Очень обидно было, когда Россию назвали страной «деревянных» медалей. Вы тоже расстроились?

– Конечно, очень расстраиваешься, когда видишь – там чуть-чуть не хватило, тут не дотянули. Обидно. Но я сама была четвертой на Олимпийских играх, поэтому как никто понимаю спортсменов. Хуже места не придумаешь. Второе место – неплохо, третье – шикарно, значит, успел последним номером попасть в призовую тройку, десятое – уже расстраиваться не надо, потому что тебе было далеко до пьедестала. А четвертое место – это трагедия. Я сочувствую тем, кто не смог, не дотянул совсем немного. Понимаю, как это досадно.

– Маша, хотелось бы узнать, есть ли у фигуристов общефизическая подготовка и на что она направлена. Нам-то чаще всего показывают тренировки на льду.

– Общефизическая подготовка в спортзале играет огромную роль. На тренажерах мы, конечно, с моими детьми не занимаемся, им пока по одиннадцать лет. Я считаю, рановато. А вот лет с четырнадцати, когда окрепнет позвоночник, можно добавить и занятия с «железом». Пока же, если мы и делаем упражнения с утяжелением, то груз – гантели максимум в полтора килограмма. А чаще используем элементарные «снаряды» вроде лавочек. У нас много самых разных комплексов упражнений, мы стараемся проработать все группы мышц, но особенно много упражнений – на пресс, на спину. Для проработки дыхательной системы бегаем кроссы. Много прыжков. Прыгаем и по ступенечкам, и на скамеечку, и через скамеечку, и на одной ножке, и через скакалку.

– А вы замечаете, что дети на глазах становятся крепче?

– Разумеется!

– Но есть мнение, что профессиональный спорт скорее не лечит, а калечит...

– Я думаю, все зависит от того, как ты подходишь к занятиям. Например, я учу своих детей, чтобы они прыгали мягко, как кошки, и приземлялись на носочки. А они порой начинают долбить пятками, вся нагрузка через пятку идет в позвоночник, потом – в голову. Они сами себе вредят. Я постоянно повторяю – если грамотно делать упражнения, прислушиваясь к тренеру, то травм можно избежать. Я – пример спортсмена, который обошелся практически без травм и ушел из спорта абсолютно здоровым.

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС НА ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ ОТ МАШИ БУТЫРСКОЙ

Упражнение для косых мышц живота на гипертензии



Задействованы косые мышцы живота. Делаем наклон и возвращаемся в исходное положение. При выполнении упражнения важно следить за осанкой. Выполняется в 4 подхода по 10–12 раз, отдых между подходами – 1,5 мин.

Упражнение с мячом



Задействованы спинные мышцы, косые мышцы живота, работает позвоночник. Исходное положение – стоя, мяч держим перед собой на вытянутых руках, делаем повороты влево – вправо, возвращаемся в исходное положение. Выполняется в 4 подхода, по 12 раз, отдых между подходами – 1,5 мин.

– Есть еще мнение, что тот, кто серьезно занимается спортом, а потом снижает нагрузку, очень быстро теряет форму. А как было в вашем случае?

– У меня не было резкого перехода. Уйдя из большого спорта, я продолжала кататься, хотя и с меньшими нагрузками. Поэтому, наверное, я долго оставалась в хорошей форме.

Проблемы начались только во время беременности. Но после родов я относительно быстро восстановилась. И тут вторая беременность…

– А сейчас есть проблемы?

– Есть несколько лишних килограммов. Но если нужно привести себя в форму, я могу радикально за себя взяться. Недавно мы с мужем должны были ехать в Эмираты, и я подумала: как же я там буду на пляже раздеваться?

И какими-то невероятными усилиями я скинула почти восемь килограммов.

– За счет чего добились такого результата – за счет диеты или нагрузок?

– Нет, нагрузок практически не было, потому что попросту нет времени для специальных занятий: я уезжаю в девять утра, приезжаю домой в шесть. У меня два малыша, которых я хочу воспитывать сама. Но дело даже не в этом. Я знаю, что нагрузки вызывают у меня бешеный аппетит, с которым я не могу бороться. Поэтому моя схема – сначала нужно похудеть, а потом уже подкачаться.

– Подкачаться на тренажерах?

– Да нет, просто дома занимаюсь, на ковре, с сыном за компанию. Ему три годика – приучаю к гимнастике. Делаем упражнения на пресс, приседаем и т.д. Надо же показывать хороший пример!

– Было время, вы даже, кажется, конным спортом занимались…

– Это все было до моей первой беременности. Потом все занятия, разумеется, прекратились – опасно, а теперь катастрофически не хватает времени. Лошадь собственная стоит, но мы не то чтобы покататься – а доехать до нее не можем.

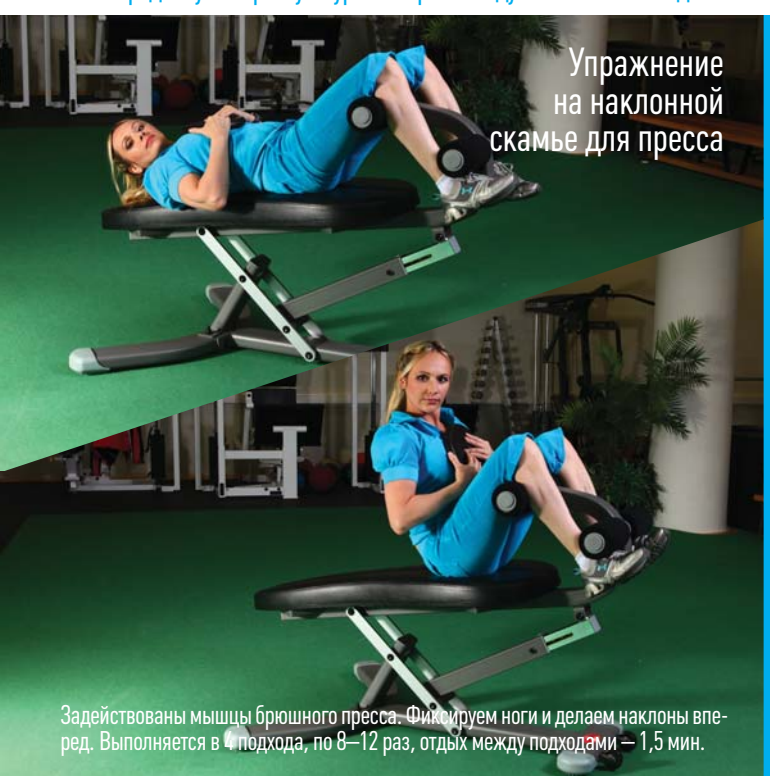
– Ничего, еще вся жизнь впереди. А если помечтать?

– В перспективе, когда дети подрастут, вместе с ними за компанию хотелось бы встать на лыжи, например. Очень надеюсь, что им понравится теннис. А потом и я с ними, может быть, попробую заняться. Есть о чем помечтать!

– Маша, вас редко можно увидеть на телеэкране, но тот же проект «Ледниковый период» многим вашим коллегам продлил жизнь на льду.

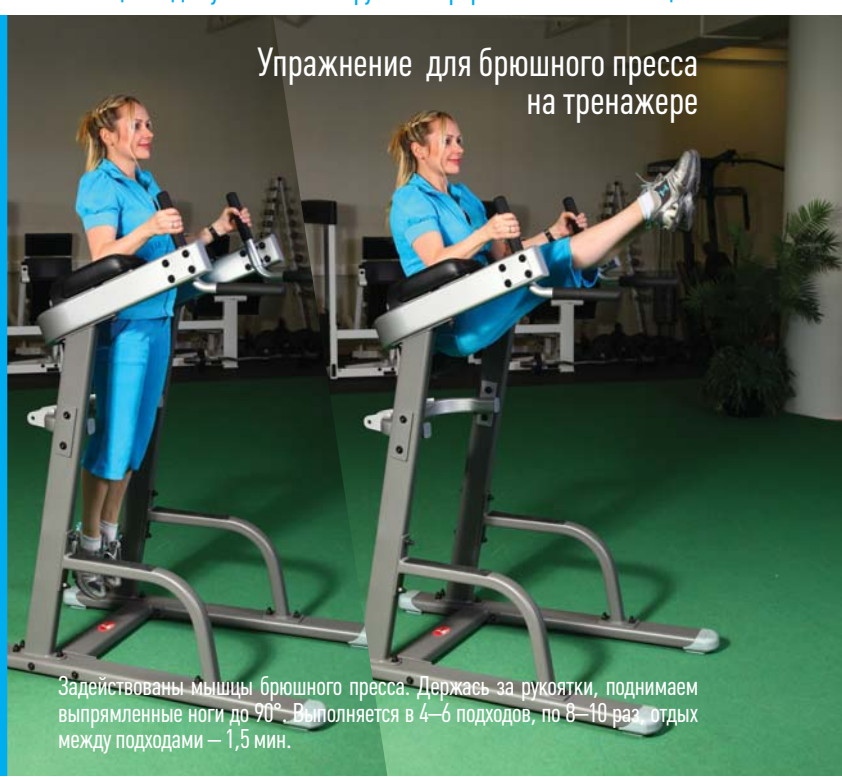
– Я начинала в подобном проекте – «Танцы на льду», каталась с Галаниным, а потом мы с мужем узнали, что я беременна. Вадим

Продвинутым физкультурникам рекомендуем использовать дополнительное отягощение для увеличения нагрузки на прорабатываемые мышцы



Упражнение на наклонной скамье для пресса

Задействованы мышцы брюшного пресса. Фиксируем ноги и делаем наклоны вперед. Выполняется в 4 подхода, по 8–12 раз, отдых между подходами – 1,5 мин.



Упражнение для брюшного пресса на тренажере

Задействованы мышцы брюшного пресса. Держась за рукоятки, поднимаем выпрямленные ноги до 90°. Выполняется в 4–6 подходов, по 8–10 раз, отдых между подходами – 1,5 мин.

пошел к главному продюсеру и попросил, чтобы меня срочно «выгнали». Я была против, очень переживала, плакала, но меня все-таки выгнали.



– А сейчас нет сожаления, зависти?

– Если честно, мне уже не хочется развлекать народ. Душа не лежит к шоу. Я полностью реализовываю себя в своей школе. Я же не просто тренирую детей – административная работа тоже лежит на мне. Я за все отвечаю. Но, наверное, главная причина в том, что я всю жизнь ненавидела показательные выступления. Мне нравилось именно соревноваться, бороться. Я даже проигрывать любила, потому что каждый проигрыш – толчок к новым вершинам. А развлекать, улыбаться – это не мое.

ЖЕЛАЮ ЧИТАТЕЛЯМ ЖУРНАЛА BBF ЗДОРОВЬЯ И ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЯ. НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ВЗЯТЬСЯ ЗА СЕБЯ. НО ЛУЧШЕ НЕ ДОВОДИТЬ СИТУАЦИЮ ДО КРИТИЧЕСКОЙ. НЕ ЖАЛЕЙТЕ НА СЕБЯ, ЛЮБИМЫХ, ВРЕМЕНИ.

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС НА ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ ОТ МАШИ БУТЫРСКОЙ

Упражнение для спины на гипертензии



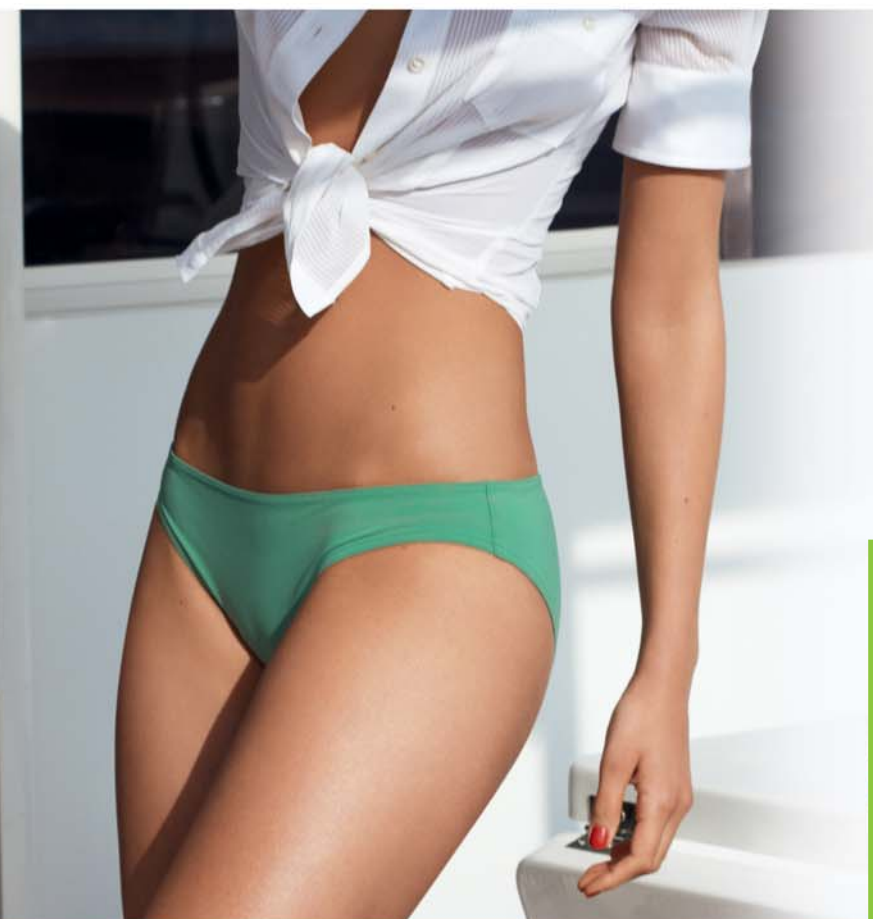
Задействованы мышцы спины и малые ягодичные. Принимаем устойчивое положение, контролируем движение головы, держим спину ровно. Отягощение необходимо для увеличения нагрузки на мышцы спины и малые ягодичные мышцы. Выполняется в 4 подхода по 10–12 раз, отдых между подходами – 1,5 мин.

Упражнение для спины и малых ягодичных мышц



Задействованы брюшной пресс, пояснично-крестцовые и малые ягодичные мышцы. Исходное положение – на полу, упор на локтях. Поднимаем поочередно выпрямленные в коленях ноги. Выполняется в 4–6 подходов, по 12 раз, отдых между подходами – 1,5 мин.

YVES ROCHER
FRANCE



14 ДНЕЙ
ДЛЯ СТРОЙНОГО СИЛУЭТА.





81%
УПРУГОСТЬ КОЖИ (1)

до - 2,8см
ОБЪЕМЫ ТЕЛА (2)(3)

minceur café vert
СТРОЙНОСТЬ – ЗЕЛЕНЫЙ КОФЕ

YVES ROCHER
N°1 в УХОДЕ для СТРОЙНОСТИ и УПРУГОСТИ* во Франции

СТРОЙНОСТЬ + УПРУГОСТЬ

Исследователи Растительной Косметики Ив Роше соединили зерна **Зеленого Кофе**, в 3 раза более эффективные в области похудения, чем Кофеин, и **Центеллу Азиатскую**, стимулирующую выработку коллагена.

Результат: упругая подтянутая кожа, заметно более стройный силуэт всего за 14 дней.

www.yves-rocher.ru
тел: 8-800-3333-000
(звонок бесплатный)

(1) Научный тест, проведенный при участии 40 женщин. Приведен результат, достигнутый при использовании 2 раза в день в течение 14 дней. Эти женщины в течение исследований не следовали диете и не увеличивали физическую активность.
(2) Наилучший результат в уменьшении объема в области талии (средний показатель: -0,53 см)
(3) Научный тест при участии 40 женщин. Результат, достигнутый при использовании 2 раза в день в течение 14 дней. Эти женщины в течение исследований не следовали диете и не увеличивали физическую активность.
Товар сертифицирован. Реклама.

Текст: Татьяна Кирюнина
Фото: Денис Шпилевский

Выражаем благодарность фитнес-клубу «Новая Лига» за помощь в организации и проведении съемки



ЕЗДА НА МЕСТЕ

Когда-то давно, чтобы доехать из точки А в точку Б, можно было воспользоваться велосипедом. То есть человек выходил из дому, садился на двухколесную машину и «катил куда хотел». Сегодня зачастую мы поступаем наоборот: выходим из дому и садимся в автомобиль, чтобы доехать до велосипеда. Точнее, до фитнес-клуба, где есть велотренажеры.

КАРДИОТРЕНАЖЕР № 1

Велотренажер – один из самых эффективных сжигателей калорий, который интенсивно тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает выносливость, укрепляет практически все группы мышц – спину, руки, плечевой пояс и, конечно же, все мышцы ног. Велотренажер активно повышает общий тонус организма, а за счет этого – и иммунитет. По сути, занятия на велотренажере – профилактика многих заболеваний.

Если ваша цель – сбросить лишний вес, то велотренажер позволит вам увидеть результаты практически уже с первых занятий, а через пару месяцев вы будете гордиться своими достижениями.

Это тем более важно для женщин, ведь если заниматься на велотренажере регулярно (ключевое слово – «регулярно»), то можно победить и самого упорного женского врага – целлюлит. Это действительно так, ведь в процессе тренировки активно участвуют все мышцы ног, в том числе ягодичные и двуглавые мышцы бедра. Так что, если велотренажер придет в вашу жизнь надолго, целлюлит уйдет безвозвратно.

Велотренажеры очень функциональны, если речь идет о восстановлении после болезней или травм, ведь нагрузка при занятиях



СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Отрегулируйте сиденье так, чтобы нога при самом нижнем положении педали не выпрямлялась до конца.

2. Полезно периодически менять уровень нагрузки и ускорения, чередуя «скорость» и «силу».

3. Вращайте педали всей ступней, а не только пальцами ног, иначе нагрузка распределится неправильно, что может привести к возникновению болей и судорог.

4. Старайтесь следить за положением всех частей своего тела одновременно (спина, пресс, руки, ноги, шея). Это поможет вам не только тренировать разные группы мышц, но и избежать травмы.

5. Не сутультесь и не напрягайтесь, работая на тренажере.

на позвоночник в целом и поясничено-крестцовый его отдел невелика. Но в этом случае, безусловно, речь может идти исключительно об индивидуальных тренировках под наблюдением лечащего врача, который подберет ритм и режим работы на тренажере.

ТРЕНАЖЕР – ЭТО РУЛЬ И СИДЕНЬЕ

Прежде чем начинать заниматься, необходимо правильно отрегулировать сиденье и руль. Для этого нужно встать сбоку от тренажера и поднять согнутую в колене ногу вверх таким образом, чтобы бедро было параллельно полу. После этого нужно отрегулировать сиденье (двигаем его вверх или вниз) так, чтобы оно оказалось на одном уровне с бедром. Если эта линия сохраняется, то сиденье отрегулировано правильно. Это легко проверить сидя на тренажере: расстояние от основания сиденья до руля должно быть равным длине вашей руки от локтя до кончиков пальцев. Чтобы изменить это расстояние, передвигаем сиденье вперед и назад.

После этого регулируем положение руля, двигая его вперед и назад. Чтобы проверить правильность установки руля, садимся на тренажер, принимая исходное положение: одна нога согнута, спина абсолютно прямая – от копчика до макушки, живот подтянут, прямые руки ровно ложатся на руль.

Чем ниже руль – тем выше нагрузка. Поэтому новичкам зачастую устанавливают руль на уровень выше среднего, чтобы можно было заниматься с практически прямой спиной – так легче будет войти в новый ритм.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Вся суть и вся польза работы на велотренажере определяются правильностью выполнения упражнений с точки зрения техники. Конечно, на занятиях за вашей



техникой непрерывно следит тренер, однако он не в силах увидеть со стороны напряжение тех или иных мышц, вашу усталость или время от времени выпрямляющиеся ноги. Поэтому каждый, кто занимается на велотренажере, должен внимательно следить не только за своим самочувствием, но и за техникой выполнения. Это может показаться скучным, но только на первых порах. После двух-трех занятий вы привыкнете следить за своими руками, ногами, прессом и спиной, и эта полезная привычка, кстати, распространится не только на время, проведенное в тренажерном зале. Автоматически расправятся плечи, появится красивая осанка, появится «походка свободная, от бедра, легкая пластика пантеры перед прыжком».

Итак, начиная работу на тренажере, нужно выровнять позвоночник: вытягиваемся макушкой и копчиком в разные стороны, чтобы позвонки выровнялись, а тело приняло правильную анатомическую позицию. Локти направляем в пол, при этом руки слегка расслабляем и сгибаем (инструктор говорит: локти «мягкие»). Об этом важно помнить, так как во время любых занятий с нагрузкой недопустимы полностью выпрямленные локти: это чревато травмой. Локти должны пружинить. Раскрываем грудную клетку. Взгляд направлен вперед, лопатки разведены, плечи опущены вниз.

Очень важно положение ног. В нижней точке колено должно быть мягкое – не согнуто сильно и не полностью выпрямлено. Обратите особое внимание на положение стопы относительно пола: стопа, как и бедро согнутой ноги, должна располагаться строго горизонтально. Обязательно зафиксируйте стопу специальными зажимами, иначе она может сорваться и педаль травмирует ногу. На тренажере есть держатели для бутылки с водой. Во время занятия рекомендуется пить, но не очень много.

ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЯ

Правильная осанка – позвоночник ровный, плечи и лопатки сведены и оттянуты вниз, напрягаем живот, спину, локти опускаем вниз. Колени при работе всегда держим мягкими, никогда полностью не выпрямляем – это травмоопасно.

Когда мы крутим педали, стопа всегда должна быть параллельна полу – и когда начинаем круг, и когда заканчиваем. Это нужно для того, чтобы правильно работали мышцы. Когда начинаем делать круг, работает передняя поверхность бедра, когда опускаем ногу

ниже, нам помогает икроножная мышца, когда заканчиваем круг – подключается задняя поверхность – все мышцы работают как единый механизм. Но если человек не фиксирует стопу, гуляет нога – то тренировка некачественная, нужно следить, чтобы стопа была параллельна полу. Без правильной техники возможны травмы (растяжение связок колена, голеностопа), при интенсивной нагрузке можно перетрудить сустав или связки, и они воспалятся.

НАГРУЗКА

Велотренажер хорош еще и тем, что мы можем в любой момент поменять нагрузку – на обычном велосипеде, чтобы увеличить нагрузку, нам пришлось бы забираться в горку.

Усилие регулируем при помощи специального переключателя. С регулятором сопротивления мы работаем весь урок, меняя нагрузку с минуса на плюс и обратно.

Тренировку начинаем с минимальным сопротивлением и плавно его увеличиваем. Таким образом тренирующийся постепенно начинает чувствовать работу ног. Механический переключатель на тренажерах ременного типа обычно передвигают последовательно «по часам» – примерно на четверть круга (на 9 часов или на 12 часов, как говорят летчики).

В течение тренировки нагрузка увеличивается и уменьшается несколько раз.

Это не чисто силовая нагрузка, а больше кардио. Но сопротивление здесь увеличено, при этом сжигается больше калорий.

УСКОРЕНИЕ

Даже на самом простом велотренажере есть несколько рукояток руля, чтобы менять положение рук во время тренировки. Это нужно делать в зависимости от выбранного режима тренировки,



желаемой нагрузки, да и просто удобства. Исходное положение для «езды» в обычном режиме – почти прямые руки с ненапряженными локтями. Так мы едем на обычном велосипеде.

Однако если нужно начать ускорение, то мы берем руль за передние перекладины, опускаемся вниз, слегка округляем спину, плечи и лопатки опускаем вниз, взгляд направлен вперед или в пол. Тут самое важное – вытянуться вперед. Крутим педали намного быстрее – будто поднимаемся в горку.

Так происходит чередование силовой нагрузки и ускорения в рамках одной тренировки – как и в условиях реальной поездки на



Инструктор фитнес-клуба «Новая Лига» Ольга Шарипова. Чемпионка Москвы по бальным танцам. После танцев около двух лет занималась фитнесом как клиент, потом – профессионально (пройдя кастинг, обучение и стажировку). Всем занятиям предпочитает велотренажер и степ. «Мы мотивируем людей быть лучше и здоровее. Вы на самом деле можете стать лучше, чем вы есть – сильнее, выносливее, подтянутее. Это действительно важно»

велосипеде, когда мы то поднимаемся в горку, то спускаемся вниз или едем по равнине.

КОМПОНЕНТЫ УРОКА

Формат занятия может быть групповой и индивидуальный. Групповой урок длится 45–55 минут – продолжительность зависит от общей подготовленности группы.

Каждый урок обязательно начинается с разминки (5–7 минут). Она необходима, чтобы разогреть мышцы, повысить температуру тела, нормализовать сердцебиение, подготовить тело к нагрузке.

После разминки нужно привыкнуть к тренажеру. Для этого садимся и начинаем в среднем темпе под музыку крутить педали с минимальным сопротивлением. В ходе этого упражнения нужно привыкнуть к общему темпу работы, выстроить правильную осанку и тщательно проследить за техникой выполнения.

После этого начинается чередование силовой и кардионагрузки (например, 5 минут силовой с увеличенным сопротивлением, 5 минут – ускорение). При этом силовая нагрузка может быть выполнена в двух положениях – сидя или стоя на педалях. Чередование силовой нагрузки с ускорением – это основная часть занятия, и занимает она примерно полчаса.

В конце урока обязательно делаем заминку (5–7 минут): едем спокойно, убрав сопротивление, тщательно следим за техникой. Можно даже в конце оторвать руки от руля, выпрямиться, потянуть шею направо и налево, вперед и назад, вытянуть спину. Заминка необходима, чтобы успокоить организм, привести в порядок сердцебиение и давление.

После заминки выполняется растяжка двух видов: на тренажере и без него. Сидя на тренажере, на вдохе одну ногу сгибаем, а пятку второй ноги интенсивно толкаем в пол (тянем мышцы ног), потом меняем дыхание и ногу, повторяем 2–3 раза.

Осторожно слезаем с тренажера: на полу может немного закружиться голова, и это нормально. Стоя рядом в ним, продолжаем растяжку: на вдохе, взяв ногу за стопу, тянем переднюю поверхность бедра, на выдохе – выпрямляемся.

На вдохе в наклоне тянем заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы.

Иногда инструктор может включить в занятия упражнения на пресс и отжимания на коврике – для груди и рук. Для ног никаких упражнений не добавляют – в этом нет необходимости, так как во время тренировки ноги прорабатываются достаточно.

САМОЕ НАЧАЛО

Самое начало – получить средний уровень подготовки. Это значит, что новичкам на велотренажере будет непросто. Лучше предварительно регулярно поработать два-три месяца на разных видах занятий, чтобы повысить тонус организма. Ведь велотренажер рассчитан на высокие кардио- и силовые нагрузки, затрачивается много энергии, так что новичкам может быть довольно тяжело.

Приходя на занятия, надо учитывать, что велотренажер – это тренажер на выносливость, на большие затраты энергии. Возникает большая нагрузка на ноги, человек много потеет и теряет воду, разрабатывается сердечная мышца. Хотя если сильно хочется – можно начать занятие и с велотренажера, но только в самом щадящем режиме.

РЕЗУЛЬТАТЫ И НЕМНОГО О ЕДЕ

Занимаясь в фитнес-клубе, надо обязательно следить за своим питанием.

Хотите похудеть – ешьте меньше, чем тратите. Но чтобы были силы на занятия, надо питаться правильно. Перед тренировкой съесть побольше углеводов, чтобы получить энергию. А вот после тренировки лучше не есть, потому что увеличивается метаболизм, и жиросжигающие процессы продолжаются порядка двух часов. Лучше выпить воды или какого-нибудь сока.

И о результатах. Многие работают на велотренажере именно с целью сбросить лишний вес. И в этом смысле занятия очень эффективны. Результаты вы почувствуете сразу, как только сойдете с тренажера, а через месяц они будут очевидны и на весах. Кроме того, это еще и очень весело! Обязательно попробуйте! BBF

ТЕХНИКА ПРИ СИЛОВОЙ НАГРУЗКЕ:

При увеличении нагрузки сами собой поднимаются плечи, а спина округляется. Но этого делать нельзя, так как при этом на спину и плечевой пояс неправильно распределяется нагрузка. Тело должно плавно перемещаться с правой ноги на левую. Колено мягкое, стопа параллельна полу, живот подобран, макушка и копчик вытягивают позвоночник, а локти направлены вниз.





Текст: Петр Дмитриев, вице-президент
Федерации йоги России
Фото: Денис Шпилевский



СКРУЧИВАНИЕ И РАВНОВЕСИЕ

Продолжаем изучение базовых принципов внутренней работы в практике хатха-йоги. Пополним арсенал относительно простых, но эффективных асан (положений тела). Мы рассмотрели четыре базовых принципа, которые невозможно изучать в отрыве один от другого: мы говорили о процессах расслабления и течения в асанах, о том, куда и как направлять внимание, а также начали узнавать о полном дыхании.

В повседневной жизни мы не уделяем должного внимания процессу дыхания, и поэтому оно неэффективно. В полном дыхании существует три фазы заполнения легких. В первой фазе диафрагма сокращается и опускается вниз, создавая визуальный эффект «выпячивания» верхней части живота. Во второй фазе вдоха расширяется грудная клетка, что приводит к дополнительному раскрытию легких.

Третью фазу вдоха обычно называют ключично-подмышечной или ключично-шейной, так как в него вовлекаются некоторые редко участвующие в дыхании вспомогательные мышцы, увеличивающие объем грудной полости. Во всех фазах полного дыхания работа диафрагмы оказывает воздействие на внутренние органы как брюшной, так и грудной полости. В предыдущей статье мы говорили, что во время вдоха область внимания должна плавно распространяться на все тело изнутри, во все стороны от «центра», а при выдохе область внимания должна вновь плавно собираться к «центру». Этот «центр» расположен между позвоночником и передней стенкой живота ниже пупка примерно на ширину ладони и соответствует нашему физическому центру тяжести. Дыхание как бы рождается в этом «центре» и в него же возвращается. Вообще говоря, дыхание должно стать ведущим при выполнении любых упражнений, должно стать естественным двигателем тела, а не только снабжать его кислородом и выводить углекислый газ. Так, например,

наклоны, скручивания, большинство силовых позиций выполняются на выдохе и «запускаются» выдохом, а все упражнения, в которых сильно раскрывается грудная клетка, начинаются вдохом.

Выполнение комплекса асан лучше всего проводить на свободно текущем полном дыхании. Вдох плавно сменяется выдохом и снова вдохом, и новым выдохом. В соответствующие фазы дыхательного цикла встраиваются асаны. Часто говорят, что асаны, как жемчужины, должны нанизываться на нить дыхания.

ПОПОЛНЯЕМ БАЗОВЫЙ АРСЕНАЛ

Поговорим немного об асанах, в которых выполняется осевое вращение позвоночника – скручивание, и отметим два важных момента. Во-первых, необходимо добиваться именно осевого вращения позвоночника без дополнительных его изгибов. Даже в самых сложных асанах со скручиванием не допускается изгиб позвоночника, который может происходить из-за некорректно выставленных позиций ног и рук. Во-вторых, нужно помнить, что вращение в поясничном отделе должно выполняться прежде всего за счет мышц живота, а не за счет усилий рук. Если мы стремимся скрутиться сильнее при помощи рук, то возникают дополнительные нагрузки на позвоночник, которые буквально «рвут» его на части. Во всех асанах, где может показаться, что руки участвуют в самом скручивании, это не совсем так.

Руки выполняют замыкание тех или иных энергетических каналов и не создают давления на позвоночник. Это очень важно. Некорректное выполнение скруток может приводить к болям в пояснице. Поэтому обучаться скруткам имеет смысл на одной из самых простых асан.





Базовое скручивание

Мы будем называть эту позицию Базовым скручиванием. Сядьте на колени, опершись ягодицами на пятки. Переплетите пальцы обеих рук в замок и выверните ладони наружу. Вытяните руки вперед и вверх. Плечи нужно опустить и слегка развернуть и растянуть наружу, раскрывая грудную клетку и освобождая шейный отдел позвоночника, а локти обязательно выпрямить. Попробуйте слегка приподняться над пятками, для этого вам потребуется напрячь бедра. Постарайтесь «прилипнуть» ладонями к небу и начните «течь» всем телом вниз к пяткам, постепенно расслабляя бедра. Распрямляя себя дыханием, убедитесь в том, что ось позвоночника – прямая и не испытывает никаких лишних нагрузок в поясничном отделе (из-за провала в спине или излишнего стремления прогнуться), в грудном отделе (из-за сжимания лопаток от чрезмерного отвода плеч назад) и в шейном отделе (из-за приподнятых вверх плечевых суставов). Скручивание выполняется только в поясничном отделе за счет мышц живота (физиологически – это поворот не более чем на 5°). Грудь поворачивается относительно сохраняющего фронтальное положение таза.

Следите за тем, чтобы лицо было направлено в ту же сторону, что и грудь, – скручивание в шейном отделе не входит в наши планы. Выполняйте движение медленно, без рывков. Само скручивание делается на выдохе, а контроль над осью позвоночника с раскрытием груди и легким вытягиванием – на вдохе. Продолжайте скручивание в течение нескольких дыхательных циклов. На очередном выдохе, собирая внимание к центру живота, мы как бы освобождаем в теле место для дальнейшего скручивания. Очередным вдохом максимально расправляем изнутри все тело, не теряя при этом скрученного положения.



Орел (Гаруда-асана)

Эта асана укрепляет суставы, особенно крестцово-подвздошный, снимает судороги в икрах, активизирует надпочечники. Положение рук приводит к сжатию грудной клетки, а положение ног и небольшое сгибание позвоночника оказывают давление на нижний отдел живота. На начальном этапе практики это создает некоторые трудности для свободного и ровного дыхания. Встаньте прямо в позицию «Гора» и согните правое колено. Левую ногу надо обвить вокруг правой ноги.

Далее широко раскройте руки на уровне плеч и плавным движением навстречу друг другу переплетите их так, чтобы правая рука оказалась над левой, оплетая ее. Ладони нужно соединить. В стойке на правой ноге левая нога оказывается сверху правой, а правая рука – поверх левой. Руки и ноги необходимо сплетать максимально плотно. Смотрите прямо перед собой.

После того как вы нашли устойчивое равновесие в этой асане, слегка, на два-три сантиметра, приподнимите туловище и вновь начните медленно «стекать» вниз на эти же два-три сантиметра, как бы создавая бесконечное течение в бедрах. Можно также слегка напрячь бедра и руки и дальше начать плавное и медленное расслабление. Вы должны добиться минимума напряжения в теле при устойчивом сохранении равновесия. Полное дыхание должно быть ровным и глубоким.

Несмотря на очевидные препятствия в теле для такого дыхания, мы стремимся добиться для всех мышц и суставов комфортного состояния. Глубокий вдох растягивает нагруженные суставы и увеличивает их гибкость.

Дерево (Врикша-асана)

Эта асана укрепляет и тонизирует мышцы ног, распрямляет плечи, развивает чувство равновесия и устойчивости. Согните правую ногу в колене и расположите правую пятку у основания левого бедра.

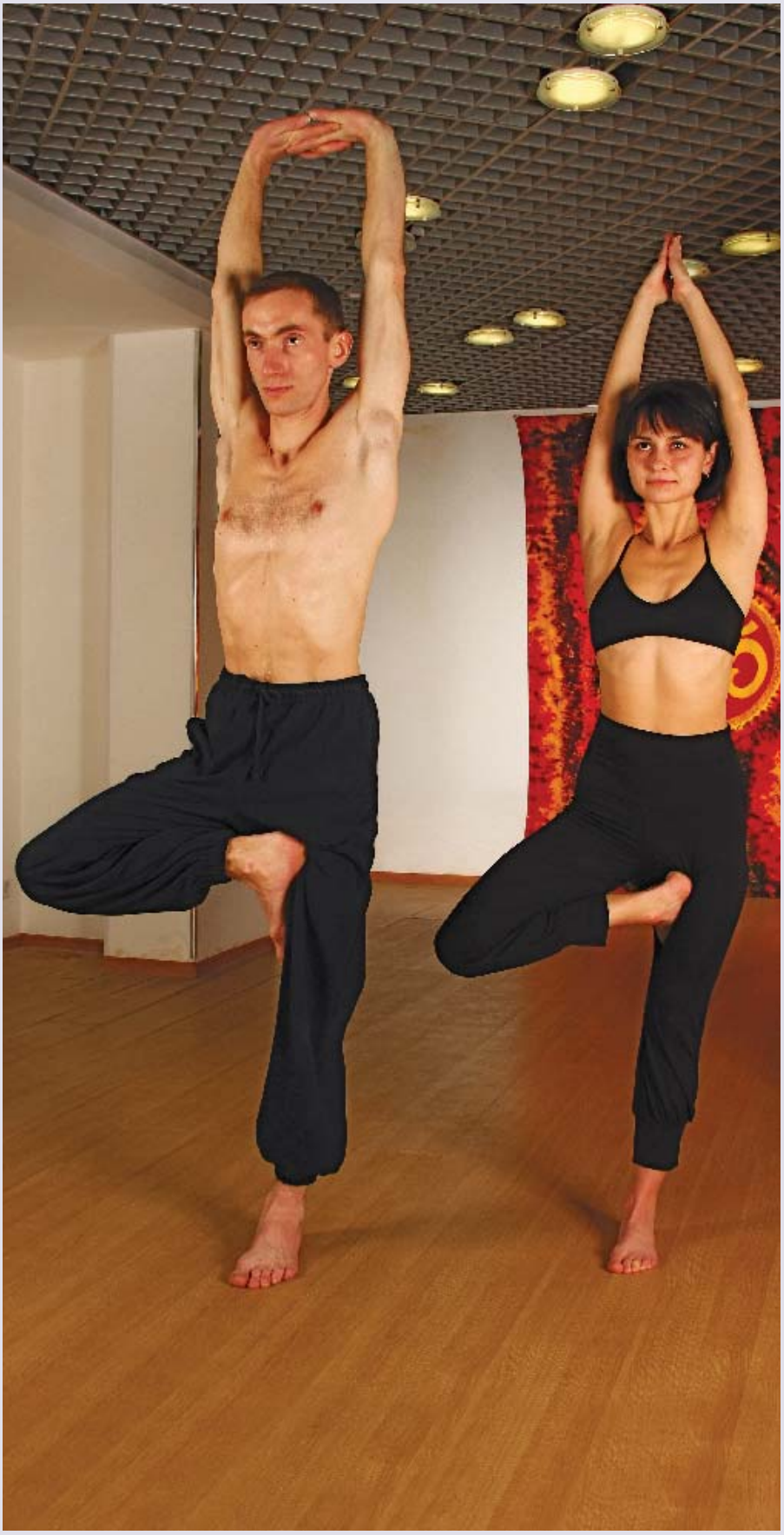
Руки нужно вытянуть вверх и обязательно выпрямить в локтях, ладони соединить или переплести пальцы обеих рук в замок, вывернув его ладонями вверх. Плечи должны быть опущены и отведены немного назад, раскрывая грудную клетку.

Старайтесь не «проваливаться» в сторону опорной ноги, а на второй – не подворачивать тазобедренный сустав внутрь. Нога должна тянуться коленом строго вбок и даже немного назад, стремясь раскрыть тазобедренный сустав. Не нужно поджимать пальцы ног.

Для упрощения входа в асану можно слегка согнуть опорную ногу, а на другой, после того как вы установили пятку в нужное место, слегка направить пальцы стопы к задней части опорного бедра. Выпрямление опорной ноги желательно выполнять на вдохе.

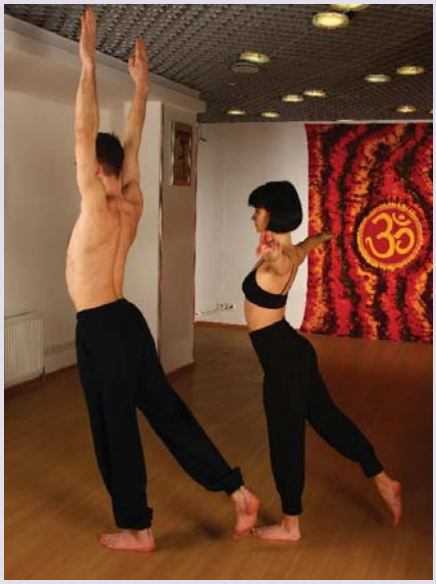
Эта асана намного проще предыдущей, и вы можете уделить больше внимания работе с полным дыханием.

Постарайтесь, чтобы в фазе вдоха ваше внимание свободно скользило внутри тела до ступней обеих ног, мягко и плавно проходя подвздошно-паховые области. Постарайтесь почувствовать, что опорная нога – это ствол могучего дерева, из ступней и пальцев ног тянутся корни, а согнутая нога и вытянутые вверх руки – ветви дерева, неуклонно тянущиеся к небу.









Еще три полезные асимметричные стойки с удержанием равновесия. На санскрите их названия слишком громоздки и неудобны для запоминания. Первая из них – Стойка с захватом ноги, отведенной в сторону, является как бы естественным продолжением и развитием позиции «Дерево». Вход в асану выполняется на вдохе. В позиции «Дерево» опустите обе руки и возьмите согнутую в колене ногу соответствующей рукой за пятку изнутри стопы или за середину стопы. Слегка приподнимите рукой ногу и затем вдохом и направленным потоком внимания попытайтесь распрямить ее, вытягивая вбок и продолжая удерживать за пятку. Другую руку поднимайте синхронно, развернув ладонью вверх.

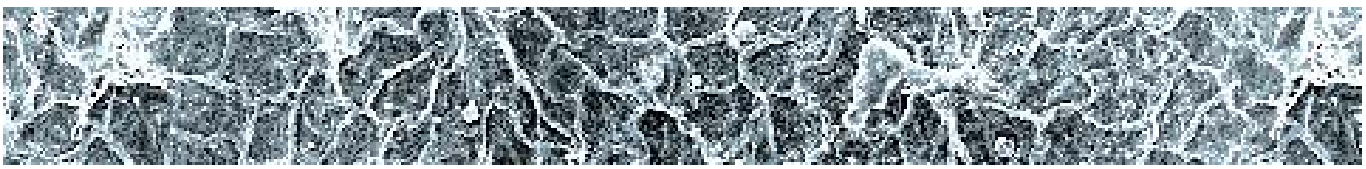
Следующая асана – Стойка с захватом ноги перед собой и скручиванием. Стоя на одной ноге, согните другую в колене и, захватив ее за большой палец противоположной рукой, начните на выдохе вытягивание ноги перед собой с одновременным легким скручиванием. В этой асане в полной мере имеют силу все комментарии, относящиеся к скруткам, которые были даны выше. Постарайтесь, чтобы в скручивании участвовали только мышцы живота. Любые неудобства в теле и возможную боль от растягивания следует «растворять» спокойным, ровным, направленным вдохом.

Третья асана этой группы – Прямая стойка с вытягиванием ноги назад и растягиванием рук. Встаньте в позицию «Гора», переместите вес на одну ногу, а другую ногу отведите назад, держа ее на весу. Руки поднимите на уровень плеч ладонями вниз, сильно растягивая в стороны и раскрывая этим грудную клетку. В другом варианте руки поднимаются вверх ладонями внутрь. Особое внимание следует обратить на то, чтобы не сгибаться вперед в области поясницы. Очень важно «поглубже» выполнить первую фазу полного дыхания – заполнение вдохом нижней части живота. Нагруженная поясница на вдохе должна немного «надуваться». При правильном выполнении асаны возникнет ощущение, что отведенная назад и слегка поднятая прямая нога «растет» от лопаток или даже от макушки.

Наконец из арсенала асан этой и предыдущей статьи, нанизывая асаны на нить дыхания, мы можем сформировать относительно простую, но эффективную последовательность. «Гора» (несколько циклов вдоха-выдоха), «Стул» (вход в асану на выдохе, продолжается 5–6 циклов дыхания). Затем на очередном выдохе выполняется вход в асану «Орел» (асана продолжается 8–9 циклов вдоха-выдоха) и сразу – «Дерево» на той же опорной ноге (вход в асану на вдохе, отдыхаем и с удовольствием тянемся до тех пор, пока ощущаем, что в теле происходят изменения). Далее для той же опорной ноги выполняем по очереди все 3 приведенные выше асимметричные стойки по 5–6 дыхательных циклов (стойка с отведением ноги в сторону – вход на вдохе, с вытягиванием ноги вперед – вход на выдохе, с отведением ноги назад – вход на вдохе). Возвращаемся в позицию «Гора» и сразу – «Вытянутый наклон» (вход на вдохе, 8–9 дыхательных циклов). Садимся на колени и вытягиваем руки в сплетенном пальцевом замке вверх, вывернув ладони наружу. Далее выполняется «Базовое скручивание», сначала влево (начинаем скручивание на выдохе и продолжаем в течение 3–4 дыхательных циклов). Возвращаемся во фронтальное положение на вдохе, выполняем один цикл выдоха-вдоха, на очередном выдохе входим в скрутку вправо на такое же количество дыхательных циклов. Возвращаемся во фронтальное положение, опускаем руки на колени ладонями вверх и отдыхаем. Через пару минут выполняем эту же последовательность для другой опорной ноги.

Желаю вам эффективной и радующей тело и ум практики! BBF


MOSCOW 2010
16 МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Наш выбор – здоровый образ жизни!
Фитнес-Конвенция
Выставка «Фитнес-Индустрия 2010»
Бизнес-Конференция
Аква-Конвенция
Детский Фитнес-Марафон
Открытый Чемпионат России по фитнес-аэробике
МОСКОМСПОРТ
World Class
СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ №1
14-18 апреля
СК «Олимпийский»
(495)755-95-96
www.fitness-convention.ru
реклама
ФизКульт
Star
PROСПОРТ
СПОРТ магазин
Sport Week
FITNESS
yoga
Health
BBF
SHAPE





МЫШЦЫ СЛИШКОМ ХОРОШИ?

Новостная лента Medical News Today сообщает: ученые из клиники Мэйо Университета Айовы (США) во время опытов на мышах обнаружили, что если разрушить так называемые сарколеммные АТФ-чувствительные K+ (KATP) каналы в мышцах, то это значительно увеличит количество калорий, сжигаемых зверьками во время физической активности.

Эти каналы — система экономии энергии, которая помогала нашим предкам эффективно расходовать полученные с пищей калории, а в современных условиях гиподинамии в сочетании с перееданием приводит к ожирению. У других животных KATP-каналов гораздо меньше, и в естественных условиях они никогда не страдают ожирением, даже если пищи много. Ученые решили, что раз эти структуры экономят энергию, то их местное химическое «отключение» может быть средством от накопления жира.

Однако безопасный «выключатель» KATP-каналов у людей еще не разработан, в то время как к мышам просто применили соответствующие химикаты (например, сульфанилмочевину).

Леон Зингман, профессор Университета Мэйо, сам отзывается об этих исследованиях так: «Мне кажется неестественной борьба с прекрасно отлаженной природной системой экономии энергии. Но, с другой стороны, переедание и малоподвижный образ жизни тоже естественными назвать трудно».

Так что, вполне возможно, в будущем благодаря этому методу ежедневные офисные упражнения с клавиатурой можно будет приравнять к утренней зарядке.

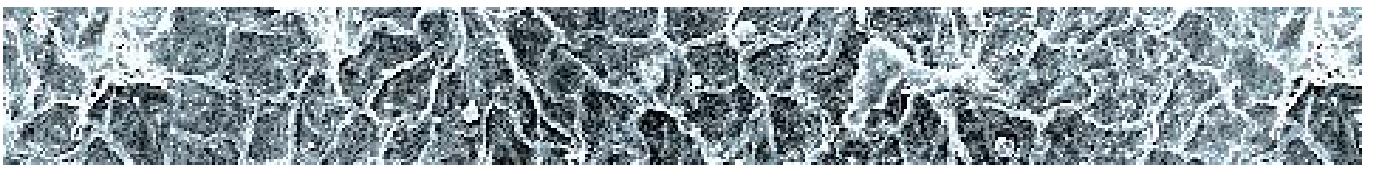


ВЫБРОСИТЕ СВОИ КРОССОВКИ!

Кроссовки с амортизирующей подошвой могут уйти в прошлое, утверждает группа физиологов из университетов Гарварда, Глазго и Мои. От природы человеку свойственно приземляться на переднюю часть стопы. При этом свод стопы амортизирует удар, действуя, как рессора в автомобиле.

После того как в 70-х годах прошлого века были изобретены беговые кроссовки, большинство спортсменов переучились приземляться на пятку. Исследовав бегунов из Кении и США, часть которых привыкла бегать босиком, ученые обнаружили, что босые спортсмены куда более ловко избегают болезненного удара об землю даже на самых твердых поверхностях.

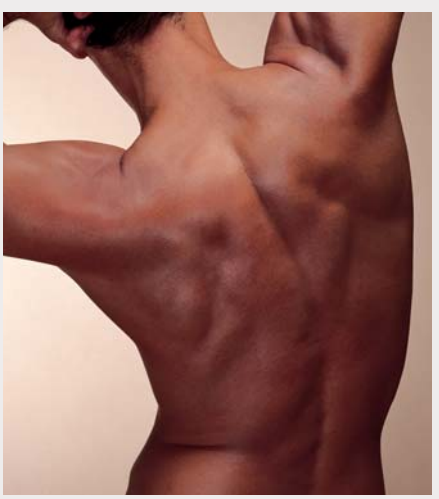
Обутые бегуны, приземляясь на пятку, получали более жесткий удар, травмирующий суставы ног и позвоночник, несмотря на амортизационные свойства подошвы. «Бег босиком или в простейшей обуви использует другие мышцы, — говорит Даниэль Либерман, профессор эволюционной биологии человека Гарвардского университета. — Если вы всю жизнь использовали контакт пяткой, переходить на носок надо без спешки, чтобы дать окрепнуть мышцам икр и стопы».





ЧАЙ, СЖИГАЮЩИЙ ЖИР

Недавно было получено еще одно подтверждение жиросжигающих свойств зеленого чая, сообщает журнал Clinical Nutrition. Ученые из Токийского университета фармакологии и биологии заставили подопытных мышей, посаженных на высокожирную диету, употреблять чайные катехины (активные вещества чая) на протяжении 11 месяцев. Животные показали рост уровня жирорасщепляющих энзимов в организме, улучшение показателей сахара и жирных кислот в крови, а также падение общего процента жира в организме. Ученые подчеркивают, что прием экстракта катехинов зеленого чая эффективнее приема этого напитка в традиционном виде. Кроме того, упомянутые ферменты являются сильнейшими антиоксидантами и полезны не только для внешности, но и для здоровья.



ШИРОЧАЙШИМ — ШИРОКИЙ ХВАТ!

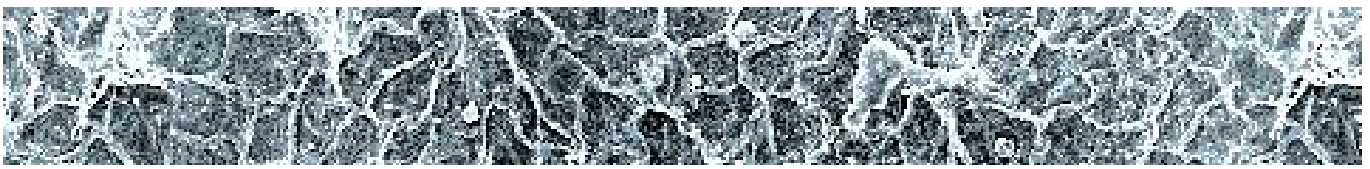
Специалисты из Университета Майами (США) провели эксперимент, в котором испытуемый делал упражнения для развития широчайших мышц спины — тяги вниз на верхнем блоке разными хватами. Ученые измеряли активность его мышц с помощью электромиографа. Целью было определить, какой хват наилучшим образом подходит для этого упражнения. Выяснилось, что тяги вниз к груди широким хватом наиболее эффективны. Они лучше нагружают широчайшие, а, кроме того, такой метод выполнения упражнения дополнительно прорабатывает трицепсы и задние дельты при опускании веса.

Тяги за голову, использование узкого хвата, а также варианты упражнения с обратным хватом оказались заметно менее эффективны. Делайте выводы и корректируйте свою программу тренировок.



НЕПРИЯТНОСТИ С ЯМСОМ

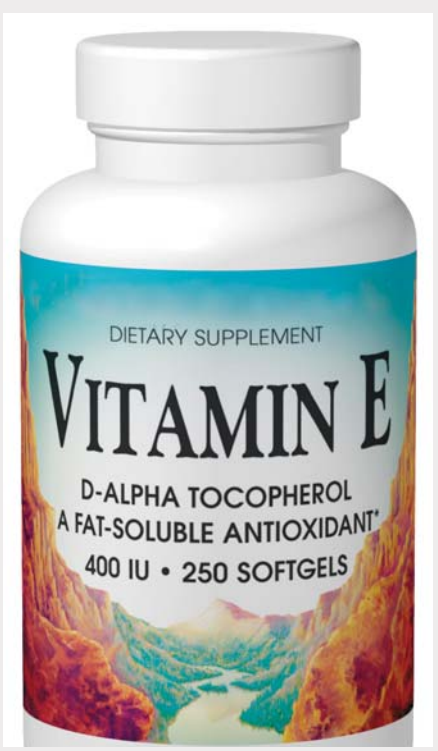
Атлеты любят ямс за низкое содержание натрия и за высокое содержание калия, что хорошо для синтеза гликогена, вывода воды и углеводной «накачки». Ямс содержит диосгенин — природный прекурсор стероидов. Ранее считалось, что он способствует синтезу тестостерона, однако издание American Journal of Sports and Medicine опубликовало опровержение этой теории. Специалисты Национального института питания (США) наблюдали за гормональным фоном людей, в чьем рационе постоянно присутствует ямс. Оказалось, что он повышает уровень женских гормонов – эстрона (на 26%) и эстрадиола (на 27%), а также глобулин (на 9,5%), который блокирует тестостерон, но оставляет нетронутыми женские половые гормоны. Так что, исходя из этого, мужчинам-спортсменам больше подходит рис.





ВООБРАЗИТЕ МЫШЦЫ

Исследование на тему влияния работы сознания (визуализации) на рост мускулатуры было недавно опубликовано на страницах Human Kinetics. Известно, что такие легенды бодибилдинга, как Стив Ривз и Арнольд Шварценеггер, были большими поклонниками техник визуализации и, судя по всему, получили неплохие результаты. Ученые Университета Ла-Кросса в Висконсине (США) проверили на практике этот метод. Они собрали 30 молодых атлетов и разделили их на 3 равные группы. Первые должны были мысленно сгибать мизинец (без каких-либо реальных движений). Второй группе «достался» бицепс — та же визуализация сокращений, без реального движения. Обе группы ученые обязали тренироваться (в воображении) 5 дней в неделю по 15 минут в день. Третья группа была контрольной и вообще ничего не делала. В группе, где работали над бицепсом, был зафиксирован 13,5% прирост в силе, а группа мизинца продемонстрировала аж 35% прироста силы и 8,3% прироста в объеме соответствующей мышцы-сгибателя. Интересно, что обе группы сохранили полученный прирост даже спустя 10 недель, а группа мизинца — даже спустя 18 недель. Ученые считают, что эффект такой «нейронной тренировки» заключается в создании новых связей «мозг-мускулы», заставляющих мышцы работать эффективнее. Но, каким бы ни был механизм, визуализация в бодибилдинге работает — подтверждено научно.



КИСЛОРОДНЫЙ КРАН ДЛЯ МЫШЦ

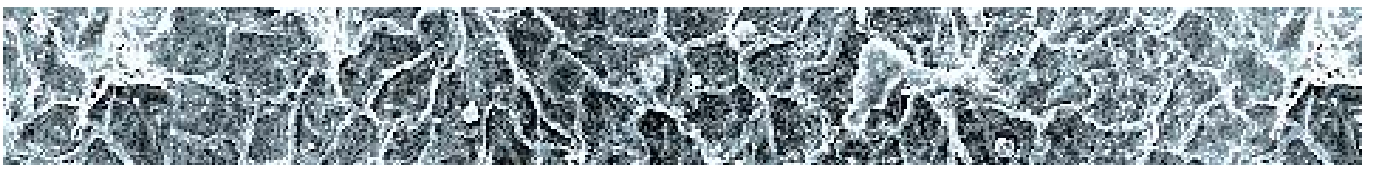
При нехватке антиоксидантов мышцы недополучают кислород, поэтому вы быстро утомляетесь. Антиоксиданты усиливают иммунитет клеток, ускоряют восстановление мышц. Да еще и замедляют старение.

Десять лет назад мало кто знал про антиоксиданты, зато сейчас это слово — настоящий хит в здоровом питании. Ни дать ни взять эликсир молодости. Рано или поздно должны были обнаружиться и обратные эффекты.

И вот, измеряя воздействие разных доз и типов антиоксидантов на снабжение мышц кислородом, исследователи из Лаборатории кардиореспираторных упражнений университета Канзаса обнаружили, что передозировка антиоксидантов может наносить вред мышечной функции. Оказалось, что на деле важен тонкий баланс антиоксидантов и оксидантов.

Такие окислители, как перекись водорода, нужны для расширения кровеносных сосудов. Если антиоксидантов слишком много, мышцы хуже омываются кровью и вы чувствуете повышенную утомляемость, как будто антиоксидантов не хватает.

Исследователи считают, что прием антиоксидантов при сердечной недостаточности ускорит восстановление. А вот здоровому человеку следует избегать продуктов, искусственно обогащенных ими. Достаточно есть натуральные продукты, богатые биоантиоксидантами — витаминами С и Е.



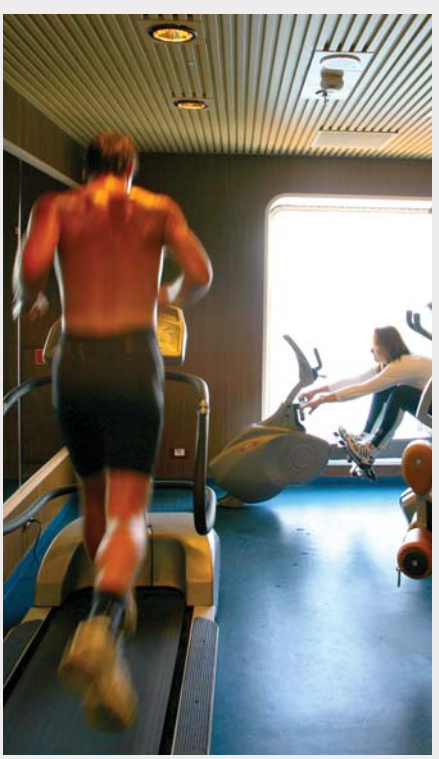


СИДЕТЬ ВРЕДНО!

Свежий номер British Journal of Sports Medicine опубликовал данные, позволяющие заявить, что «сидячий образ жизни» стоит строго отличать от «отсутствия физических упражнений». Длительное сидение приносит вред вне зависимости от физической формы и количества тренировок конкретного человека.

Совместный вывод ученых из Института Северной Каролины и Школы спорта и здоровья Стокгольма таков: длительное сидение и мышечная бездеятельность повышает риск таких болезней, как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые и раковые заболевания. Схожие выводы получили специалисты Университета Мельбурна в Австралии, обнаружившие, что каждый лишний час неподвижного сидения повышает риск диабета и заболеваний сердца на 26 процентов. Интересно, что и те и другие авторы исследований подчеркивают, что комплексный отклик организма на длительное сидение нельзя снять дополнительной физической активностью. Не играет роли то, насколько интенсивно вы занимаетесь спортом в остальное время, если вы часто и подолгу сидите на месте.

Механизм, лежащий в основе этого эффекта, пока недостаточно изучен. Однако уже сегодня ясно, что одним из важных факторов является липопротеинлипаза, энзим, играющий важную роль в регуляции уровня жира в крови. Таким образом, рекомендации прогуляться или пробежаться после каждых 45 минут сидения имеют под собой веские основания.



СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ

Издание Human Kinetics сообщает об исследовании, проведенном Департаментом физкультуры и спортивных исследований (DESS), которое продвинуло всех нас вперед в решении проблемы совмещения кардионагрузки и тренировок с отягощениями. Совместить одно с другим — мечта атлета, ведь силовая тренировка растит мышцы, а аэробика дает рельеф. Однако большинство спортсменов знакомо с эффектом снижения силовых показателей после аэробики, а упор на работу с отягощениями снижает аэробную выносливость. Специалисты DESS узнали срок, за который можно гарантированно исключить негативное взаимное влияние этих двух типов нагрузки. Они собрали из 16 мужчин две группы и заставили каждую заниматься аэробикой (велотренажер) по 40 минут в сутки. Первая группа занялась интервальным тренингом (чередование нагрузок низкой и высокой интенсивности), а вторая тренировалась в обычном режиме со средней нагрузкой. После аэробики шла силовая нагрузка (жимы ногами с весом в 75% от максимального). В первый раз группам дали отдохнуть 4 часа, во второй – 8, а в третий – ровно сутки. Результат следующий: и четырех, и восьми часов для перенастройки с аэробной нагрузки на силовую мало (жим ногами выполнялся хуже), а перерыв в 24 часа позволяет перестроиться полностью. Так что для наилучшего результата рекомендуется разносить тренировки двух типов по разным дням недели.

Текст: Арина Меркулова, Татьяна Кирюнина



НЕИСТРЕБИМЫЙ АПЕЛЬСИН

С чем только не сравнивали целлюлит — и с бугорками, и с дольками, и с апельсиновой коркой! Но сколько неэстетичный целлюлит ни приукрашивай словами, выглядеть тело от этого лучше не будет. Придется действовать!

Представителям сильной половины человечества в этом смысле несказанно повезло: целлюлит (изменение структуры подкожно-жирового слоя, вызывающий внешний дефект определенных зон тела) для них не является актуальной проблемой. А все потому, что нежелательные нарушения во многом происходят под влиянием неравномерно вырабатывающихся именно женских половых гормонов. Конечно, женские гормоны производит любой организм, и мужской в том числе, но… В теле мужчины «дирижируют хором» гормонов совсем иные вещества.

В связи с вышесказанным вполне логично выглядят данные статистики: наиболее подвержены целлюлиту дамы в возрасте 20–39 лет. Это так называемый репродуктивный период жизни, когда половые гормоны вырабатываются организмом наиболее активно. Поэтому около 70% представительниц прекрасного пола данной возрастной категории не понаслышке знают, что такое пресловутый «эффект апельсиновой корки».

А теперь хорошая новость: именно в этом же возрасте справиться с целлюлитом гораздо легче, нежели после 40 лет, когда активность эндокринных желез начинает постепенно снижаться.

Мало того, в предклимактерический период и во время климакса все имеющиеся нарушения в подкожно-жировом слое имеют тенденцию к усугублению. Поэтому затягивать с решением таких проблем (уж если они возникли) не стоит.

Ну а совсем юные леди? Незначительные проявления целлюлита у них могут возникнуть, как правило, не раньше начала полового созревания. Хотя известны случаи формирования целлюлитных отложений и у совсем маленьких детей. Но это все же исключение из правил.

В ЧЕМ В ОСНОВНОМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ДЕЙСТВИЕ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫХ СРЕДСТВ?

Практически все они, так или иначе, заставляют естественные процессы в нашем теле становиться интенсивнее. Кремы и гели шокируют попу и прилегающие филейные части жаром и

ледяным холодом, воздействуют на них кислотами (пусть и фруктовыми), витаминами и экстрактами экзотических растений из южных широт.

Скрабы скребут наше тело нежным абразивом, а особые белки укрепляют естественный кожный каркас. И что самое приятное – это вовсе не уловки маркетологов. Даже самые дешевые антицеллюлитные кремы – действуют!

Во-первых, безусловно, за счет большого количества активных веществ в их составе.

Во-вторых, за счет регулярности применения: мажьтесь два раза в день (на многих средствах указано время воздействия – от 5 минут и больше), и практически любой крем окажет благотворное воздействие на кожу, тем более если он еще и наполнен полезными экстрактами.

В-третьих, улучшение происходит за счет регулярного массажного эффекта. Мало того что мы дважды в сутки интенсивно втираем крем в проблемные части тела, так еще и ко многим кремам и гелям для душа прилагаются специальные массажные щетки. То есть крем предлагается использовать в любом случае для массажа – что как раз и требуется нашей попе.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

1. Потеря упругости кожи в связи с застойными явлениями в межклеточном пространстве.

2. Уплотнение и отвердевание ретикулярных соединительных волокон вокруг адипоцитов, что приводит к ухудшению кровотока и лимфотока в капиллярах. Если нажать на кожу, то «вмятина» не сразу расправится.

3. Формирование подкожных микроузелков, за счет чего внешне кожа действительно приобретает схожесть с апельсиновой коркой, даже становится более плотной (липосклероз).

4. Узелки увеличиваются в размерах, и их количество возрастает. Их легко прощупать пальцами, они часто болезненны при пальпации.

И, в-четвертых, все косметические средства против целлюлита предназначены для повышения гладкости, упругости кожи и ее подтяжки. Само собой, под такой кожей и бугорки уже или не прощупываются, или утрачивают актуальность. Потому что упругая кожа на таком аппетитном месте – уже само по себе настоящая красота. Если же кремики и массаж уже не берут, имеются серьезные салонные средства. Мезотерапия помимо выравнивания подкожного жирового слоя эффективно справляется и с растяжками. С помощью микроинъекций в проблемные зоны вводят лечебные коктейли, состоящие из веществ, сжигающих жир, предотвращающих отеки и обладающих эффектом лифтинга. Обычно сперва проводят курс из 10 сеансов с интервалом в 7–10 дней. Для закрепления результата нужен поддерживающий курс с перерывом между процедурами от 2 недель до 1 месяца. Озонотерапия направлена на улучшение микроциркуляции. Лечебный состав также вводится в организм с помощью микроиголочки, но ткани в данном случае насыщаются озонокислородной смесью. Традиционно курс озонотерапии при целлюлите составляет 10–20 сеансов с частотой 1–2 раза в неделю. Однако уже после 4–5 процедур результат заметен невооруженным глазом. Ускорить процесс преображения можно за счет



Интенсивный скраб с эффектом липодренажа Perfect Body от **ORIFLAME**



Дневой антицеллюлитный гель Perfect Body от **ORIFLAME**



Укрепляющая сыворотка для груди и области декольте Perfect Body от **ORIFLAME**



Крем-актив против растяжек Perfect Body от **ORIFLAME**

СПИСОК ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВОЙ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЙ ДИЕТЫ

- помидоры
- лук
- огурцы
- сельдерей
- шпинат
- цветная капуста
- цитрусовые
- манго
- папайя
- яблоки
- черника
- смородина
- вишня
- клубника
- клюква
- арбуз
- жирная морская рыба
- бобовые
- хлеб грубого помола
- макароны из твердых сортов пшеницы
- белое мясо птицы

регулярного применения озоносодержащих косметических препаратов – кремов, гелей, масел.

Массаж при избавлении от целлюлита можно применять различный и даже сочетать некоторые его виды. Традиционный вариант – антицеллюлитный массаж со специальными косметическими средствами, усиливающими эффект процедуры.

За один сеанс воздействие оказывается как на поверхностные слои проблемных зон, так и на глубинные. Обычно такой комплекс состоит минимум из 15 процедур. Отлично работает и вакуумный массаж (изобретенный в Древнем Китае около 3000 лет назад), проводимый с помощью банок или специального аппарата. Результат: устранение застоя лимфы, улучшение кровообращения и повышение тонуса сосудов. Еще один вариант – дермотония. Эта процедура сочетает в себе технику вакуумного массажа, рефлексотерапию и дренаж. Проводится без применения косметических средств, что удобно для тех, кто страдает аллергией или другими кожными проблемами. Обычный курс – 8–15 процедур каждый день или через день.

Обертывание при целлюлите проводят с использованием водорослей, грязей, глины. Бывают горячие и холодные обертывания. Выбор поможет сделать специалист, исходя из состояния здоровья пациентки.

Женщины любят эти процедуры прежде всего за быстрый и заметный эффект. В результате обертывания лишняя жидкость оперативно выводится из организма, и объем тела в проблемной области может уменьшаться на 2 см в день. Впечатляюще, но… кратковременно. Обертывания разумнее сочетать с другими антицеллюлитными мерами.

АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

Самым главным средством борьбы с целлюлитом была и остается физкультура, ее не заменить ничем. Важно в буквальном смысле слова поднять попу с кресла, дивана и даже рабочего места и заняться фитнесом. И здесь нам помогут аэробные упражнения и кардиотренажеры. Малая нагрузка, быстрый темп, длительность воздействия и регулярность – вот девиз тех, кто хочет сбросить лишний вес (одну из самых важных предпосылок целлюлита), повысить общий тонус организма и упругость кожи в определенных местах (кстати, не только в области бедер и ягодиц, но и живота, и плеч). Идеально подойдет степ, велотренажер с возможностью перемены нагрузки, спортивные танцы (это еще и развивает координацию и позволяет красиво двигаться). А если начать заниматься настоящим спортом, то горные или равнинные лыжи, коньки, сноуборд – все эти интересные занятия смогут не только избавить вас от целлюлита, но и полностью изменить вашу жизнь, сделав ее активной и насытив новыми впечатлениями. Есть вариант и для трудоголиков, у которых совершенно нет времени на самих себя (кстати, может, пересмотреть этот статус?), – ежедневная зарядка дома (бег на месте,



Средство нутрикосметики **INNEOV ЦЕЛЛЮСТРЕЧ** КАПСУЛЫ



Антицеллюлитные ампулы ночного действия Perfect Body от **ORIFLAME**



Двухфазная антицеллюлитная система для тела Anew Clinical от **AVON**

приседания с утяжелениями, отжимания и упражнения на растяжку) или бег в близлежащем парке. Все это гарантированно избавляет от целлюлита и отлично оздоровляет весь организм. Регулярная физическая активность помогает выводить токсины за счет ускорения обмена веществ – именно тех токсинов, которые, по словам косметологов, скапливаются в местах образования «апельсиновой корки».

ИДИТЕ В БАНЮ!

Для поддержания кожи в тонусе есть множество разных средств. Например, баня – обыкновенная русская баня с вениками. Ключевое слово здесь, конечно, «веники». Ведь, по сути, баня – это разогревание тела, при котором с потом через кожу выводятся разные токсины и происходит очищение и оздоровление организма. Температура тела повышается, и таким образом оно подготавливается к массажу, одной из форм которого и является традиционное стегание вениками.

Хорошего специалиста по стеганию – банщика – надо еще поискать. Он хлещет не просто так, а по специальной системе, начиная с пяточек и постепенно поднимаясь все выше и выше. Как вы правильно понимаете, основной зоной приложения его усилий является именно наша проблемная область ягодиц и бедер, где застоялись кровь и лимфа, где образовались шишечки и впадинки. И, как вы правильно понимаете, горячий пар и влажный веник, вымоченный в отваре дуба и мяты, отлично разгоняют все подобные застои. Обязательно заканчивайте банные процедуры обливанием холодной водой – это усиливает кровообращение и обменные процессы. Если есть возможность, идеален контрастный душ. Будьте осторожны с баней, если у вас есть склонность к образованию тромбов, сердечно-сосудистые заболевания, варикоз или купероз. Посоветуйтесь с врачом!

РАДИКАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ

Однако бывают ситуации, когда даже лучшие косметические препараты и аппаратура оказываются бессильными перед жировыми бугорками. Тогда приходится прибегать к радикальным методам борьбы с целлюлитом.

Электролиполиз (или целлюлиполиз) хоть и причисляют к хирургическим методам, на обычную операцию не похож. Ткани не разрезают, на жировую прослойку воздействуют низкочастотным током через тонюсенькие электроды, которые вводят в тело буквально на 3 мм. Эта процедура эффективна далеко не при всех видах целлюлита, в основном – для удаления небольшой жировой прослойки на отдельных участках и для разглаживания кожи. Преимущество: следов на теле после электролиполиза обычно не остается (только если электрод случайно задел сосуд, может образоваться синяк). Противопоказания: нарушение обмена веществ, варикозное расширение вен, повышенное артериальное давление.

Липопленинг – разрушение жировых клеток с помощью ультразвука с последующим удалением их из тканей. При этом коллагеновым тканям клеток не наносится вреда.

Такая операция эффективна при вялых соединительных тканях. А вот если кожа потеряла эластичность, липопленинг, наоборот, неэффективен. Преимущество процедуры в том, что на обработанных участках целлюлит в подавляющем большинстве случаев больше не образуется.

Но, чтобы «апельсиновая корка» не проявилась в других местах, после такой процедуры необходимо уделять время и силы антицеллюлитному уходу: массажу, тренировке мышц и т.д. И режим питания также придется поменять, сделав поворот в сторону здорового образа жизни. BBF



Ухаживающий крем для искусственного загара (лифтинг-эффект) от **ALCINA**



Оживляющий актив-пилинг (очищение, улучшение микроциркуляции) от **ALCINA**



Восстанавливающее масло для тела (массаж, усиление лимфооттока) от **ALCINA**

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Борьба с возрастными изменениями: фитофлавоноиды во время менопаузы и после



Ольга Малахова,
специалист по уходу за волосами, эксперт по продуктам Plantur 39, Alpecin (Германия)

Гормональная перестройка женского организма во время менопаузы является непростым периодом в жизни женщины – как в физиологическом, так и в психологическом смысле. Снижение уровня эстрогена, начинающееся приблизительно в возрасте 40–45 лет, открывает ряд сложных функций этого гормона и его производных в организме. Помимо вегетативных нарушений и хорошо знакомых приливов жара и обильного потоотделения, происходят изменения в работе сердечно-сосудистой системы, повышается пористость костей, меняется структура кожи (что связано с ее способностью к регенерации), изменения происходят и в репродуктивных органах.

В течение длительного времени возмещение эстрогена гормональными препаратами казалось приемлемым решением для устранения вышеназванных проблем. Однако преимущества терапии замены гормонов с недавнего времени рассматриваются весьма неоднозначно, поскольку получение эстрогена извне повышает риск возникновения рака груди и шейки матки. Исследование, недавно проведенное WHI (Women's Health Initiative), подтвердило некоторое повышение риска возникновения рака груди при проведении классической гормонотерапии.

Сегодня, с учетом подобных исследований, врачи более осторожно относятся к гормонотерапии, тщательно взвешивая ее пользу и возможные риски. В качестве природной альтернативы терапии замены гормонов можно рассмотреть вещества, содержащиеся в различных растениях. Статистическое сравнение риска возникновения рака груди у азиатских и европейских женщин показало значительно меньшее число заболеваний в Азии, чем в Европе. Этот удивительный результат связывают с тем фактом, что в Азии потребление продуктов из сои очень распространено. Растение соя (Glycine soja) содержит так называемые вторичные растительные ингредиенты (генистеин), обладающие слабо выраженным эффектом воздействия эстрогена. Растение клопогон кистевидный (Cimicifuga racemosa) также содержит подобные фитоэстрогены (цимицифугин).

На самом деле было доказано, что климактерические проблемы у женщин в значительной мере решались благодаря приему продуктов из сои. А нежелательных рисков, как в случае с терапией замены эстрогена, до сих пор выявлено не было. В свете широкого использования продуктов, содержащих сою, это не вызывает удивления. Генистеин и цимицифугин являются высокоэффективными фитоэстрогенами. Среди их антиандрогенных (направленных на негативное действие мужского гормона, тестостерона) свойств такие важные, как:

– снижение старения кожи и пористости костей;

– улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы;

– противодиабетическое воздействие;

– антиандрогенные защитные функции корня волоса, что также очень важно.

Белый чай (Camelia sinensis) также является ценным источником активных растительных ингредиентов. Фитофлавоны, полифенолы и триметилксантин (кофеин) дополняют набор антиандрогенов и характеризуются как доказавшие свою эффективность антирадикалы, способствующие стабилизации клеточной мембраны. Что касается чайного дерева, Азия также имеет богатый опыт фитотерапии посредством этого растения, поэтому эффективность и переносимость его компонентов не вызывают никаких сомнений.

Антиандрогенное действие фитофлавонов помогает корням волос укреплять сопротивляемость и улучшать их снабжение питательными элементами. Именно это стимулирует рост и регенерацию волос. Женщины в период климакса измеряют ослабление защитной функции эстрогена по количеству выпавших волос, но они могут эффективно бороться с потерей волос с помощью активных растительных ингредиентов, «ловцов свободных радикалов» и кофеина, действующих в качестве фитоэстрогенов. Так они смогут сохранить здоровье и красоту своих волос.

Лечение снаружи и изнутри

На основе фитокофеинового комплекса немецкими учеными разработано средство Plantur 39, которое в первую очередь решает проблему гормонально обусловленного выпадения волос. Это интенсивные препараты, которые не просто устраняют симптомы, но решают вопрос в корне. Именно поэтому в составе лечебного курса – ампулы (для наружного воздействия) и капсулы (для воздействия изнутри). Уже после 4-месячного курса лечения уровень анагена (фаза роста волосяного фолликула) возрастает на 10–15%, трихограмма (дерматологическое тестирование корней волос) показывает значительное улучшение состояния корней волос, происходит сокращение потери волос в лобно-теменной области, наиболее подверженной облысению.

Естественно, восстановление корней волос – медленный процесс. В случае болезней и истощения желаемого результата можно достичь только после систематического ежедневного лечения в течение длительного периода времени (от 4 месяцев и более). А начинать лечение лучше заблаговременно. И не прекращать никогда: просто перейти по окончании интенсивного курса на ухаживающие продукты с содержанием фитокофеинового комплекса: шампуни, ополаскиватели, тоники, кремы.

Реклама

Кофеин против выпадения волос: лечение снаружи и изнутри



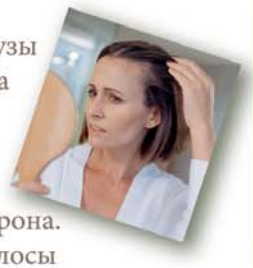
+



=



Лечебный курс Plantur 39:
30 ампул и 60 капсул



В период менопаузы уровень эстрогена падает, и возрастает негативное влияние тестостерона. В результате – волосы истончаются и преждевременно выпадают:



Немецкие ученые разработали средство для защиты волос от гормонально обусловленного выпадения. Это – фитокофеиновый комплекс, основа интенсивного лечебного курса Plantur 39.
Курс состоит из активных капсул и кофеинсодержащей сыворотки. Комплексное лечение потери волос на основе курса Plantur 39 доказало свою эффективность в ходе различных дерматологических исследований. Уже через 4 месяца наблюдаются улучшения, и можно переходить к ухаживающим кофеин-содержащим продуктам линии Plantur 39: шампунь, ополаскиватель, тоник, крем.

Plantur 39 – Ваши волосы будут прекрасны в любом возрасте

Произведено в Германии

www.plantur39.ru

БОЛЬШОЕ ВЕСЕННЕЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ



ТОНКАЯ ТАЛИЯ И УПРУГАЯ КОЖА

Совсем скоро настанет пора подставлять ласковым лучам ножки и животики, носить короткие топы и приталенные легкие сарафаны. Чтобы летние наряды смотрелись выигрышно, важно подготовить свое тело к большому выходу в солнечный свет. Если за зиму ваш силуэт утратил безупречность, не беда – всегда найдутся спасительные средства. Такое, например, как Minceur Cafe Vert от Yves Rocher, комплексный уход «Стройность зеленый кофе». Он за две недели уменьшит объемы тела на 2,5 см и увеличит упругость кожи в проблемных зонах на 81%. Это чудо произойдет благодаря входящим в состав формулы экстрактам зеленого кофе, препятствующего отложению жиров и уменьшающему скопление жировых клеток, и центеллы азиатской, стимулирующего выработку коллагена и подтягивающей кожу.



СОЧНЫЕ ЛОКОНЫ

Палитру из 15 сочных оттенков Palette Color & Gloss приготовила для нас к весне компания Schwarzkopf & Henkel. Выкрасить ли волосы в «Кокетливый имбирь» или предпочесть «Клубничный джем»? А может быть, вам больше подойдет «Яркий орех» или «Золотистый мокачино»? Зачем терзать себя выбором – можно перепробовать их все. Тем более что краски серии Palette Color & Gloss не содержат аммиака и относятся ко второй категории стойкости, а значит, смываются примерно через 2 месяца – и можно начинать преображаться заново. Входящее в состав формулы масло австралийского ореха макадамия поможет восстановить уставшие от зимних холодов локоны и защитит их от пересушивания во время окрашивания.



ВЕШНИЕ ВОДЫ

Чтобы из земли пробилась трава, а на деревьях смогли распуститься цветы и листья, весной природе как никогда нужна живительная влага. Мы – часть природы, и вода нужна нам не меньше, чем цветам и деревьям. Особенно если эта весна для нас тридцатая – процесс обновления клеток кожи с возрастом замедляется, им нужны дополнительные ресурсы. На помощь приходит увлажняющая серия «Аква-Ритм» от Oriflame. Первая ласточка – дневной крем для лица для глубокого увлажнения, в состав которого входят экстракты таких экзотических растений, как красная водоросль из шведской акватории Балтийского моря и иерихонская роза («цветок воскресения»), «перекати-поле» из пустыни. Оба способны долгое время обходиться без воды благодаря содержащимся в них веществам: экстракт фурцеллярии (таково научное название водоросли) удерживает влагу и противостоит обезвоживанию, трегалоза, экстракт пустынной розы, защищает от жары и холода и предотвращает обезвоживание, нормализуя естественный баланс влаги в коже.



СЛАДКИЕ ПОЦЕЛУИ

Обветренные во время катания на коньках и лыжах, покрытые морщинками — нет, такие губы прекрасный принц целовать не захочет. Так что самое время избавляться от грустных зимних последствий, и помочь в этом могут сахарные скрабы для губ Lush со вкусными названиями «Мятный джулеп», Bubble Gum или «Сладкие губки». Сладкий сахар хорошо отшелушивает отмершие частички эпидермиса, свежая мята приятно холодит нежную кожу губ, ваниль и шоколад делают губы восхитительно аппетитными. Специалисты компании уверяют — компоненты этих скрабов никому не противопоказаны, даже строгим вегетарианцам.



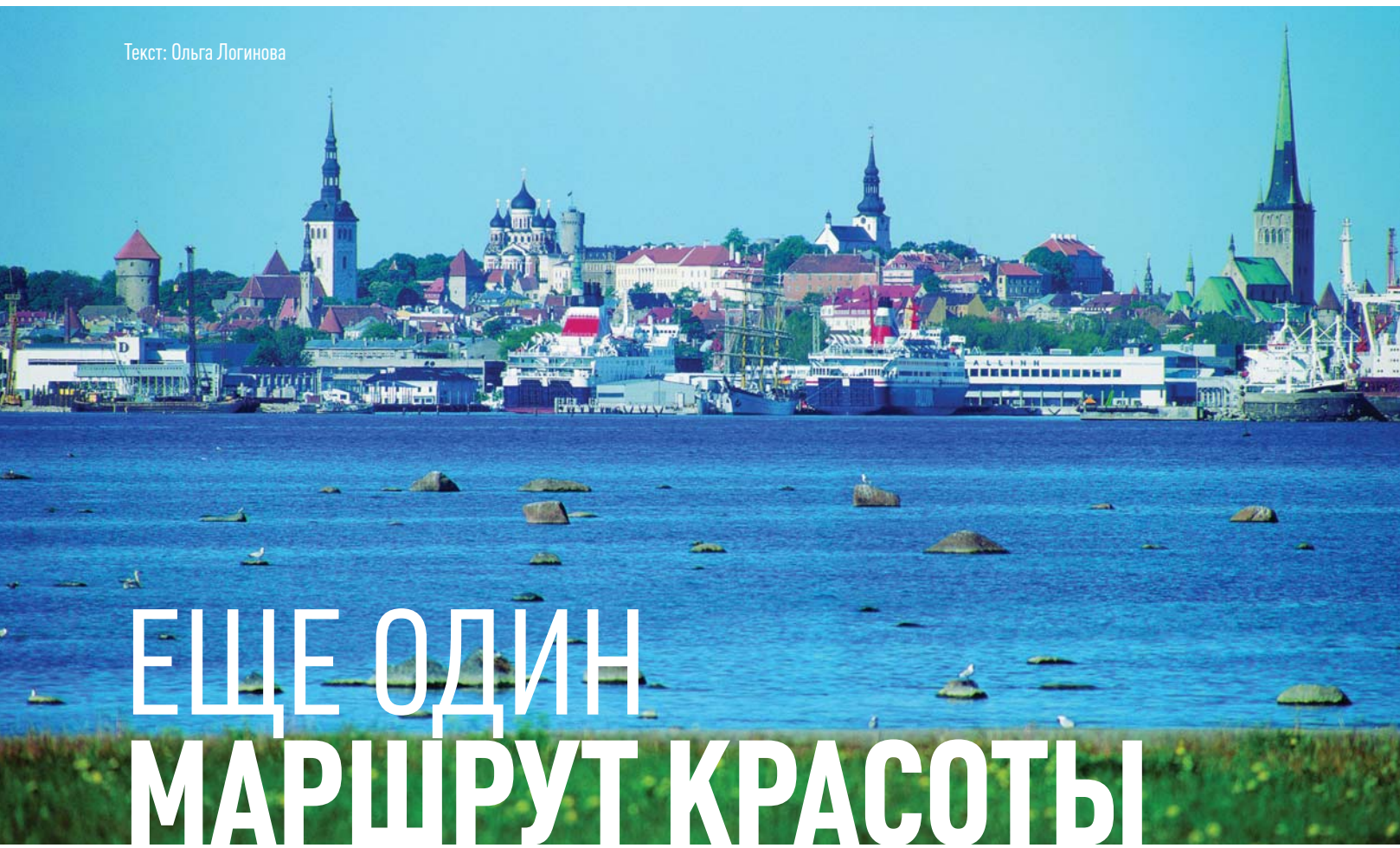
ВЕЧНО МОЛОДАЯ КОЖА

Пора, пора оставить зиме все мелкие морщинки, бледность и тусклый цвет лица и подарить коже молодость и сияние. Фармацевтическая лаборатория La Roche-Posay представляет новую гамму средств DERM AOX. Активные вещества: молекулы Карнозин и Пикногенол®, входящие в состав ее средств, эффективно защищают кожу от преждевременного старения, корректируют существующие морщины и возвращают коже тонус, эластичность и сияние. Гамма DERM AOX представлена интенсивной сывороткой и двумя средствами ухода (для сухой, нормальной и комбинированной кожи), состав которых дополнительно обогащен UV-фильтрами (SFP 10) для защиты кожи от негативного воздействия солнечных лучей.



НЕОТРАЗИМЫЕ СТРЕЛЫ РЕСНИЦ

Воспламенять сердца мужчин взглядом — такая цель стоит перед каждой красавицей этой весной. Так что тушь в нашем арсенале — чуть ли не самое важное и эффективное оружие. Восполнить запасы пленительных взглядов предлагаем с помощью новой туши «Супердлина» от Avon. В ней есть все — новая кремообразная формула с трехгранными частичками микрофибры, обволакивающей каждую ресничку и экстремально удлиняющей ее, сохраняя естественную гибкость, и антистатическая добавка, предотвращающая образование комочков, и по-весеннему желтая эргономичная щеточка. Создайте иллюзию накладных ресниц, увеличив их на 55%, и пусть ваш взгляд пронзает насквозь!



Текст: Ольга Логинова

ЕЩЕ ОДИН МАРШРУТ КРАСОТЫ

Уезжать из города и даже из страны только для того, чтобы пройти курс SPA-процедур – это далеко не новость. Главные SPA-дороги протоптаны давно – Франция, Швейцария, Тунис. Однако есть категория граждан, которым свойственна страсть открывать нехоженые тропы и новые маршруты. Если вы себя к таковым относите, предлагаем сделать на вашей SPA-карте новую отметку.

Эстония. Как мало в этом слове ассоциаций с экзотикой и курортным отдыхом. Но это сейчас, во времена, когда мир для нас стал таким большим и доступным, а мы стали такими искушенными и избалованными.

А вот во времена царизма, равно как и в советский послевоенный период, эта, теперь чужая нам страна, традиционно входила в маршрутную карту аристократов и трудящихся, ищущих отдыха и оздоровления. Можно сказать, что по большей части на базе бывших советских санаториев и профилакториев, построенных профсоюзами шахтеров и колхозников, и зиждется теперь одна из ключевых отраслей эстонской экономики – SPA-туризм. От этого корня начали ветвиться ростки новых фешенебельных отелей со щедрыми наборами оздоровительных и восстановительных процедур как главным фактором привлекательности для изможденных жителей мегаполисов соседних государств. Целебный морской воздух, лечебные грязи, минеральные источники, соляные пещеры – у каждого SPA-отеля свои природные резервы и свои козыри, так что подобрать себе Дом (именно так их называют здесь) с нужной специализацией довольно легко.

Общее достоинство всех эстонских SPA – безусловная экологичность региона, вкусный воздух, потрясающей красоты прибалтийская природа и весьма малочислен-



ное население. Особо хочется отметить невероятной мягкости воду – она обволакивает тело шелком, когда ты плаваешь в бассейне, из-за нее здесь удивительно вкусный хлеб и по-женски мягкая водка.

Ну и, пожалуй, главное преимущество перед популярными фешенебельными курортами – это по-настоящему демпинговые цены на SPA-пакеты.

Например, Viimsi SPA (4 звезды в категории medical SPA), который находится недалеко от Таллина, предлагает «Пакет для подруг» на 3 дня и 2 ночи за 186 евро на человека. В пакет включены трансфер, проживание (в номере обещают шампанское и конфеты), 4 трапезы, безлимитное посещение банного комплекса, бассейна и групповых фитнес-программ плюс уходы за лицом и телом, маникюр и педикюр. Учитывая, что средняя сумма, которую придется потратить за неделю в SPA-отеле Туниса или Франции, составляет 1000–1200 евро, такой порядок цен приятно удивляет.

Минус – необходимость заплатить за визу (35 евро) и перелет (порядка 300 евро) или за билет на поезд (в районе 100 евро). В поезде, учтите, дважды за ночь вас будут будить пограничники, чтобы порыться в вашем идеально упакованном чемодане. Можно преодолеть это и поехать на машине, учитывайте только, что есть риск надолго застрять в очереди на пограничном пропускном пункте в Нарве. Надеемся, что ЕС, членом которого является Эстония, как можно быстрее перейдет с нами на безвизовый режим и хотя бы одна заморочка будет упразднена.

К выбору SPA-отеля в Эстонии нужно подходить особенно тщательно – все они очень и очень разные. Решите для начала, чего конкретно вы ожидаете от отдыха. Если вам нужен luxury-антураж и европейский сервис, обратите внимание на те Дома, которые строились с нуля именно под SPA-стандарты. Если вы обычно не заостряетесь на бытовых мелочах и мелких недочетах, а ищете хорошего уровня медицинский персонал и глубокие целебные программы, можно отправляться и в те заведения, что имеют советские корни. Дома «родом из СССР» имеют «вкус, знакомый с детства» – их происхождение наложило отпечаток на архитектуру здания и планировку помещений, на менталитет и манеру общения медицинского и обслуживающего персонала. Впрочем, практически все отели прошли процесс реновации, обзавелись дизайнерскими интерьерами и свежими комфортными пристройками, так что, если не отвлекаться на мелочи, каждый эстонский Дом найдет, чем вас порадовать.

Конечно, в любом случае нужна предварительная разведка местности – узнайте историю отеля, посмотрите фото, почитайте отзывы. Информация о количестве звезд скажет вам только об уровне SPA- и wellness-составляющих отеля, детали, в которых главное, – утаит. Мы не можем похвастать тем, что лично протестировали все имеющиеся на территории страны отели, – их слишком много. Однако готовы поделиться достоверной информацией о четырех из них, входящих в Союз SPA Эстонии и принадлежащих к северному региону.

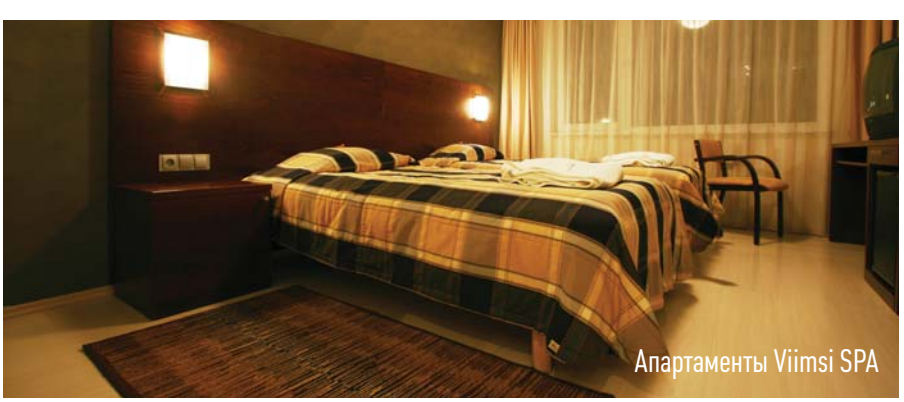


Отель Viimsi SPA

VIIMSI SPA

Владельцы гордятся тем, что Viimsi был первым в стране специально построенным SPA-отелем. Небольшой, спокойный, по-семейному теплый Дом со специализацией на профилактике и лечении легочных заболеваний. Просторные комнаты с лаконичным скандинавским дизайном, есть номера категории «сьют» с персональными саунами или джакузи. Как мы уже упоминали, это SPA с медицинским уклоном, поэтому набор процедур впечатляющий – здесь можно провести множество анализов и тестов, получить консультацию у медицинских специалистов и с удовольствием оздоровиться. Помимо этого Viimsi предлагает внушительный перечень beauty- и wellness-процедур – уходы за лицом и телом, аромамассажи и пилинги, аппаратные средства и косметические услуги – все по удивительно щадящим ценам. Отлично для такого компактного отеля (и как здесь все это разместилось?) развита фитнес-составляющая: тренеры групповых программ постоянно проходят обучение самым передовым методикам, небольшой бассейн с мягкой водой, очищенной озоном, и уютный комплекс бань доступны с 7 утра до 10 вечера – продвинутому физкультурнику практически не о чем больше мечтать. А йогу тут преподают в комнате для релакса, в которой, если бы не медленно падающий за окном снег, легко поверить, что время остановилось.


Комната для релакса Viimsi SPA


Апартаменты Viimsi SPA

ГЛАВНЫЕ ПЛЮСЫ:

демпинговые цены и уютная атмосфера

ГЛАВНЫЙ МИНУС:

близость к автодороге


Отель Meresuu SPA

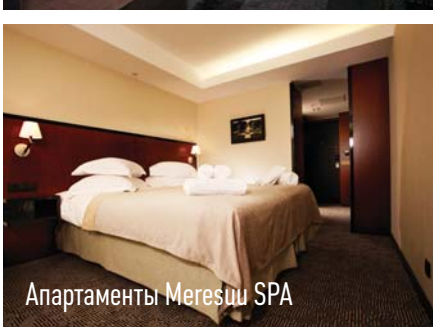
MERESUU SPA

Этот Дом можно смело отнести к престижной категории дизайнерских отелей, он построен недавно и отделан с большим вкусом – стиль выдержан во всем. Самой главной фишкой автора проекта стало максимальное включение в пространство отеля окружающей природы – а она восхитительна, ведь Meresuu находится в курортной зоне Нарва-Йыэсуу. Именно здесь располагались летние резиденции питерской аристократии, именно сюда приезжали члены профсоюзов во времена СССР. Сосновый лес с целебным воздухом, четырнадцатикилометровый песчаный пляж, пустынный даже в высокий сезон, – факторы бесспорной привлекательности.

Планировка отеля предусмотрела для жителей каждого этажа возможность иметь свой собственный панорамный вид на море. Зоны отдыха в холлах выполнены в виде атриумов с окнами от пола до потолка, и даже если вам вдруг достался номер с видом в другую сторону, на сосновый лес до горизонта, вы не почувствуете себя эстетически ущемленным. Стеклянные стены в зоне бассейна и стеклянный забор вокруг отеля создают иллюзию, будто вы плаваете прямо в лесу – зимой это было особенно эффектно: кажется, только руку протяни – и пожмешь пушистую снежную лапу. В лобби – остромодный камин с живым огнем в стеклянной колбе. Так что тема прозрачности здесь отработана по полной программе, очевидно – отель не собирается скрывать красоту от постояльцев.


Бассейн Meresuu SPA


Банный комплекс Meresuu SPA


Апартаменты Meresuu SPA

Четыре звезды, которые имеет этот отель, не должны никого вводить в заблуждение – они отображают только степень серьезности SPA-услуг. Не то чтобы они здесь совершенно несерьезные, далеко нет. Просто у них не медицинская, а wellness-направленность. Wellness-центр отеля достоин общего антуража – каждая процедурная комната отделана в определенном стиле, здесь приятно пахнет, здесь много переливающихся подсветок, блесток и удачных интерьерных деталей.

Среди процедур много красивостей – то вас разминают полудрагоценными камнями, то присыпают сверкающей пылью, а летом вместе с шезлонгом и красивой девушкой могут переместить на пляж – умащивать уходами и наводить красоту прямо под шелест волн. В общем, лакшери как он есть, без сучка, задоринки и лишних случайных людей.

ГЛАВНЫЕ ПЛЮСЫ:

отличный дизайн и роскошная природа

ГЛАВНЫЙ МИНУС:

в номерах нет батарей, только кондиционер, и не открываются окна

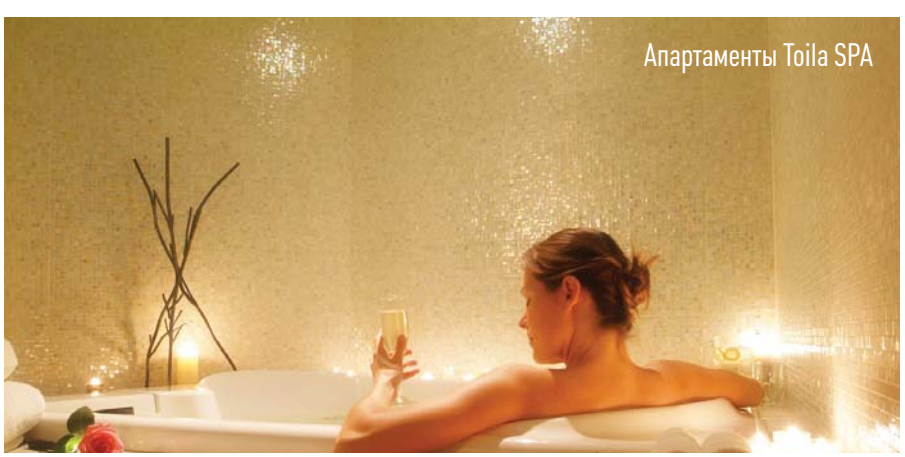


Отель Toila SPA

TOILA SPA HOTEL

Типичный пример Дома с советским прошлым. С порога узнаешь до боли знакомую архитектуру эпохи соцреализма – бетон и стекло, угловатые формы. Однако не стоит спешить с выводами: Toila – это шкатулка с сюрпризами. В номере засиживаться нечего, переодевайтесь в халат и срочно дуйте в wellness-центр «Орхидея». Это главное достояние основного корпуса отеля (в теплое время года можно еще снять домик в кемпинге – рядом с Домом впечатляющий лесопарк, просто созданный для долгих пеших прогулок).

Самое сердце «Орхидеи» – комплекс бань, эстетичных и разнообразных (турецкая, японская, финская, медовая, солевая плюс купель с ледяной водой). Удачное сочетание черного камня, полумрака и подсветки, переливающейся разными цветами, эффектный светящийся бассейн с водопадом и гидромассажем – отсюда просто не хочется уходить. И не нужно – в зоне отдыха вы найдете шезлонги, напитки и фрукты, можно полежать, остыть, посмотреть сквозь стеклянную стену на распластанные по бескрайнему небу ангельские крылья – и снова в баню!


Апартаменты Toila SPA

Однако это не единственное достоинство Дома. Здесь довольно высокий уровень оздоровительных и восстановительных процедур, работают разноплановые медицинские специалисты. Именно здесь я получила один из необычнейших опытов – посетила криокамеру, температура воздуха внутри которой минус 140 °С!

В местном ресторане Mio Mare талантливый повар и нечеловечески огромные порции. Пожалуй, европейская кухня здесь была наиболее убедительной из всех, которые мне посчастливилось отведать в Эстонии. Салат с кедровыми орешками и вялеными помидорами мне грезится до сих пор.

ГЛАВНЫЕ ПЛЮСЫ:

роскошный банный комплекс и вкусная еда

ГЛАВНЫЙ МИНУС:

легкий налет «совка»


Отель Kalev SPA

KALEV SPA

Самый популярный отель в Таллине, находится в самом сердце старого города, в 10 минутах от порта и аэропорта. Гордится своим бассейном (дорожки 50 м), где проходила подготовка спортсменов-олимпийцев и международные соревнования во времена СССР.

Бассейн действительно впечатляющий, с длиннющими горками в аквапарке, огромными джакузи и множеством бодрых подтянутых подростков, будущих чемпионов, демонстрирующих техничное плавание. С ретро-фотографиями советских гимнасток, которыми украшены интерьеры, связана интересная история. Одна пожилая иностранная дама, которая останавливалась в Kalev, узнала себя на одном из снимков и после подарила отелю еще множество фото, которые теперь красуются на стенах. Конечно же, здесь также есть своя beauty- и wellness-инфраструктура.

Особая фишка отеля – собственный гид (просто отличный! 2 часа пешком в минус 25 – я не отставала от него ни на шаг – так мне было интересно) и организованные пешие экскурсии. Таллин, конечно, прекрасен, причем совершенно неожиданно, вся его суть – в деталях. Вам непременно нужно здесь побывать.

ГЛАВНЫЕ ПЛЮСЫ:

олимпийский бассейн и близость к историческому центру

ГЛАВНЫЙ МИНУС:

зимой в бассейне прохладно

Этими четырьмя Домами перечень достойных вашего внимания мест не ограничивается – на их примере мы просто хотели показать вам разнообразие предложений эстонского рынка SPA. Выбрать себе маршрут по душе вы сможете сами, и этим пора заняться уже сейчас. BBF

ПИКАНТНЫЙ ВОПРОС

Не можем обойти вниманием острый вопрос, который волнует большинство россиян: как скажутся на их пребывании в Эстонии довольно натянутые отношения между нашими государствами? Я скажу так: были мы там, колесили по стране, марширующих по улицам фашистов не заметили. Более того, на севере Эстонии все бойко и охотно изъясняются по-русски, ведь россияне – основные туристы здесь, помимо финнов. Молоденькие девушки из персонала SPA на нашем языке общаются уже не так свободно, предпочитая международный английский, но это никак не сказывается на их дружелюбности и любезности. Так что тут только бизнес, никакой политики.

Текст: Елена Колосенцева



ТЕЛО БЕЗ МЯСА

Пол Маккартни был уверен, что «если бы на мясокомбинатах были стеклянные стены, все стали бы вегетарианцами». И хотя этого не произошло, все больше людей отказываются от мяса, в том числе – спортсмены. Но в умах большинства живучи многочисленные мифы о вегетарианстве. Журнал BBF решил развеять один из них: при употреблении растительной пищи невозможен рост мышц. Правда ли?

ВОЛКИ СЫТЫ – ОВЦЫ ЦЕЛЫ

Одни вегетарианцы ограничивают себя в любых продуктах животного происхождения (веганство), другие исключают лишь мясо, рыбу и морепродукты, разрешая себе иногда полакомиться яйцами, молоком (лакто-ово-вегетарианство). И причины нежелания употреблять в пищу продукты животного происхождения у каждого свои.

«Религиозные и этические взгляды. Вдобавок существующее мнение о загрязнении мясных продуктов на производстве. Мясо является источником продуктов азотистого обмена, или токсинов. И наконец, еще одна причина – нежелание употреблять в пищу гормон страха, который животное выделяет во время насильственной смерти», – рассказывает старший научный сотрудник лаборатории спортивного питания ГУ НИИ питания РАМН Артем Катулин.

К примеру, известный бодибилдер Билл Перл в 35 лет отказался от мяса в связи с критически большим содержанием холестерина в его крови. Врачи сообщили Биллу, что, если он не изменит свой рацион питания, ему не избежать больничной койки. И он просто отказался от мяса. Дело в том, что вегетарианцам не страшны многие из заболеваний, которыми страдают ярые едоки мясных продуктов. Согласно исследованиям Оксфордского университета, риск смерти от ишемической болезни сердца у лакто-ово-вегетарианцев

на 24% меньше, чем у среднего гражданина, у веганов – на 57%. Это связано с невозможностью человека переработать большое содержание потребляемого животного жира, что повышает содержание холестерина в крови, а значит, ведет к увеличению риска заболевания сердца и сосудов. Кстати, в 1971 году, уже после того как он отказался от мясных продуктов, Билл завоевал титул «мистер Вселенная».

Другой американский бодибилдер, Роберт Чик, стал веганом из-за нежелания участвовать в убийстве животных и употреблять в пищу продукты – результаты этих зверств. Сейчас он занимается популяризацией вегетарианства среди культуристов.

Есть знаменитые вегетарианцы и в России. К примеру, телеведущая Ольга Шелест успешно сочетает вегетарианство с занятиями спортом – катается на серфинге, сноуборде, плавает в бассейне и ездит на велосипеде. «Я могу похвастаться тем, что ни одно животное не гибнет в угоду моей сытости и здоровья. Мне важно знать, что я не участвую в бойне, – этот аспект для меня наиболее важен в принципах моего питания. Мифы про вегетарианство сильно преувеличены. Люди мыслят очень стереотипно, и многие врачи совсем не


Билл Перл


Ольга Шелест

обращают внимания на новейшие исследования в этом вопросе», – сообщила BBF Ольга Шелест.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ БАЛАНС

Однако нельзя забывать, что, отказываясь от таких продуктов, как мясо и молоко, человек добровольно лишает себя необходимых полезных веществ, ведь мясо является уникальным кладезем белка. В нем есть весь набор незаменимых для нашего организма аминокислот: валин, лейцин, изолейцин, треонин, метионин, фенилаланин, триптофан и лизин. Но белок есть и в растениях, и его там немало. Например, в куриных грудках содержится 22% усваиваемого белка, тогда как в семечках и бобовых – до 30%, в сое же – до 40%. Между тем человеку ежедневно необходимо употреблять всего 45 г белка. Это количество легко можно получить из злаковых, орехов, овощей и фруктов, полностью отказавшись от мяса. Но для того чтобы набрать все 8 ценных аминокислот, исключив из рациона питания мясо, надо съедать в день несколько видов растений. Полный спектр ценных органических веществ можно получить, соединив несколько пищевых продуктов: рис и бобы, кукурузный хлеб и фасоль, чечевицу и хлеб грубого помола.

«Мясо можно заменить растительными продуктами типа тофу, творога из соевых бобов, вегетарианскими гамбургерами и соевым молоком, бобами, чечевицей, орехами, семечками и злаками (например, цельнозерновым хлебом, макаронами), рисом и грибами. Так и рацион получается разнообразнее, – рассказала BBF Ольга Шелест. – И зачем принимать что-то дополнительно, если все витамины и минералы присутствуют в растительной пище. Бобовые, цельнозерновой хлеб, сухофрукты, листовые овощи – это железо. Цинк содержится в семечках, орехах и также бобовых, чечевице, фасоли, горохе. Витамины А и В – это, опять же, бобовые, орехи, авокадо, бананы, зерновые, бурый рис. Витамином В обогащены сухие завтраки и дрожжевые экстракты. Нужно просто сбалансированно питаться, а железодефицитной анемии подвержены и мясоеды».


Роберт Чик

Нельзя не согласиться с Ольгой Шелест. Перечисленные ею продукты, пожалуй, полностью удовлетворяют запросы нашего организма на витамины и минеральные вещества. К этому списку можно еще добавить богатые жирными кислотами растительное масло и зародыши пшеницы, шпинат, обогащенный цинком и железом, как и семена тыквы, брокколи и различные водоросли, в которых содержатся необходимые нам йод и кальций. Пожалуй, единственный продукт, который сложно получить из растений, – витамин B_{12}, необходимый для созревания эритроцитов в крови. Лако-ово-вегетарианцы получают его из молочных продуктов и яиц. К примеру, одна чашка молока содержит 0,9 мгк витамина B_{12}, в день же для полноценного развития человек должен употреблять около 2 мгк этого витамина. Кроме молока B_{12} содержится в ферментированных продуктах, в ростках люцерны, вытяжке дрожжей. Однако большинство пищи, содержащей B_{12}, плохо усваивается, а некоторые продукты не содержат необходимого количества этого витамина, хотя и считаются их источником: к примеру, мисо, темпе, грибы шиитаке. Поэтому врачи все же рекомендуют веганам употреблять витамины и в виде добавок.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ

Один из самых распространенных мифов о вегетарианстве – это мнение о том, что без мяса невозможен рост мышечной массы. На деле это далеко не так.

«Рост мышц зависит от количества времени, которое вы посвящаете спорту, а не от количества съеденного животного белка, – рассказала в интервью BBF Ольга Шелест. – Я могу назвать вам мировые имена спортсменов-вегетарианцев, а вы просто посмотрите при случае на их мышечную массу.



ПРИМЕР ДНЕВНОГО РАЦИОНА ДЛЯ АТЛЕТА-ВЕГЕТАРИАНЦА:

7.00: 2 киви, 2 персика или нектарина, фруктовое пюре, сок цитрусового

10.00: кусочек дыни, нектарина и арбуза, чашка смеси орехов, сельдерей с ореховым маслом

13.00: большая тарелка картофельного пюре с грибами, морковью, зеленым горошком, зеленой фасолью и брокколи, зеленый салат со шпинатом, капустой, помидорами, оливками, семенами сеама, орехами, натуральный фруктовый сок

16.00: фруктовый салат из яблок, ананаса, бананов, персика, груши, зеленый салат с орехами и семенами сеама, фруктовый сок или соевое молоко

19.00: кукуруза, пара баклажанов, коричневый рис и фасоль, смешанная с овощами

22.00: овощной суп, соевые чипсы или чипсы из морских водорослей, миндальное молоко

Карл Льюис, великий бегун-спринтер, бесчисленное количество мировых рекордов. Кстати, Льюис не просто вегетарианец – он веган, то есть он не употребляет в пищу продукты животного происхождения. Теннисистки с мировым именем Мартина Навратилова, сестры Уильямс. Фрэнк Зейн, трижды (!!!) мистер Олимпия. Для тех, кто не в курсе, это тот самый чемпион-бодибилдер, который когда-то победил Арнольда Шварценеггера. Фрэнк, кстати, тоже веган, так что в его рационе нет животного белка по определению. Так откуда берется белок? Растительная пища тоже богата белком, так что «вегетарианец-спортсмен» – уже весьма обыденное словосочетание. Более того, спортсмены-вегетарианцы быстрее достигают нужных результатов, потому что, потребляя животный белок, люди потребляют и животный жир, который есть даже в куриных грудках. Питаясь же растительным белком, мы получаем нужное количество аминокислот без жира и можем заниматься намного дольше, потому что организм не тратит много энергии на переваривание пищи, тогда как животная пища требует от организма больших усилий. Ну и потом, это уже доказанный факт, что вегетарианцы меньше устают и быстрее восстанавливаются после тренировок, нежели мясоеды. Кстати, марафонцы перед большими стартами исключают из рациона животную пищу, обеспечивая организму дополнительную выносливость».

«Современное производство спортивного питания позволяет полностью заменить всевозможные продукты без потери результатов во время тренировок. Альтернативой мясу могут стать бобовые: соя, чечевица, горох, – уверен Артемий Катулин. – Только необходимо увеличить поступление фосфора, железа, цинка, аминокислот, витаминов А и Д. Обязательны соевые продукты! В зависимости от вида спорта и цикла подготовки спортсмены должны дополнительно употреблять витамины, микро- и макроэлементы. Особенно – витаминные препараты группы В с добавлением железа и цинка. Однако


TWIN POWER
ЛИНИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ
Новейшие препараты серии TWIN POWER являются самыми совершенными на российском рынке спортивного питания продуктами для наращивания качественной мышечной массы
Многокомпонентные углеводные комплексы
Идеально сбалансированные белково-углеводные смеси
Включают в состав креатин и витаминно-минеральные комплексы
Содержат все незаменимые аминокислоты в оптимальном соотношении
X-CREATON 250 гр
Новейший креатиновый комплекс: Креатин моногидрат и Трикреатин малат
Содержит L-Глютамин и рибозу
Богат витаминами и минералами
Обеспечивает максимальное производство энергии
X-ГЛЮТАМИН 250 гр
L-Глютамин — основная аминокислота мышечной ткани
Незаменим при тяжелой физической нагрузке
Способствует синтезу гормонов в организме
Помогает сохранить и наращивать мышечную массу
L-CARNITINE 180/90 капсул
Высокоэффективный сжигатель жира
Снижает уровень холестерина
Оказывает положительное влияние на иммунитет
Преобразует лишний жир в полезную энергию
X-CREATINE 200 капсул
100% Креатин моногидрат
Идеален для всех видов спорта
Обеспечивает быстрый мышечный рост
Увеличивает силу, скорость и объем мышц
ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ
FLEX GYM ОПТ: +7(495) 620-3573 WWW.FLEXGYM.RU
реклама



Одним из минусов перехода на растительный белок скептики считают тот факт, что около 90% сои на мировом рынке – генно-модифицированная, а некоторые считают употребление ГМО опасным для здоровья.

Прокомментировать эту позицию мы попросили старшего научного сотрудника лаборатории спортивного питания ГУ НИИ питания РАМН Артема Катулина:

«Действительно, большая часть сои на рынке генетически модифицированная, но я то же самое могу сказать и о мясе. Единственное «чистое» мясо — это дичь, к примеру тетерев, лось или кабан, убитые на охоте. Остальные же продукты питания животного происхождения так или иначе загрязнены. К тому же животных кормят теми же генетически модифицированными продуктами, зерном, полным пестицидов... Сейчас сложно избежать ГМО, и это никак не зависит от того, едим мы мясо или сою. В Европе, к примеру, «чистые» продукты продаются отдельно, и цена на них гораздо выше, чем на содержащие ГМО. В России – то же самое. И найти «настоящую» сою без ГМО вполне возможно».

точно указать пропорции, период употребления добавок, общие для всех, нельзя. В каждом случае в зависимости от пола спортсмена, его возраста, индивидуальных микро-, макро- и витаминного статусов нужны свои добавки. Какие – может сказать только личный врач». По словам Артемия Катулина, вегетарианцу, который занимается фитнесом или бодибилдингом, следует уменьшить интервал между приемами пищи и нагрузками, с учетом того, что растительная пища переваривается гораздо быстрее.

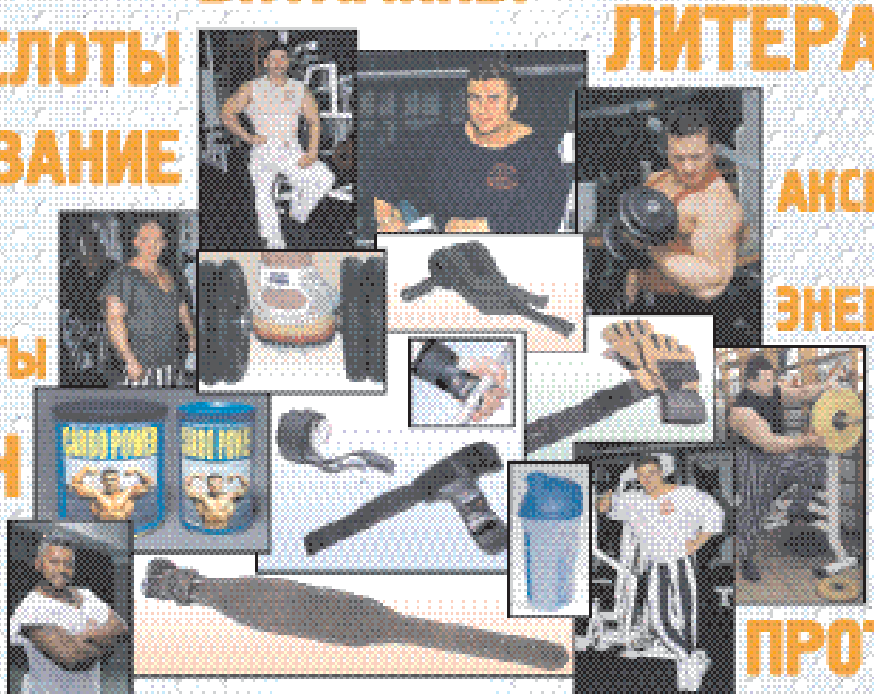
НЕ ОВОЩЕМ ЕДИНЫМ

Без труда можно ознакомиться с меню известных бодибилдеров, к примеру Билла Перла: «Мой рацион питания почти всегда состоит исключительно из яиц, свежих фруктов и овощей. Я полностью отказался от вредного для здоровья мяса, чтобы снизить содержание холестерина в крови. Еще, чтобы поддерживать жировой баланс в норме, я принимаю продукты, богатые витамином С, не употребляю маргарин, майонез, рафинированный сахар, консервы, кетчуп и пирожные. Я ем углеводы – фрукты и овощи, еще орехи, цельные зерна и в меньших количествах – обезжиренные молочные продукты. Белок получаю из молока и яиц. И, так как большинство нежелательных жиров содержится в желтке, я почти не ем его. Каждое утро съедаю по 6–7 яиц, при этом из четырех вынимаю желтки. Ужинаю в основном овощами и фруктами, например, ем дыню, арбуз или пью нектар. Но я не призываю всех пить галлонами молоко и есть тоннами яйца. Я рассчитал, сколько нужно употреблять белка на фунт веса мышц. Независимо от того, сколько времени вы проводите на тренировках, норма потребления белка – 0,5 г на фунт (0,454 кг) веса мышц. Если употреблять больше, то белок будет откладываться в качестве жира. Так что, если человек в день употребляет по 400–500 г белка, то он просто выбрасывает деньги на ветер. Ему лучше было бы съесть фунт конфет, поскольку они быстрее усваиваются. Кстати, если вы питаетесь правильно и в ваш рацион питания включены яйца, в больших количествах свежие фрукты, овощи, запеченный картофель и коричневый рис, то наверняка вам не понадобится дополнительно принимать витамины или минералы».

Свою программу питания не скрывает и Роберт Чик. Ест по 6 – 8 раз в день, в основном – фрукты и овощи. Предпочитает яблоки, бананы, манго, авокадо, картофель, огурцы, перец, брокколи, салат-латук, фасоль, сельдерей. В меньшей степени – коричневый и дикий рис, гречиху. Также ест тофу, темпе, но любимыми блюдами признает мексиканское буррито и смеси зерен или орехов. Роберт не проходит мимо ресторанов с тайской или индийской кухней, где с почтением относятся к выбору вегетарианцев. Так что растительная пища вполне может насытить даже самого заядлого культуриста, желающего, став вегетарианцем, продолжить растить мышечную массу. BBF

BODYBUILDING
магазин

ВИТАМИНЫ
АМИНОКИСЛОТЫ
ЛИТЕРАТУРА
ОБОРУДОВАНИЕ
АКСЕССУАРЫ
ЭНЕРГЕТИКИ
ВИДЕОКАССЕТЫ
КРЕАТИН
ГЕЙНЕРЫ
ЭКИПИРОВКА
ПРОТЕИНЫ
СЖИГАТЕЛИ ЖИРА



Москва:
Спортивный Центр «Медведь»
Москва, Хлебников пер., 2/5
тел.: 8 (495) 361-19-35

www.bodybuilding-shop.ru

С.-Петербург:
Магазин «СуперСет»
метро «Проспект Ветеранов»,
Бульвар Новаторов, 98
тел.: 8 (812) 756-52-41

Сеть магазинов «Мышца»
метро «Академическая»,
Гражданский пр-т, 41
т/к Альянс (галерея цокольного этажа Домовой)
тел.: 8 (812) 590-83-62 (доб. 251)

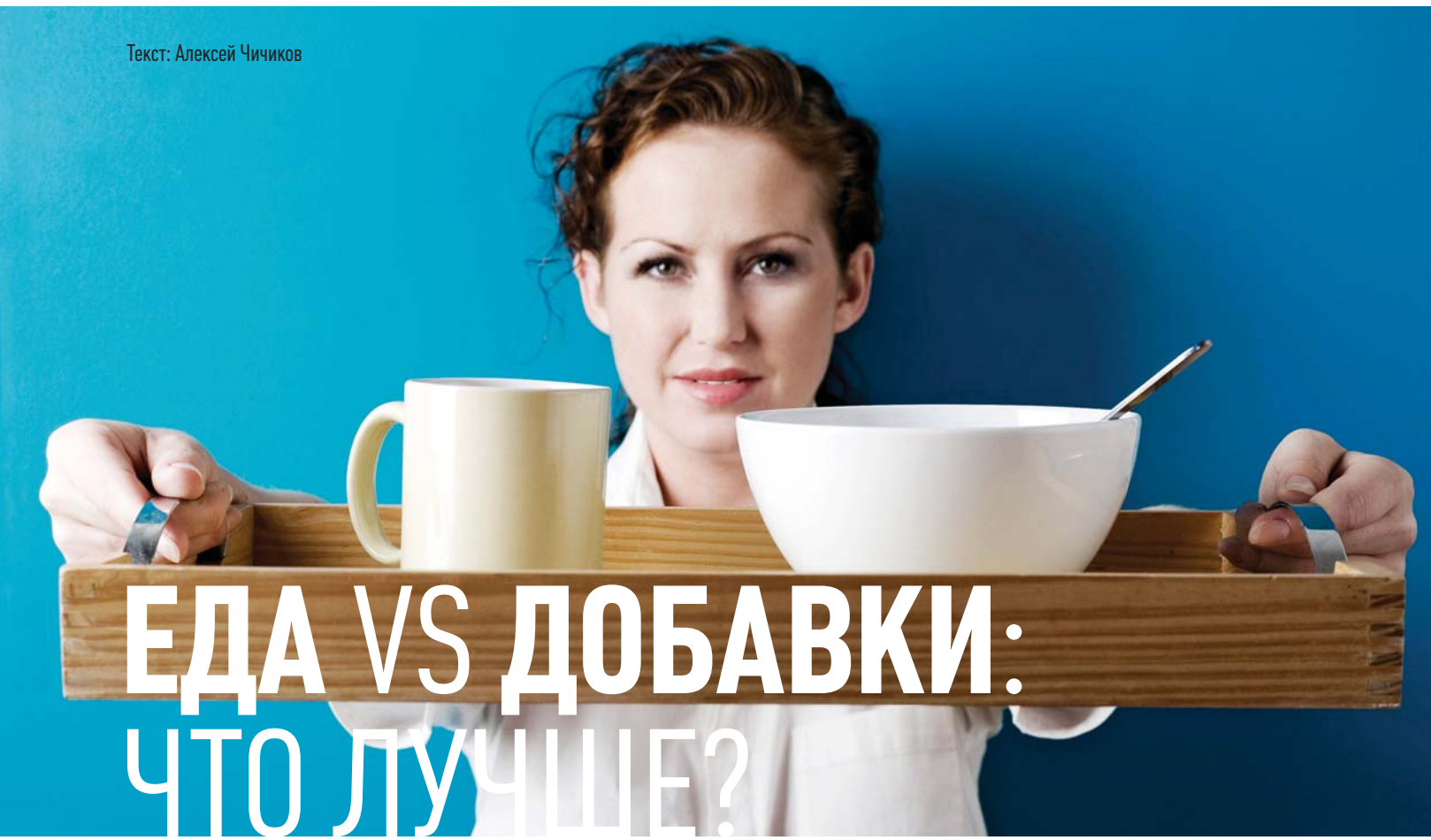
метро «Пионерская»,
Коломяжский пр-т, 26
тел.: 8 (901) 370-51-40

«Центр Спортивного снаряжения «Актив Спорт»
метро «Черная речка», ул. Савушкина, 141
т/к Меркурий, тел.: 8 (812) 333-20-57

метро «Сенная площадь»
т/к Апраксин двор
тел.: 8 (812) 946-12-48

реклама

Текст: Алексей Чичиков



ЕДА VS ДОБАВКИ: ЧТО ЛУЧШЕ?

Несмотря на то что пищевые добавки давно с успехом используются профессиональными спортсменами и любителями, врачи, диетологи и прочие специалисты по здоровью и питанию продолжают относиться к ним с недоверием.

Доктор Лонни Лоуэри, дипломированный диетолог, специалист по спортивному питанию, выступающий бодибилдер, тренер и автор многочисленных публикаций в журналах Muscle and Fitness (-Hers), Men's Health, Testosterone, Flex и пр., а также действующий президент физкультурной ассоциации своего штата, проводит анализ преимуществ и недостатков спортивных пищевых добавок по сравнению с обычной, натуральной, пищей.

«Сразу хочу обозначить одно, – говорит Лоуэри, – обычная, натуральная, еда должна занимать главное место в любом долгосрочном плане питания. Необходимо хорошо понимать это и уметь составлять правильный рацион. Наши предки питались не переработанными плодами и продуктами животного происхождения сотни тысяч лет, и наш организм умеет усваивать их. Но понятия вроде "натуральные" сегодня настолько извращены, что их использование уже пора запретить. Теперь поговорим о пищевых добавках».

ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ ПРОТИВ ОБЫЧНОЙ ПИЩИ

«Я знаком с тремя исследованиями, которые говорят, что замена приемов пищи белковыми коктейлями помогает сжигать жир и, возможно, лучше обычных ограничивающих диет, – говорит Лоуэри. – Например, предлагается использовать диету с белковыми коктейлями для быстрого получения результата, а потом переключиться на здоровое питание из обычных продуктов. Протеин поддерживает хороший обмен веществ и объемы мышечной ткани.

В медицине подобный режим питания применяется веками: умеренное недоедание с нужным количеством белка. Странно видеть, что ведущие диетологи демонизируют протеиновые коктейли и в то же время прописывают их своим страдающим от ожирения пациентам».

Лоуэри также отмечает, что диета с белковыми смесями лучше воспринимается человеческим организмом. Когда вы регулярно в течение дня выпиваете протеиновый коктейль, вы совсем не чувствуете того голода, что преследует вас на обычной диете. Коктейли легко приготовить, они хороши на вкус, если вы выберете качественную марку, и в таком режиме нет места диетическим ошибкам – протеиновый порошок нужно только разбавить водой, не надо считать калории и размышлять над составом пищи. С другой стороны, Лоуэри отмечает, что эти же протеиновые коктейли лучше обычной еды в тех случаях, когда нужно повысить калорийность.

«Для построения мышц нужны дополнительные калории, около 6000 для синтеза 1 килограмма мышц. С помощью коктейлей вы легко добавите ровно столько, сколько нужно».

Исследования часто подтверждают то, что мы, спортсмены, и так давно знаем по практике: выпить дополнительные калории легче, чем съесть.

Проблемы с обычной едой в том, что после приема одной-двух дополнительных порций организм атлета, компенсируя их, снижает аппетит в этот же день или на следующий – он просто-напросто наполнен и пытается отдохнуть. Жидкости же усваиваются значительно легче.

«Я не призываю вас полностью перейти на питание белковыми смесями, но они являются хорошим диетическим инструментом для уменьшения жировой ткани или для создания избытка калорий при наборе мышечной массы». Доктор Питер Лэмон, который был учителем доктора Лоуэри, рекомендовал потреблять не более 50% калорий из пищевых добавок в жидкой форме.

ДВОЙНЫЕ СТАНДАРТЫ

Авторитеты в области диетологии часто осуждают спортивные протеиновые коктейли, но в то же время рекомендуют различные пищевые смеси для людей пожилого возраста. Реклама таких продуктов всегда говорит о «полноценном, сбалансированном составе», но если прочитать состав этих заменителей питания, большую часть в них занимают кукурузный сироп, сахар, мальтодекстрин и соевый белок. Док Лоуэри проливает свет на этот факт:

«Исторически сложилось так, что в качестве "лечебного" питания используются смеси сахара и растительных масел. Врачи говорят, что это хорошо на вкус, а у большинства больных обычно плохой аппетит. Но смесь растительного масла (например, сафлорового, пальмового или соевого) и сахара – одно из самых нездоровых сочетаний, приводящее к увеличению жировой ткани и усилению воспалительных процессов в организме. Питающиеся смесями пациенты почувствовали бы значительное улучшение, перейдя на спортивные пищевые добавки, против которых выступают их врачи.

ФАКТОР ХРАНЕНИЯ

Белковая пища быстро портится, протеиновый порошок – нет. Просто потому, что в высушенных продуктах не размножаются бактерии в таком количестве, как во влагосодержащих.

«Протеиновый порошок хорош тем, что его можно взять куда угодно, насыпав нужное количество в пустую сухую бутылку. Когда понадобится, вы просто добавляете воды». Доктор Лоуэри много работает со спортсменами-студентами, большинство из которых вынуждены пропускать приемы пищи.

«Это очень тяжело, – говорит он, – я постоянно бьюсь над тем, чтобы заставить ребят съесть нужный объем белка, пока они бегают с лекции на лекцию. Пища, содержащая белок, быстро портится, можно есть лишь консервированный тунец между парами. Так что в этой ситуации протеиновые коктейли – спасение. Взяв с собой бутылочки с протеиновым порошком, эти ребята не потеряют из-за пропуска приема пищи те достижения, над которыми столько работали в зале».

Пищевые добавки, содержащие жирные кислоты, также превосходят по удобству хранения обычную еду. Такие сложные и очень полезные жирные кислоты, как рыбий жир или льняное масло, портятся при комнатной температуре. Но это происходит не так быстро, если они заключены в капсулы, которые ограничивают доступ кислорода.

«Многие люди считают, что если что-то заключено в капсулу, то это “плохо”. Но содержимое же не меняется только от того, что его поместили в капсулу».

ОБЪЕМ МИКРОНУТРИЕНТОВ: ТАБЛЕТКА ПРОТИВ ВИЛКИ

«Из желатиновых капсул вы можете получить намного больше полезных жирных кислот, чем из обычной рыбы, – говорит Лоуэри. – И даже если вы можете съесть очень много рыбы, помните, что мы живем в очень загрязненном мире. Пойманная в море или выведенная на ферме рыба содержит тяжелые металлы или органические пестициды. Я предпочитаю концентрированные и очищенные добавки с рыбьим жиром».

Бодибилдер просто не сможет получить столько пользы из натуральной рыбы, сколько получает из пищевых добавок. А если есть много рыбы, то поглощаемое количество накопленных металлов становится угрожающим.

«Помимо полезных жирных кислот, содержащихся в рыбе, есть еще и CLA (конъюгированная линолевая кислота). Вы легко получите пару граммов CLA в день из добавок, но чтобы получить столько из обычной еды, надо съесть так много мяса, индейки и молочных продуктов, что это просто нереально». То же самое с креатином. Надо

съесть пять килограммов говядины, чтобы получить обычную дозу. И порция добавки в итоге обходится дешевле.

Витамин D, крайне важный для спортсменов, большинство из нас также должны получать дополнительно из добавок. Особенно это важно для тех, кто мало бывает на солнце. Но пищевые добавки переработаны! А переработанное – это плохо, так? Не всегда. Например, переработка рыбьего жира для пищевых добавок заключается в очистке его от вредных веществ вроде ртути. Переработка молока в протеиновый порошок убирает плохо усваиваемую лактозу и прочие соединения, оставляя нам нужную часть.

«Понятие "переработанный" применительно к спортивным пищевым добавкам не означает, что все становится хуже, как в случае с переработанными продуктами (в которые, например, добавляют огромное количество соли). В данном случае смысл переработки – улучшение состава».

Таким образом, переработанные пищевые добавки – это хорошо, в отличие от переработанных углеводных продуктов, из которых производитель убирает то, что нам нужно, например клетчатку.

СКОРОСТЬ УСВОЕНИЯ

Добавки имеют еще одно преимущество – определенное время усвоения. Нужные вещества из обычной еды могут усваиваться долго и неравномерно, но из добавок они поступают в нужное время и в нужном количестве. Возьмем для примера кофеин. Если захотите, вы можете быстро получить стимулирующий эффект от 200 мг кофеина, проглотив одну таблетку. Пить кофе тоже здорово, но действие кофеина будет не таким выраженным. Трудно выпить много кофе залпом, поступления кофеина надо ждать, и количество его будет разным в зависимости от вида кофе. Да и мысль о чашке кофе перед приседаниями в жаркий летний день не всех воодушевляет.

«Сегодня люди пьют кофе постоянно, отхлебывая его в течение дня. Такие дозы кофеина, растянутые во времени, не дают хорошего стимулирующего эффекта для занятий спортом. Вам нужен один большой вброс перед самой тренировкой. Большинство исследований рекомендуют около 6 мг на 1 кг своего веса». Итак, хороший кофе – это прекрасно, но лучше для здоровья и тренировок принимать кофеин в таблетках, чем пить кофе чашку за чашкой в течение дня. Другими словами, употребляйте различные стимулирующие вещества с умом.

КЛЕТЧАТКА ПРОТИВ БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ

Минус диет с ограничением углеводов в том, что у вас появляется навязчивое желание съесть что-то сладкое. Помимо этого, вам становится труднее получить нужный объем клетчатки, избегая углеводов. И опять нас спасают пищевые добавки.

«На свете существуют прекрасные овощи, в которых много клетчатки и мало углеводов, – например, брокколи и цветная капуста. Если возможно, лучше есть их, чем пищевые добавки с клетчаткой. Но кто-то не любит овощи, а у кого-то просто нет времени их готовить».

Так что это – дело вкуса и обстоятельств. Получать нужное количество клетчатки при низкоуглеводной диете не очень легко для человека, который проводит большую часть дня в офисе или на учебе. В этом случае намного проще употреблять пищевую клетчатку отдельно или добавлять ее в коктейль, чем отварить полкило брокколи во время рабочего перерыва на кофе. К тому же есть такие варианты безуглеводки, которые ограничивают даже употребление овощей, и в этих случаях пищевые добавки с клетчаткой особенно полезны.

ПОБЕДА ОБЫЧНЫХ ПРОДУКТОВ

До сих пор мы обращали внимание лишь на те стороны добавок, которые делают их лучше обычной еды. Но есть моменты, в которых природа значительно мудрее нас, а обычная пища превосходит наилучшие пищевые добавки. «Фрукты и овощи содержат природные фитосоединения, которые взаимодействуют друг с другом неизвестным нам образом. Пищевые добавки не всегда могут сработать таким же образом». Есть исследование о влиянии бета-каротина на организм курильщика: у тех, кто ест много овощей и фруктов, содержащих бета-каротин, развитие рака легких замедляется. Был проведен эксперимент, в котором курильщикам давали добавки с бета-каротином. К сожалению, темпы роста рака не замедлились от приема выделенного бета-каротина. Выводы очевидны.

ВЫВОДЫ

Несмотря на предубеждение наших докторов и полнеющих диетологов против порошков и таблеток, добавки имеют некоторые преимущества перед обычными продуктами питания. Хорошими примерами служат креатин, капсулы с рыбьим жиром, CLA, витамином D, ресвератролом, которые нелегко получить в нужных количествах из обычной пищи. Даже протеин в порошке, как признает сегодня научное сообщество, имеет некоторые преимущества – удобство употребления играет немалую роль.

И по-прежнему очень полезно есть много свежих овощей и ягод каждый день, хотя случается, что иногда удобнее и выгоднее съесть пищевую добавку с экстрактами из них.

Советует ли доктор Лоуэри заменить всю обычную еду пищевыми добавками? Вовсе нет. Но он отмечает, что в некоторых случаях добавки полезны. Научное сообщество подходит к этой мысли. Через несколько лет это дойдет и до большинства. BBF

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

General Sport Nutrition



ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN

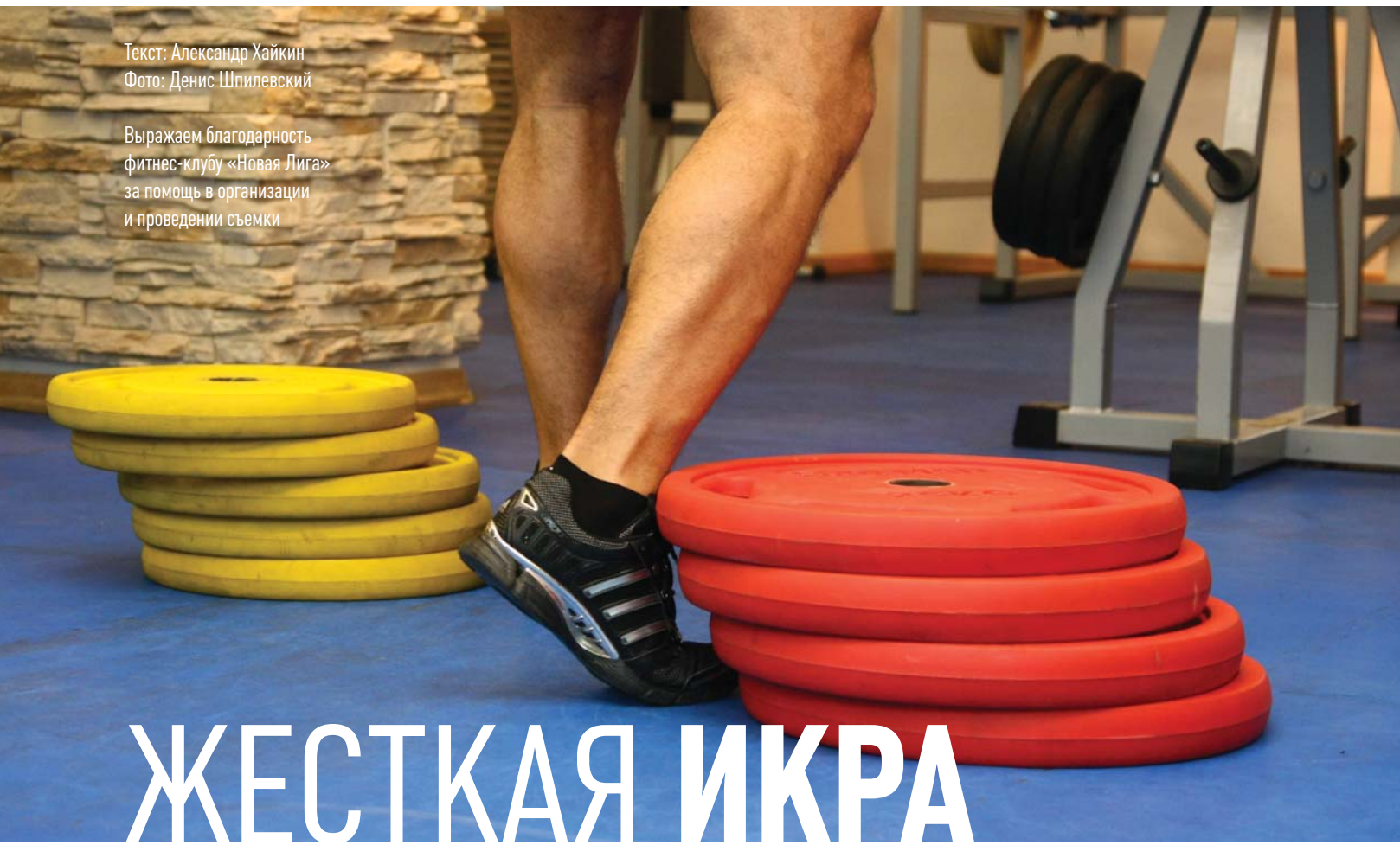
ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ

FLEX GYM ОПТ: +7(495) 620-3573 WWW.FLEXGYM.RU

реклама

Текст: Александр Хайкин
Фото: Денис Шпилевский

Выражаем благодарность фитнес-клубу «Новая Лига» за помощь в организации и проведении съемки



ЖЕСТКАЯ ИКРА

Голени – такое тонкое дело, которое начинает обращать на себя внимание любителя гантельной гимнастики зачастую лишь тогда, когда «банки», «грудак» и «крылья» уже приближаются к «арнольдовским» параметрам.

Догонять всегда тяжело, уж поверьте. И не стоит упоминать расхожую сентенцию о том, что голени, как ничто другое, – это «генетика». Конечно, встречаются счастливчики, рожденные с «готовыми» голенями, которые не требуют сколько-нибудь серьезных усилий по их культивированию. Но таких – единицы, и если вы не из их числа, то единственный разумный путь для вас – это запастись терпением и «долбить» голень с не меньшим остервенением, нежели «верх» и бедра. Уже пора! Голени – это круто! Итак, ноги в руки и за дело!

АНАТОМИЯ



В силу спортивной специализации ограничимся рассмотрением анатомии задней группы мышц голени. Мышцы голени приводят в движение стопу и приспособлены, как и мышцы бедра, преимущественно для поддержания тела в вертикальном положении и перемещения его по земле.

Трехглавая мышца голени (m. triceps surae) состоит из двух мышц – икроножной (m. gastrocnemius), расположенной поверхностно, и камбаловидной (m. soleus), лежащей под ней; обе имеют внизу одно общее сухожилие.

Функция. Вся мускулатура m. triceps surae производит сгибание в голеностопном суставе – как при свободной ноге, так и при опоре на конец стопы. Мышце приходится работать преимущественно при отягощении массой всего тела, а потому она отличается силой и имеет большой физиологический поперечник. M. gastrocnemius как двусуставная мышца может также сгибать колено при укрепленной голени и стопе.





УПРАЖНЕНИЯ

Подъемы на носок стоя

Упражнение, не требующее оборудования. Все, что понадобится, – это некоторое возвышение (ступень, степ-платформа) и опора для рук. Встаньте на край устойчивой платформы так, чтобы пальцы ног находились на ней, а вся ступня могла совершать свободное движение вверх-вниз. Для сохранения положения во время движения используйте опору для рук.

Растяните мышцы голени, позволив пятке опуститься максимально низко. На протяжении всего движения держите ногу выпрямленной в колене.

Поднимите пятку, встав на носок до максимального сокращения мышц голени, задержитесь на секунду в верхней точке траектории, повторите движение необходимое количество раз.

Возможны варианты подъемов на носок для обеих ног как одновременно, так и поочередно. Можно использовать дополнительное отягощение – гантели, штанга на плечах (в последнем варианте удобнее использовать «машину Смитта»).

Не забудьте вернуть отягощения на место.





Подъемы на носок стоя с использованием тренажера

Тренажер позволяет лучше концентрироваться на работе прорабатываемых мышц голени, поскольку абсолютно освобождает от необходимости контроля над сохранением равновесия во время движения.

Установите необходимый для себя вес отягощения. Встаньте на край платформы так, чтобы пальцы ног находились на ней, а вся ступня могла совершать свободное движение вверх-вниз. Растяните мышцы голени, позволив пятке опуститься максимально вниз. На протяжении всего движения сохраняйте ногу прямой в колене. Поднимите пятку, встав на носок до максимального сокращения мышц голени, задержитесь в верхнем положении на секунду, повторите движение необходимое количество раз.



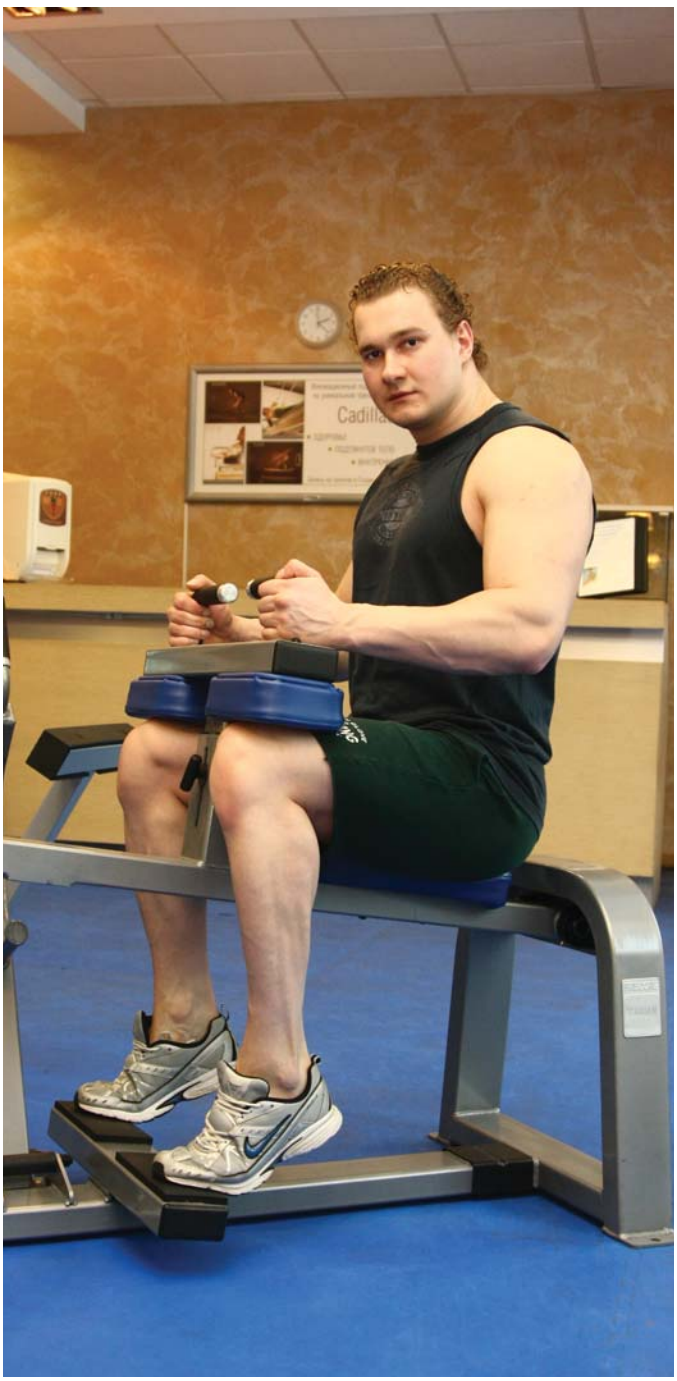


Проработка мышц голени в тренажере «жим ногами»

Данное упражнение оказывает то же воздействие на прорабатываемые мышцы голени, что и классические «ослиные» подъемы, которые в настоящем материале не рассматриваются. Установите необходимый вес. Выпрямите ноги, выжав отягощение силой мышц бедер, как и при «жиме ногами». Установите ступни на край платформы так, чтобы пальцы ног находились на платформе, а вся ступня могла совершать свободное движение вверх-вниз. Растяните мышцы голени, позволив платформе опуститься максимально низко. На протяжении всего движения сохраняйте ногу выпрямленной в колене. Выжмите платформу вверх усилием мышц голени, задержитесь на секунду в верхней точке, повторите движение необходимое количество раз. Возможны варианты выполнения упражнения для обеих ног как одновременно, так и поочередно. По окончании упражнения разгрузите тренажер.

Важно! Во избежание тяжелых повреждений при возможном соскальзывании ступней используйте тренажер с возможностью ограничения амплитуды хода платформы (с дополнительными ограничителями), оставляйте ограничители в закрытом положении в течение всего упражнения.





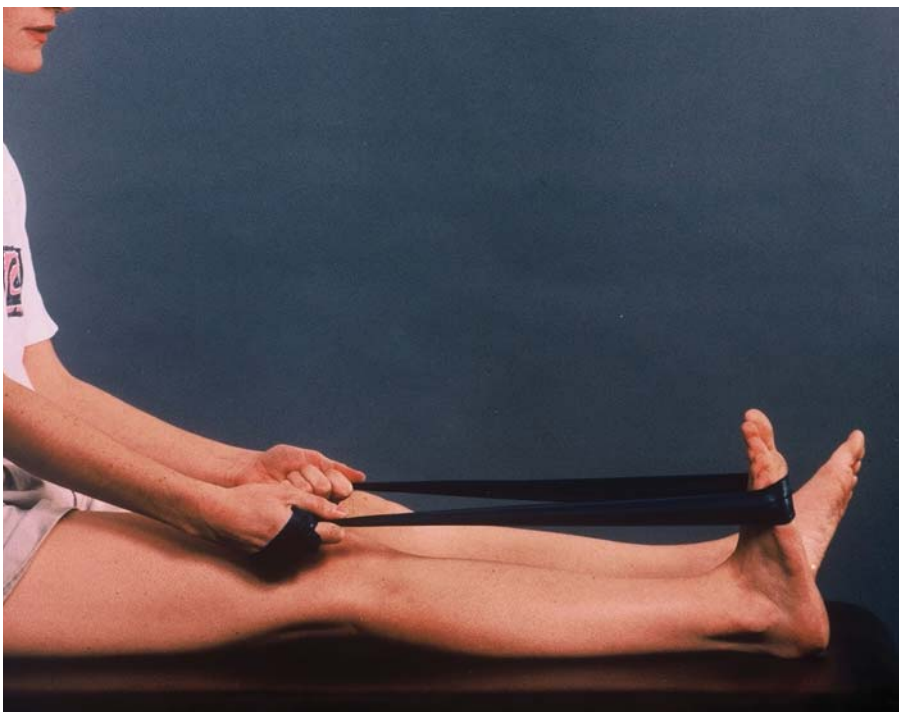
Подъемы на носок сидя

Упражнение, позволяющее акцентированно проработать камбаловидную мышцу.

Нехитрый тренажер для этого сейчас присутствует в подавляющем большинстве залов.

Установите необходимый вес отягощения. Сядьте, заведите бедра под специальный упор так, чтобы подушки упора соприкасались с передними поверхностями ваших бедер в нижней их части (как можно ближе к коленям). Установите ступни на край платформы так, чтобы пальцы ног находились на ней, а вся ступня могла совершать свободное движение вверх-вниз. Снимите отягощение с ограничителя. Растяните мышцы голени, позволив пятке опуститься максимально низко. Поднимите пятку, встав на носок до максимального сокращения мышц голени, задержитесь на секунду, повторите движение необходимое количество раз. По окончании упражнения разгрузите тренажер.

Я дополняю этот перечень «ослиными» подъемами и подъемами носка для передней группы мышц голени.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Избегайте тренировок мышц голени накануне и в день тренировки мышц бедер.

Используйте тренировочную обувь с плоской жесткой подошвой. Шлепанцы без фиксации пятки, равно как и беговые кроссовки с системами дополнительной поддержки ступни – непригодны.

Перед началом тренировки мышц голени хорошенько разогрейте (разомните) их. Не допускайте рывковых движений.

Выполняйте движение в максимально возможной амплитуде.

После последнего повторения в каждом (либо последнем в серии) подходе удерживайте максимальное растяжение мышц голени в течение 10 секунд.

Используйте широкий спектр вариантов постановки ступней (ширина, взаимное положение по отношению друг к другу).

Используйте тренировки с различными отягощениями (малыми, умеренными и большими) и различными количествами повторений в подходах.

Варьируйте количество тренировок мышц голени в недельном сплите от 1 до 3–5. BBF



Один из вариантов тренировки мышц голени

Подъемы на носок стоя с использованием тренажера: 3–4 подхода по 12–15 повторений.

«Ослиные подъемы»: 3–4 подхода по 15–20 повторений.

Подъемы на носок сидя: 3–4 подхода по 15–20 повторений.

Подъем носка для передней группы мышц голени: 3–4 подхода по 15–20 повторений.

Сами упражнения, их порядок, вес отягощений и количество повторений можно менять от тренировки к тренировке.

КОЛЛЕДЖ БОДИБИЛДИНГА ИМЕНИ БЕНА ВЕЙДЕРА
проводит подготовку
Инструкторов
(Бодибилдинг и фитнес)
Срок обучения 1 месяц
Начало занятия в 2010 учебном году:
18.01.10; 22.03.10;
17.05.10; 20.09.10;
15.11.10
Инструкторов групповых занятий по:
классической и степ аэробике,
тае-бо, силовым,
интервальным классам и др.
Срок обучения 1 месяц
Начало занятия в 2010 учебном году:
22.03.10; 17.05.10;
20.09.10; 15.11.10
Повышение квалификации:
спортивная диетология
и фармакология
Срок обучения 1 неделя
Начало занятия в 2010 учебном году:
01.02.10; 31.05.10;
27.09.10
Повышение квалификации
персональных тренеров
по бодибилдингу и фитнесу,
фитнес-менеджеров,
мастер-классы
чемпионов мира и Европы
Срок обучения 3 недели
Начало занятия в 2010 учебном году:
15.02.10; 14.06.10
11.10.10
Тел./факс: +7 (812) 295 8933
E-mail: info@cbb.ru
194100, Санкт-Петербург, ул.
Кантемировская 7, офис 1208
www.cbb.ru
реклама



Текст: Ирина Шумилина

ФИТНЕС-РЕКРУТИНГ

Если сравнить резюме и вакансии любых специалистов в фитнес-бизнесе, вырисовывается любопытная картина. Во многих резюме обнаруживаются завышенные ожидания по зарплате или условиям труда при явно недостаточном опыте. А в вакансиях — подозрительно большой разрыв между предполагаемыми зарплатными ставками и неопределенность требований к кандидатам.

Все это не лучшим образом характеризует состояние рынка труда в сфере фитнеса. С одной стороны – недостаток тренеров и менеджеров с опытом продаж именно в сфере фитнеса (особенно в регионах). Отсюда – масса кандидатов с непрофильным образованием и без опыта работы, позанимавшихся фитнесом и полагающих, что могут учить других. Например, выпускница педвуза по специальности «музыка» претендует на место инструктора по обучению детей плаванию и т.д.

С другой стороны имеем не меньшее число владельцев клубов из разряда «финансовый инвестор», не очень разбирающихся в специфике каждой спортивной специальности и в требованиях к образованию и опыту работы пишущих «любые». В Москве ситуация несколько лучше: по оценке Надежды Акириано, менеджера по персоналу Gold's Gym Moscow, предложение на рынке труда превышает спрос. «У крупных сетей существую свои "банки кандидатов", формирующиеся из присылаемых в раскрученные клубы резюме. Люди высоко оценивают престижность работы в хорошем клубе и сопутствующую финансовую стабильность. Ну, и принадлежность к профессиональному сообществу, конечно», – считает она.

Для владельца фитнес-клуба текущая ситуация на рынке – вопрос не теоретический, а практический. Фитнес-клуб – это его собственность, проект, в который вкладываются личные финансы, силы, энергия. А зависеть работа

заведения – и прибыль – во многом будет от наемных работников. Причем от всех без исключения: от вентиляционщика и специалиста по обслуживанию бассейна, администратора на телефоне, гардеробщика, бармена в фитнес-баре, менеджеров по продажам и менеджеров по работе с клиентами, тренерского состава, управленцев и директоров. Так что экономить на персонале нельзя. Во всех смыслах: и в финансовом, и в организационном, и в образовательном, и в психологическом.

Просто вкладывая деньги и надеясь, что наемные работники сами знают, что им делать, не ждите, что клуб будет работать без сбоев, сам собой. Определить стратегию, сформулировать задачи и ожидания от потенциальных сотрудников лучше заранее, на этапе запуска проекта.



КОГО ИСКАТЬ

Определите четкие требования к каждому сотруднику: профильное образование, опыт работы в конкретной должности, возраст, позитивный психологический настрой.

До отбора резюме в клубе уже должны быть подробнейшие должностные инструкции для каждой позиции, определяющие обязанности сотрудников. В качестве образца можно взять готовые документы из деловых изданий или приобрести документы в консалтинговой компании. Для большей эффективности такой шаблон индивидуально адаптируется под конкретный проект. В документе должны быть указаны не только требования к работнику, но и критерии, по которым будет оцениваться результативность его работы. Например, для менеджера по продажам это количество привлеченных новых клиентов (на начальном этапе) и преимущественная продажа годовых абонементов в дальнейшем. Для тренера в тренажерном зале – количество привлеченных персональных тренировок, для группового тренера – количество желающих посещать его тренинги (а не количество проведенных занятий).

Тренер также должен заниматься только своим прямым делом – работать с клиентами. В его обязанности не должны входить медицинские консультации или работа массажистом, какими бы навыками ни обладал конкретный специалист (чтобы не вышло, как в известном анекдоте: «Я бы был царем, но при этом еще немножечко шил»).

Вы должны отдавать себе отчет, что будете спрашивать со специалиста на 100%, а при распылении обязанностей идеально выполнять каждую невозможно.

ГДЕ ИСКАТЬ

Что касается поиска специалистов, то до сих пор работают классические пути.

1. Обращение в рекрутинговое агентство – если вы набираете большой штат. Агентству можно поручить первичный отбор кандидатур, а собеседование со специальным тестированием лучше проводить силами собственных специалистов.

2. «Охота за головами» – переговоры с персоналом клубов-конкурентов. В основном это касается ключевых должностей и штучных сотрудников: персональных тренеров, топ-менеджмента, коммерческих и финансовых управленцев и т.д.

3. Объявления в СМИ: городских или региональных – кадровых, общественных; профессиональных журналах по фитнес-бизнесу, глянцевых журналах, распространяемых в фитнес-клубах. Административный штат и менеджмент можно искать через профессиональные деловые издания. Интернет-ресурсы – этот источник более актуален для крупных городов.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Екатерина Мусатова, коммерческий директор компании «Страта Партнерс»:

«Ситуация с кадрами фитнес-менеджмента сегодня не самая лучшая. Несмотря на то что в некоторых спортивных вузах ввели учебные программы по управлению спортивными учреждениями, выпускники по этим специальностям слабо ориентируются в реальной специфике именно фитнеса. По моему мнению, рентабельнее набирать людей с опытом продаж и работы с клиентами в других проектах сферы услуг и отправлять их на курсы подготовки фитнес-менеджеров. Такие проводят многие крупные игроки на рынке фитнес-консалтинга, есть подходящие семинары и в рамках спортивных конвенций.

Для достижения максимальной отдачи от менеджера его зарплата должна зависеть от конкретного результата. Например, для чистых продажников — от количества проданных карт. А если в небольшом клубе менеджер также работает и с клиентами, то зарплату формируют из базового оклада и бонусов за продленные карты: чем больше клиентов человек сумеет удержать, тем эффективнее он для клуба. Работника берут на стартовый оклад, а потом его зарплата повышается с ростом профессионализма».

ТРЕНЕР

Это ключевая фигура в фитнес-бизнесе. Большинство клиентов ходят в клуб «на тренера», который создает максимально комфортную для них атмосферу, позволяет добиваться желаемых результатов в тренировках. Более того: за хорошим тренером клиенты зачастую переходят в другой клуб, сразу обеспечивая изрядное уменьшение или увеличение клиентуры заведения. Особенно это касается «звездных» персон, раскрученных, например, в телепрограммах российского или местного значения. Такой инструктор в штате – хороший рекламный ход, хотя и дорогостоящий. Но основную «кассу» делают все же не звезды. Карьерная линейка для тренеров, в принципе, не очень широкая: тренер в зале – персональный тренер – мастер-тренер (или инструктор) – инструктор направления (или супервайзер) – фитнес-менеджер (или менеджер программ). Последняя позиция – это уже, скорее, управленец, чем спортсмен. Большинство консультантов скажут вам: ищите профессионалов. Даже в регионе, даже в условиях дефицита тренерских кадров нужно очень хорошо подумать, прежде чем взять на работу, например, увлеченную фитнесом домохозяйку, бывшего учителя физкультуры пенсионного возраста, «специалиста» по всем видам спорта с кучей невнятных сертификатов разного профиля, от тайбо до плавания, от бокса до йоги для беременных. При отборе кандидатур обращают внимание, прежде всего, на профильное образование, спортивный опыт, стаж работы по нужной специальности и места предыдущей работы.

Образование, спортивные достижения, профессиональная подготовка должны быть подтверждены дипломами. Вы должны точно знать, что, к примеру, выпускник хореографического училища прошел обучение по специальности «тренер по аэробике» и понимает спортивную специфику своей будущей работы. Кроме того, документально подтвержденную квалификацию тренера по Закону о защите прав потребителей имеют право проверить и клиенты.

Существует два подхода к оценке кандидатур. Кто-то непременным условием ставит наличие у кандидата опыта работы, подтвержденного аттестацией, и готов платить такому тренеру больше, надеясь на гарантированную отдачу. Это идеальный способ набрать штат при условии, что вы не стеснены в средствах и открываете клуб в большом городе, где нет недостатка в опытных кадрах. Но большинство потенциальных тренеров – это молодые люди или девушки 20–25 лет, выпускники спортивного вуза или даже спортшколы. Проще и дешевле будет обучить молодого спортсмена – конечно, общительного, вежливого и аккуратного – психологии коммуникаций и продаж.

В идеале тренер в любой фитнес-программе должен быть бывшим или действующим спортсменом конкретной (или смежной) спортивной дисциплины, получившим навыки преподавания по специальности в спортивном вузе или на солидных профессиональных курсах. Понятно, что тренер должен знать, как работает человеческое тело, какие группы мышц на каком тренажере прорабатываются, как правильно питаться для достижения определенного результата. Это азы, базовые знания.

Старайтесь подбирать кандидатов, максимально отвечающих сформулированным требованиям, но к каждому подходите индивидуально и учитывая специфику клуба.

Например, личные спортивные достижения (чемпионские титулы) – вовсе не гарантия дальнейшей успешной работы: часто спортсмен такого уровня сам привык заниматься под руководством тренера, и ему будет сложно учить других. Для мужской качалки традиционно предпочитают набирать практикующих бодибилдеров или пауэрлифтеров. Но точка зрения, что это должны быть только мужчины, уже неактуальна: представители многих силовых клубов отмечают, что с мужчинами в зале прекрасно работают и женщины. А вот на детских программах

лучше показывают себя выпускники педвузов, чем чистые спортсмены. В женский или велнес-клуб одни девушки приходят поддерживать хорошую форму, и им психологически комфортнее будет работать с тренером-юношей; а другие хотят похудеть, и им проще будет преодолевать трудности под руководством женщины, причем постарше. Значит, в штате должны быть и мужчины, и женщины разного возраста.

МЕНЕДЖМЕНТ

В крупных проектах менеджерский штат разделен на несколько департаментов: менеджеры по рекламе и маркетингу, по продажам и по работе с клиентами. В небольших клубах такая узкая специализация не имеет смысла и обязанности рекламного и маркетингового обслуживания может выполнять, например, управляющий (или сам владелец). А менеджеры могут совмещать функции продаж и работы с клиентами. Соответственно, в этом случае к выбору каждого специалиста подходят особенно тщательно.

По мнению Екатерины Мусатовой, коммерческого директора компании «Страта Партнерс», для небольшого несетевого клуба достаточно найти четырех таких универсальных сотрудников. «При графике работы фитнес-клуба с 7.00 до 22.00 менеджеры будут работать по 8 часов, перекрывая друг друга, – считает она. – Этого вполне достаточно. Должность фитнес-менеджера вводится в штатное расписание, если есть развитая инфраструктура, которой нужно управлять: несколько групповых залов, тренажерный, бассейн, сауна… А если этого нет, то функции менеджера будут сводиться к сбору данных о выработке тренеров».

Как подходить к отбору кандидатов на должность менеджеров по продажам? Один вариант – искать их на свободном рынке, учитывая опыт продаж чего угодно и непосредственной работы с клиентами. Их, конечно, придется обучить специфике фитнес-бизнеса, но некоторая база у них уже есть. Второй вариант – отбирать людей с опытом работы непосредственно в фитнес-клубах. Очевидный плюс – вы получаете готового специалиста. Но есть и неочевидный минус: технологии работы с клиентами в разных клубах складываются разные, и не обязательно успешные. Особенно велик в этом случае риск, если вы, например, решили взять команду из закрывшегося фитнес-проекта. Для начала вам придется оценить, в чем были просчеты предыдущих работодателей этих людей, и с учетом этого переучивать менеджеров. А ведь это может быть очень непросто.

В любом случае стратегию работы клуба нужно детально разработать заранее, чтобы у менеджеров был готовый алгоритм, которым они будут руководствоваться. Да и вам будет проще оценивать результаты. BBF

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Надежда Акириано, менеджер по персоналу Gold's Gym Moscow

Идеальный кандидат на должность тренера – человек с собственным спортивным прошлым, с опытом личных тренировок. Он должен знать основы анатомии человека, биомеханики (как функционируют мышцы и кости), диетологии – как питаться, чтобы улучшить форму, нарастить мышцы, похудеть, в конце концов. Зарплата инструктора (и прибыль владельца клуба) зависит от количества персональных тренировок, которые покупают клиенты. Поэтому, кроме профессиональных качеств, учитывайте и внешность, и коммуникативные навыки кандидата: насколько он располагает к себе, авторитетно ли выглядит, хорошо ли говорит, вежлив ли. А также, насколько он подготовлен психологически, умеет ли подстраиваться к разным посетителям. К каждому клиенту нужен индивидуальный подход: кого-то нужно чаще хвалить, а кто-то ленится, и для приведения его к результату нужно быть с ним построже – все это хороший тренер должен понимать и правильно выбирать стратегию своего поведения.

В сети Gold's Gym соискатели проходят специальные тесты, которые разрабатывались нашими фитнес-менеджерами – опытными тренерами-управленцами. При более скромных условиях запуска проекта достаточно найти одного хорошего инструктора и подключить его к отбору других тренеров.

Базовое образование для кандидатов – это Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. В Москве его выпускников много, предложение превышает спрос. В регионах ситуация другая. Там имеет смысл искать перспективных молодых людей в спортивных школах и региональных институтах физкультуры, приглашать на работу и самим обучать их продажам и сервису. Если запускается большой клуб с обширным штатом, имеет смысл сформировать учебную группу и пригласить в качестве преподавателя инструктора из крупной сети или консалтинговой компании.

Отдельный вопрос – курсы повышения квалификации, конвенции, программы, системы и т.д., проводимые массой организаций. Все они подтверждаются дипломами или сертификатами. Иногда кандидаты указывают в резюме огромное количество пройденных образовательных курсов, но, к сожалению, гарантией профессионализма они не являются, скорее, это показатель активности и инициативности. Для молодого человека это неплохо, но, скорее, в качестве потенциала, чем готовой квалификации.



НАШ ВЫБОР – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

С 14 по 18 апреля в Москве, в СК «Олимпийский» состоится 16-й Международный фестиваль физкультуры и спорта «Наш выбор – здоровый образ жизни!». Самое значимое событие в области массовой физической культуры России и Восточной Европы собирает порядка 15 000 сторонников здорового образа жизни ежегодно! Мероприятие проводится при поддержке правительства Москвы, департамента физической культуры и спорта г. Москвы, департамента образования г. Москвы, Федерации фитнес-аэробики России, а также сетей фитнес-клубов World Class и «ФизКульт».

Фестиваль – уникальное событие в мире фитнеса, подготовка к которому идет круглый год. Устроители изучают последние тенденции, ищут новые имена и уникальные разработки, оговаривают условия участия звезд, график которых расписан на годы вперед. Все это делается с одной целью – представить гостям все самое лучшее и актуальное в фитнес-индустрии.

В течение 5 дней участники мероприятия получат уникальный опыт, эксклюзивные знания и возможность пообщаться и познакомиться с коллегами, перспективными специалистами отрасли и признанными гуру фитнеса. Фестиваль в 16-й раз объединит активных любителей здорового образа жизни и фитнес-инструкторов, клиентов фитнес-клубов, профессиональных спортсменов, тренеров и болельщиков, руководителей и специалистов фитнес-индустрии, учителей и школьников. Насыщенная программа мероприятия отвечает интересам самых разных аудиторий и составлена с учетом многолетнего опыта и пожеланий более чем 100 000 участников!

Традиционно организаторы Фестиваля делают все, чтобы каждый год отличался от предыдущего и запомнился особенно. 2010 год не станет исключением. Мировой уровень презентаций и мастеров, высочайшее качество подачи материала и грамотная организация – неизменные составляющие Международного фестиваля физкультуры и спорта — будут иметь место и в этом году.

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ ФЕСТИВАЛЯ:

Международная фитнес-конвенция

Более 150 мастер-классов и лекций по фитнесу пройдут одновременно на 9 площадках спорткомплекса. В них участвуют лучшие из лучших российских и иностранных презентеров. Классика Фестиваля – Тони Стоун, Гас Бембери, Балаш Фузесси, Марк Оливер-Клюик, Алесандро Оливьери. Впервые на Фестивале – Даниэль Миралес, Арчи Бернет, Джереми Жако, Кетрин Росс-Нэш, Джессика Мэйе, Ник Энтони, Елена Брауер, Виолет Заки.

«Парад фитнеса»

Кульминационное событие Фестиваля, посвященное 65-летию Победы в Великой Отечественной войне, организованное при содействии компании Adidas. Представители девяти ведущих сетей фитнес-клубов России впервые проведут свои мастер-классы на одной сцене.

Международная бизнес-конференция

Для специалистов фитнес-индустрии, владельцев и управляющих фитнес-центрами. Традиционное мероприятие Фестиваля для представителей деловых кругов, включающее лекции, круглые столы, тур по лучшим фитнес-клубам сети World Class.

Детская фитнес-конвенция

Теория и практика самых современных методик от признанных профессионалов детского фитнеса. Каким образом организовать работу детского клуба, чтобы он приносил постоянную прибыль, как и где использовать устаревшее оборудование, как сделать уроки привлекательными для тинейджеров, — подробные ответы на все эти вопросы участники Фестиваля узнают на Детской фитнес-конвенции.

Fitness Trophy

Впервые вниманию наших гостей будет представлен самый объективный и нестандартный фитнес-конкурс. Его победители получат призы от Nike.

Преконвенция

Преконвенция Фестиваля-2010 собирает настоящих суперзвезд, тренеров №1 во всем мире, с гордостью представляем вам имена зарубежных гостей: Хуан Карлос Сантана — функциональный тренинг, Кетрин Росс-Нэш — Пилатес Реформер, Бет Шо — Йога, международный презентер Носова Елена — PortDeBras.

Международная аква-конвенция

В этом году будут представлены лучшие мастер-классы и лекции от самых успешных и востребованных российских презентеров, а также португальской звезды аквафитнеса Кристины Сенра Тинока.

Выставка «Фитнес-Индустрия 2010»

Одна из крупнейших в России экспозиций последних достижений мировой спортивно-оздоровительной индустрии на площади 3000 м^2. На выставке пройдут тренинги и эксклюзивные презентации достижений фитнес-индустрии. Вы познакомитесь: с новейшими коллекциями известных международных и российских брендов спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования, тренажерами последнего поколения, спортивным питанием, витаминными комплексами и БАД-ами, детскими игровыми площадками, спортивными покрытиями, специальным музыкальным оборудованием, программным обеспечением спортивных и фитнес-клубов.

Фитнес-вечеринка

Незабываемое шоу для всех участников Фестиваля на огромной арене СК «Олимпийский» – выступления известных артистов, танцы, вручение призов от спонсоров, возможность вживую пообщаться со звездами фитнеса!

www.fitness-convention.ru
+7 (495) 755 95 96

ЗАВЕРШИЛАСЬ ПРИЗОВАЯ ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ BBF, 2010 ГОД. 55 ПОБЕДИТЕЛЕЙ ПОЛУЧИЛИ ПРИЗЫ ОТ КОМПАНИЙ NIVEA, YVES ROCHER, PHILIPS, SHWARZKOPF, GILETTE, RALF RINGER. БЛАГОДАРИМ ПОДПИСЧИКОВ И ПАРТНЕРОВ ЗА УЧАСТИЕ В ЭТОМ ПРОЕКТЕ.

АМГ ВИДЕО

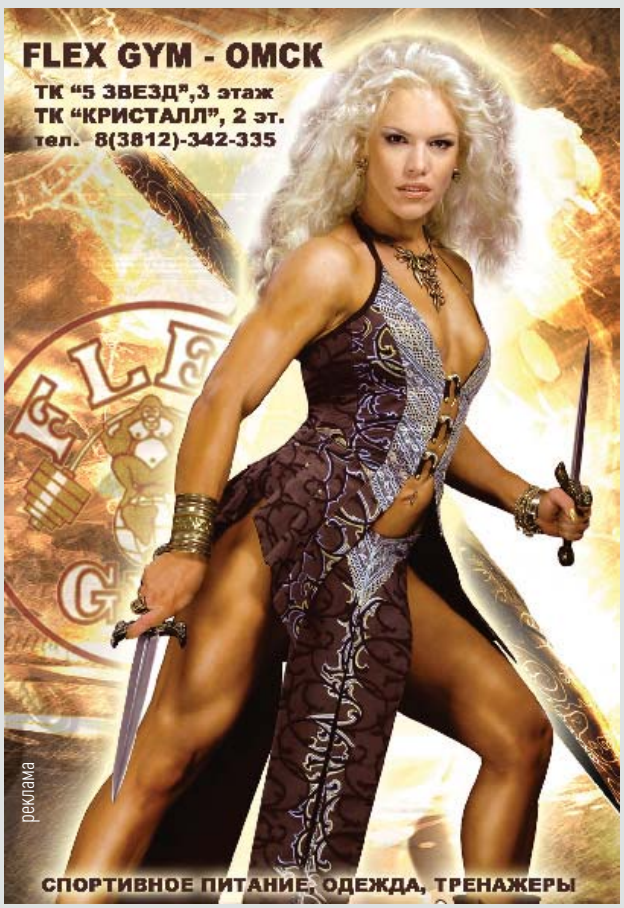
ПРЕДСТАВЛЯЕТ НА DVD



Йогалатес- соединение двух техник йоги и пилатеса.
Новая революционная методика в фитнесе. Дает работу не только мышцам, но и создает душевный комфорт. Несложные упражнения не требуют дополнительного оборудования: заниматься можно в любой удобной обстановке. Вместе с опытными инструкторами Вы освоите сразу две системы оздоровления организма.
Начните - у вас все получится!

ПОКУПАЙТЕ ВО ВСЕХ ВИДЕОМАГАЗИНАХ ГОРОДА И ГИПЕРМАРКЕТАХ
МОСКВА (495) 777-777-5, ДРУГИЕ ГОРОДА 8-800-200-777-5
тел./факс: (499) 187 45 55, 187 88 92, sales@amgvideo.ru, www.amgvideo.ru

реклама



реклама



реклама

(горизонтальный и вертикальный), 15 видов массажа.
24 ч

«Зебра»-Локомотив
м. «Черкизовская»,
ул. Б.Черкизовская, д. 125а, стадион «Локомотив», северная трибуна
500-30-24
Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал бокса и восточных единоборств, зал аэробики, настольный теннис, финская сауна с купелью, инфракрасная сауна, детская комната, футбольное поле, сквош, СПА, душ «Шарко», гидромассаж, турецкий хамам, аренда VIP-сауны, детский фитнес, фитнес-бар, салон красоты, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный).
24 ч

«Зебра»-Красносельская
м. «Красносельская»,
2-й Красносельский пер., д. 2
(499)264-67-77
Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики и танцевальных программ, OUTDOOR — занятия на улице, зал бокса, йога, инфракрасная кабина, массаж, солярий, фитнес-бар.
24 ч

«Зебра»-Щукинская
м. «Щукинская»,
ул. Живописная, д. 58
(499)193-66-80
Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, йога, пилатес, массаж, фитнес для беременных, турбосолярий (вертикальный/горизонтальный), маникюр, наращивание ногтей, фитнес-бар.
24 ч

«Зебра»-Октябрьское поле
м. «Октябрьское поле»,
ул. Маршала Рыбалко, д. 3
(499)194-10-55
Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, йога, пилатес, кикбоксинг, бокс, тайский бокс, массаж, турбосолярий, фитнес-бар.
24 ч

«Зебра»-Октябрьское поле
м. «Октябрьское поле»,
ул. Маршала Тухачевского, д. 32/2
730-43-03
Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, зона бокса, йога, пилатес, массаж, детский фитнес, турбосолярий (вертикальный/горизонтальный), фитнес-.
24 ч

«Зебра»-Автозаводская
м. «Автозаводская»,
ул. Ленинская Слобода, д. 19
641-84-84
Бассейн, аквааэробика, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, зал восточных единоборств, зал сайкл, настольный теннис, услуги детской комнаты, финская сауна, инфракрасная сауна, хамам, полотенце, салон красоты, СПА, массаж, центр йоги, аренда VIP-сауны, детский фитнес, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), фитнес-бар.
24 ч

«Зебра»-Марьино
м. «Марьино»,
ул. Люблинская, д. 126
348-28-01
Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, зал бокса и восточных единоборств, финская сауна, инфракрасная сауна, детский фитнес, массаж, турбосолярий (горизонтальный, вертикальный), фитнес-бар, косметология, маникюр, педикюр, салон-парикмахерская.
24 ч

«Зебра»-арена «Химки»
Химки, ул. Кирова, д. 24
575-80-81
Бассейн, аквааэробика, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, банный комплекс, услуги детской комнаты, центр СПА, массаж, центр йоги, детский фитнес, солярий (вертикальный/горизонтальный), кафе.
24 ч

Женский клуб «Ангел»(«Зебра»)
м. «Скобелевская»,
ул. Скобелевская, д. 4
741-67-77
Тренажерный зал, кардиозал, студия аэробики, студия профессиональных танцев, турецкий хамам, инфракрасная кабина, гидромассажный душ, гидромассажный бассейн, кабинет эстетики тела, спа-программы, солярий, фито-бар, массаж, спа-капсула.
24 ч

«Зебра»-Рязанский проспект
м. «Рязанский проспект»,
Рязанский пр-т, д. 2
627-65-65

В ЖУРНАЛЕ ЭТОГО НЕ ПРОЧТЕШЬ!



Видеоролики

Личное **мнение** спортивных функционеров

On-line консультации экспертов

Возможность покинуть на страницах журнала

Оперативные **анонсы** событий

Тайные рецепты редакционной кухни

Неформальное общение с **чемпионами**

А ГЛАВНОЕ —

LIFE-ПРОЕКТ BBF ЭТАЛОН БЕЗ КУПЮР

Следи за тренировками героев и голосуй за будущую звезду!

WWW.PROBBF.RU

Присоединяйся к клубу читателей на www.probbf.ru
Пиши сам и публикуй свои фотографии в сообществе http://community.livejournal.com/pro_bbf/

«Зебра-Алексеевская»

м. «Алексеевская»,
ул. Новоалексеевская, д. 25
627-63-06

Бассейн, аквааэробика, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, игровой зал (футбол, волейбол, баскетбол), настольный теннис, услуги детской комнаты, финская сауна, инфракрасная сауна, хамам, полотенце, посещение всех клубов сети, СПА, массаж, центр йоги, аренда VIP-сауны, детский фитнес, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), кафе. 24 ч

«Зебра-Красносельская»

м. «Красносельская»,
2-й Красносельский пер., д. 2
(499)264-67-77

Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики и танцевальных программ, OUTDOOR — занятия на улице, зал бокса, йога, инфракрасная кабина, массаж, солярий, фитнес-бар. 24 ч

«Зебра-Октябрьское поле»

м. «Октябрьское поле»,
ул. Маршала Тухачевского, д. 32/2
730-43-03

Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, зона бокса, йога, пилатес, массаж, детский фитнес, турбосолярий (вертикальный/горизонтальный), фитнес-бар. 24 ч

«Зебра-арена Химки»

Химки, ул. Кирова, д. 24
575-80-81

Бассейн, аквааэробика, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, банный комплекс, услуги детской комнаты, центр СПА, массаж, центр йоги, детский фитнес, солярий (вертикальный/горизонтальный), кафе. 24 ч

«Зебра-Сокол»

м. «Сокол»,
ул. Балтийская, д. 15
363-07-00

Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал бокса, зал восточных единоборств, зал аэробики, зал сайкл, настольный теннис, финская сауна, детская комната, детский фитнес, массаж, центр йоги, СПА, аренда VIP-сауны, фитнес-бар, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), SPA-капсула. 24 ч

«Зебра-Крылья Советов»

м. «Молодежная»,
ул. Толбухина, д. 10, к. 3
641-69-69

НОВЫЙ ФИТНЕС+5 БАССЕЙНОВ. СКОРО ОТКРЫТИЕ! ПРЕДПРОДАЖИ, СКИДКА 60%!!!!! Категория клуба — «премиум». ВНИМАНИЕ! Карты, приобретенные в период предпродаж, не имеют привилегий в сетевом посещении и действуют только для данного клуба. 24 ч

«Арт-Спорт»

м. «Петровско-Разумовская», «Речной Вокзал»
ул. Ангарская, д. 24 А
646-01-11

Тренажерный зал, аэробика, кардиозал, студия сайкла, фитнес-бар, бассейн, салон красоты, массаж, врач, солярий, детская, комната, детский бассейн, сауна, русская баня.

«Зебра-Митино»

м. «Волоколамская»,
Новотушинский пр-д, д. 10
740-78-00

Тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса и восточных единоборств, настольный теннис, услуги детской комнаты, финская сауна, инфракрасная сауна, СПА-процедуры, турецкий хамам, аренда VIP-сауны, детский фитнес, фитнес-бар, суши-бар, салон красоты, турбосолярий (горизонтальный и вертикальный), 15 видов массажа. 24 ч

«Зебра-Щукинская»

м. «Щукинская»,
ул. Живописная, д. 58
(499)193-66-80

Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, йога, пилатес, массаж, фитнес для беременных, турбосолярий (вертикальный/горизонтальный), маникюр, наращивание ногтей, фитнес-бар. 24 ч

«Зебра-Автозаводская»

м. «Автозаводская»,
ул. Ленинская Слобода, д. 19
641-84-84

Бассейн, аквааэробика, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, зал восточных единоборств, зал сайкл, настольный теннис, услуги детской комнаты, финская сауна, инфракрасная сауна, хамам, полотенце, салон красоты, СПА, массаж, центр йоги, аренда VIP-сауны, детский фитнес, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), фитнес-бар. 24 ч

Женский клуб «Ангел» («Зебра»)

м. «Скобелевская»,
ул. Скобелевская, д. 4
741-67-77

Тренажерный зал, кардиозал, студия аэробики, студия профессиональных танцев, турецкий хамам, инфракрасная кабина, гидромассажный душ, гидромассажный бассейн, кабинет эстетики тела, спа-программы, солярий, фито-бар, массаж, спа-капсула. 24 ч

«Зебра-Дмитровское шоссе»

м. «Петровско-Разумовская»,
Дмитровское шоссе, д. 60А
649-99-00

Тренажерный зал, кардиозона, зал бокса, зал восточных единоборств, зал аэробики, зал сайкл, настольный теннис, детская комната, детский фитнес, массаж, салон красоты, центр йоги, косике-карате, широкий выбор SPA-процедур, аренда VIP-сауны, фитнес-бар, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), SPA-капсула, полотенце/халат. 24 ч

«Зебра-ул. 1905 года»

м. «Улица 1905 года»,
Шмитовский пр-д, д. 16
649-99-22

НОВЫЙ ФИТНЕС+4 БАССЕЙНА. СКОРО ОТКРЫТИЕ! ПРЕДПРОДАЖИ, СКИДКА 70%!!!!! Категория клуба — «премиум». ВНИМАНИЕ! Карты, приобретенные в период предпродаж, не имеют привилегий в сетевом посещении и действуют только для данного клуба. 24 ч

«Новая Лига - Рижская»

м. «Рижская», «Проспект Мира»,
ул. Сущевский Вал, д. 56
799-93-05

Тренажерный зал, кардио-театр, горнолыжный тренажер, зал Kinesis, велостудия, групповые программы, outdoor-программы, студия йоги и пилатес, пилатес на тренажерах Cadillac и Gravity, школа танцев, бокс, фехтование, восточные единоборства, детские развивающие и фитнес-программы, крытые и открытые поля для мини-футбола, большой и настольный теннис, бадминтон, массаж, солярий, хамам, фитнес-бар, спортивный магазин, охраняемая парковка.

«ФитнесМания»

м. «Юго-Западная», «Беляево», «Пр-т Вернадского»
Ленинский пр-кт., д. 146
981-42-42 , 981-42-42

Два бассейна, восемь залов групповых программ, тренажерный зал, две кардиозоны, студия йоги, студия красоты и SPA, практически все виды боевых искусств, школа самбо Д. Рудмана, Школа бокса К. Цзю, школа танцев А. Литвиненко, теннисный корт, детский клуб, Bio Café, магазин витаминов, 2 фитнес-бара, просторные раздевалки, 8 саун (арома сауна, 5 финских, 2 турецкие), большая бесплатная парковка.

«Зебра-Локомотив»

м. «Черкизовская»,
ул. Б.Черкизовская, д. 125а, стадион «Локомотив», сев. трибуна
500-30-24

Бассейн, аквааэробика, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, игровой зал (футбол, волейбол, баскетбол), настольный теннис, услуги детской комнаты, финская сауна, инфракрасная сауна, хамам, полотенце, посещение всех клубов сети, СПА, массаж, центр йоги, аренда VIP-сауны, детский фитнес, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный)

«Зебра-Октябрьское поле»

м. «Октябрьское поле»,
ул. Маршала Рыбалко, д. 3
(499)194-10-55

Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, йога, пилатес, кикбоксинг, бокс, тайский бокс, массаж, турбосолярий, фитнес-бар. 24 ч

«Зебра-Марьино»

м. «Марьино»,
ул. Люблинская, д. 126
348-28-01

Тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, зал бокса и восточных единоборств, финская сауна, инфракрасная сауна, детский фитнес, массаж, турбосолярий (горизонтальный, вертикальный), фитнес-бар, косметология, маникюр, педикюр, салон-парикмахерская. 24 ч

«Зебра-Рязанский проспект»

м. «Рязанский проспект»,
Рязанский пр-т, д. 2
627-65-65

Бассейн, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, зал восточных единоборств, зал сайкл, настольный теннис, услуги детской комнаты, финская сауна, инфракрасная сауна, хамам, СПА, массаж, центр йоги, аренда VIP-сауны, детский фитнес, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), фитнес-бар, салон красоты. 24 ч

«Зебра-Алтуфьевское шоссе»

м. «Отрадное»
Алтуфьевское шоссе, д. 44, бизнес-центр «Альтеза»
646-66-56

Тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал восточных единоборств, сауна, СПА, массаж, йога, солярий. 24 ч

«Зебра-Речной вокзал»

м. «Речной вокзал»,
Ленинградское шоссе, д. 45–47
649-99-59

ФИТНЕС-ПРОЕКТ ГОДА, ПРЕДПРОДАЖИ, СКИДКА 70%!!!!! Фитнес, 4 бассейна, СПА-центр, 2 теннисных корта. 24 ч

Фитнес-клуб «Манго»

м. «Менделеевская»,
ул. Новослободская, д. 16
787-63-25; 787-34-35

Тренажерный зал, кардиозона, йога, аэробика, танцы, пилатес, стретчинг, стрип-пластика, фитбол, функциональный тренинг, занятия для беременных, фитнес-бар, салон красоты, массаж, солярий.