ЧИТАЙ И ПРИМЕНЯЙ НА ПРАКТИКЕ

ИЮНЬ, 2010

BBF

ЖУРНАЛ ОБ АКТИВНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ВЕЛОСИПЕД
ПИЛАТЕС
ДАЙВИНГ
ДИЕТЫ



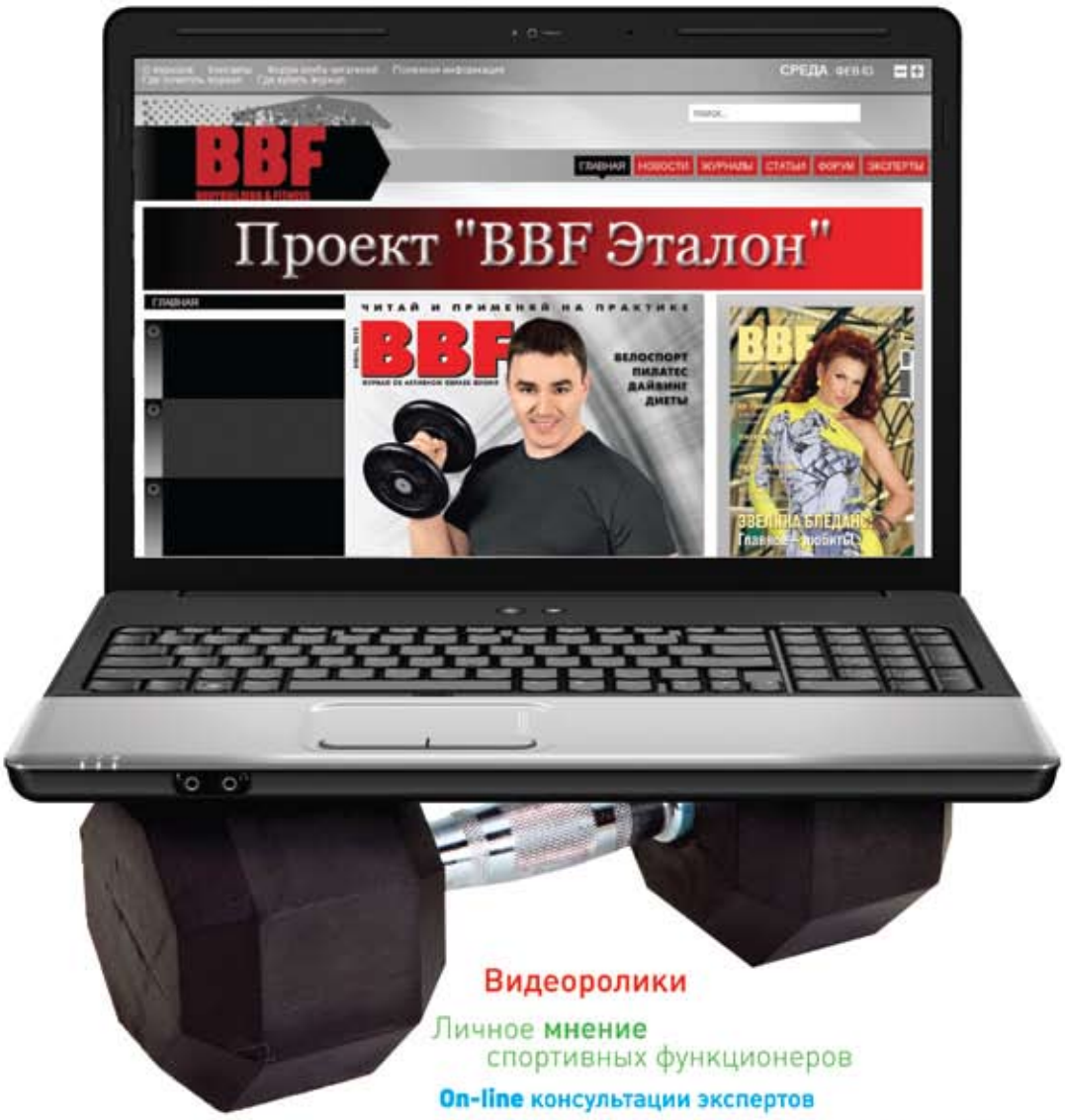
ЭКСПЕРИМЕНТ
ПЛОДЫ СТАРАНИЙ

WELLNESS
С ПАНОРАМНЫМ ВИДОМ

КИРИЛЛ АНДРЕЕВ
УВЕЛИЧИЛ НАГРУЗКУ

4612744240022 10006

В ЖУРНАЛЕ ЭТОГО НЕ ПРОЧТЕШЬ!



Видеоролики

Личное **мнение** спортивных функционеров

On-line консультации экспертов

Возможность повлиять на содержание 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/

FLEX GYM

ЗДОРОВЬЕ. СИЛА. КРАСОТА.



Адреса розничной продажи:

м. «Авиамоторная», ул. Авиамоторная, дом 28/6, +7 (495) 673-2371

м. «Петровско-Разумовская», Дмитровское ш., д. 39, корп. 1, +7 (495) 976-1144

м. «Ботанический Сад», ул. Снежная, д.1А, +7 (499) 189-8806

м. «Китай-Город», ул. Маросейка, д. 6/8, стр. 1, +7 (495) 628-8597

м. «Дмитровская», ул. Бутырская, д. 97, стр. 2, +7 (964) 634-6306

м. «Черкизовская», Щелковское ш., д. 3, стр. 1, 1 этаж, пав. 115 Б, +7 (499) 922-6910

м. «Братиславская», ул. Перерва, д. 43, ТЦ «Экватор», пав. А-10, +7 (495) 685-9292

м. «Сокольники», Сокольническая площадь, д. 9, корп. 1, +7 (495) 741-9616

РЕКЛАМА

Содержание 06/10



6 **Слово редактора**
8 **Наши авторы**
12 **Новости**
16 **Спецпроект**
76 **Хроника событий**
78 **Адреса**
80 **Телепортация**

BODY

26 **Тренерский состав**
Функциональный тренинг с Кириллом Андреевым

32 **Work out**
Принципы периодизации в тренировках с отягощением

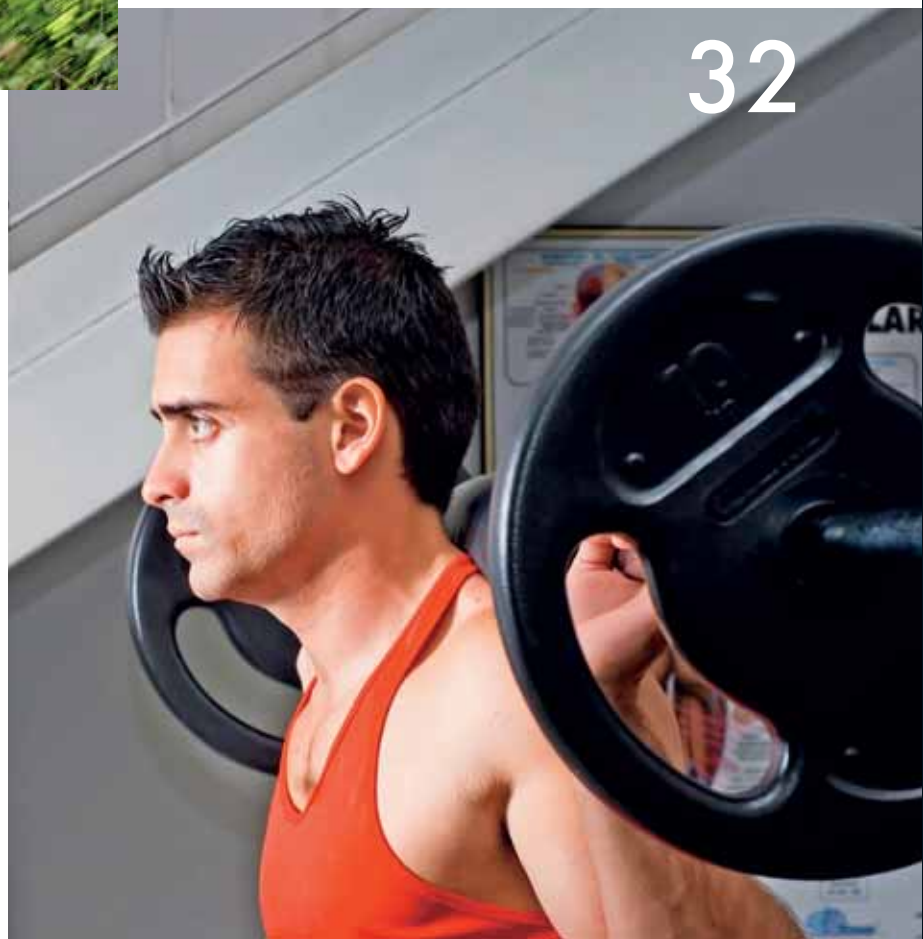
38 **Chill out**
Пилатес в домашних условиях

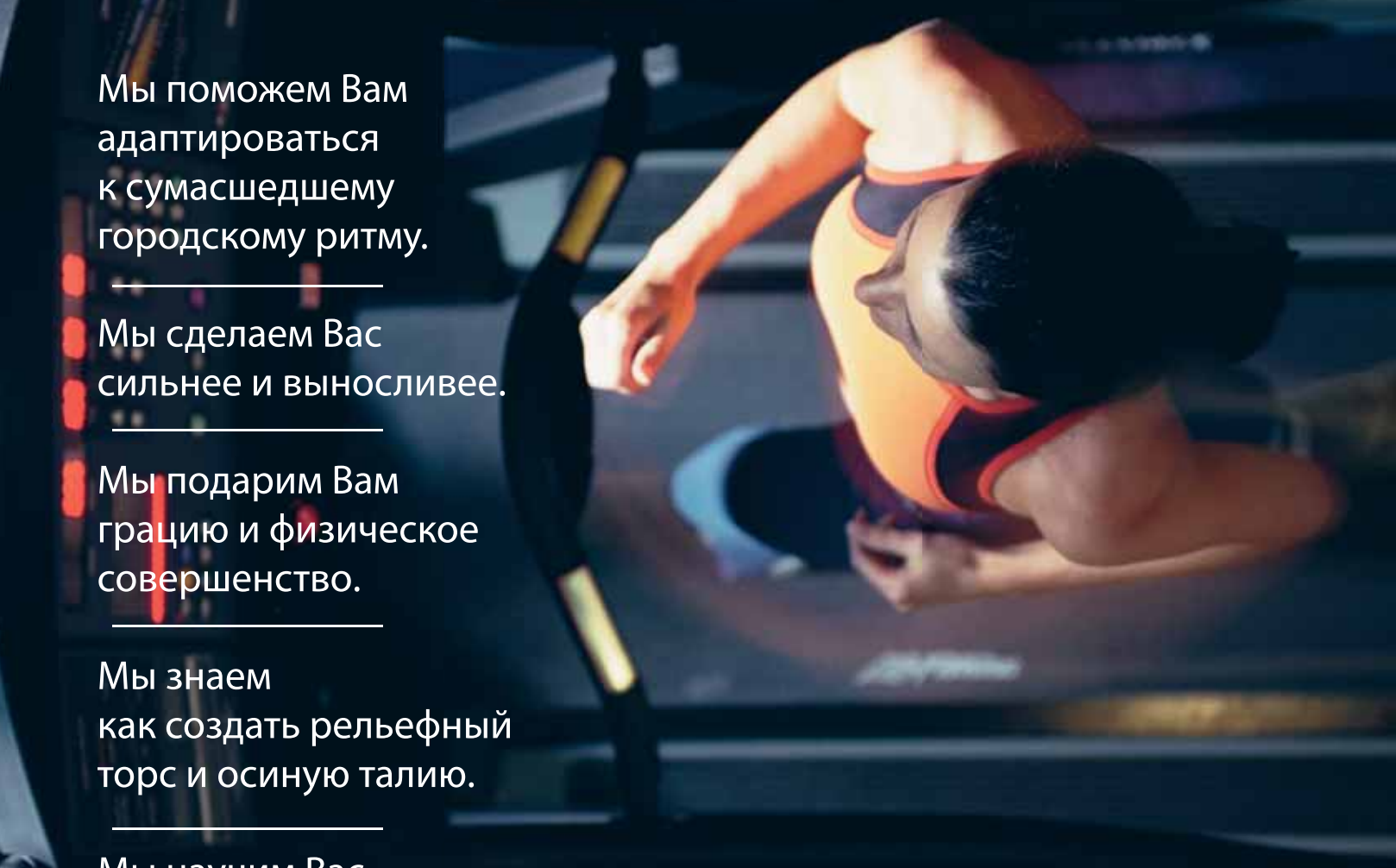
42 **Экипировка**
Крутим педали в защитных аксессуарах



Обложка
Кирилл Андреев
Фото: Александр Иванов
Визажист:
Артем Логачев-Глинкин
Одежда: Adidas







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





BEAUTY

50 Детали
Насыщаем кожу витаминами

52 Средства
Дезодоранты на все случаи жизни

56 Образ
Сандра Баллок и Сэм Уортингтон – красота по-голливудски

WELLNESS

60 Спа
Лучшие панорамные виды из спа- и фитнес-центров в лучших отелях мира

66 Рацион
Пять сомнительных диет

72 Отдых
Активный отдых всей семьей на острове Тенерифе





THAI-SPA салоны
“7 КРАСОК”

ОТКРОЙТЕ для себя

настоящий
ТАЙский,
БАЛИйский
и аюрведический
МАССАЖ

Дипломированные Мастера
из Таиланда, Индии и о. Бали
77 полезных SPA-программ

Пришло время худеть!

Эксклюзив!

Слим-массаж «Минус 7 сантиметров», для коррекции фигуры. Выполняется на тайском травяном креме «Gold Shape», установившем мировой рекорд в коррекции фигуры. Крем сертифицирован в России.

Москва: **(495) 925-51-77**

Новый Арбат 24, Тверская, Рублевка, Минская, Крылатская, Пушкинская пл. 24, Остоженка, Полянка, а/п Домодедово, Королёв;

Санкт-Петербурге: **(812) 333-50-77**

Невский пр., пл. Победы, пл. Александра Невского.

А также в поездах “Гранд Экспресс”, на круизных теплоходах “Мостурфлота”, Перми, Паттайе (Таиланд)

www.7KRASOK.ru

Гранд-Мастер Сатиявати

Реклама



Вы, наш читатель, скорее всего, целеустремленная личность. Вы требовательны к себе и не сдаетесь без боя на пути к красоте, штурмуя преграды. Вы много уделяете внимания внешнему виду своего тела, совершенствуете его регулярными тренировками в фитнес-зале. Вы, как скульптор, работаете с телесной материей – лепите, критически оцениваете, доводите до безупречности. Нет сомнений, уже сейчас вам есть чем гордиться и ваша фигура идеально готова к сезону отпусков.

Мы тоже стремимся к совершенству, поэтому проделали большую творческую работу, выпустив к лету совсем новый BBF. Мы создали современный дизайн, продумали рубрикатор и освежили контент, взяв за основу активный и здоровый образ жизни. Мы выпустили журнал для таких, как мы сами, – легких на подъем, с позитивным взглядом на мир и стремлением сохранить молодость, гармонию тела и духа в любом возрасте.

Здоровый образ жизни зависит от трех составляющих: общество, инфраструктура, личность. Как ни крути, мы с вами в одной упряжке – представители общественности, части системы. Сила слова и сила красоты – взрывная смесь! Поэтому давайте объединяться, «заражать» здоровьем других, агитировать за спорт, культивировать позитивную энергетику, перестраивать сознание окружающих на «здоровую» волну!

Анна Перова

Главный редактор
Анна Перова
(glavred@probbf.ru)

Арт-директор
Екатерина Бирулина

Выпускающий редактор
Юлия Борзова
(jbor@probbf.ru)

Бильд-редактор
Анна Филонова

Корректор
Татьяна Багдаева

Над номером работали:
Текст: Анна Годунова, Ирина Голованенко, Елена Денисова, Дмитрий Касатов, Николай Лавров, Ника Маркова, Роман Назаров, Ольга Сбитнева, Роман Травин
Верстка: Ирина Чернова
Фото: Стас Баженов, Александр Иванов, Филипп Ндзана

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

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

Телефон редакции:
+7 (495) 620-3574
Отдел рекламы
+7 (495) 620-3574, доб. 105

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

Генеральный директор
Александр Лукьянов

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

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

Фото: Филипп Ндзана; Make-up: Мария Козодаева; Прическа: Инесса Кравченко



www.aurelius.ru

Реклама

КРАСОТА ПРИТЯЖЕНИЯ

МАРК АВРЕЛИЙ

ФИТНЕС - ЦЕНТР



РОМАН НАЗАРОВ получает образование журналиста в британском институте Writers Bureau, но при этом находит время заниматься яхтенным спортом и регулярно писать для BBF на тему спорта, питания, экологии. По первой специальности он радиофизик – теорию применяет на практике – все его авторские работы, независимо от выбранной темы, превращаются для Романа в расследование. В этом номере он исследовал вело-мир на предмет травматизма. Он также уверен, что когда-нибудь увлечет всех окружающих принципами натуральной гигиены и ежедневными занятиями спортом.



ЕЛЕНА ДЕНИСОВА, известный «глянцевый» журналист, автор множества публикаций о культуре не только духа, но и тела. Специализируется на «звездах» и знает о героях российского шоу-бизнеса практически все. В том числе секреты их хорошей физической формы, прекрасного внешнего вида и отличного настроения. Но и это не все, она знает подход к публичным персонам, даже постоянно гастролирующий Кирилл Андреев нашел время для беседы с Еленой.

ДМИТРИЙ КАСАТОВ. Тот редкий случай, когда достаточно перечислить регалии человека, чтобы узнать о нем. Знакомьтесь! – Учредитель ассоциации «Богатырское братство», в прошлом вице-президент WPC России, организатор многочисленных соревнований по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа, экс-рекордсмен Европы по жиму лежа без экипировки – 280 кг, абсолютный победитель турниров по жиму штанги лежа «Золотой тигр», обладатель Кубка Виталия Бобченко, серебряный призер турниров «Абсолютный жим» и Nutrasport Elite LITE CUP 2009. Обладатель титула «Лучший RAW жимовик 2008 в мире по версии сайта powerliftingwatch.com. Автор книги «Беспредельная сила 2», главный редактор интернет-журнала о пауэрлифтинге «Богатырь».





АЛЕКСАНДР ИВАНОВ всегда с фотокамерой и всегда готов к работе (что нас, несомненно, радует). Его снимками украшен материал о Кирилле Андрееве, а также «Пилатес». Как и бывает у свободолюбивых художников, путь к профессии фоторепортера сложен и запутан. Александр учился медицине, служил в армии, работал учителем русского языка и литературы. Попутно искал себя среди хиппи и в рок-тусовке, и в конце концов нашел. Стал одним из тех, кто смотрит на вещи сквозь призму объектива.



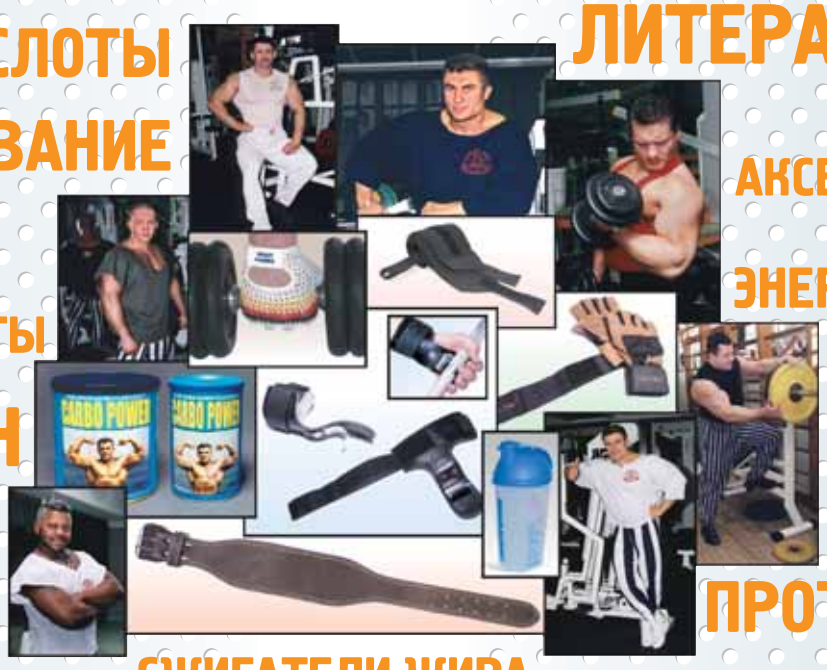
АННА ГОДУНОВА считает себя чересчур гуманитарием, поэтому, чтобы сбалансировать свой внутренний мир, читает естественнонаучную литературу и пишет о здоровом питании на страницах нашего журнала (с. 66). Легко обходится без мяса (она вегетарианка), но не представляет жизни без сладкого. Любимое блюдо – тирамису. Хрупкая Анна увлекается не девичьим видом спорта – кунг-фу, и в то же время в ее гардеробе – сплошь маленькие черные платья.



КРИСТИНА ФОКИНА абсолютно спортивная личность. Дипломированный специалист по лечебной физической культуре и реабилитации. Координатор водных программ и кабинетов функциональной диагностики, куратор занятий для будущих мам сети фитнес-клубов «Зебра». Преподала редакции урок пилатеса. И рассказала, как упражнения на гибкость помогают создать хорошее настроение на весь день.

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

Реклама

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

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



WEIDER
GLOBAL NUTRITION

Качество!

ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ТО, ЗА ЧТО ПЛАТИШЬ!



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

Joe Weider

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	454-1600
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
	8	927	510-2856
Екатеринбург	8	343	332-4666
Иваново	8	493	241-5620
Иркутск	8	395	229-8362
Кемерово	8	384	276-8860
Краснодар	8	861	220-1394
Красноярск	8	391	240-6933
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	275-5933
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



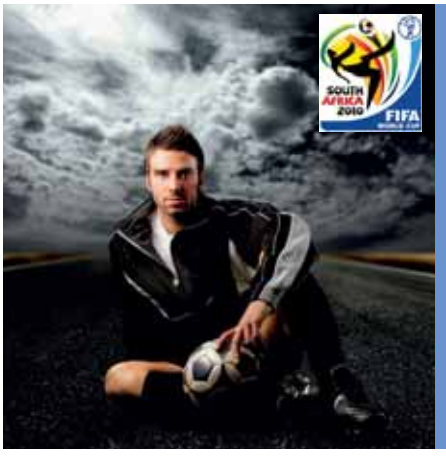
Режьте бицепс!

медицина «Все бы этим хирургам резать да резать!» Разрыв наружной связки локтевого сустава – нередкая травма у бодибилдеров. Если в бицепсе появилась внезапная боль во время тренировки и есть подозрение на разрыв, встает вопрос – операция или лечение без хирургического вмешательства? Резать, и незамедлительно, считает хирург-ортопед Карен Саттон из Йельского Нью-Хейвенского госпиталя: «За последние 10 лет произошло улучшение техники лечения этой связки. Новая техника допускает меньшие разрезы, и даже один разрез вместо двух. Более того, использование хирургии часто возвращает связке 90–95% прежней силы». Карен Саттон опубликовала свежий отчет, из которого следует, что хирургическое лечение на 30–40% более эффективно, чем безоперационное. Кроме того, если раньше решение о хирургическом вмешательстве зачастую откладывалось из-за возможных осложнений после операции, то теперь госпожа Саттон рекомендует делать операцию в первые две недели после травмы, пока разрыв не успел зарубцеваться. *Источник: Science Daily со ссылкой на American Academy of Orthopaedic Surgeons.*

ПЕШИМ ХОДОМ

отдых Пешком по Швейцарии – от высоких гор и зеленых холмов Юра до идиллической центральной части страны и пальм Тичино – гуляйте, используя уникальные пешие маршруты. 32 маршрута, или 60 000 км пешеходных дорожек, размечены особыми указателями SwitzerlandMobility и Swiss Hiking и проведут вас по самым красивым местам Швейцарии. Офис по туризму Швейцарии подготовил точные маршруты на детальных картах с указанием высоты над уровнем моря, и многочисленные рекомендации, и гастрономические советы. На сайте MySwitzerland.com/hiking в новой поисковой форме выложены масштабируемые карты и ссылки на Google Earth для каждого маршрута. Для максимального удобства используйте бесплатное приложение для iPhones, куда включены все эти маршруты с детальными картами, дополнительной информацией и указанием высоты пролегания маршрута, а также рекомендациями, где поесть и отдохнуть в пути (*MySwitzerland.com/mobile*).





3D спорт-бар

спорт В 1970 году Кубок мира по футболу стал первым спортивным мероприятием, которое транслировали по цветному телевидению. Подарок болельщикам сделала компания Sony, оснастив стадион оборудованием для цветного телевидения. Спустя сорок лет Sony совершает новый прорыв, открывая эру 3D-трансляции спортивных состязаний серией матчей FIFA. Пока это возможно только для тех игр, которые будут происходить в Йоханнесбурге, причем лишь 25 игр из 64 запланированных. Смотреть матч в 3D-кинотеатрах смогут болельщики из 26 стран. Но лиха беда начало – вскоре мир покроется сетью залов для проекции матчей, а все крупнейшие стадионы будут оснащены соответствующими камерами. Интересно, сколько болельщиков откажутся от матча в пользу билета в спорт-бар с объемной трансляцией? 3D-телевидение имеет серьезные преимущества перед скамьей стадиона. Вы наблюдаете сразу из нескольких точек, с близкого расстояния, в выгодном ракурсе. Но вряд ли мы увидим на FIFA полупустой стадион!

Фото: Schweiz Tourismus; Resorts World at Sentosa



Катаклизм на Сентозе

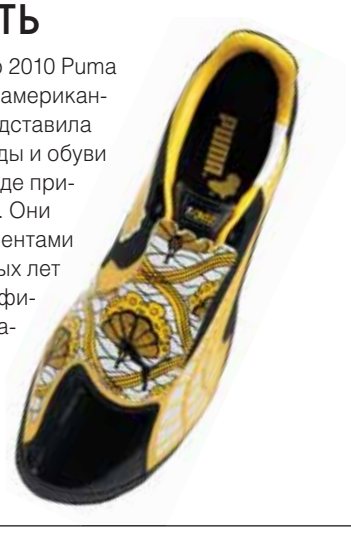
развлечения

Сингапурский остров приключений Сентоза расширяет границы воображения. Уже сегодня курорт мирового класса предлагает бесчисленный выбор развлечений – тематические аттракционы, природный заповедник, музеи, тропический курорт с парком бабочек и садом орхидей, вереница ресторанов, магазинов и ночных клубов. Но на этом амбициозные планы архитекторов не иссякли. В марте этого года началась продажа билетов в Universal Studios Singapore – первый голливудский тематический парк, который включает 24 захватывающих кино-аттракциона. Ключевыми станут приключенческие площадки на тему из фильмов The Lost World, Madagascar и Sci-fi City. В начале 2011 года ожидается запуск Marine Life Park. Это будет самый большой в мире океанариум и самая длинная искусственная река в тропическом лесу. Здесь же, в Морском музее Xperiential, появится первый в мире театрализованный мультисенсорный 4D-тайфун. Идея такова: вы погружаетесь на палубу судна, которое сталкивается со свирепствующим тайфуном. По задумке авторов зрелище кораблекрушения будет отображаться на большом мультисенсорном экране. Настоящий тест на храбрость!

В «АФРИКЕ» ГУЛЯТЬ

одежда

В преддверии World Cup 2010 Puma совместно с известным американским художником Кьянде Уайли представила новую коллекцию спортивной одежды и обуви Africa. На основе своих картин Кьянде придумал для Puma несколько образов. Они выполнены в афро-стиле, но с элементами художественных направлений разных лет – от Микеланджело до Рубенса. Графические узоры в коллекции изображают оригинальное видение дизайна, цвета и композиции Кьянде, что придает коллекции Puma Africa истинный дух и страсть Африки. Окунись в африканские страсти, не покидая пределов России!

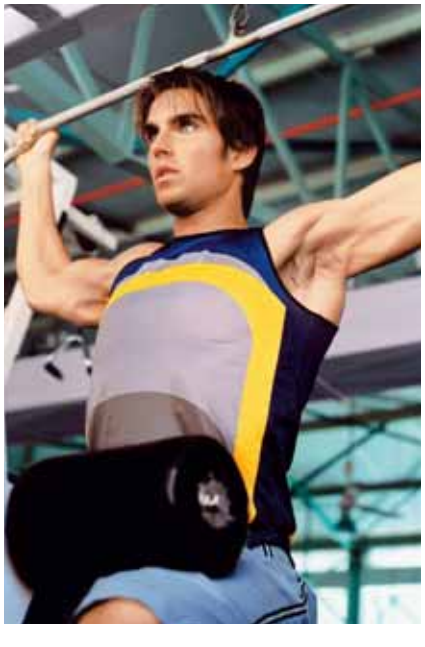


Сила креатина

наука

В недавнем эксперименте, опубликованном в издании Sports, Science & Medicine, 14 человек были поделены на две группы. 5 дней до тренировки и 14 дней после первая группа принимала креатин с углеводной смесью, а вторая – только углеводы. Выполнялись жимы одной ногой, экстензии ног и сгибания одной ноги в 4 сетах из 10 повторений. Это было медленное опускание веса в 120% от индивидуального максимального веса (в подъеме). Участники, принимавшие креатин с углеводами, увеличили силу мышц на 21%, в то время как вторая группа не показала заметного прогресса. Но надо помнить, что эффект восстановления мышц от креатина кумулятивный и проявляется после хотя бы тридцатидневного потребления.

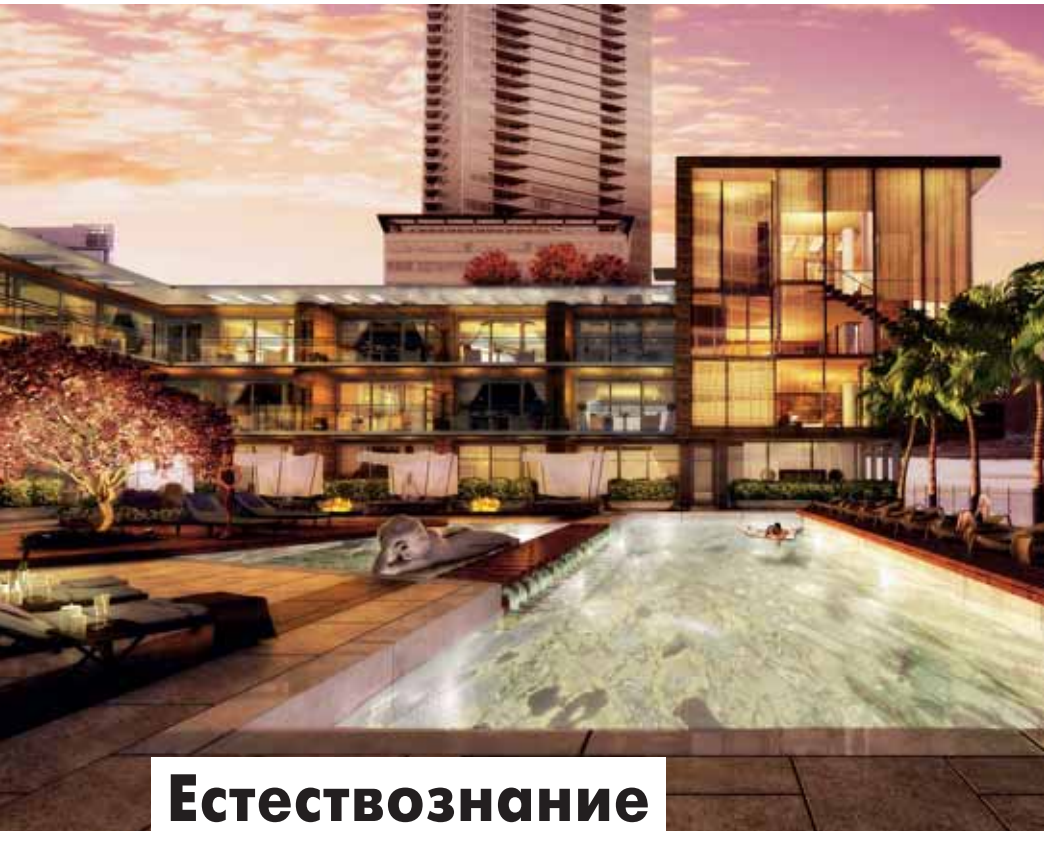




Тест на выносливость

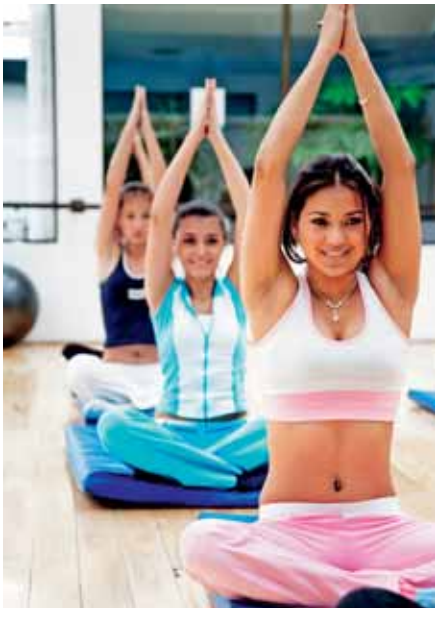
медицина

Мы сильны настолько, насколько сильно наше самое слабое звено. Выполняя физические упражнения, мы чувствуем изнеможение, когда мышцы, сердце или легкие достигли предела своих возможностей. Вот уже 100 лет методики тренировок строятся, исходя из этого предположения. Оказывается, это предположение неверно. Ощущение полного изнеможения и реальное истощение – две большие разницы, утверждает Сэм Маркора, физиолог спорта из британского университета Бангора. Ощущение усталости – это защитный механизм, спасающий нас от вредных последствий, но он срабатывает слишком рано. В поставленном Маркорой эксперименте мышцы ног велосипедиста оказались способны развить усилие в три раза выше того, которое требуется для кручения педалей в высоком темпе, – даже когда сам спортсмен чувствовал полное истощение. Сейчас Сэм выясняет, насколько далеко можно зайти за порог чувства истощения и как это сделать: «Мы уже разрабатываем и тестируем новые тренировочные методики, основанные на нейробиологии ощущаемых усилий, которые помогут атлетам поднять планку показателей выносливости». *Источник: PhysOrg.com со ссылкой на European Journal of Applied Physiology.*



Естествознание

спа Роскошный курорт Fairmont Pacific Rim в Ванкувере готовится к открытию спа-центра Willow Stream. Четыре первоосновы мира – четыре стихии послужили лейтмотивом всему спа-центру. Повсеместная ароматерапия – воздух, текстурные каменные стены – земля, фонтаны – вода, свечи – огонь. Для еще большего погружения в природу дизайнеры имитировали песок, небо и лес, применив в декоре натуральные деревянные панели и мягкую сине-серую и бежевую палитру. В Willow Stream будет три зоны отдыха – две с каминами, третья, подобно мужскому клубу, – с газетами и телевизорами. А также девять комнат для спа-процедур, mani/pedi room, парные, фитнес-центр и зал для гимнастических тренировок. Спа базируется на пятом этаже, откуда открывается восхитительный вид на гавань и Ванкувер.



Аперитив

йога Метод, которым американец Дэвид Романелли преподает йогу, может показаться довольно необычным. Во-первых, фоном занятий «импровизированной хатха-йогой» (как он ее называет), в отличие от ставшей традиционной уже музыки жанра new age или chillout, Дэвид сделал достаточно ритмичные обработки поп-хитов. Во-вторых, после окончания занятий клиенты приглашаются отобедать, причем меню вполне серьезное: несколько блюд, включая мясные, а также дегустация разных сортов вина. Дэвид Романелли говорит: «Йога предназначена для оживления души, а хорошая еда – для развития искусства принятия пищи и оживления тела. Взаимодействие того и другого ведет нас к физическому и духовному балансу».

ШОПОТЕРАПИЯ

фитнес В США, стране толстых людей, появился новый вид тренировок, совмещающих приятное с полезным, – «шоп-фитнес». Эффект от быстрой ходьбы по супермаркетам и бутикам с преодолением лестниц и больших пространств с сумками, тележкой и всеми прочими атрибутами шопинга может вылиться в 300 потерянных калорий всего за 30 минут. Мода уже «заразила» Канаду и Великобританию, где появляются группы фитнес-шоперов, а у некоторых групп есть настоящий тренер, продумывающий маршрут с учетом списка посещаемых магазинов, вещей, планируемых к покупке, и их веса. А в скором времени в продажу в США поступят специальные кроссовки и тележки. Ждем?

Безуглеводная диета

наука Издание Sports Nutrition & Exercise Metabolism опубликовало исследование на тему низкоуглеводных диет и их влияния на потребление жировых запасов организма. Выявлено, что крысы, адаптировавшиеся к белковой диете (без углеводов), имеют метаболические проблемы. Обычно высвобождение жиров начинается, когда гормоны вроде эпинефрина и норэпинефрина воздействуют на адренергенные рецепторы в жировых клетках. У этих крыс жир высвобождался в среднем на 17% медленнее, чем у крыс, не подвергавшихся диете. Причем содержание соответствующих гормонов осталось прежним, снизилась лишь их активность. Даже применение препаратов, имитирующих эффект неактивных гормонов, осталось безрезультатным. Ученые заключили, что при полностью безуглеводных диетах у мышей мобилизация жиров в качестве топлива снижается. У людей и у крыс за мобилизацию жиров отвечают разные рецепторы (бета-2 и бета-3). На очереди исследования на людях, чтобы исключить вероятность ошибки. А пока избегайте длительных безуглеводных диет, чередуя их с фазами углеводной загрузки. Иначе возможно снижение темпов сжигания жира.

Фото: Shutterstock; Fairmont Pacific Rim

СТРАШНАЯ СИЛА

событие Среди множества мероприятий, посвященных ретро-автомобилям, особняком стоит Concorso d'Eleganza Villa d'Este. Весенний смотр нынешнего года прошел под знаком 100-летия знаменитой итальянской марки Alfa Romeo, дела которой сегодня находятся в весьма плачевном состоянии. Тем не менее, Alfa Romeo Museum организовал в рамках конкурса красоты выставку, где экспонировались самые знаменитые «альфы». Среди прочих экземпляров были представлены: RL Super Sport (1925 г.) с кузовом от Castagna, 6C 1750 Grand Sport (1931 г.) с кузовом от Zagato, 8C 2300 Spider tipo Mille Miglia (1932 г.) – ее «одежду» также сочинили инженеры Zagato, 8C 2900 B Lungo (1938 г.) с кузовом от Touring Superleggera. Компания BMW (конкурс проводится под ее патронатом) подготовила участникам и посетителям сразу два сюрприза. В честь 70-летия победы заводской команды в самой, пожалуй, знаменитой гонке XX века, Mille Miglia, на конкурс был выставлен концепт BMW 328 Mille Miglia Concept Coupe. А реставраторы BMW Classic восстановили экземпляр BMW 328 Kamm Coupe, утраченный почти 60 лет назад.



В хорошем самочувствии

автоновинка Модификация GTO модели 599 – самая свежая разработка Ferrari. Более того, 599 GTO еще и самая быстрая из всех машин, построенных когда-либо инженерами из Маранелло, если, конечно, не считать тех образцов, перед которыми ставилась задача завоевания того или иного спортивного титула. 599 GTO подтвердила свой статус, когда один из экземпляров вывели на трассу в Фиорано. Круг был пройден с рекордным временем 1 мин 24 с. Если говорить о паспортных данных, то с места до заветной «сотни» машина «пуляет» за 3,35 с, а максимальная скорость, до которой способен разогнаться болид, составляет 335 км/ч – больше чем у Porsche 911 Turbo Cabriolet! Во чреве автомобиля размещен 12-цилиндровый мотор мощностью 670 «лошадей». А сама машина обладает незаурядной энерговооруженностью, что и позволяет ей быть такой быстрой.

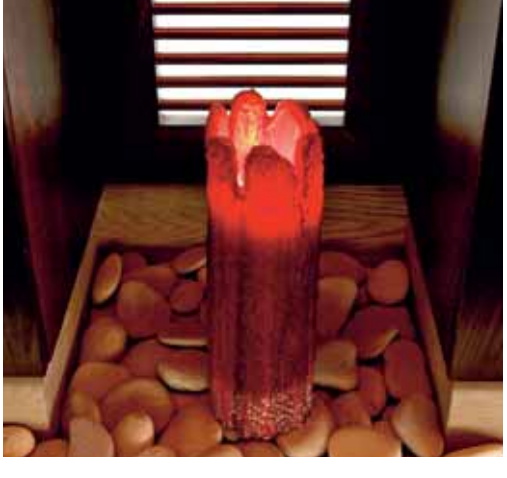
Аббревиатура GTO, как и многие имена современных моделей – из далекого прошлого. GTO расшифровывается как Gran Turismo Omologata. В 60-е наличие такого сочетания в названии машины означало, что спортивная версия переработана под обычный дорожный автомобиль, то есть, омологирована. Технический регламент многих спортивных соревнований тех лет обязывал производителя выпустить некоторое количество болидов, доступных для рядовых пользователей.





Японский Кипр

спа Отель Four Seasons в Лимасколе единственный на Кипре и всем восточном Средиземноморье имеет спа-центр, в котором применяются японские технологии Shiseido. Спа-центр предлагает гостям новую серию эксклюзивных процедур на основе традиционной философии расслабления Shiseido Qi. В меню вошли коллекции уникальных спа-услуг, предназначенных как для мужчин, так и для женщин, а также купальные церемонии для пар. Например, процедура Shiseido's Spa Serenity, рассчитанная на 2 часа 30 минут, начинается с японского ритуала омовения ног и включает полный массаж тела Total Zen Delight, благодаря которому активируются все энерготоки в организме, восстанавливается баланс и душевное равновесие.





Заплыв от замка Иф

событие С 26 по 27 июня во Франции пройдет 12-й ежегодный Заплыв Монте-Кристо – самое крупное соревнование в водном виде спорта, проводимое для широкой публики во Франции, впервые оно состоялось в 1999 году. Оранизаторов вдохновила практически мифическая история побега графа Эдмона Дантеса из легендарного замка Иф. Специально для этого события на пляже Прадо, недалеко от Марселя, будет создана деревня Монте-Кристо, которая сможет принять около 2000 участников. В ракмках мероприятия пройдут три заплыва, один из которых – основной «Большой заплыв»: (5 км) – станет этапом Кубка Франции по плаванию. Это соревнование начнется с заплыва от Замка Иф, в котором будут участвовать лучшие пловцы на открытой воде, а также все пожелавшие принять участие в этом соревновании.

Одной ногой в Королевстве

сенсация В июне 2010 года в Стокгольме произойдет грандиозное событие – 19 июня наследная шведская принцесса Виктория выйдет замуж за Даниэля Вестлинга. Избранник принцессы родился и вырос в местечке Окельбу на северо-востоке Швеции. С «парнем из народа», как его называют на родине, Виктория встретилась в 2002 году в… эксклюзивном фитнес-клубе Master Training в Стокгольме, владельцем которого он был.

Венчание наследной принцессы с ее избранником состоится в церкви Святого Николая – старейшем кафедральном соборе Стокгольма. Кронпринцесса выйдет замуж в тот же самый день, что и поженились ее родители – король Карл XVI Густав и королева Сильвия.

Виктория станет также первой шведской кронпринцессой, вышедшей замуж за представителя из народа. Титул ее будущего супруга – принц Даниэль герцог Вестергёталандский. Отличная, между прочим, карьера – из бывших фитнес-тренеров – в будущие принцы!





Ритм сердца

ноу-хау Новый монитор FT80 от Polar, лидера в разработке и производстве мониторов сердечного ритма, включает максимальный набор уникальных функций: фитнес-тест, тест на релаксацию, подсчет затраченных калорий, а также имеет специальную функцию оптимизации силовой нагрузки. Анализируя сердечный ритм, монитор дает пользователю рекомендации по продолжительности периодов отдыха между подходами.

Исследования, проведенные по изучению этого вопроса, показали, что период восстановления индивидуален у каждого человека и его оптимизация позволяет повысить эффективность силовой тренировки на 15%. Соответственно, это позволяет сократить время тренировки, получив при этом больший результат. Цифровая и графическая информация демонстрируется на крупном дисплее монитора, и пользователю не составляет труда следовать рекомендациям монитора. В монитор также можно загрузить упражнения для силовой тренировки с сайта.



МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ, А ОБЪЕДИНЯЕТ НАС

FLEX

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН



Реклама

Москва FLEX GYM (495) 976-1144; АЛЬЯНС-СПОРТ (495) 614-6992; **Санкт-Петербург** 8 (812) 718-4471; **Архангельск** Мускул-Спорт, Морской речной вокзал, ТЦ «Астра», 8-911-554-60-90; **Воронеж** СПОРТ-СЕРВИС 8(0732) 59-7379; **Екатеринбург** ул. Белинского, 182, магазин «Олимп», 8 (343) 260-85-77; **Иркутск** м-н «Созвездие Орион» 8 (3952) 20-95-98; **Кострома** 8 (0942) 35-0191; **Омск** 8 (3812) 34-23-35; **Казань** ул. Спартаковская, д.2а, т.ц. «Алтын»; **Махачкала** ул. Советская, 17, ул. Энгельса, 47; **Н.Новгород** 8 (8312) 19-56-03; **Набережные Челны** Пр-кт Мира, ост. «Кампи», 16А; м-н «Титан» 8 (8552) 73-17-26; ул. Ухтомского, д.17, т.ц. «Модная семья» 8 (917) 227-12-22, 8 (8432) 67-46-06; **Новосибирск** ул. Достоевского, 9, «Седьмой Луч» 8 (3832) 21-95-83; **Саратов** ул. Чалаева, 4, 8 (8452) 20-65-70; **Томск** Лесной пер., 7, м-н «Атлетика-Альянс», (3822) 563-123 **Харьков** ул. Гришмана, 18, м-н «Спортивное питание», 8-10 (38057) 761-25-12; **Иваново** Магазин «6 Кубиков», 8(4932) 41-56-20

Оптовые продажи (495) 620-3573

BBF-ЭТАЛОН *Третий месяц...*

Записала: Анна Филонова

Свою мечту заняться спортом мы зачастую откладываем до лучших времен. Так было у Маши Чумаковой и Федора Игнатова, которые три месяца назад стали участниками нашего эксперимента. Сегодня об их результатах рассказывают специалисты, которые занимаются с ними.





Маша Чумакова. Тренировка на базе фитнес-клуба World Gym

ФИТНЕС-КЛУБ WORLD GYM

МНЕНИЕ ТРЕНЕРА



Мария Ромаданова, персональный тренер World Gym, тренер-эксперт Pilates Institute

Результат апреля: постепенное улучшение межмышечной координации, чувства равновесия.

В этом месяце мы столкнулись с двумя проблемами: Маше трудно соблюдать диету (ей не хватает витаминов в продуктах, которые она ест). В результате снизился иммунитет и начались простуды и вирусные инфекции. Нам пришлось уменьшить интенсивность и частоту тренировок.

Вторая проблема – к тяжелой силовой работе ее организм пока не готов. Мы попытались перейти к работе на скорость и скоростную выносливость, но оказалось, что Маша в школе не занималась физкультурой. Поэтому у нее нет опыта быстрого бега, прыжков, катания на велосипеде. Научиться всему этому можно, но требуется достаточно много времени.

Обнаружился еще один нюанс: в кроссовках Easytone хорошо ходить и бегать. Но они не подходят для тренировок на баланс, когда положение тела в пространстве требует немного более устойчивой поверхности подошвы. На занятиях мы используем различное балансировочное оборудование с неустойчивой поверхностью. Дополнительная неустойчивость подошвы приводит к падениям и неспособности выполнять некоторые упражнения.

План на следующий месяц: работа на тренажерах и со свободными весами. Одна тренировка объединяет упражнения на все группы мышц. Три раза в неделю Маша будет работать в режиме силовой выносливости (15 повторений) + кардионагрузки после тренировки (15–20 минут). 1 раз в неделю – сайкл (групповая программа). В качестве релаксации – плавание (5–10 минут).

Фото: Александр Иванов

ДНЕВНИК МАРИИ

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

April 15th, 15:55

Ультиматум целлюлиту

В SPA-кабинете мне сделали массаж. Процедура лично для меня была очень болезненной, но уже после первого раза я почувствовала, как уменьшается объем моего тела. С каждой процедурой боль от массажа убавлялась, как и синяки от него… Последние сеансы были очень болезненные!!! Но стоило потерпеть: результат – целлюлита стало меньше примерно на 80%, а еще – плоский животик, упругая попка и уменьшение объемов моих проблемных зон…

В который раз выражаю благодарность журналу BBF за помощь в совершенствовании меня!!!

April 20th, 13:48

Я – интенсивный поедатель

Прошла психологический тест по своему питанию. Результат показал, что я – «интенсивный поедатель» (т.е. наедаюсь до отвала), «обделенный воришка» (т.е. кушаю украдкой и постоянно себя ругаю за это) и «бессознательный жевун» (т.е. мне постоянно надо что-то жевать:))).

Юля Попова сказала, что надо сократить объем порции. С этим у меня – ну очень большая проблема. Я могу изменить свое питание, могу есть только одни огурцы, но… большими тарелками – как говорится, большому куску и рот радуется. Диетолог дала мне пару очень действенных советов. Утром, когда я спешу, не нужно доедать свою кашу, наоборот, 1/4 выкидывать, а днем мысленно делить тарелку (десертную, но с горкой) на четыре части. Каждую часть есть пять минут, и если я даже съем одну часть за минуту, нужно ждать, когда пройдет пять, и только тогда приниматься за следующую. Потом она спросила, ругаю ли я себя за то, что съела лишнее. Я ответила, что очень и самыми последними словами. Юля запретила это делать, так как жир равен стрессу. Пищей надо наслаждаться, есть в удовольствие.

Жертвы

Маша Ромаданова специально для меня разработала план упражнений. Теперь мы делаем ногами выпады, приседания с гантелями, качаем руки с помощью гантелей, делаем упражнения на баланс, конькобежные выпады, а также качаем пресс с помощью тренажера BOSU и фитнес-мяча. После часовой тренировки я скорее мертва, чем жива))). Но моя цель стоит этих жертв!!!!!

May 1st, 17:44

Мои лишние килограммы покидают меня!

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА



Анетта Орлова, психолог Центра красоты и эстетической медицины «Анетта»

За время нашей работы с Марией мы достигли главного результата: снизили уровень базовой тревоги. Уже сейчас число претензий и требований к себе у Маши значительно уменьшилось, появилось принятие себя, исчезли негативные эмоции и возник позитивный настрой. Пропала необходимость в «панцире» лишнего веса.

Но следующий этап проекта приходится на время отпусков, а значит появится соблазн. Люди, отдыхающие на берегу моря, считают, что могут позволить себе удовольствия, которые в обычное время себе не позволяют: побольше поспать и послаще поесть. Поэтому очень рекомендую Маше собрать всю свою волю и придерживаться рациона, который был ей рекомендован диетологами.

МНЕНИЕ НУТРИЦИОНИСТА-ДИЕТОЛОГА



Юлия Попова, нутрициониста-диетолога World Gym

В самом начале проекта мы оговаривали, что перед Машей не стоит цель сильно похудеть. Зато у нее выявилось большое количество проблемных отклонений как по здоровью, так и по личностному состоянию. На сегодняшний день мы имеем очень сильно выраженные перемены Марии в работе над самой собой. В частности есть изменения в рационе.

«Вчера» (27 января).
7.00 – 1 кусок докторской колбасы, кофе с молоком и сахаром.
11.00 – соленый огурец, сосиски с майонезом – 2 шт., хлеб, кофе с молоком и сахаром.
13.00 – соленый огурец, ленивые голубцы, пирожок с мясом – 1 шт., компот – 3 стакана.
17.00 – беляш – 2 шт., минтай жареный – 1 порция.

«Сегодня» (27 марта)
10.00 – каша запаренная.
11.30 – йогурт — 1 шт.
12.00 – овощной салат.
15.00 – морковка — 2 шт.
19.00 – овощной салат, горбуша – стейк, кофе.
22.00 – печеное яблоко.

По составу тела у Маши больших изменений нет, а это уже огромный плюс. Это первый показатель того, что подобранный рацион не приносит ей лишних килограммов и сантиметров. А вот то, что жирок еще не уменьшается, намекает на имеющиеся ошибки в рационе.

Витаминно-минеральный курс для Маши:
Этап 1 – все по 1 капсуле:
Эльмиган – 1 банка, 2 р. в день – днем и вечером
Би Роял – 1 банка – утром
Брест Про Текст – 1 банка – утром
Через 2 недели после начала 1-го этапа добавить:
Гранделат Супер Минерал – 1 банка – вечером
Термо Бернер – 1 банка
БАД «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», 250 мл – 2 банки
Протеин Ваниль – 4 банки
Карнитин – 5 упаковок

МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА



Диетолог Центра эстетической и восстановительной медицины «Эмеральд» Марианна Трифонова

За прошедшее время Маша поняла, что наедается гораздо меньшим количеством пищи. И получает удовольствие от продуктов, которые раньше не слишком часто присутствовали на ее столе, например от овощей. Так как несбалансированное питание «додиетического периода» привело к возникновению определенных кожных проблем, в дополнение к занятиям в спортзале и диетической программе Маше был рекомендован курс физиотерапевтических процедур, а также программа очищения кожи лица.

МНЕНИЕ ВРАЧА-ДЕРМАТОЛОГА



Врач-дерматолог центра «Эмеральд» Ирина Лукьянчикова

Корректирующий курс вибровакуумного массажа предназначен для обработки зон с условным названием «ловушки жира». Всего за 10–15 процедур мы ликвидируем пастозность кожных покровов (уменьшение эластичности), что поможет в формировании нового силуэта Машиного тела.



Марианна Трифонова была очень рада услышать, что у меня очень поменялся рацион питания, появились полезные продукты: индейка, крупы, кролик, соевый соус, овощи и фрукты, и совсем исчезли вредные: майонез, чипсы, алкоголь, фаст-фуд.

Для упрощения моей задачи Марианна подарила мне курс вакуумного массажа. Немного расскажу о нем. На базе военно-медицинской академии Санкт-Петербурга был создан аппарат для коррекции фигуры и лечения целлюлита «Нолар». Методика лечения целлюлита на этом аппарате основана на принципиально новом способе воздействия вибрационной волны на жировые отложения и называется «вибровакуумтерапия». Эта процедура помогает похудеть, укрепить мышцы тела, приобрести подтянутые формы и избавиться от целлюлита.

Я была ооооочень рада, чуть не расцеловала Марианну за такой дорогой подарок!

Прошлась по моим любимым магазинам! Просто не верила своим глазам, 46-й размер мне велик! В итоге я купила платье и кофточки 44-го размера. Красота!



МНЕНИЕ КОСМЕТОЛОГА-ЭСТЕТИСТА



Косметолог-эстетист центра «Эмеральд» Светлана Матвеева

Наша цель на данном этапе – нормализовать функцию жироотделения и ликвидировать некоторые воспалительные элементы. Для кожи лица Маше назначены очищающие маски и микротоковая терапия.

Фото: Александр Иванов



Федор Игнатов. Тренировки на базе фитнес-клуба «Марк Аврелий»



У Федора в этом месяце – новый рекорд. 80 кг! Еще одна победа, еще один рубеж взят.



МАРК АВРЕЛИЙ
ФИТНЕС-ЦЕНТР

МНЕНИЕ ТРЕНЕРА



Игорь Коробов, персональный тренер клуба World Gym

В апреле Федя болел. Я не советую заниматься во время болезни: лучше потерять некоторое время и пролечиться. Потому что все силы у организма должны уходить на подавление болезни, а не на силовые тренировки. Федор не занимался две недели.

Но… когда он пришел, он показал просто феноменальный результат! У него резкий прогресс. Он просто идет семимильными шагами. Если раньше по своей физической подготовке он был слабоват, то сейчас – просто полная противоположность.

Думаю, здесь сыграли роль несколько факторов. Помимо наших активных тренировок, в проекте с Федей занимаются другие специалисты. Все это дает хорошие результаты. Кроме того, и отдых пошел ему на пользу. Если раньше его приходилось все время подбадривать, то теперь человек поменялся кардинально. Изменился настрой, подход к тренировке. Во-первых, он стал быстро восстанавливаться. Сейчас я говорю ему «отдыхай», а он уже готов продолжать. Во-вторых, резко повысилась работоспособность. В-третьих, прогресс в технике: раньше приходилось постоянно комментировать, сейчас он делает упражнения практически филигранно. Соответственно, веса начали расти. Каждая тренировка – плюс. В-четвертых, я чувствую, что ему самому нужны эти занятия, что он тренируется осознанно. Кроме того, его показатели подтверждают, что и вне зала он держит себя в руках. Правильно питается, спокойно относится к алкоголю.

Сейчас у нас трудностей с ним нет никаких. Например, вчера у меня было восемь тренировок подряд. Люди все разные – к вечеру сил нет. А Федя приходит, делает все быстро, четко. И когда видишь, как он изменился всего за несколько месяцев, и знаешь, что ты ему в этом помог, чувствуешь заряд бодрости и гордость за него.

Программа тренировок в этом месяце пока остается прежняя, за год программа меняется раза три, не больше. Сейчас у нас преобладают базовые упражнения. И пока идет прогресс, веса растут, менять программу не нужно. В дальнейшем у нас будет отход от тренажеров к свободным весам – к гантелям и штангам, для дополнительной проработки мышц, чтобы развитие не останавливалось.

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА



Анетта Орлова, психолог Центра красоты и эстетической медицины «Анетта»

Очень радостно сознавать, что такой молодой и целеустремленный человек, как Федор, решил изменить свою фигуру к лучшему. Эмоциональное состояние человека связано с внешними характеристиками, а наличие лишнего веса снижает самооценку.

На данном этапе у нашего героя таких проблем нет. Федор умеет с пользой проводить как свое рабочее время, так и досуг. Он может переключить свое внимание с чувства голода на любое другое занятие и не концентрироваться на еде. С первого взгляда видны и физические результаты (фигура стала намного стройнее), и эмоциональные (Федор пребывает в приподнятом настроении).

Самое главное сейчас – избежать состояния эйфории, которое может привести к обратному эффекту. Надо спокойно принимать достигнутые результаты и постоянно планировать свой дальнейший маршрут к цели.





ДНЕВНИК ФЕДОРА

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

May 5th, 18:15

Новостей масса... С чего начать?

Ну, во-первых, поздравьте меня – я сбросил 19 кг (за период с 1 февраля по сегодняшний день). Теперь вешу 78 кг! Летаю по лестницам и эскалаторам... :) Ощущения потрясающие! Если раньше мне было сложно добраться до второго этажа, то теперь на двенадцатый – легко. Скину до 75 и остановлюсь. Дальше буду делать рельеф... Точнее, объем и рельеф.

В зале стараюсь бывать не меньше 3–4 раз в неделю. Три дня – силовые тренировки (вторник, четверг, суббота), а еще один день — только бег (час на дорожке или эллипсоиде). После силовых я также стараюсь бегать в течение часа.

Питание у меня изменилось в сторону послаблений. То есть я могу себе позволить съесть и картошку, и кусочек хлеба, и мороженое, правда, не вместе, а отдельно – без фанатизма. Но если мне захочется – могу позволить себе и большее. Стараюсь слушать себя и не считаю это за нарушение. Заставляю себя не есть за 3–4 часа до сна. Ем больше белков и меньше углеводов.

Из добавок употребляю: жиросжигатель по четыре таблетки в день (две – с утра натощак, две – вечером за 30 минут до еды). А также пью аминокислоты – три раза в день по 8–10 таблеток, и обязательно после силовой тренировки. Мышцы действительно становятся больше!

На прошлой неделе у меня была новая съемка для журнала BBF.

Фото: Александр Иванов

Фото делал фотограф Саша, с ним очень комфортно работать. Еще давно хотел сказать, что у меня суперский клуб и классный тренер! Если бы не Игорь, то, наверное, я бы пропускал тренировки и не получал от них такого удовольствия. Не говоря о том, что одному всегда заниматься сложно. В клубе у меня появились друзья, с которыми можно поболтать в перерывах между подходами и после тренировки.

Не могу не сказать еще одного… Мне очень нравится президент клуба Лена Дари! :)) Всегда положительная и позитивная! И очень красивая. Поздравляю Лену с победой на Фитнес-Конвенции!!! Это было круто, лично видел!



Был у своего психолога Анетты Орловой. Люблю с ней общаться, это всегда весело и душевно. Говорили об отношениях, о желаниях и о том, как они сбываются… Общий итог – у меня всё хорошо, надо ставить себе цели и двигаться, надо верить в себя… «Если очень захотеть, можно в космос улететь».

Продолжаю ходить к Марианне Трифоновой в центр «Эмеральд», где мне делают многоканальную миостимуляцию. Немного справки: современная косметология использует миостимуляцию для коррекции фигуры, улучшения контура лица за счет укрепления и увеличения массы мышц. Импульсные электрические токи для миостимуляции заставляют мышцы активно сокращаться, также одновременно оказывается воздействие и на стенки сосудов, приводя к улучшению кровообращения и лимфооттока, активизируя обмен веществ и производя местный липолиз. Все это оказывает хорошее укрепляющее воздействие на мышцы, повышая их тонус и увеличивая массу, и способствует уменьшению объема жировых клеток. Я накладываю на две зоны – пресс и ноги. Могу сказать, что потом всё сильно болит. Как сказала мне Марианна, тридцать минут на таком аппарате приравниваются к двум часам безостановочного тренинга в спортзале. Хочется в это верить!

Reebok



Спасибо всем за поддержку. Очень приятно, что столько народу следит за проектом!

МНЕНИЕ КОСМЕТОЛОГА-ЭСТЕТИСТА



Косметолог-эстетист центра «Эмеральд» Ирина Волкова

Фёдору был назначен курс миостимуляции брюшного пресса, которая происходит с помощью импульсных токов. Миостимуляция способствует повышению тонуса мышц, развитию их силы и позволит Федору быстро натренировать мышцы брюшного пресса.

МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА



Диетолог Центра эстетической и восстановительной медицины «Эмеральд» Марианна Трифонова

Занятия в спортзале стали для Федора неотъемлемой частью жизни. Для того чтобы спортивный рельеф проявился более очевидно, я рекомендовала Фёдору цикл корректирующей физиотерапии в нашем центре.

General Sport Nutrition



ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ

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

ТЕЛЕФОН РОЗНИЦЫ В МОСКВЕ: +7 (495) 724-1946 ОПТ.: +7 (495) 620-3573

www.flexgym.ru **e-mail: sport@flexgym.ru**

РЕКЛАМА ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

BODY

26 Тренерский состав
Функциональный тренинг
с Кириллом Андреевым

32 Work out
Принципы периодизации
в тренировках на наращивание мышц

38 Chill out
Пилатес в домашних условиях

42 Экипировка
Крутим педали в защитных аксессуарах









Певец, музыкант, кандидат в мастера спорта по плаванию, 39 лет

Кирилл Андреев:

«Равняйтесь на Арнольда!»

Я всегда занимался спортом: и до того, как стал петь в группе, и сейчас. Каждый раз, когда мы приезжаем в тот или иной город, я спрашиваю у организаторов: «Ребята, а бассейн есть?» – хочется просто поплавать перед концертом или после, расслабиться. Плаванием я занимаюсь с десяти лет. В свое время стал кандидатом в мастера спорта. Кроме этого, были увлечения лыжами, волейболом. Был период – с удовольствием бегал по утрам. Но сейчас основной упор делаю все-таки на плавание.

В спорт подтолкнули родители. В секцию плавания привела мама – в детстве я часто болел простудами. Но, в принципе, я всегда сам был двигателем своей судьбы. Мне нравился спорт, здоровый образ жизни, я никогда не курил. Это сейчас многие молодые люди ведут неподвижный образ жизни, просиживая лучшие свои годы у компьютера. А в наше время спортом занимались практически все.

В плавании мой любимый стиль – кроль. Когда плывешь – работают практически все мышцы тела, особенно рук, пресса. Ну, и генетика, наверное, сказывается. У моего папы тоже были очень красивые, сильные руки. Он был строителем, но его хобби был футбол, он играл каждуые субботу-воскресенье.

Я прошел через «строительство» тела. Тягал железки лет с четырнадцати и до восемнадцати. А потом бросил. И не жалею, скульптурное тело — это не самоцель. Для меня главное – физическая форма, здоровье.

После школы поступил в техникум, но на последнем курсе перед дипломом судьба свела меня с дочерью менеджера «Американской школы моделей». Я гулял по Арбату, она подошла ко мне и стала убеждать, что мне надо попробовать себя на модельном поприще.

Учеба проходила в армейских условиях. 10 парней и 30 девушек, подъем в шесть утра, жесткая диета, мастер-классы по поведению перед камерой, уроки английского, фитнес… Спали по 5–6 часов в сутки. В результате через год с небольшим, имея на руках суперстильное портфолио, я оказался в самом центре Нью-Йорка в модельном агентстве Idols International. Поработав на показах, съемках в рекламе одежды и заработав приличную по тем меркам сумму, я вернулся в Москву. И там продолжил работу модели, снимался в рекламных роликах.

Любой человек может вылепить из себя все, что он захочет, даже если окружающие думают, что ничего не получится. Надо просто верить в себя.

Уяснил для себя, – если хочешь иметь красивую фигуру, нужно каждый день качать пресс и голень. Все остальные группы мышц можно поддерживать тем же плаванием или пробежками.

У меня дома стоит тренажер, я купил его десять лет назад, и он до сих пор служит мне верой и правдой. (Смеется.) Он сам зовет меня утром на занятия: «Хватай меня за ручки и – вперед!».

В моей жизни был непростой момент, какое-то время я находился между жизнью и смертью. Но уже через месяц после травмы я пришел в бассейн. Начал со ста метров, через месяц проплывал уже пятьсот, а потом нагрузки постепенно увеличивались. Теперь я проплываю три-пять километров за одну тренировку.

Некоторое время спустя я встретил своего нейрохирурга, и он спросил: «Как у тебя дела? Выпиваешь?» Я говорю: «Нет!» – «Куришь?» – «Нет, не курю, я, – говорю, – плаваю 30 км в месяц». Он обалдел.

Спорт придает уверенности. Во всем мире люди после тяжелейших травм реабилитируются именно с помощью спорта. Тот же Валентин Дикуль, у которого была сильнейшая травма позвоночника и который был «приговорен» врачами к инвалидной коляске, смог себя поднять с помощью специальных упражнений и сейчас помогает другим.

Идеальный способ тренироваться – делать по три подхода. Например, проплыв несколько кругов, делаю перерыв 15–20 минут. Могу просто посидеть, книжечку почитать, а чаще – отправляюсь в парилку.

В парилке с потом выходят токсины, кожа очищается, наконец, это очень полезно для дыхательных путей. Я предпочитаю русскую баню с влажным воздухом или хамам. Сауна вредна – слишком сушит кожу. А потом снова в бассейн, и снова – в парилку или в ванну с гидромассажем – она тоже прекрасно расслабляет. В конце занятия для релакса могу послушать хорошую музыку, обязательно сделаю массаж. Если очень устал – расслабляющий. Если занятие проходило в начале дня, то довольно жесткий, спортивный.

Я занимаюсь минимум за четыре часа до сна, потому что организм испытывает серьезные нагрузки и может просто развиться бессонница.

Использую только БАДы растительного происхождения, никакой химии. Они дают мне силы работать в течение дня. А если тренировка вечером, то не нужны даже БАДы, просто – сон.

Я за здоровое питание. И, честно признаюсь, вот уже месяц стараюсь не есть после восьми часов. Если не успеваю поужинать до восьми, то просто выпиваю стакан кефира. И голод отступает. Потрясающая сила воли не у меня, у моей жены. Она мне просто не дает подойти к холодильнику!

Записала Елена Денисова. Фото: Александр Иванов



«Занимаясь телом, не забывайте про развитие души и интеллекта. Ходите в театры, на концерты, слушайте хорошую музыку, читайте хорошие книги. Человек должен быть развит разносторонне. И берите пример с Арнольда Шварценеггера, который, родившись в глухой австрийской провинции, стал губернатором одного из американских штатов. Помните, что всего можно добиться, если есть цель, талант и терпение.

Карлам Андреев

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ



Выражаем благодарность за помощь в проведении съемки спортивному клубу «ФитнесМания», особенно Юлии Гравит

Принцип традиционного силового тренинга, исповедуемый многими поколениями персональных тренеров – изолированная работа для качественной проработки отдельных групп мышц. Во время традиционных тренировок люди, как правило, концентрируют внимание на своих сильных аспектах и движениях более легких для них, что только закрепляет уже установленные характерные схемы движения. А человеческое тело – это динамическая единая биомеханическая система, предназначенная для синхронного функционирования!

Функциональный тренинг, впрочем, как и многие другие направления фитнеса, развивает координацию, мышечную силу и выносливость. Принципиальное отличие его в том, что, учитывая теоретические аспекты анатомии человека на практике, этот способ позволяет тренировать не отдельные мышцы, а большое количество мышечных групп одновременно, включая мышцы-стабилизаторы, благодаря которым, наше тело осуществляет нужную статическую и динамическую работу, удерживая позвоночник в правильном положении, противодействуя силам гравитации.

В концепции функционального тренинга человеческое тело рассматривается именно как динамичная, но единая биомеханическая система, предназначенная для синхронного, сбалансированного функционирования. Части тела взаимозависимы, а мышцы пересекаются и переплетаются в различных слоях и под разными углами, обеспечивая скоординированное движение посредством бесконечного разнообразия форм взаимодействия между ними. Программа «функциональный тренинг» тренирует не только крупные «базовые» группы мышц, но также глубокие, так называемые постуральные мышцы. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в комплексе, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование человека в целом. Основной принцип функционального тренинга – адаптация к нагрузкам, которые определяют появление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации. При этом функциональный тренинг может проводиться как отдельная тренировка или как дополнение к традиционному силовому тренингу.

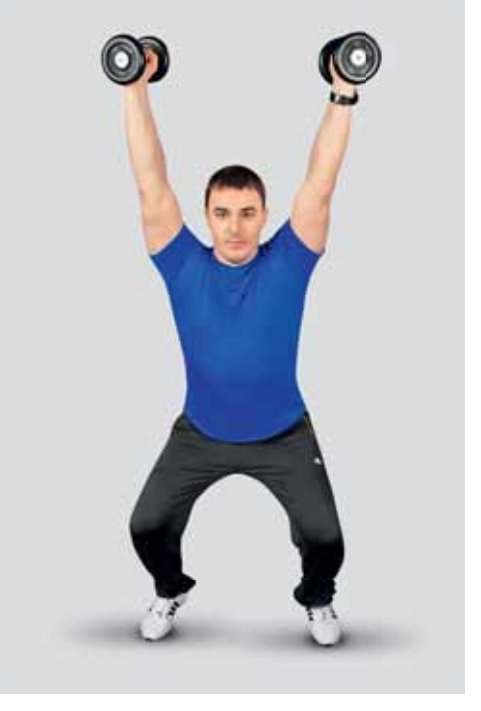
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ С КИРИЛЛОМ АНДРЕЕВЫМ

1

Упражнение направлено на проработку мышц ног и плеч. В подходе делаем 12–15 повторений. В зависимости от уровня тренированности можно делать 2–3 подхода. Между упражнениями отдыхаем около одной минуты.

При выполнении этого упражнения спина должна быть прямая, выжимая гантели вверх, локти выпрямляем полностью.









2

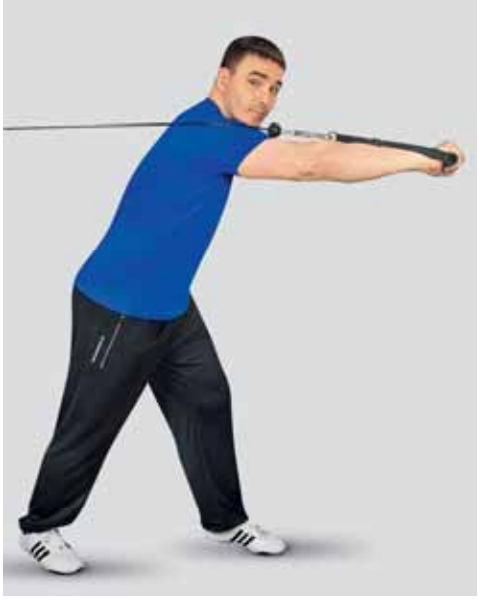
Упражнение прорабатывает длинные мышцы спины, ягодичные мышцы, заднюю поверхность бедра, широчайшие мышцы спины. В подходе делаем 12–15 повторений. В зависимости от уровня тренированности можно делать 2–3 подхода. Между упражнениями отдыхаем около одной минуты.

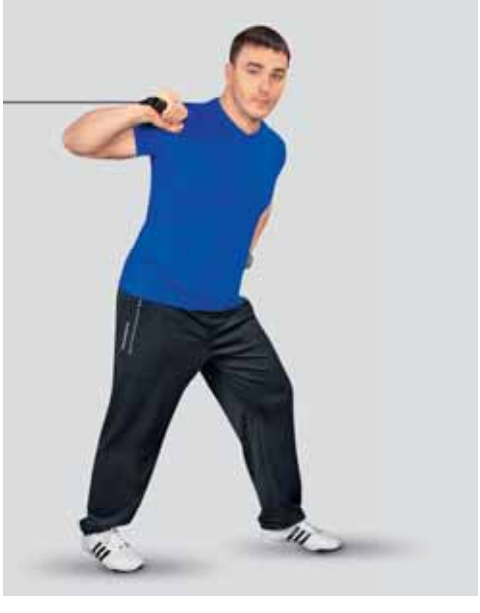




3

В этом упражнении работает сначала средний пучок дельтовидной мышцы, затем нагрузка смещается на задний пучок дельтовидной мышцы. В подходе делаем 12–15 повторений. В зависимости от уровня тренированности можно делать 2–3 подхода. Между упражнениями отдыхаем около одной минуты.





4

Упражнение воздействует на большие грудные мышцы и внутренние косые мышцы живота. В подходе делаем 12–15 повторений. В зависимости от уровня тренированности можно делать 2–3 подхода. Между упражнениями отдыхаем около одной минуты.

Обратите внимание: при движении руки вперед, туловище скручиваем в противоположную сторону.

5

Упражнение воздействует на широчайшие мышцы спины и мышцы-вращатели спины. В подходе делаем 12–15 повторений. В зависимости от уровня тренированности можно делать 2–3 подхода. Между упражнениями отдыхаем около одной минуты.

При выполнении этого упражнения спина прямая, рука движется вдоль туловища.





6

В этом упражнении работают грудные мышцы и трехглавая мышца плеча.
В подходе делаем 12–15 повторений. В зависимости от уровня тренированности можно делать 2–3 подхода. Между упражнениями отдыхаем около одной минуты.

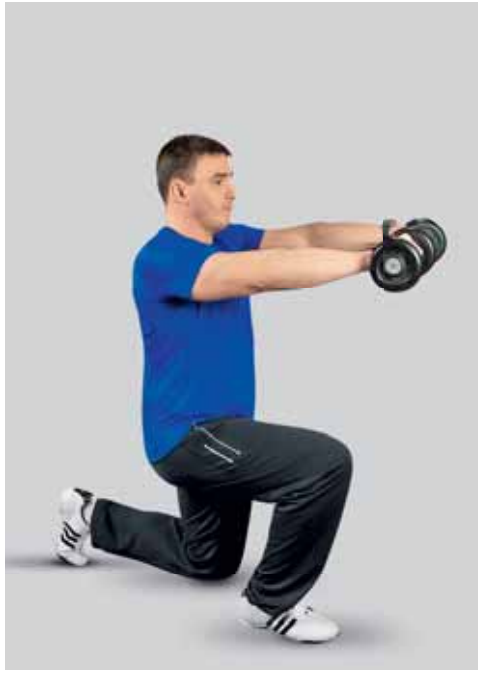




При выполнении жима штанги прижимаем локти к туловищу, следим за неподвижностью локтей при сгибании предплечья.







7

Упражнение направлено на проработку четырехглавой мышцы бедра, больших ягодичных мышц и переднего пучка дельтовидной мышцы. В подходе делаем 10–12 повторений. В зависимости от уровня тренированности можно делать 2–3 подхода. Между упражнениями отдыхаем около одной минуты.

При выполнении этого упражнения используйте легкие гантели.

8

Упражнение воздействует на длинные мышцы спины и мышцы брюшного пресса. В подходе делаем 20–25 повторений. В зависимости от уровня тренированности можно делать 2–3 подхода. Между упражнениями отдыхаем около одной минуты.







СОВЕТ ТРЕНЕРА

Мастер спорта России по пауэрлифтингу, менеджер тренажерного зала, персональный тренер спортивного клуба «ФитнесМания» Юлия Гравит

Уникальная особенность функционального тренинга заключается в том, что данная методика подходит для любого возраста занимающихся, независимо от уровня физической подготовленности. В зависимости от задачи тренировки, вы можете подбирать упражнения различной направленности и сложности. Как и в любой спортивной методике, стремитесь к равномерной периодичности занятий, используйте принцип от простого упражнения к сложному, активно отдыхай между тренировками, придерживаетесь здорового питания, следите за питьевым режимом.





Фото: Shutterstock

Текст: Дмитрий Касатов

ОТДЫХ – ВСЕМУ ГОЛОВА

Что самое сложное в тренинге с отягощениями? Научиться делать какие-то хитрые упражнения? – Как правило, чем сложнее упражнение, тем оно бесполезнее. Тогда, может, найти какие-то чудодейственные добавки из спортивного питания? – Вряд ли! Нужно всего лишь научиться планировать тренировочный цикл, определяя необходимое время отдыха между тренировками.

Серьезных методических научно обоснованных разработок в области силы очень мало. Чаще всего посетителями тренажерных залов используются методики тренировок, не являющиеся профессиональными разработками спортивных специалистов. Эксперты работают в основном на олимпийские виды спорта, в программе которых из близких к силовым есть только тяжелая атлетика и метание, но это в большей степени скоростно-силовые виды спорта, требующие взрывной силы и четкой техники. У широкой аудитории нет актуальной информации о том, как надо строить тренировки с отягощениями в соответствии с представлениями современной спортивной науки. Ориентиром служат самодеятельные методики от «качков». Результат – тотальная безграмотность в тренингах почти у всех посетителей тренажерных залов. Как пример, в моем зале многие из завсегдатаев тренируются значительно чаще и продолжительнее, чем я. До начала целенаправленных силовых тренировок мой вес был 80 кг при росте 180 см.

«Тяжелая» тренировка с большими весами (85–100 %), выполняемая в нескольких подходах до отказа на одну группу мышц должна быть не чаще, чем раз в две недели

Сейчас я жму лежа 280 кг без специальной экипировки, а среди остальных посетителей лучший результат – 180 кг. Почему такая разница? Дело в том, что я знаю и соблюдаю правила периодизации в тренировках с отягощениями. Уверенный и устойчивый прогресс в наращивании силы и мускулатуры возможен только при четком соблюдении следующих слагаемых: хорошее восстановление и грамотный тренировочный процесс, который обеспечивает вашему телу максимальное восстановление. Кажется – это все знают, но очень мало кто понимает, что грамотный тренировочный процесс и есть залог хорошего восстановления.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Тренировка на выносливость является самым главным физическим качеством для подавляющего большинства видов спорта. Тут действует правило: чем чаще вы тренируетесь, тем выносливее вы становитесь. У спортсменов высокого уровня обычно две тренировки в день. Но это работает только для выносливости. Для силы этот принцип не работает совершенно. Под влиянием стереотипов, пришедших из других видов спорта, считается, что чем чаще тренируешься, тем успешнее растут мышцы и сила. Это самая распространенная ошибка!

Главным отличием тренировок с отягощениями от тренировок без отягощений является то, что первые не только стимулируют рост мышц, но и разрушают их. Мышечные волокна делятся на три типа: медленные волокна (МВ), быстрые волокна первого типа (БВ1) и быстрые мышечные волокна второго типа (БВ2). Когда мышца выполняет незначительную по силе или среднюю нагрузку, то работают только МВ. При превышении нагрузки 50–70% от максимальной подключаются БВ1. При нагрузке больше 90% на помощь приходят и БВ2. Таким образом, для того чтобы заставить расти БВ1 и БВ2, нужно работать с большими весами (больше 70% от максимального для вас). Другими словами, это обычная работа со штангой в тренажерном зале. Но для того чтобы работа с отягощениями приводила к максимальному росту мышц, необходимо выполнять ее до «отказа». Это важный момент – периодически в тренируемом упражнении нужно доходить до отказа в мышц



Уверенный и устойчивый прогресс в наращивании силы и мускулатуры возможен только при четком соблюдении следующих слагаемых: хорошее восстановление и грамотный тренировочный процесс, который обеспечивает вашему телу максимальное восстановление.



ПРИМЕР «ТЯЖЕЛОЙ» ТРЕНИРОВКИ НА ОДНУ ГРУППУ МЫШЦ

После разминки установите вес на штангу, который можете поднять на четыре раза.

Поднимите этот вес на три раза, затем пять минут отдыха.

Увеличьте немного вес и сделайте «тяжелый» подход на три раза. Десять минут отдыха.

Еще увеличьте вес и сделайте до отказа два подхода по 1–2 повторения.

Отдых между подходами – 10 минут.

Затем значительно снизьте вес (до 70%) и сделайте два заключительных «тяжелых» подхода в отказ.

Но имейте в виду, что, тренируя быстрые волокна, т.е. поднимая штангу тяжелее 70% от максимума, вы не только стимулируете рост мышц, но и разрушаете их!

це, который как бы показывает организму, что тех мышц, которые есть, недостаточно. А раз их недостаточно, то необходимо запустить механизм роста новых мышечных волокон. Так работают тренировки с отягощениями. Время от времени вы заставляете себя работать с предельными весами и предельными нагрузками, в результате организм считает, что ему необходимо произвести адаптацию к этим самым нагрузкам, и наращивает мышечную массу. Но имейте в виду, что, тренируя быстрые волокна, т.е. поднимая штангу тяжелее 70% от максимума, вы не только стимулируете рост мышц, но и разрушаете их! Зная об этом, можно избежать многих ошибок. После окончания тренинга организм восстанавливает поврежденные волокна и добавляет к ним небольшое количество новых. Сначала разрушение, а уже после, в ответ на разрушение, – восстановление и наращивание мышечной массы. Обратите внимание, что восстановление разрушенных клеток после одной тренировки и рост новых в мышечных волокнах длится около двух недель! По истечении этого срока вы станете сильнее: мышцы увеличатся в результате того, что организм не только восстановил повреждения, но и добавил новые клеточные структуры в ваших мышцах. Что будет с мышцами, если вы не станете ждать две недели и будете тренировать мышечную группу чаще? Все зависит от того, насколько чаще. Если несколько раз в неделю, то повреждения в мышце будут накапливаться и спустя какое-то время (месяц-два) прогресс в тренировках прекратится, и вы получите травму. Если раз в неделю, то прогресс скоро замедлится и будет незначительным. После этого так же высока вероятность получения травмы. Большинство делает свои тренировочные микроциклы недельными. Недельная периодизация привычна всем и ка-

ПРИМЕР ТРЕНИРОВКИ, ЗАПУСКАЮЩЕЙ ПРОЦЕСС РОСТА МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН

После разминки установите вес на штангу (примерно 90% от максимального). Выполните серию из четырех подходов с одним повторением. Отдых между подходами – около двух-трех минут. Главное здесь – не переборщить с весом. Все подходы должны выполняться достаточно легко и уверенно. «Отказа» быть не должно! От подхода к подходу вес можно немного снижать. Если в вашем двухнедельном микроцикле будут одна-две таких тренировки, то мозг будет находиться в форме.





Фото: Shutterstock

Большинство делает свои тренировочные микроциклы недельными. Недельная периодизация привычна всем и кажется естественной, но это грубая ошибка!

жется естественной, но это грубая ошибка! За одну неделю мышцы от предельных по мощности нагрузок полностью восстановиться не способны! Такая периодизация целесообразна только в тренировках выносливости или медленных волокон.

Резюме: тяжелые тренировки «в отказ» с большими весами на одну группу мышц должны быть раз в две недели. Вариантов тяжелых тренировок может быть масса. А вот для восстановления и роста есть только один путь – отдых с очень хорошим питанием и сном.

КООРДИНАЦИЯ И ЭНЕРГЕТИКА

Мышечное волокно – это двигатель. Но двигатель без топлива (запас креатинфосфата в мышце) и водителя (мозг) – бесполезен. Во время мышечной работы расходуется топливо, и водитель шлифует свое мастерство управления двигателем. Вклад мозга и запасов креатинфосфата в вашу силу значителен. Нетренированный мозг способен включить в работу лишь 60–70% мышечных волокон, а тренированный – до 90%. Именно обучением мозга в процессе тренировок и объясняется резкий прогресс в начале тренировок с отягощениями либо при возобновлении после длительного перерыва. С каждой тренировкой в таких ситуациях мозг учится задействовать все больше, и больше мышечных волокон. При этом мышечная масса особо не растет. Лишь улучшается кровоснабжение мышцы и увеличиваются запасы креатинфосфата. Спустя некоторое время (в среднем месяц) этот резерв будет исчерпан. И тогда мозг будет уже не в состоянии прибавлять максимальное количество мышечных волокон только за счет своего умения, – необходимо растить новые. Этот путь увеличения силы требует двухнедельных циклов. Если тренироваться только раз в две недели, то мозг-водитель

ПРИМЕР ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА ДЛЯ ОДНОЙ МЫШЕЧНОЙ ГРУППЫ

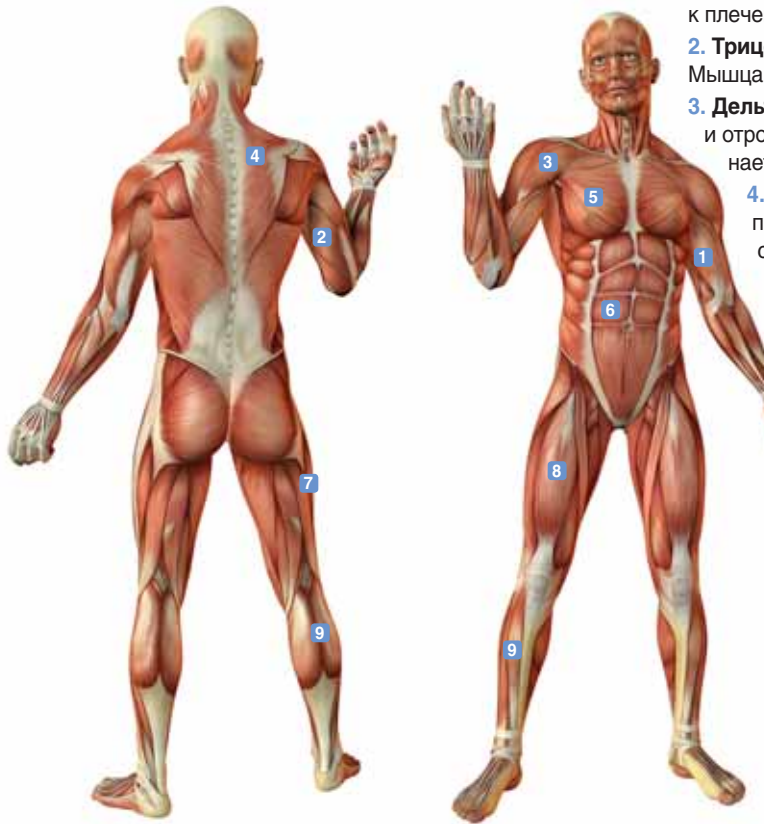
1-й день – тяжелые тренировки
2-й день – отдых
3-й день – отдых
4-й день – легкие тренировки
5-й день – отдых
6-й день – средние тренировки
7-й день – отдых
8-й день – отдых
9-й день – отдых
10-й день – средние тренировки
11-й день – отдых
12-й день – легкие тренировки
13-й день – отдых
14-й день – отдых
Затем микроцикл повторить

Если тренироваться только раз в две недели, то мозг-водитель теряет квалификацию. Ведь ему необходимы хотя бы одна-две тренировки, запускающие рост мышечных волокон.





ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?



1. **Бицепс плеча** – сгибает руку в локтевом суставе и поднимает ее в плечевом. Эта мышца – двуглавая, продольно расположенная к плечевой кости.
2. **Трицепс плеча** – разгибает предплечье в локтевом суставе. Мышца расположена на задней поверхности плечевой кости.
3. **Дельтовидная мышца** – поднимает плечо. Соединяет ключицу и отросток лопатки с серединой плечевой кости. По форме напоминает греческую букву «дельта», отсюда и название.
4. **Трапециевидная мышца** – при сокращении верхних пучков поднимает лопатку, при сокращении нижних – опускает ее. Сокращение всей мышцы приближает лопатку к позвоночнику.
5. **Грудные мышцы** – приводят и вращают плечо. Кроме того, если рука закреплена в поднятом вертикально вверх положении, поднимают ребра и грудину. Грудные мышцы покрывают большую часть передней грудной стенки.
6. **Мышцы брюшного пресса –** принимают участие в акте дыхания (сокращаются при выдохе). Кроме того, их сокращение способствует эвакуации содержимого прямой кишки, мочевого пузыря, матки (у женщин).
7. **Бицепс бедра** – разгибает бедро и сгибает голень. Соединяет седалищный бугор и голень (область головки малой берцовой кости).
8. **Четырехглавая мышца бедра** – самая крупная мышца человека. Разгибает голень в коленном суставе, сгибает тазобедренный сустав.
9. **Большеберцовые мышцы** – различают переднюю и заднюю большеберцовые мышцы. Передняя разгибает и супинирует стопу, задняя – сгибает, приводит и супинирует стопу.



Между двумя тяжелыми тренировками необходимо выполнять так называемые легкие тренировки

Пример «легкой» тренировки – установить на штангу вес 50–60 %. Выполнить четыре подхода на 10–12 повторений. Проводить тренировку два раза за двухнедельный микроцикл.



теряет квалификацию. Ведь ему необходимы хотя бы одна-две тренировки, запускающие рост мышечных волокон. Такие тренировки отличаются от тяжелых, и их принято называть средними. Задача средних тренировок – совершенствовать нервно-мышечную координацию, вызывая при этом минимальные разрушения в мышцах.

Стоит отметить, что чем больше в мышце «топлива», т.е. креатинфосфата, тем дольше она может выдавать максимальную мощность, а исчерпав его – восстанавливать, и даже немного прибавлять. Восстановление и прирост креатинфосфата происходят не за две недели, как в случае с мышечными волокнами, а всего за один-два дня. После запас креатинфосфата начинает снижаться, и через две недели его в мышце уже опять мало. Поэтому между

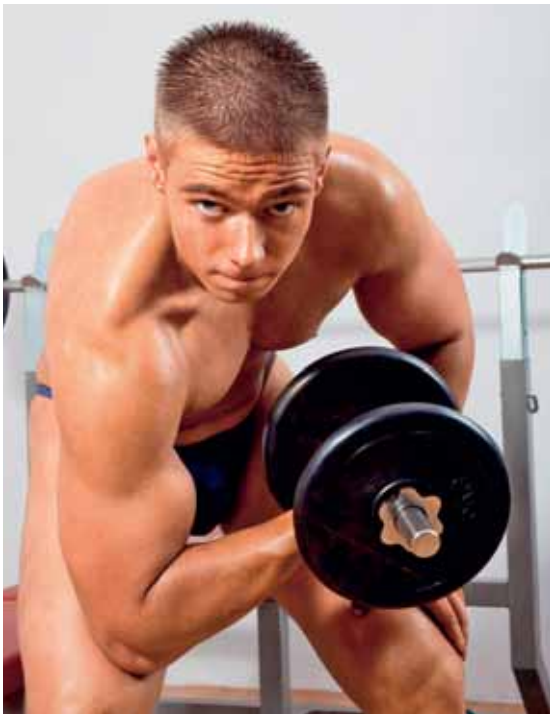
Три вида тренировок эффективно стимулируют развитие тех функций, которые делают нас сильнее: происходит рост мышечных волокон, улучшение нервно-мышечных связей и координации, увеличиваются запасы креатинфосфата в мышце.



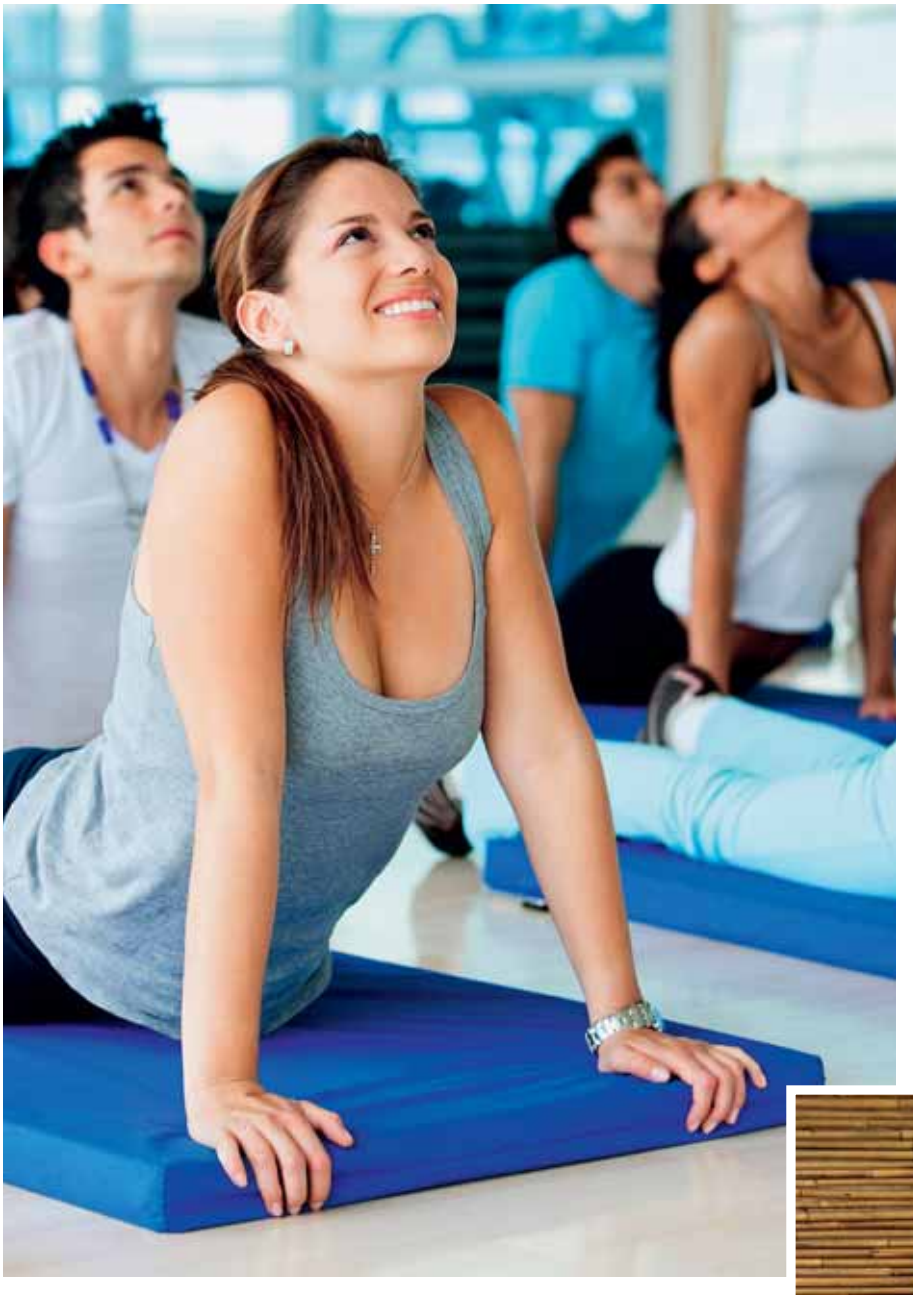


двумя тяжелыми тренировками, которые мы делаем раз в две недели, необходимо выполнять так называемые «легкие» тренировки, стимулирующие поддержание запасов креатинфосфата на достаточном уровне.

Основной фактор в восстановлении – это время. Организм работает по четкой временной программе. Невозможно никакими стимуляторами сократить время взросления или продлить молодость. Так же как никакие анаболические стероиды или спортивное питание не смогут сократить время роста мышечного волокна. Но вкупе продолжительный сон, здоровое питание, гормоны способны увеличить отклик на полученную организмом нагрузку. Удачных тренировок и прекрасного вам восстановления!







ПИЛАТЕС

Больше ста лет назад Джозеф Пилатес создал уникальную систему упражнений, которая в наши дни модернизировалась, став одним из направлений фитнеса – Body&Mind. Пилатес имеет популярность мирового масштаба, и это понятно, ведь он подходит для людей любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки.

Выражаем благодарность
фитнес-клубу «Зебра-Алексеевская»
и лично Кристине Фокиной



Мы предлагаем вам комплекс упражнений, которые можно выполнять самостоятельно дома. Для тренировки потребуется: 20–30 минут свободного времени, коврик для йоги, фитбол, а также полная концентрация и контроль над техникой выполнения упражнений.

Все упражнения в пилатесе делаются медленно и плавно. Во время всей тренировки следите за своей осанкой, и тогда уже через несколько занятий заметите, что вы автоматически хотите сохранить правильное положение спины и в жизни.

Фото: Shutterstock; Александр Иванов

1 ОТКАТ КОРПУСА НАЗАД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ





Исходное положение: сидя, колени согнуты, стопы на коврике на ширине таза, лопатки опущены вниз, руки вытянуты параллельно полу.

Упражнение: вдохните, на выдох сгибайте поясницу и стремитесь ею к полу, удерживайте лопатки стабильными, удерживайте в напряжении поперечную мышцу живота.

Сделайте вдох, на выдох вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5–8 раз.





2 ОПУСКАНИЕ НОГ ПООЧЕРЕДНО В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Исходное положение: сидя, поясничный отдел позвоночника стабилизирован, угол в коленном и тазобедренном суставе 90°, голени параллельны полу, лопатки приближаются к позвоночнику, опущены вниз, руки вытянуты за спиной с ладонями на коврике, поддерживая туловище, пальцы рук направлены наружу.

Упражнение: вдохните, на выдох опустите правую ногу, не касаясь пола. Вдохните, на выдох верните ногу в исходное положение и выполните упражнение левой ногой. Повторите упражнение 5–8 раз.

Для усложнения упражнения вытяните руки параллельно полу. (*Продвинутый уровень*)





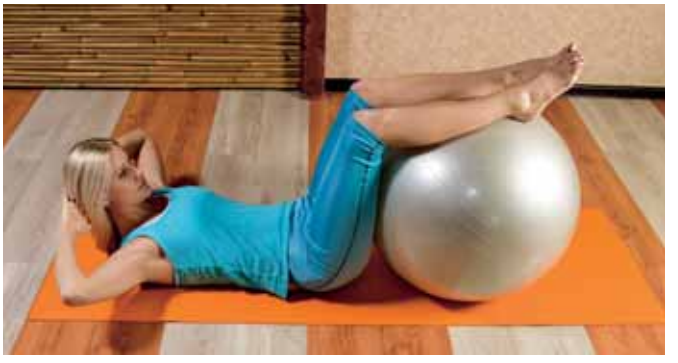
Для женщин тренировка по методу пилатеса незаменима, так как укрепляет внутренние женские мышцы – мышцы малого таза, позволяет заниматься фитнесом во время и после беременности, не бросая тренировки, поддерживая свое тело в форме. Плюс вы научитесь чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой.

3 СОТНЯ С НОГАМИ НА МЯЧЕ

Исходное положение: лежа на спине, прижатое положение поясницы, ноги лежат на мяче, угол в коленном суставе 90°, руки за головой, лопатки стабилизированы.

Упражнение: вдохните, вытяните заднюю часть шеи, положите руки за голову, так, чтобы локтей не было видно в поле зрения, на выдох удерживайте натяжение и мягко сдвиньте лопатки вниз для стабилизации, сокращайте мышцы живота и направляйте грудную клетку к тазу, сгибая позвоночник.

На вдох опуститесь на коврик, повторите упражнение 8–10 раз.





Основные принципы пилатеса: дыхание, концентрация, источник энергии (прямые и поперечные мышцы живота), точность и контроль, плавность, изоляция, регулярность

4 ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С НОГАМИ НА МЯЧЕ

Исходное положение: лежа на спине, таз и спина нейтральны, ноги прямые, стопы лежат на мяче, параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль тела, ладони вниз, лопатки стабилизированы.

Упражнение: вдохните, на выдох последовательно артикулируйте таз и спину через прижатое положение вверх, начиная от копчика по одному позвонку до плечевого пояса, вытягивайте тазобедренный сустав, насколько возможно, не позволяя пояснице прогнуться.

На вдох в обратной последовательности опуститесь. Повторите упражнение 8–10 раз.



5 ПОДЪЕМ ГРУДИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под лбом, лопатки стабилизированы, ноги вытянуты вдоль коврика и параллельны друг другу, пальцы ног слегка вытянуты.

Упражнение: вдохните, на выдох сдвиньте лопатки вниз по спине, вытягивая верх головы от пальцев ног, удерживайте длинную низкую линию, держите руки в контакте со лбом. Вдох – задержитесь в воздухе, вытягивая верх головы от пальцев ног.

Выдох – опуститесь на коврик, повторите упражнение 5–8 раз.





Фото: Александр Иванов

6 ВЫТЯГИВАНИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ РУКИ И НОГИ ПООЧЕРЕДНО

Исходное положение: встаньте на четвереньки (держите спину прямо), мокушкой вытягивайтесь в противоположную сторону от копчика, кисть под плечом, колено под тазом, колени и стопы на ширине таза, голова естественное продолжение позвоночника, лопатки стремятся к поясничному отделу позвоночника.

Упражнение: вдохните, на выдох вытягивайте руку и противоположную ногу так, чтобы рука и нога были параллельны полу. На вдох верните руку и ногу в исходное положение. Повторите упражнение 10–12 раз.









7 ПОДЪЕМ НОГИ С ОПОРОЙ НА МЯЧ

Исходное положение: стоя на одной ноге, согнутой в коленном суставе, опора боковой поверхности туловища на мяч, рука, одноименная согнутой ноге упирается в пол, пальцы кисти направлены наружу, противоположная рука за головой, лопатки сведены и направлены к поясничному отделу позвоночника, верхняя нога прямая.

Упражнение: вдохните, на выдох поднимите прямую ногу до параллели с полом так, чтобы мысок и пятка были продолжением бедра и голени. На вдох опустите ногу и повторите упражнение 8–10 раз.

8 ПЛАНКА С НОГАМИ НА МЯЧЕ (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)

Исходное положение: ноги на мяче, кисти под плечом, затылок, лопатки, ягодицы и пятки – одна линия. Лопатки подтягиваются к поясничному отделу позвоночника, мышцы живота сильные, поясница не прогибается.

Упражнение: вдохните, на выдох сгибайте ноги в коленных суставах до угла 90 градусов в коленном и тазобедренном суставах. На вдох вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 3-5 раз.





Пилатес укрепляет мышцы пресса, спины. Улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы.



Текст: Роман Назаров

ВСЯ НЕПРАВДА О ВЕЛОСИПЕДЕ

Свободно передвигаться по городу на велосипеде, как европейцы или американцы, для нас – из-за отсутствия инфраструктуры – пока труднореализуемая мечта. Но никто не отменял велосипед как спортивное увлечение или вид активного отдыха. Крутить педали безопаснее в защитных аксессуарах, но прежде выясним, какие из них необходимы, а без каких можно и даже нужно обойтись.







Учитывая силу социального давления, можно предположить, что со временем кататься без шлема будет считаться неприличным.

Если вы запланировали покупку или апгрейд велосипеда, кайта или любого другого снаряда для экстремального отдыха, можно с вероятностью 90% утверждать, что вы проигнорировали приобретение защитной экипировки. Но задумывались ли вы о том, что, катаясь без шлема, налокотников и наколенников, вы попадаете в группу риска?

Есть закон популярности, о котором прекрасно осведомлены социологи и маркетологи модных домов, – новый продукт принимается обществом лишь после того, как его начинают использовать 10–15% потенциальных пользователей, и после этого он быстро становится привычным для каждого члена социума.

Скорее всего, это и есть ответ на вопрос, почему лично вы не носите защитную экипировку. Законы психологии подтверждает статистика о повышенном риске для молодых спортсменов. «Подростки уязвимы к давлению группы и хотят, чтобы их считали „крутыми", – считает Гарри Смит, директор Центра исследований и политики по травмам исследовательского института при Национальном детском госпитале США. – Шлем не является признаком «крутизны» в кругах друзей, особенно тех, кто на любительском уровне занимается экстремальными видами спорта». И действительно, мы часто видим подростков, выполняющих сложные трюки без всякого защитного снаряжения. Складывается впечатление, что опасные падения – это большая редкость. Реальность же состоит в том, что велоспорт уверенно держит лидерство по количеству спортивных травм, а загипсованные велосипедисты проводят время дома, не попадаясь нам на глаза и создавая видимость отсутствия травматизма.

Велосипед – признанный народом король активного отдыха.

Фото: Shutterstock; Schweiz Tourismus



Живописными швейцарскими Альпами можно не только любоваться, сидя на террасе отеля, но и активно изучать, передвигаясь по горным тропам на велосипеде. При покупке «велосипедного тура» с размещением в одном из отелей региона Энгадин Санкт-Мориц вам также предложат транспортировку вместе с велосипедом по железным дорогам и кабельным подъемникам, байк-карту и другие приятные скидки.

Только в США насчитали 85 миллионов велосипедистов, а в помешанной на велосипедах Голландии педальных коней в полтора раза больше, чем людей!

В Америке регулярно публикуются статистические данные. Что касается России, то у нас последние масштабные исследования проводились почти полвека назад, в шестидесятых годах. Что ж, «их» настоящее – это наше вероятное будущее.

«В будущем» в России неосторожны в первую очередь молодые спортсмены – до 20 лет. Эта группа составляет более половины от всех обращений в травмпункты. Тяжесть травм с возрастом также уменьшается (до определенного порога). «Распространенность травм зависит от занятия и возраста, – продолжает Гарри Смит. – В начальной школе и младше (до 10 лет) встречается множество переломов предплечья. Среди подростков наблюдаются менее сложные травмы – обычно растяжения связок. Опять же, распределение травм также отличается для разных видов спорта».

Треть всех повреждений приходится на голову. Травмы головы в силу тяжести их последствий стали предметом особого внимания и споров медицинских аналитиков. «Нам известно, что велошлемы уменьшают риск повреждения мозга на 85%», – говорит профессор Смит. По этой причине ряд провинций Канады, к примеру, ввели обязательность ношения шлемов для велосипедистов моложе 18 лет. Решение экономически обосновано: в соседних Штатах на лечение подростков-велосипедистов ежегодно уходит более 200 миллионов долларов – достаточно для того, чтобы приобрести 5 миллионов шлемов!

Кстати, в ближайшем будущем появятся шлемы, которые защищают не только голову, но и шею. Пионером стал Pro-Neck-Tor, разработанный учеными из университета Британской Колумбии. Принцип действия этого шлема похож на способ защиты водителя автомоби-

Фото: Shutterstock; Schweiz Tourismus

ХИТЫ СЕЗОНА 2010

Сравниваем 5 хардтейлов для жителя мегаполиса, обожающего вылазки в грязь. Все представленные модели сочетают доступность с приличным запасом прочности.

	AUTHOR SOLUTION	GARY FISHER WAHOO
		
Описание	Пожалуй, трудно найти более сбалансированную замену, если вы ограничены планкой в 15 тысяч. Благодаря аэродинамичной раме и покрышкам имеет низкое лобовое сопротивление. Кроме того, есть полный комплект аксессуаров Author, что добавляет велосипеду стильности. Лучшее вложение денег, если 95% времени вы ездите по дорогам общего пользования.	Рама Wahoo длиннее обычного – это повышает курсовую устойчивость. Велосипед имеет несимметричные обода и разнопрофильные покрышки, причем передняя толще задней. Выбрав Wahoo, вы получаете наименьшие шансы перелететь через руль, что дает ему существенное преимущество при поездке по холмистой местности.
Цена	15 180 руб.	21 990 руб.
Слабое звено	Единственный велосипед, укомплектованный тормозами типа V-Brake, – этому велосипеду противопоказаны длинные крутые спуски.	Длинная рама несколько утяжеляет байк и снижает маневренность, поэтому Wahoo – не оптимальный выбор для использования в городе.

ля при лобовом столкновении. При аварии рулевая колонка машины складывается, а двигатель по специальным направляющим уходит вниз, чтобы не попасть в салон. Так же действует и Pro-Neck-Tor: его внешняя и внутренняя оболочки сдвигаются друг относительно друга по специальным направляющим, гася скорость удара и спасая от скручивания

Есть «полюса», на которых вероятность травм становится максимальной: новички; профессиональные спортсмены; стрит-райдеры (фристайл, BMX и смежные дисциплины); дети. Кроме головы наиболее часто страдают голени, колени и запястья.

Возможно, вы планируете подарить велосипед ребенку. Тогда вам полезно будет знать, что от ребенка не стоит ждать разумной оценки рисков – это медицинский факт, поэтому вы обязаны позаботиться о его защите. «Наши высокоорганизованные функции управления осуществляются в передних участках коры головного мозга, –

МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА

Эксперт: Дмитрий Осокин, BMX-гонщик, лучший российский стрит-райдер 2008 года



Больше половины травм райдер получает во время падения при ударе о велосипед. Поэтому в первую очередь – специальная (не футбольная) защита на голень с твердой вставкой, прикрывающей всю голень. Наколенники должны предохранять от боковых ударов по связкам. Удары по колену, щиколоткам, кистям, локтям случаются реже. В профессиональном BMX-мире те, кто ежедневно реально рискует, надевают весь комплект. Перчатки – нужны для улучшения контакта рук с ручками руля и предохранения их от ожогов и рваных ран.



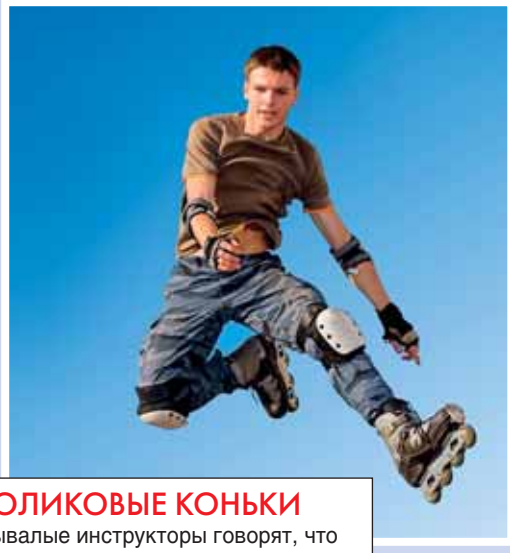
GT AVALANCHE 2.0	MERIDA MATTS TFS 100D	SPECIALIZED HARDROCK SPORTDISC
		
Avalanche «покорит» плохой асфальт успешнее, чем Solution, благодаря более богатой комплектации. Неудивительно – достаточно взглянуть на разницу в ценниках. Avalanche стоит выбрать, если доля бездорожья в вашем километраже приближается к 10%.	Имеет наибольший внедорожный потенциал за счет толстых шин с «зубастым» протектором, вилок с анодированными стержнями, прочного руля и подседельного штыря. Кроме этого, очень прочный велосипед весит всего 14 кг!	В нашей ценовой нише Hardrock SpeedDisc, пожалуй, самый сбалансированный (ничего не хочется улучшить), а кроме того, самый легкий – всего 13,5 кг! Переключатели SRAM работают тише и легче настраиваются, чем Shimano. Единственный из пятерки обут в шины с кевларовой лентой, более устойчивые к проколам. Предлагается пять вариантов окраски.
21 560 руб.	20 405 руб.	19 350 руб.
Avalanche подойдет и для более серьезных испытаний – но сначала сделайте апгрейд тормозной системы.	Хочется заменить педали, шатуны и кассеты звездочек на что-то более соответствующее «грязевым» претензиям модели. А на шоссе покрышки будут выжимать из вас лишний пот.	Не всем понравится, что на переключателях SRAM оба рычага нажимаются большим пальцем.

АЛЬТЕРНАТИВА ВЕЛОСПОРТУ + СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ



БОКИНГ

Этот вид спорта заведомо акробатический, поэтому правильная защита здесь особенно важна. Даже опытные бокеры подвержены влиянию слепого случая – например, порывам ветра. В таком случае сальто и другие трюки, включающие фазу полета, могут закончиться не так, как планирует спортсмен. Минимальный набор средств защиты – шлем, наладонники или перчатки с защитой запястий, наколенники и налокотники. А для трюков повышенной сложности следует надевать также защитные шорты.



РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ

Бывалые инструкторы говорят, что у роллеров-новичков чаще всего страдают запястья и колени – соответственно, защита этих суставов наиболее важна. Хотя лучше всего купить стандартный защитный комплект – шлем, налокотники, наколенники и перчатки с защитой запястья.



КАЙТИНГ

Для виндсерфинга, кайтинга, парусного спорта, вейкбординга, водных лыж и аквабайка обязательно ношение спасательного жилета. Он не делает спорт доступным для тех, кто не умеет плавать, а лишь страхует спортсмена в экстренных случаях: порыв ветра, травмы, кратковременная потеря сознания при падении в воду на высокой скорости; гипотермия, в результате которой спортсмен теряет силы. Выбирайте жилет, сделанный из мягкого вспененного материала. Идеальный – из неопрена, специально созданного для виндсерфинга.

Фото: Shutterstock



объясняет Гарри Смит. – Здесь происходит контроль за вариантами поведения и импульсами. Эта часть мозга не достигает полной зрелости до взрослого возраста (после двадцати лет). То есть мозг подростка физически не может полностью учесть все последствия его действий, и они (подростки) часто выбирают поведение, не принимающее риск во всех деталях».

Подведем итоги. Пригодится ли защитная экипировка лично вам? Скорее да, чем нет, если: ваш стаж вождения велосипеда меньше 2–3 лет; если вы катаетесь агрессивно; если вы ездите на пределе своих физических возможностей; если ваш велосипед оснащен контактными педалями (с фиксацией стопы). В этом случае настоятельно рекомендуем приобрести защитное снаряжение, в первую очередь – шлем. Если вам свойственна степенность и осторожность, вы редко съезжаете с асфальта – холодный расчет показывает, что опасность не очень велика. Сколько вы готовы заплатить за сохранность своей головы и суставов, решать вам.

ВЕЛО**LEXUS**



НОВИНКА Японские автомобильные компании очень любят внедрять свои высокие технологии в предметы быта и товары народного потребления. Вот и Toyota – пионер в деле освоения гибридного привода (Toyota Prius, Lexus RX 450h), решила предложить любителям активного отдыха велосипед с электрической трансмиссией. Да-да, не удивляйтесь, такая терминология вполне применима к этому спортивному снаряду, ведь Lexus Hybrid Bicycle может быть полноприводным!

Как известно, в гибридных автомобилях электромотор ассистирует традиционному двигателю внутреннего сгорания. На Lexus Hybrid Bicycle 240-ваттная электромашина, установленная на ступице переднего колеса, помогает спортсмену, прокручивая это колесо. Велосипедист как обычно крутит педали, сообщая вращение заднему колесу через зубчатый ремень. Электромотор переднего колеса получает энергию от небольшого 26-вольтного литий-ионного аккумулятора, а когда запас батареи иссякает, ее подзаряжает велосипедист: в педальный узел вмонтирован еще и генератор. Кроме того, в распоряжении спортсмена еще и 8-ступенчатый редуктор коробки передач! Кстати, рама Lexus Hybrid Bicycle изготовлена из углепластика, так что масса велосипеда невелика – 17 кг.

Lexus Hybrid Bicycle пока существует в нескольких опытных экземплярах. Но в Toyota надеются, что после четырехдневного благотворительного пробега Great British Bike Ride, титульным спонсором которого и является японская компания, интерес к невиданному велогибриду будет таким, что можно смело открывать сборочное производство.





TWIN POWER

ЛИНИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Новейшие препараты серии Twin Power являются самыми совершенными на российском рынке спортивного питания продуктами для наращивания качественной 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 NEW!

- L-Глютамин — основная аминокислота мышечной ткани
- Незаменим при тяжелой физической нагрузке
- Способствует синтезу гормонов в организме
- Помогает сохранять и наращивать мышечную массу



X-CREATINE 200 капсул

- 100% Креатин моногидрат
- Идеален для всех видов спорта
- Обеспечивает быстрый мышечный рост
- Увеличивает силу, скорость и объем мышц



L-CARNITINE 180/90 капсул NEW!

- Высокоэффективный сжигатель жира
- Снижает уровень холестерина
- Оказывает положительное влияние на иммунитет
- Преобразует лишний жир в полезную энергию

РЕКЛАМА ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ

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

ТЕЛЕФОН РОЗНИЦЫ В МОСКВЕ: +7 (495) 724-1946 ОПТ.: +7 (495) 620-3573
www.flexgym.ru e-mail: sport@flexgym.ru

50 Детали
Насыщаем кожу витаминами

52 Средства
Дезодоранты на все случаи жизни

56 Образ
Сандра Баллок и Сэм Уортингтон – красота по-голливудски

BEAUTY











ТЕЛО В **ДЕЛО**

Текст: Роман Травин

Здоровая, сияющая кожа – это труд! Вы помогли пережить ей зиму в комфорте, подпитывали витаминами весной, тогда не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте работу над собой.



Фото: Филипп Ндзана



La Praire Cellular Treatment Rose Illusion Line Filler

Гель-корректор для лица с клеточным комплексом мгновенно устраняет видимость морщин и морщинок, делая кожу гладкой, сияющей и упругой. Легкая обезжиренная гелеобразная текстура позволит вам выглядеть идеально и подготовит вашу кожу к нанесению макияжа. Этот крем убирает морщины за счет специальной технологии наполнения силиконом проблемных участков кожи.

Vichy Aqua Thermal Mineral Balm

Универсальное средство ухода для всех типов кожи обеспечивает мгновенный эффект «барьерной» защиты: благодаря насыщенной и защищающей текстуре бальзама кожа увлажняется и смягчается, исчезают покраснения и чувство стянутости. Восстанавливаются барьерно-защитные функции кожи.

Givenchy Hidra Sparkling

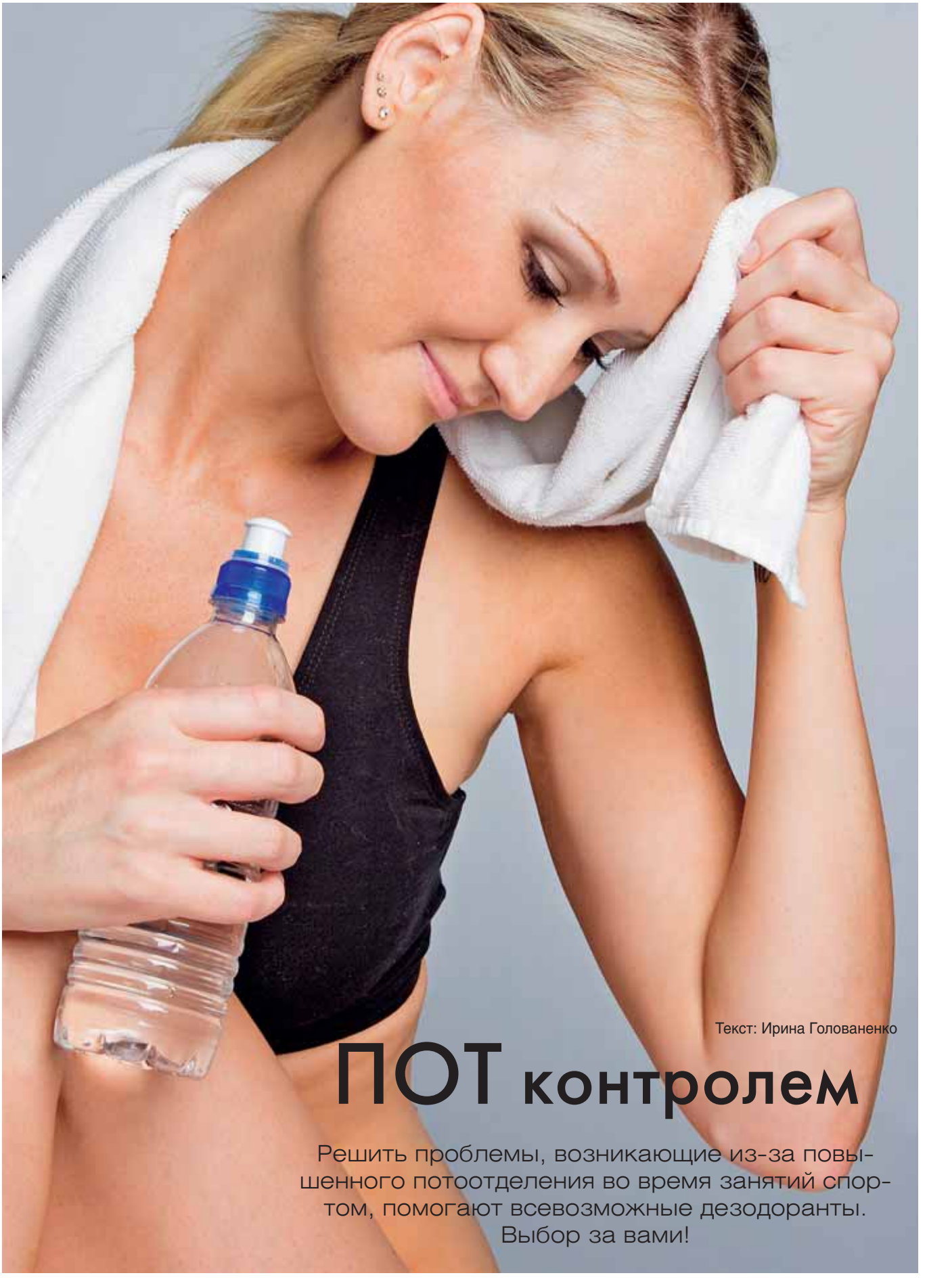
Увлажняющий крем для сияния кожи. В этом увлажняющем средстве, созданном для сияния нормальной и смешанной кожи, Sparkling Water Complex® комбинируется с абсорбирующими микросферами, которые помогают удалить избыток выделений сальных желез и бороться с жирным блеском. Результат – нежная бархатистая кожа сияет чистым искрящимся светом.

Givenchy Intensive Age-Fighting Force

Марка Givenchy выпустила целую линию мужской косметики – Givenchy Man. Интенсивный антивозрастной крем Intensive Age-Fighting Force увлажняет кожу лица и убирает мелкие морщинки.

Chanel BODY EXCELLENCE Anti-Cellulite Shaping Gel

Укрепляющий антицеллюлитный гель разглаживает «апельсиновую корку» и устраняет лишние жировые отложения, препятствует накоплению новых. Экстракт коричневых водорослей стимулирует выработку коллагена для упругости кожи. Экстракт плюща способствует выведению воды и шлаков. Мгновенно подтягивает кожу.



Текст: Ирина Голованенко

ПОТ контролем

Решить проблемы, возникающие из-за повышенного потоотделения во время занятий спортом, помогают всевозможные дезодоранты. Выбор за вами!

Фото: Shutterstock

Как известно, во время занятий спортом усиливается кровообращение, из-за этого активизируется деятельность секреторных желез, и в том числе – потоотделение. И если вам небезразлично мнение окружающих, если вы хотите произвести благоприятное впечатление на тех, кто занимается рядом с вами, то лучше сразу избавьтесь от прозаичного и раздражающего запаха пота. К счастью, в тех случаях, когда появление избыточного количества пота связано с большими физическими нагрузками, а не с заболеваниями, ситуацию можно держать под контролем с помощью косметических средств. А это значит, что без дезодорантов вам не обойтись.

ПО ВСЕМ ФРОНТАМ

Сейчас выпускаются самые разные дезодоранты, способные избавлять от этой проблемы. В первую очередь они различаются по механизму своего действия.

Просто дезодоранты обладают одной общей функцией: они уничтожают вредные бактерии или подавляют их деятельность. А ведь именно из-за существования на нашей коже этих бактерий и возникает запах пота. Дело в том, что микроорганизмы паразитируют на выделениях потовых желез, разлагают их, а уж потом продукты распада раздражают обоняние окружающих.

То, что называется просто «дезодорант», имеет в своем составе дезинфицирующие и бактерицидные вещества, такие как триклозан, хитозан, фарнезол. На упаковке обязательно должно быть написано: «С антибактериальными добавками» или указано одно из вышеупомянутых веществ.

Учтите, что средства, содержащие фарнезол, действуют гораздо мягче тех, что имеют в своем составе триклозан. Последний, по мнению врачей, сметает, как говорится, все на своем пути, то есть уничтожает на поверхности кожи наряду с вредными микробами заодно и полезные экземпляры.

Спирт, содержащийся в обычных дезодорантах в качестве растворителя, может вызвать раздражение особо чувствительной кожи, поэтому сейчас многие известные производители дезодорантов выпускают варианты без спирта.

Люди, склонные к аллергическим реакциям, должны учитывать и то, что в дезодоранты часто добавляют экстракты цветов, трав, фруктов, морепродукты. Такие дополнения оказывают хорошее противовоспалительное действие, образуют защитную пленку или поддерживают в нормальном состоянии эпидермис, то есть верхние слои кожи. Но иногда именно они могут стать причиной дерматита.

Антиперспиранты действуют по принципиально иной схеме. Их задача – полностью воспрепятствовать самому процессу потоотделения. Для этого они закрывают выводные протоки потовых желез – этой способностью обладают входящие в их состав органические соли алюминия и цинка.

Правда, этот процесс многие специалисты по вполне понятным причинам считают неестественным для человеческого организма, а значит вредным. Ведь в таком случае пот застаивается в протоках, а это может спровоцировать воспалительный процесс. поскольку увеличившийся объем пота, «застрявший» в протоках и не получивший выхода наружу, приводит к таким неприятным последствиям, как отеки и нагноение. А в таких случаях без хирургического вмешательства уже не обойтись. Поэтому пользоваться антиперспирантами во



справка Первое средство от пота появилось в 1888 году. История почему-то не сохранила имя гения, придумавшего дезодорант (от латинских des– отрицание, odor «запах»), известно только, что им был американец из Филадельфии. Коммерческое название средства от пота звучало как Mum – «мамочка», и выпускалось оно в виде крема, который нужно было пальцами доставать из банки и мазать на потеющие места. Mum действительно на какое–то время уничтожал запах пота, что привело в восторг покупателей. Такого еще не было! Особые свойства первому дезодоранту придавал хлорид алюминия, вещество, которое тормозит потоотделение. До конца XIX века этот дезодорант оставался вне конкуренции, но в начале XX столетия появилось еще одно средство от пота – EverDry. Оно обладало стойким приятным запахом, который чувствовался даже через одежду. Видимо, это был первый парфюмированный дезодорант. В 1931 году фирма Mum взялась за покорение Европы, а восемь лет спустя наладила производство своего дезодоранта в Великобритании. Изобретение первого шарикового дезодоранта также принадлежит Mum. В конце 1940-х годов решили изменить упаковку из-за того, что дезодорантом в банке пользоваться неудобно. Прототипом для нового флакона послужила недавно запатентованная шариковая ручка. Так появился шариковый дезодорант, который пользовался невероятным спросом и вскоре практически вытеснил с рынка все другие средства от пота. К середине XX века число фирм, выпускающих дезодоранты, увеличилось, стал использоваться новый активный компонент – хлоргидрат алюминия, который не вызывал кожного раздражения. Дезодорант-аэрозоль появился в 1959 году. И аэрозоль не подкачал! Уже через десять лет после появления новинки на прилавке 80% всех дезодорантов стали выпускать в виде аэрозолей.



время очень интенсивных физических нагрузок надо осторожно.

Парфюмированные дезодоранты не содержат в своем составе ни бактерицидных, ни блокирующих потовыводящие протоки веществ. Обычно они состоят из высокого процента спирта, к которому добавлена небольшая часть парфюмерной композиции. Их дезодорирующее действие незначительно и кратковременно – просто спирт на какое-то время уничтожает вредные микроорганизмы на поверхности кожи и одновременно ее подсушивает, а парфюмерная добавка ненадолго «забивает» запах пота. Поэтому таким видом дезодоранта советуем пользоваться только тем, кто потеет совсем немного и при довольно низких температурах окружающего воздуха. И, конечно же, его нельзя использовать одновременно с духами или туалетной водой другой парфюмерной линии, иначе получится нежелательный «коктейль».

Дезодоранты-антиперспиранты изготовлены по любимой многими формуле «3 в 1». Они действуют по трем направлениям: антиперспирантный компонент блокирует появление пота на поверхности кожи; бактерицидные препараты уничтожают вредные микроорганизмы, которые охотятся за потом; парфюмерные добавки придают коже приятный легкий аромат. Дерматологи считают этот вид дезодоранта наиболее предпочтительным, поскольку все компоненты находятся здесь в оптимальном сочетании и потому не раздражают кожу и не оказывают большого негативного воздействия на потовые железы.

ФОРМА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Предлагаемые потребителям дезодоранты различаются не только механизмом действия, но и формой выпуска, что обусловлено их консистенцией.

Дезодоранты в виде спреев в аэрозольном металлическом баллончике – наиболее популярная разновидность «антипотового» средства. Преимущество такого дезодоранта заключается в том, что его можно наносить сразу на большие участки в районе подмышек. Как правило, основная функция аэрозолей – бактерицидная, то есть уничтожающая вредные микроорганизмы. Спреи считаются наименее экономичными, а значит – не очень выгодными.

Шариковые, или роликовые, дезодоранты занимают второе место по популярности. Они выпускаются в стеклянных или пластиковых флаконах небольшого объема. Само вещество попадает на нужные участки тела благодаря шарику, который, вращаясь, распределяет его тонким слоем по поверхности кожи.

Хотя выпускаются и бактерицидные роликовые дезодоранты, но в основном они выполняют антиперспирантную функцию, то есть обезвоживают верхние слои кожи и уменьшают тем самым количество выделяемого пота. Делают они это мягко, не вызывая раздражения на коже. Существуют также шариковые дезодоранты комплексного воздействия. Единственным минусом этого средства является то, что оно медленно высыхает, отчего одежда может прилипать к телу.

Твердые дезодоранты в форме карандаша, так называемые стики, имеют менее легкую и приятную текстуру, чем шариковые, но зато их очень удобно носить с собой: они занимают мало места и не могут внезапно разлиться.

Они выпускаются и с дезинфицирующими, и с антиперспирантными, и с комплексными свойствами. Этот дезодорант наносится на кожу практически одним движением и быстро впитывается. Единственный существенный минус стиков – они оставляют следы на одежде из темной ткани.

Дезодоранты в виде крема считаются не слишком удобными из-за слишком густой текстуры. Но зато в отличие от

В мае 2008 года актер Мэтью Макдонахью признался, что не пользуется дезодорантом и антиперспирантом. На следующий день он получил годовой запас того и другого в подарок от Axe Company вместе с рекомендациями и советами по применению



Фото: Shutterstock





всех остальных видов дезодорантов его можно без проблем наносить не только на подмышечные впадины, но и на любые другие потеющие участки. Это средство идеально для чувствительной кожи – нежная кремовая основа оказывает на нее только смягчающее действие.

Крем обычно обладает или антиперспирантным действием или имеет комплексный состав.

А ЗАПАХ?

По своим ароматам дезодоранты делятся на женские и мужские.

Для прекрасных дам подбираются в основном цветочные ноты в сочетании с амброй, шипром, альдегидом. У мужских дезодорантов запах более резкий – это шипр без примесей, амбра, древесный.

Но нередки случаи, когда женщины выбирают мужские варианты. Как правило, это бывает в тех случаях, когда представительница слабого пола отдает предпочтение видам спорта, которые раньше считались сугубо мужскими – бокс, тяжелая атлетика, хоккей.

Выпускаются также дезодоранты без запаха, которые подходят всем без исключения.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы дезодоранты были максимально эффективны, возьмите на вооружение несколько полезных советов.

Дезодоранты смогут оказать необходимый эффект только в том случае, если вы будете наносить их на чисто вымытую и сухую кожу.

Следите, чтобы дезодорант не попал на одежду, так как от некоторых могут оставаться заметные следы.

Не пользуйтесь дезодорантами, кроме крема, сразу после удаления волос в подмышечных впадинах. Кожа после процедуры эпиляции может легко воспалиться.

Перед применением шарикового дезодоранта переверните флакон на несколько секунд «вниз головой», чтобы жидкость вплотную приблизилась к шарику. Не делайте слишком много мазков, иначе вещество будет долго сохнуть. Кроме того, при чрезмерном употреблении такого дезодоранта в подмышечной области скапливается вязкая масса, создавая ощущение дискомфорта.

Ни в коем случае не пользуйтесь в качестве дезодоранта обычными духами или туалетной водой. Даже небольшое количество парфюма, соединяясь с запахом пота, создает просто гремучую смесь!

Текст: Роман Травин





Тушь для ресниц, M.A.C



Тонирующая основа-спрей,
Dior AirFlash Spray Foundation

Ягодный возраст

Звезде нашумевшего в прошлом триллера «Скорость» и ныне обладательнице заветной золотой статуэтки уже 45! Но эта цифра совсем не мешает актрисе получать роли обворожительных комедийных красоток или девушек-супергероев, потому что Сандра Баллок всегда находится в превосходной форме. В этом ей помогает не только отказ от алкоголя и курения, а также эффективные диеты и фитнес, но и правильные средства по уходу за кожей: легкие пилинги, увлажняющие кремы против морщин, витаминные масла для тела.



Сумка, Balenciaga



Спортивные туфли,
Sergio Rossi by Puma



Крема для тела,
L'Occitane Ultra
Rich Body Cream



Румяна для лица,
Dior Diorblush



Губная помада,
M.A.C



Масло для снятия макияжа, L'Occitane Cleansing Oil
Amande Pomme Apple



Увлажняющий крем для лица, Loewe Advanced Technology Gel Maxima Hidratacion

Просто Сэм

Австралийский актер Сэм Уортингтон в одночасье из актера вторых планов превратился в суперзвезду. И нам даже не нужно спрашивать – были ли вы на Пандоре, чтобы понять, за что его любят миллионы по обе стороны Атлантики. Симпатичные веснушки, харизматичная улыбка и голубые глаза сделали свое дело, словно он не актер Голливуда, а парень из соседнего двора. Но даже герою блокбастеров нужно следить за собой. Джентльменский набор Сэма таков – нейтральный стик, увлажняющий крем для лица и свежий мужской парфюм. Хотя актер признается журналистам: «Я ненавижу спорт и не хожу в спортзал», мы этому, конечно же, не верим.





Противовозрастной крем, Dior Homme Dermo System Age Control



Стик, Vichy Homme Deodorant Extra-Strength



Парфюм, Givenchy Neo



Сумка и кеды, Cesare Paciotti

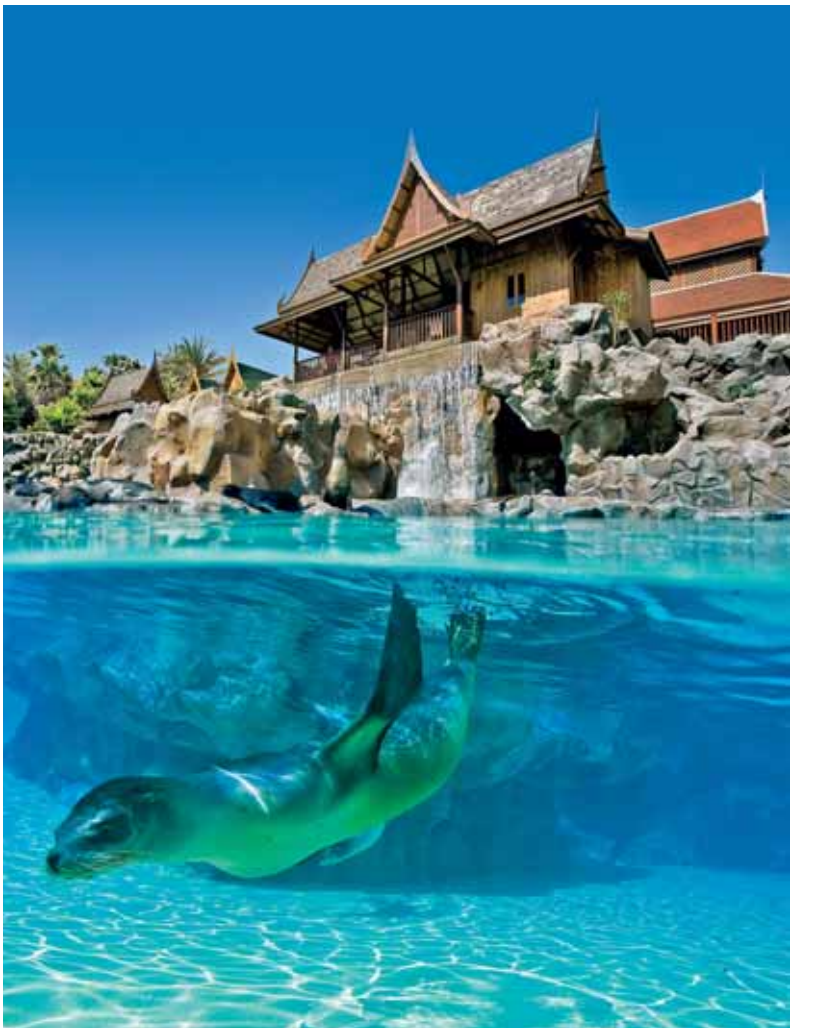

ВОЗВРАЩЕНИЕ
ЛЕГЕНДЫ
General Sport Nutrition
CREATINE 3000
CREATINE 5000
CREATINE RIBOSE
СИЛА
ЭНЕРГИЯ
ЧИСТОТА
ВЫНОСЛИВОСТЬ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ
FLEX GYM ОПТ: +7(495) 620-3573 WWW.FLEXGYM.RU
Реклама

WELLNESS

60 Спа
Лучшие панорамные виды из спа- и фитнес-центров в лучших отелях мира

66 Рацион
Пять сомнительных диет

72 Отдых
Активный отдых всей семьей на острове Тенерифе











Текст: Ника Маркова

НЕБЕСНЫЕ ЛАСТОЧКИ

Суть любых занятий спортом и желания иметь красивое тело – в достижении поставленной цели. Но не менее важным является и то, где будут закладываться основы будущих свершений. Монотонное «тягание» железа – в прошлом. Скучные круги по стадиону – удел одержимых миллисекундами и граммами результата. Закрытые от посторонних глаз плотными дверями и непроницаемыми шторами окон косметические кабинеты – не для стремящихся к гармонии внешнего и внутреннего миров.



Ощутить себя по-настоящему «на верху блаженства», в прямом смысле этих слов, можно и качая мускулы, и отсчитывая очередной километр пробежки, и сбрасывая «ненужные» пару кило. А также впитывая каждой клеточкой тела ароматы, благовония и восточные масла SPA-процедур. При условии, что место триумфа тела – вознесено на последние этажи зданий, а взгляд ласкает шикарный панорамный вид на город с высоты полета птиц или на живописные окрестности

МЕСТО: Тбилиси, Грузия

ОТЕЛЬ: ANNE SEMONIN SPA RADISSON BLU IVERIA HOTEL

www.radissonblu.com

ФИТНЕС-ЦЕНТР: Небольшой частный фитнес-зал с великолепным видом на древний и одновременно молодой город Тбилиси, расположен на верхнем этаже отеля.

УСЛУГИ: гимнастический зал.

SPA: EUROPEAN-STYLE ANNE SEMONIN'S SPA

ПРОЦЕДУРЫ: классические расслабляющие аромамассажи, программы ухода за лицом и телом, солярии Klafs, внутренний бассейн, «кислородный бар».





МЕСТО: Лондон, Великобритания

ОТЕЛЬ: JUMEIRAH-CARLTON-TOWER

www.jumeirah.com

ФИТНЕС-ЦЕНТР: Обладатель звания Top Ten UK Day Spa 2008 («Лучшие десять британских дневных курортов 2008») от журнала Conde Nast Traveller расположен на 9-м этаже отеля, откуда открывается великолепный вид на сдержанную английскую столицу.

УСЛУГИ: гимнастический зал, студия аэробики, гольф-тренажер, 20-метровый плавательный бассейн, персональный тренинг. Доступ к теннисным кортам в частных садах на Кэдоган- сквер.

SPA: PEAK HEALTH CLUB & SPA

ПРОЦЕДУРЫ: сауна, паровая баня, большой выбор массаж-меню, различные варианты SPA-ухода за телом, в том числе специально для мужчин.

МЕСТО: Токио, Япония

ОТЕЛЬ: MANDARIN ORIENTAL TOKYO

www.mandarinoriental.com

ФИТНЕС-ЦЕНТР: Залы расположены на 38-м этаже отеля, имеют стеклянные стены. Площадь – 180 м^2. Вид на достопримечательности удивительного Токио – лучшее средство для отдыха и расслабления после тяжелого дня.

Большая cardio-зона оборудована по последнему слову техники. LCD-мониторы тренажеров оснащены 12 вариантами иностранных языков.

УСЛУГИ: персональный фитнес-тренинг, пилатес.

SPA: 5 РОСКОШНЫХ VIP-SPA, 4 МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КАБИНЕТА ДЛЯ ПРОЦЕДУР С ПЕРСОНАЛЬНЫМИ ДУШЕВЫМИ, ОТДЕЛЬНЫЕ БАНИ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С БАССЕЙНОМ

ПРОЦЕДУРЫ: парная с аметистовыми кристаллами, sky view сауна, симулятор ливневых дождей, отдельные мужские и женские relaxing зоны, велнес-программы, в том числе специально для мужчин, салон красоты.

МЕСТО: Флоренция, Италия

ОТЕЛЬ: PRINCIPE DE SAVOI

www.hotelprincipedisavoia.com

ФИТНЕС-ЦЕНТР: Club 10 Fitness & Beauty Centre расположен на верхнем этаже отеля, откуда открывается замечательный вид на один из самых посещаемых городов мира – столицу моды – Милан.

Клуб также открыт для внешней клиентуры.

УСЛУГИ: спортивный зал на основе высоких технологий – площадью 120 м^2, с компьютеризированным оборудованием. Кардио-, велотренажеры. Персональный тренинг.

SPA-ПРОЦЕДУРЫ: на основе лучших SPA-технологий от ведущих мировых марок, в том числе: горячий плавательный бассейн (5,5 х 10,5 м), солярии, различные виды массажа, гидромассаж, хамам, персональные beauty консультанты.

МЕСТО: Нью-Йорк, США

ОТЕЛЬ: THE NEW YORK PALACE

www.newyorkpalace.com

ФИТНЕС-ЦЕНТР: Залы расположены на верхних этажах здания с завораживающим видом на космополитичный Нью-Йорк. Площадь центра в 7000 кв. футов оснащена лучшим оборудованием для занятий фитнесом, включая LifeFitness cardio и Cybex тренажеры. Гостям и посетителям предоставляется бесплатная форма для посещения фитнес-центра.

УСЛУГИ: зона свободных весов, Resist-A-Ball, BOSU, tubing, stretch bands, оборудование для йоги и открытая stretching area.

SPA-ПРОЦЕДУРЫ: различные виды массажа, уход за лицом и телом, «эвкалиптовые» парные комнаты.

МЕСТО: Гонконг, Китай

ОТЕЛЬ: LANGHAM PLACE HOTEL HONG KONG

www.langhamplacehotels.com

ФИТНЕС-ЦЕНТР: Расположен на 41-м этаже отеля с панорамным видом на один из самых технологичных городов мира. Открыт 24 часа. Оснащен современной техникой, в том числе: 12 кардио-тренажерами, 10 силовыми, лучшим аудиовизуальным оборудованием для гимнастики.

УСЛУГИ: персональный тренинг, занятия тхэквондо, зона свободных весов. Открытый 20-метровый горячий плавательный бассейн на крыше здания. Фреш-бар.

SPA: CHUAN SPA, С ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНОЙ (ТСМ), ПОДЧЕРКНЕТ ГАРМОНИЮ ИНЬ И ЯНЬ

Процедуры: основанные на принципах Wu Xing – содержащие пять элементов леса, огня, земли, металла и воды. Сауна, парные, джакузи. Восточная горячая бадья и японский onsen. Гидротерапия, в том числе интенсив для рук и ног.

МЕСТО: о. Гран Канария, Испания

ОТЕЛЬ: GLORIA PALACE AMADORES

www.gloriapalaceth.com

ФИТНЕС-ЦЕНТР: Центр расположен в главном здании гостиницы, с магическим видом на Атлантический океан.

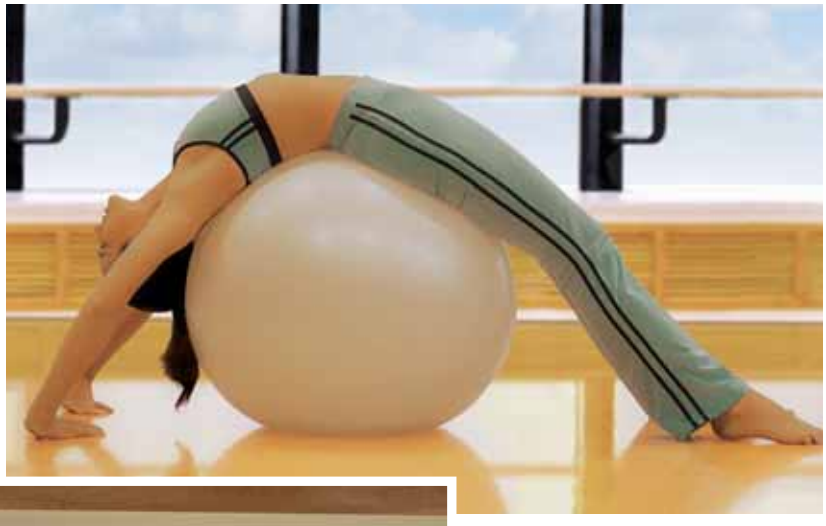
Общая площадь 1800 м2.

УСЛУГИ: гимнастический зал с современным оборудованием, персональный тренинг.

SPA: 35 АПАРТАМЕНТОВ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРОЦЕДУР. ПЛОЩАДЬ В 326 м^2 «ЗАНЯТА» МОРСКОЙ ВОДОЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРОГРАММ.

ПРОЦЕДУРЫ: сауна, хамам, 29 видов гидромассажа, джакузи, морские ванны с различными температурами, программы для потери веса и снятия усталости, а также для снятия посттравматических и ревматоидных синдромов, салон красоты.

На фото: Peak Health Club & Spa, Лондон.
На соседней странице по часовой стрелке: Mandarin Oriental, Токио; Chuan Spa, Гонконг; Principe de Savoi, Милан; таласо-центр Gloria Place Amadores, Гран Канария; The New York Palace, Нью-Йорк; Peak Health Club & Spa, Лондон







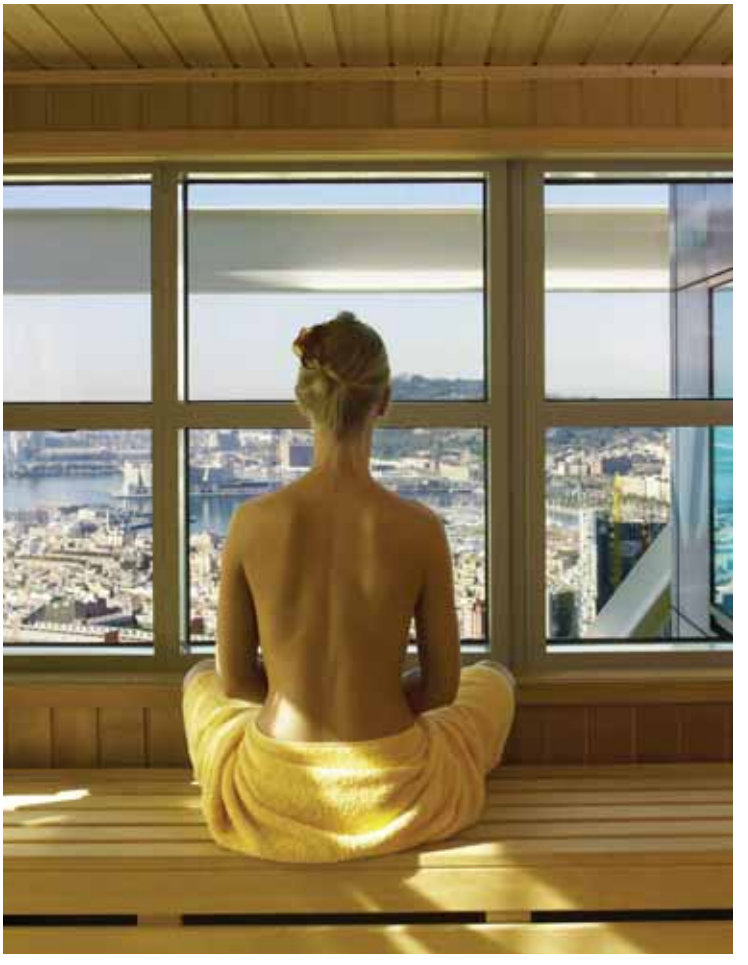














Кажется Сократ – великий философ, сказал о том, что невозможно жить лучше, чем стремиться сделать себя совершеннее. – Ни опровергнуть, ни добавить, но попробовать стоит!

МЕСТО: Барселона, Испания

ОТЕЛЬ: ARTS HOTEL BARCELONA

www.hotelartsbarcelona.com

ФИТНЕС-ЦЕНТР: Спортзал оснащен самым современным оборудованием, от классики фитнеса до кардиотренажеров.

УСЛУГИ: программа тренировок, включающая йогу, пилатес.

SPA: SIX SENSES SPA – помещение в двух уровнях на 43-м этаже с потрясающими видами на Барселону и открытыми террасами, 8 процедурных комнат (все с цветотерапией), отдельные помещения для переодевания для мужчин и женщин.

ПРОЦЕДУРЫ: сауны и парные с цветотерапией Klafs, «живительные» бассейны и ледяные фонтаны, древнейшие методы восточной терапии и самые современные западные методики.

МЕСТО: Марбелья, Испания

ОТЕЛЬ: HOTEL VILLA PADIERNA

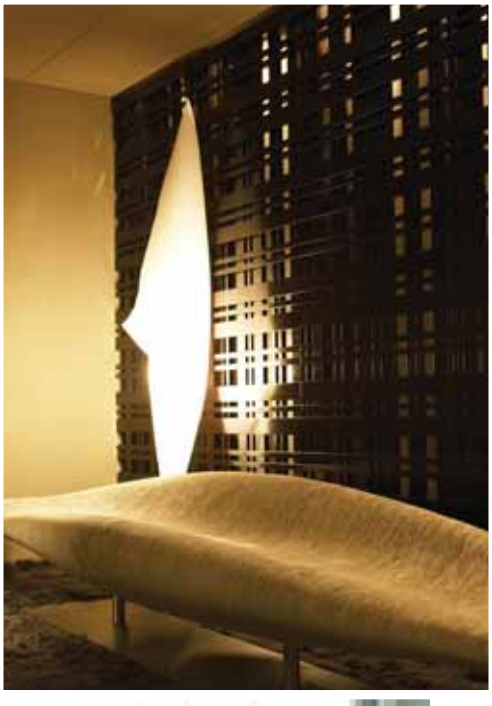
www.ritzcarlton.com

ФИТНЕС-ЦЕНТР: Центр имеет романтичный вид на окрестности фешенебельного испанского курорта. Оснащен современным оборудованием с большим количеством тренажеров и аквазоной.

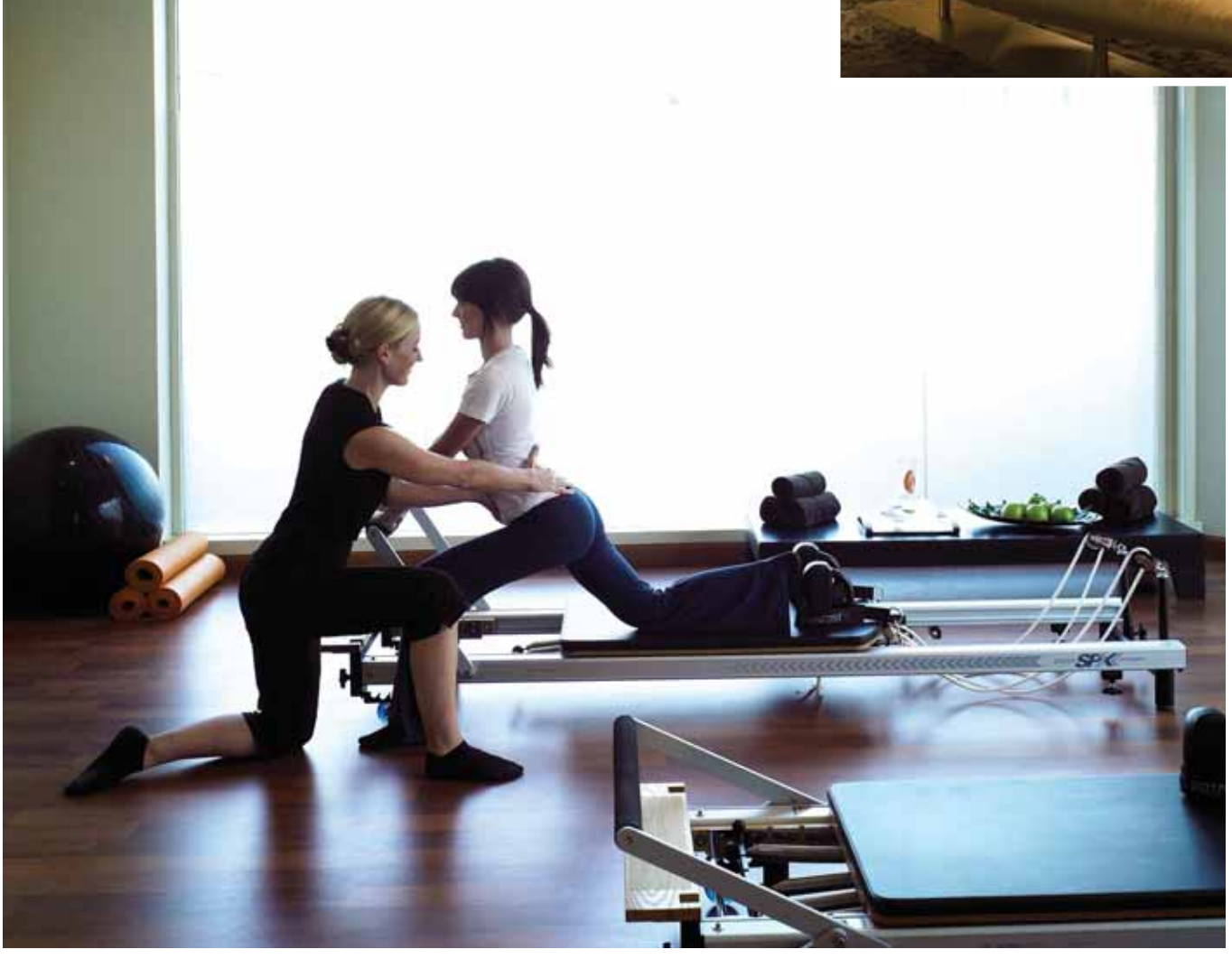
УСЛУГИ: персональный тренинг, stretch bands, кардио- и велотренажеры.

SPA: ESPA

ПРОЦЕДУРЫ: хамам, внутренние «римские термы», салон красоты, 4 вида массажа (в том числе масляный и hot stounes).



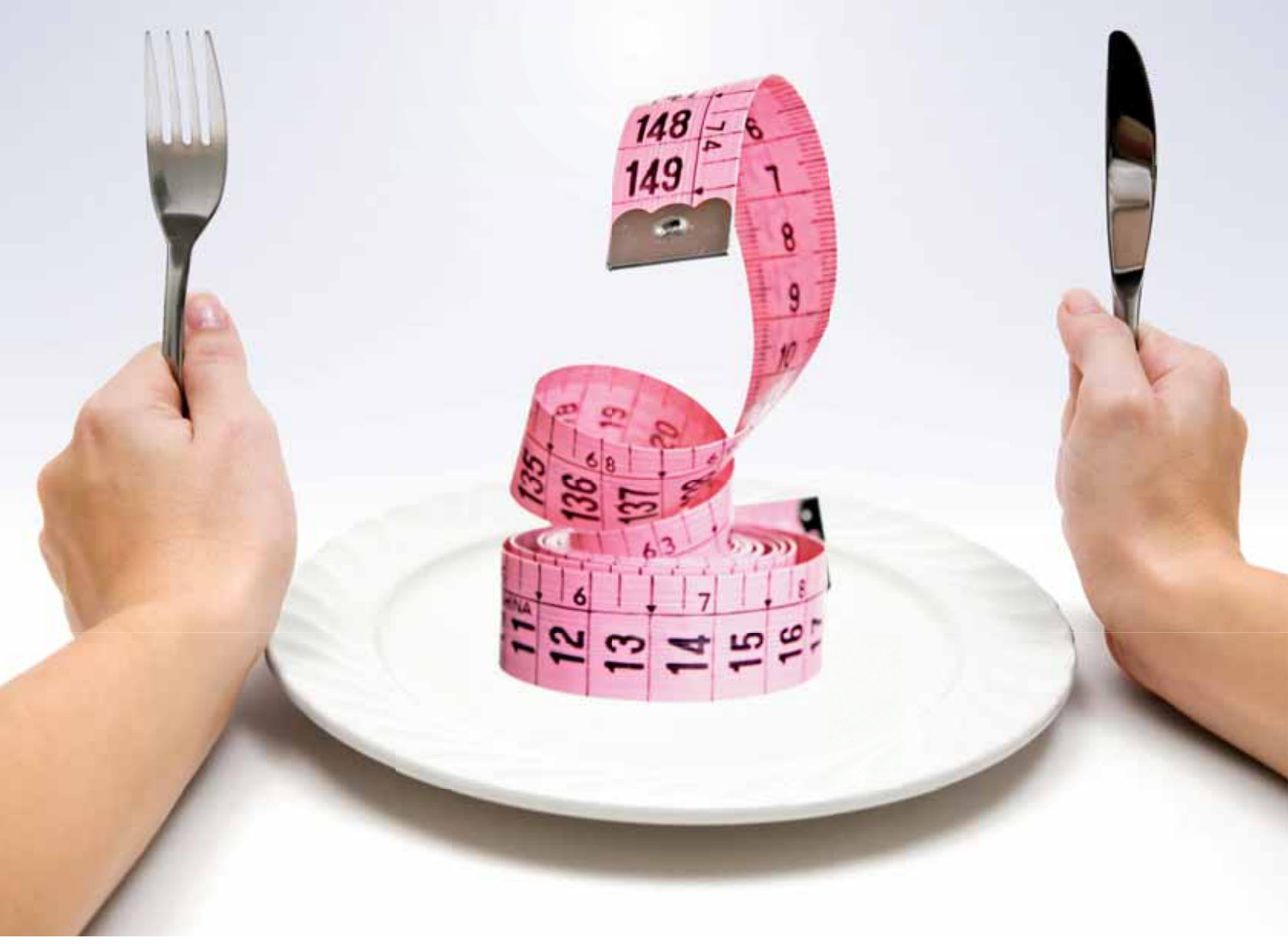
На фото по часовой стрелке: Six Senses Spa, Барселона; спа-зона ESPA в отеле Villa Padierna, Марбелья; Six Senses Spa, Барселона. На соседней странице по часовой стрелке: Six Senses Spa, Барселона.



Текст: Анна Годунова

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ, ВООРУЖЕН!

Лето уже на дворе, но еще не поздно скинуть лишние килограммы к бархатному сезону отпусков. Чтобы добиться фантастического эффекта в процессе похудания, при этом не повредив здоровью, мы предлагаем вам обзор диет, которые лучше обойти стороной.







ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА

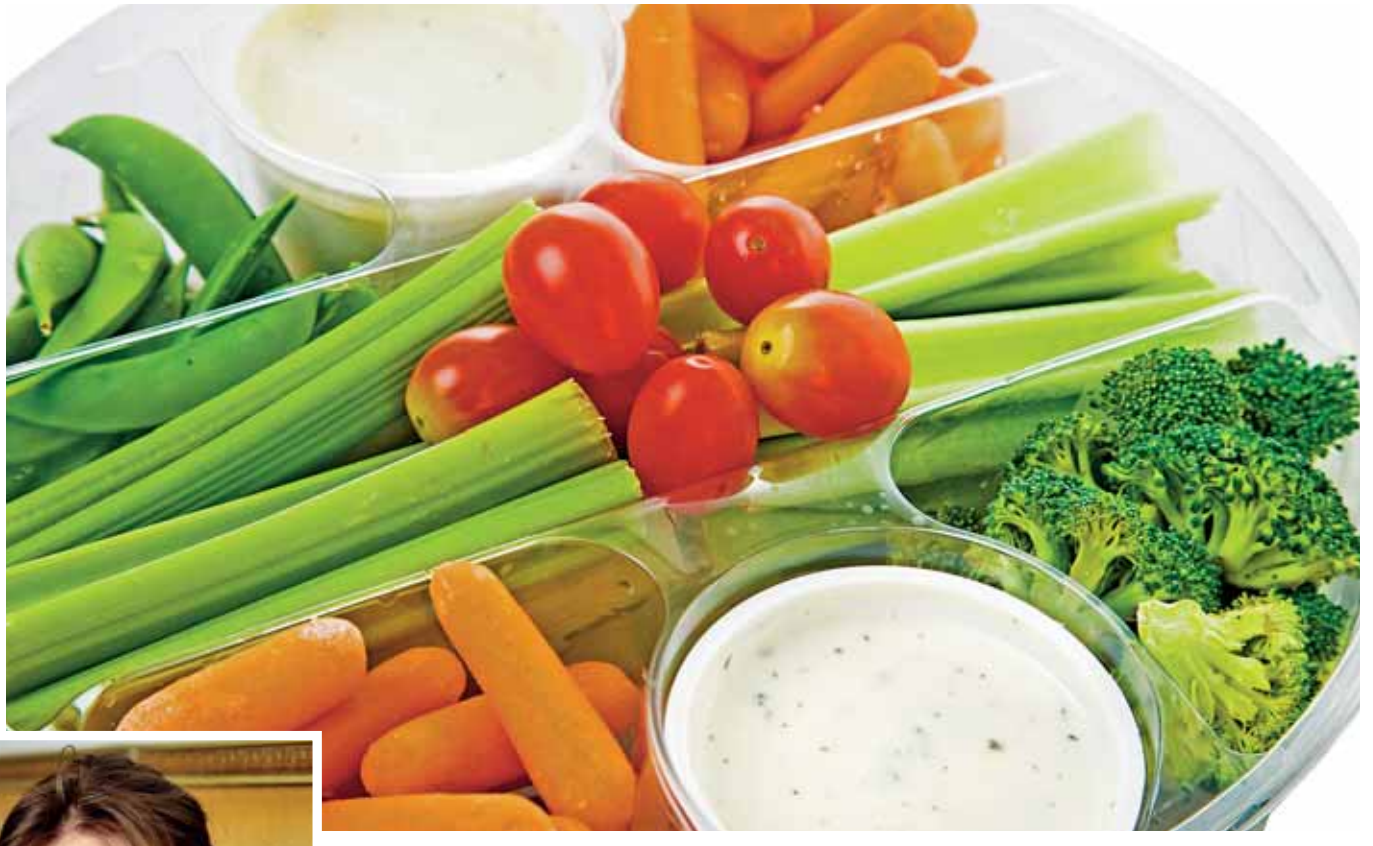
Ее придерживались Ума Турман, Дженнифер Лопес, Эмма Бантон и Алсу, а в недавнем выпуске передачи «Малахов плюс» она была вынесена на всеобщее обсуждение. Похудение действительно происходит быстро: за неделю вы сбрасываете от пяти до семи килограммов. Причем внимательность, память и концентрация не притупляются, а астроение не ухудшается. С первого слова звучит заманчиво! Вы продолжаете есть шоколад, дополняете «диетический продукт» любимым кофе и при этом худеете. Но в чем же подвох? Во-первых, шоколад должен быть чистым, без орехов и изюма, во-вторых, кофе без сахара и с обезжиренным молоком. В-третьих, делать эту процедуру следует осознанно: завести тетрадь и вести наблюдения. И еще, у многих диетологов она значится как «очень жесткая низкокалорийная диета». Врач-диетолог Илья Давыдов из медицинского центра «Здоровье» отметил очевидный минус шоколадной диеты: «Регулярно употребляя кофеин, которого предостаточно и в кофе, и в шоколаде, вы действительно будете бодры. Но такая диета сродни тому, чтобы сидеть неделями на энергетических напитках, кстати, запрещенных во многих западных странах».



Фото: Shutterstock

справка В Америке пик популярности шоколадной диеты пришелся на 70-е – начало 80-х годов. Именно тогда появились специальные шоколадно-диетические конфеты Ayds (полное название Ayds Reducing Plan vitamin and mineral Candy). По форме и упаковке они напоминали витамины. На вкус были разные – шоколадно-мятные, карамельные и даже со вкусом арахисового масла. В состав этого препарата входил бензокаин, который предположительно уменьшал вкусовые ощущения у человека, тем самым понижая у него потребность в большом количестве еды. К середине 80-х стали появляться первые сведения о СПИДе, и компания, выпускавшая шоколадные «витаминки», из-за схожести произношения названий – Ayds и AIDS, стала нести убытки. Вскоре ущерб компании вырос настолько, что было принято решение переименовать конфеты Ayds в Diet Ayds. Но пользы это не принесло, и в конце концов продукцию сняли с рынка.







СЫРОЕДЕНИЕ

Приверженцы сыроедения призывают ориентироваться на наших мудрых предков, которые не только ели сырыми овощи и фрукты, но и мясо. Помимо физиологического аспекта в этой диете заложены социальные идеи. Устав от прогресса и суеты, современный человек стремится ко всему экологически чистому и натуральному. Так, сыроедение из просто диеты трансформируется в мощную составляющую нового – более духовного – образа жизни. По убеждениям сыроедов, мучить желудок нельзя – просто не стоит травиться рафинированным маслом, пастеризованным молоком и канцерогенами – «мертвой» пищей. Еще в защиту сыроедения выступает банальное нежелание готовить. Для японских долгожителей, а также звезд Голливуда – Деми Мур, Алисии Сильверстоун и Натали Портман такое питание привычно – выглядят и чувствуют себя прекрасно.

Сыроедение достигло такого размаха, что сейчас в Америке на каждой улице по соседству с Макдоналдсом и Старбаксом открываются рестораны для сыроедов. Сам процесс похудания происходит из-за того, что организм не зашлаковывается и обмен веществ работает отлично. Несмотря на все положительные характеристики, не стоит забывать, что «мудрые предки» в процессе эволюции сами придумали термальную обработку продуктов путем кипячения или обжарки. Только так из нашей пищи могут уйти вредоносные бактерии. И ни в коем случае не делайте сыроедение основой своего питания, иначе пищеварение может перейти на «ленивую» работу, снизится «работоспособность» желудочного сока и возникнут болезни поджелудочной железы. Разумным решением здесь послужит баланс между сыроедением и обычным питанием.

ГРЕЙПФРУТОВАЯ ДИЕТА

Грейпфрутовая диета также известна как голливудская диета.

Впервые о голливудской диете заговорили в 20-х годах. Она рассчитана на 18 дней и обещает достигнуть результатов в четыре-пять килограммов. Суть ее в том, что ваш завтрак, обед и ужин состоят из грейпфрутов. Причем в обед и на ужин можно позволить себе дополнение в виде мяса и овощей. В финале, на десерт, допускается кофе, однако строго воспрещаются перекусы между завтраком, обедом, тем более – между ужином и завтраком. Вторую

Фото: Shutterstock

волну популярности грейпфрутовая диета пережила в 2004 году, когда ученые Скриппской клиники пришли к заключению, что ферменты, содержащиеся в грейпфруте, снижают уровень инсулина и способствуют потере веса. (Заметим, что данные исследования спонсировались Департаментом цитрусовых Флориды.) Врач Анна Кудрявцева считает: «Сок цитруса может разъедать эмаль зубов. Оптимальный вариант – это употребление не более трех стаканов свежевыжатых соков в день, в противном случае можно столкнуться с диареей и прочими расстройствами желудка. Но если вы все-таки решили не отступать от грейпфрутовой диеты, разбавляйте соки водой».

справка

Врачи считают, что лучше становиться вегетарианцами и сыроедами после 30 лет.

Переход с обычного питания на сыроедение должен быть осторожным и постепенным, чтобы организм мог привыкнуть. Для здоровья опасно резко переходить от привычного питания к совершенно новому рациону.

В первые дни и недели не отказывайте себе в желании съесть что-либо из прежнего рациона. Вскоре организм привыкнет к новому питанию, и такие случаи будут проявляться реже. Однако уже на этом этапе нужно исключить: кондитерские изделия, экстракты (например, мясной бульон), мучные супы и макаронные изделия.

СОННАЯ ДИЕТА

«Солдат спит, а служба идет» – поговорка как нельзя лучше подходит к нашей сонной диете. Когда женщине не хватает сна, у нее в организме растет выработка гормона грелина, стимулирующего аппетит. Ко всему прочему, у нее снижается выработка лептина – гормона, отвечающего за чувство насыщения. Доказано, что когда женщина уставшая, ее тянет на высококалорийную пищу. Во время сна метаболические процессы не прекращаются, а вот есть во сне совсем не хочется. Более того, это, пожалуй, самый щадящий способ похудания – без ограничений в еде и спортивных залов. Врачи-диетологи утверждают, что женщине, мечтающей сбросить вес, необходимо спать как минимум 7,5 часа. Среди культовых личностей сонную диету практиковали Элвис Пресли, а также Мерилин Монро (сну она посвящала не менее 9 часов в сутки). Сегодня хедлайнером «сонного» движения считает себя Мила Йовович: «Для меня сон – важная часть жизни. Я не соня, но подхожу к ночному отдыху серьезно. Стараюсь ложиться спать «сегодня» (то есть до двенадцати ночи), а вставать «завтра» – обычно около восьми».

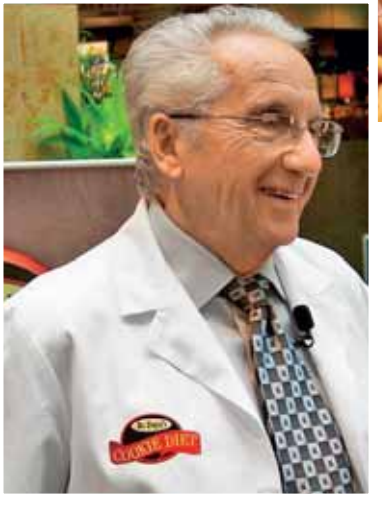
Психолог Виктор Ковальчук из центра «Гармония» комментирует: «Ко сну действительно нужно подходить осторожно. Сделав себе поблажку утром и уговорив себя поспать еще полчаса, вы можете погубить целый день – ведь таким способом вы заложили в свое подсознание программу недисциплинированного неудачника. Кроме того, как бы долго и усердно вы ни мяли

Сок цитруса может разъедать эмаль зубов. Оптимальный вариант – это употребление не более трех стаканов свежевыжатых соков в день









подушку, вам никогда не привести свое тело в надлежащую форму».

ПЕЧЕНЬЕВАЯ ДИЕТА

Не думайте, что мы шутим. Google выдает статистику, что по этому запросу обращалось порядка 23 400 000 человек. Итак, печеньевая диета была разработана доктором Санфордом Сиегалом. Возможно, это не совсем традиционный подход к теме, как избавиться от лишнего веса, но все же имеет огромное количество последователей. В основном это мужчины. Например, Гай Ричи сидел на ней в прошлом году и добился хороших результатов – похудел на пять килограммов. Хотя здесь можно подискутировать: чудодейственная сила печенья здесь помогла или последствия развода с Мадонной? Печеньевая диета основана на печениях исключительно домашнего приготовления. Печенье разрешается употреблять не килограммами, а всего лишь в обед и на ужин. «Не думаю, что к такой диете кто-то отнесется серьезно. Хотя мысль о том, что вы сейчас на диете, поможет вам более разборчиво относиться к приемам пищи. Я думаю, только так можно похудеть, даже находясь на печеньевой диете», – считает врач-диетолог Марина Фаворская, салон красоты Beautiful Day.



Фото: Shutterstock

справка

Как правильно перейти на диету

- Первое время просто меньше ешьте. Умеренность в еде облегчит переваривание и настроит на новую систему питания.
- Тщательно пережевывайте пищу – иначе она не усвоится.
- Ешьте только при появлении естественного физиологического голода.
- Нельзя пить непосредственно перед едой и сразу после нее.
- Температура пищи должна быть комнатной.
- Приготовленные сырые блюда (салаты) не следует долго хранить.
- Фрукты и орехи надо ешьте перед обедом. Тогда они лучше усваиваются.
- Сырая вода должна быть чистой, отстоянной в течение нескольких часов, отфильтрованной.



FLEX GYM

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ В ИНТЕРНЕТЕ



1050 р

1850 р



1680 р



654 р



1029 р



2324 р

www.flexgym.ru



Тамарагуа Чинерифе!

Текст: Ольга Сбитнева

«Добрый день, Тенерифе!»

Шестьсот лет назад этим диковинным приветствием обменивались жители острова Тенерифе – гуанчи. И именно это заморское «тамарагуа» я почему-то выкрикивала, когда падала вниз на скоростном тоботтане нового аквапарка Siam Park.

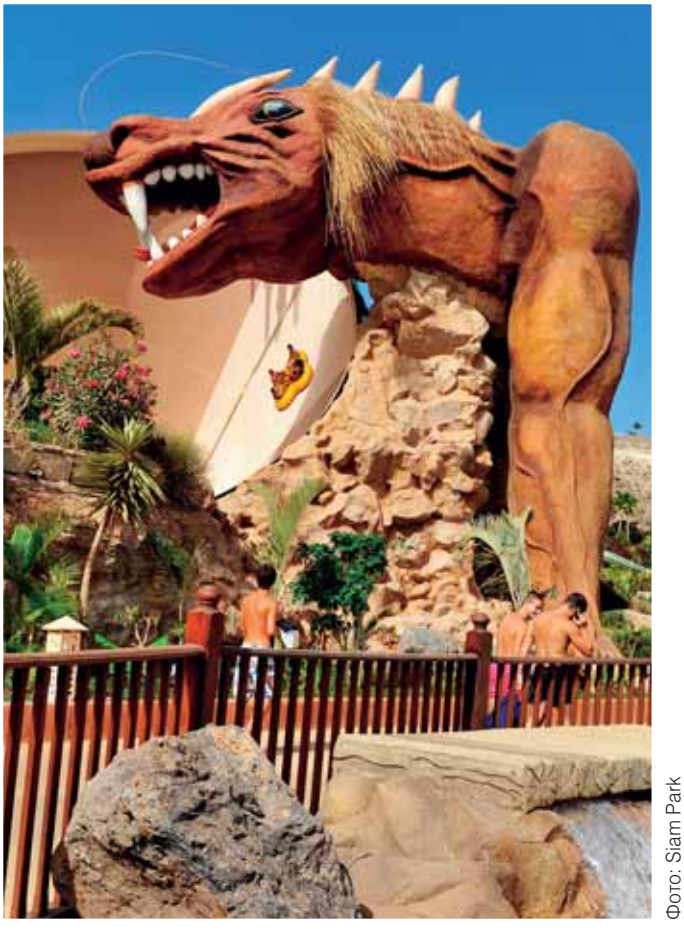


Фото: Siam Park

Мое последнее путешествие по Канарскому архипелагу, закончилось крайне увлекательным событием – на острове Тенерифе мне посчастливилось одной из первых опробовать водные аттракционы «Сиам Парка». Центр водных развлечений удобно расположился на возвышенностях курортного Коста Адехе. Добраться до него легко на любом виде транспорта: на машине, велосипеде или даже дойти пешком от любого отеля на побережье Лос Кристианос или Коста Адехе. Либо воспользоваться автобусами, принадлежащими парку и курсирующими по основным магистралям этих курортов. Минуя главные ворота и сторожевые башни, я попала в «Водное Королевство», где к месту сказать: «Здравствуй, Таиланд!»





Основным лейтмотивом архитектурных и дизайнерских решений аквапарка стали традиции и культурное наследие древнего Сиама. Давняя дружба связывает королевскую семью Таиланда и семейство Кисслингов, владельцев только что открывшегося «Сиам Парка» и не менее популярного на Тенерифе «Лоро Парка» – первого в Европе зоологического и ботанического сада с ежедневными шоу-представлениями дрессированных животных. Представители королевской семьи неизменно являются почетными гостями на всех крупных мероприятиях, проводимых немецкими предпринимателями. Так, на торжественной церемонии открытия «Сиам Парка» присутствовала принцесса Таиланда Маха Шакри Сириндорн.

Территория аквапарка утопает в зелени экзотических растений. Для влажного климата Таиланда обилие пышной растительности естественно, но для засушливого и лишенного водных ресурсов юга Тенерифе создание этого оазиса тропиков – результат многолетних трудов.

Меня встретила семья верных усатых стражей – морских львов. Эти эксцентричные, от природы артистичные животные звучно приветствуют всех входящих. Их огромный бассейн – отправная точка путешествия и острых ощущений. Здесь есть, где пощекотать себе нервы. Например, когда сплавляешься на больших надувных пончиках с головокружительных водных порогов, спиралей и воронок или проносишься по таинственным петляющим лабиринтам, а затем стремительно въезжаешь в бассейн с теплой морской водой. Кстати, используемая повсеместно вода действительно океанская, но прошедшая через системы фильтрации и опреснения, ее температура поддерживается на комфортном уровне 23°C.

Раздолье как для опытных, так и начинающих серфингистов – огромный бассейн, окруженный пляжем с белоснежным песком. Это хорошая альтернатива

ВРЕМЯ РАБОТЫ

Летом с 30 марта по 24 октября:
с 10.00 до 18.00
Зимой с 25 октября по 29 марта:
с 10.00 до 17.00

ВХОДНОЙ БИЛЕТ

Взрослые – 38 €
Дети 3–11 лет – 18 €

КАК ДОБРАТЬСЯ

На машине
По южному хайвею TF1 из Santa Cruz съезд 28 или 29, из Adeje съезд 28.

На автобусе
Бесплатный шаттл Siam Park отходит от CC El Duque, Fanabe Plaza и Ocean Park с 10 утра каждые 30 минут.

естественным вулканическим океанским заливам, поскольку даже трехметровые волны возникают здесь строго по расписанию. Эффект потрясающий, а риска никакого!

Река Май Тай, голубой лентой опутывающая весь парк, – лучший экскурсовод, которого можно здесь найти. Ее медленное ровное течение ведет по всем достопримечательностям и даже по подводному царству, поскольку небольшой участок пути проходит под бассейном с диковинными рыбами и зубастыми хищниками. Для самых маленьких посетителей построен «Затерянный Город». Малыши ни за что не пропустят удовольствие поплескаться в настоящем водопаде, низвергающемся из головы мудрой обезьяны. А безопасные пологие горки не заставят нервничать родителей. Впрочем, здесь все сделано по-немецки добротно. На каждом аттракционе, независимо от его сложности, дежурят сразу несколько спасателей. Особенно это ценишь при спуске с 28-метровой башни «Власти и Могущества». Преодолев подъем по многочисленным лестницам, я оказалась на верхней площадке, откуда, как на ладони, виден и весь парк, и побережье Адехе. Стало жутко от собственной смелости. Но меня уже было не остановить, даже бесстрашные испанские мужчины поутихли, заприметив мое лихое рвение. Решив, что хотя бы из любопытства я должна пережить этот момент, помчалась вниз на бешеной скорости с практически отвесной горы сквозь водный туннель и, влетев на полном ходу в бассейн, смогла сказать лишь – я хочу еще!

Я помчалась вниз на бешеной скорости с практически отвесной горы сквозь водный туннель и, влетев на полном ходу в бассейн, смогла сказать лишь – я хочу еще!

Впереди меня ждали еще испытания на выносливость: запутанные змеиные тропы «Джангл Снейк», водные пороги «Нага Райсер» и «Меконг Рапидс», где учишься регулировать скорость скольжения. Аттракционы «Вулкан», «Дракон» и «Гигант», рассчитанные на спуск одновременно нескольких человек. Я присоединилась к интернациональной троице. Так, вцепившись в ручки спасительного надувного приспособления, мы стремительно мчались по темным каналам, окутанным мглой и озаряемым внезапными лазерными вспышками, чтобы потом взмыть на пятиметровую высоту или, вращаясь в центрифуге с бешеной скоростью, попасть в громадную воронку. А преодолев все испытания, предвкушая новые приключения, снова отправляешься на очередной водный аттракцион. И так весь отпуск напролет.



Наверху самого крутого спуска парка не разберешь, от чего захватило дух, — от изумительного вида на Адехе или от неизбежности перед крутым спуском



Фото: Siam Park

ЕВРОПЕЙСКИЕ ПАРКИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ



EUROPE PARK ***(www.europapark.de)*** – в немецком городке Руст недалеко от Баден-Бадена. На территории парка разместились европейские государства в миниатюре. Аллея хозяйки ведет по следам немецкой истории, украшенной веймарской неоклассикой, саксонским барокко, бранденбургской кирпичной готикой. Улица кипит торговлей и благоухает запахом аппетитных сосисок. Путь в «Россию» витиеватый – через русскую глубинку, атмосферу которой реалистично передают резные фасады, золотые купола и усатые ремесленники. Дальше – к звездам на захватывающем дух аттракционе «Мир».

ВРЕМЯ РАБОТЫ

С 27/03 по 07/11: с 9.00 до 18.00. С 27/11 по 09/12 (кроме 24/12 и 25/12): с 11.00 до 19.00

ВХОДНОЙ БИЛЕТ

Взрослые – 35 €, дети 4–11 лет – 31 €



TIVOLI ***(www.tivoli.dk)*** – в центре Копенгагена совершенно особая атмосфера датской ярмарки. Вход в парк охраняют контролеры в белых перчатках, камзолах с золотыми пуговицами и фуражках. Выделяются деревянные карусели, сохранившиеся со времен основания парка (1843 г.), остальные аттракционы вполне традиционные – американские горки, взмывающий вверх биг-бен, неспешное колесо обозрения.

ВРЕМЯ РАБОТЫ

15/04 – 26/09. Хэллоуин 15/10 – 24/10. Рождество 12/11 – 30/12.

ВХОДНОЙ БИЛЕТ

Врослые – 95 DKK
Дети 3–11 лет – 50 DKK



DISNEYLAND PARIS ***(www.disneylandparis.co.uk)***. Выберите, по какой дороге отправиться в сказочный мир Уолта Диснея: Main Street, U.S.A. переносит в маленький викторианский городок в начало 1900 года, когда Уолт Дисней был еще мальчиком. Fantasyland – мир диснеевской анимации: лабиринт Алисы, замок Спящей красавицы, Лондон Питера Пена, мир Пиноккио и другие мультперсонажи Диснея. Легенды Дикого Запада в Frontierland. В Adventureland можно примерить на себя роль Индианы Джонса. На Discoveryland происходят перемещения во времени и пространстве. На соседней улице расположился Walt Disney Studios – парк, в котором открывается волшебный мир кино и телевидения. Шоу с героями и захватывающие аттракционы, воссоздающие сцены из полюбившихся фильмов Уолта Диснея.

ВРЕМЯ РАБОТЫ

Disneyland Park: 10.00–19.00. Walt Disney Studios: 10.00–18.00

ВХОДНОЙ БИЛЕТ

1 Day / 1 Park Disney Ticket:
взрослые – 45 €, дети 3–11 лет – 38 €



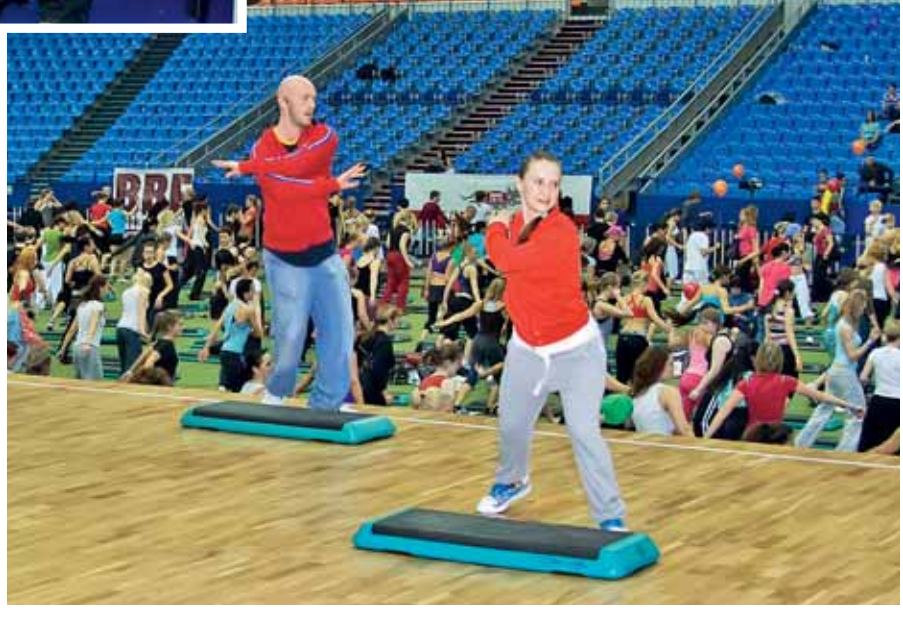




Наш выбор

С 16 по 18 апреля в Москве в спорткомплексе «Олимпийский» прошел 16-й Международный фестиваль физкультуры и спорта «Наш выбор – здоровый образ жизни» – самое значительное событие в области массовой физической культуры России и Восточной Европы. Фестиваль проводится ежегодно 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». Главной особенностью фестиваля является участие в нем лучших мировых и российских специалистов в сфере фитнеса. А главной задачей – популяризация и развитие массовой физической культуры и пропаганда здорового образа жизни в России.











Фитнес-феерия

Несмотря на нестабильную экономическую и экологическую ситуацию в мире, организаторы крупнейшей Международной выставки фитнес- и велнес-индустрии – FIBO отметили грандиозное юбилейное событие. Ведущие специалисты фитнеса, медицины и спортивных технологий из Европы, Азии, Америки и Австралии съехались в немецкий Эссен, чтобы принять участие в 25-й выставке, которая прошла с 22 по 25 апреля. В течение четырех дней на территории Essen Exhibition Centre 560 участников FIBO позиционировали свою продукцию, презентовали новейшие разработки, вели учебные лекции, спортивные тренинги, выбирали лучших и разыгрывали призы...







АДРЕСА ФИТНЕС-КЛУБОВ

МАРК АВРЕЛИЙ

«МАРК АВРЕЛИЙ» — ВЕШНЯКИ
Адрес: м. «Рязанский проспект», ул. Юности д. 15
Тел: (495) 373-10-40, 374-51-49
Услуги: тренажерный зал, аэробика, кардиозона, бокс, танцевальные программы, фитнес-тестирование, русская баня, солярий, детский клуб, массаж, салон красоты, магазин спортивной одежды и аксессуаров, фитнес-бар.

«МАРК АВРЕЛИЙ» — ИЗМАЙЛОВО
Адрес: м. «Партизанская» Измайловское ш., д. 71, ГТК «Измайлово», корпус Д, 2-й этаж
Тел: (495) 737-71-00
Услуги: тренажерный зал, аэробика, кардиозона, бокс, танцевальные программы, детский клуб, фитнес-тестирование, сауна, солярий, массаж, салон красоты.

ПАЛЕСТРА SPORT

Адрес: м. «Сокол», 2-я Песчаная ул., д. 4а
Тел: (499) 157-13-45, 157-15-63
Услуги: тренажерный зал, аэробика, кардиозал, бассейн, детский бассейн, хамам, русская баня, йога, пилатес, СПА-салон, теннисный корт, морской бассейн, фитнес-бар, детский фитнес.

«АРТ-СПОРТ»

Адрес: м. «Петровско-Разумовская», «Речной вокзал», ул. Ангарская, д. 24а.
Тел: (495) 646-01-11
Услуги: тренажерный зал, аэробика, кардиозал, студия сайкла, фитнес-бар, бассейн, салон красоты, массаж, врач, солярий, детская, комната, детский бассейн, сауна, русская баня.

МИСС ФИТНЕС

«МИСС ФИТНЕС» — МАРЬИНО
Адрес: м. «Марьино», Новочеркасский б-р, д. 44.
Тел: (495) 349-11-01
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, йога, пилатес, аэробика, танцевальные программы, салон красоты, сауна, фитнес-бар.

«МИСС ФИТНЕС» — СОКОЛЬНИКИ
Адрес: м. «Сокольники», «Красносельская», ул. Русаковская, д. 10.
Тел: (499) 264-99-74
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, единоборства, йога, пилатес, аэробика, танцевальные программы, массажный кабинет, солярий, ИК-сауна.

«МИСС ФИТНЕС» — ЦАРИЦЫНО
Адрес: м. «Кантемировская», ул. Медиков, д. 28, корп. 4
Тел: (495) 321-14-75
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, женский бокс, йога, пилатес, танцевальные программы, аэробика, массажный кабинет, сауна.

«МИСС ФИТНЕС» — ИЗМАЙЛОВО
Адрес: м. «Щелковская», 11-я Парковая ул., д. 49
Тел: (495) 506-46-64
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, йога, пилатес, аэробика, танцевальные программы, солярий.

ВЕЛНЕСС-ЦЕНТР «КАСКАД»

Адрес: м. «Улица 1905 года», «Баррикадная», ул. Рочдельская, д. 22.
Тел: (495) 78-000-78
Услуги: тренажерный зал, кардиолиния, зал групповых программ, аэробика, йога, танцевальные направления, калланетика, бассейн, джакузи, галерея бань и терм, зал релаксации, снежный грот, СПА-центр, салон красоты, велнес-кафе, функциональная диагностика, открытые террасы для загара и занятий на свежем воздухе.

OLIMPIC STAR

OLIMPIC STAR – КУНЦЕВО
Адрес: м. «Кунцевская», Рублевское ш., д. 10.
Тел: (495) 7-300-300,7-300-400
Услуги: тренажерный зал, кардиотеатр с видом на парк, зал групповых программ, танцевальные программы, аэробика, йога, восточные системы, пилатес, плавательный бассейн, бассейн с противотоком, джакузи, единоборства, теннисные корты, игровая площадка, настольный теннис, массаж, солярий, комплекс бань и саун, инфракрасные кабины, бильярд, СПА, салон красоты, фитнес-кафе, ресторан, спортивный магазин, детский клуб.

OLYMPIC STAR –ТЕМП
Адрес: м. «Павелецкая», «Третьяковская», ул. Б. Татарская, д. 35, стр. 4.
Тел: (495) 785-51-51
Услуги: тренажерный зал, кардиостудия, зал групповых занятий, аэробика, танцевальные направления, кабинет массажа, солярий.

ФИТНЕС-ЦЕНТР WORLDGYM

Адрес: м. «Тульская», ул. Дубинская, д. 71.
Тел: (495) 580-7-580
Услуги: аэробика, кардиостудия, тренажерный зал, студия единоборств, сайкл-класс, боулз, сквош-кабина, игровая площадка (большой теннис, мини-футбол, волейбол), скалодром, банный комплекс (финская сауна, хамам), солярий, настольный теннис, медицинское фитнес-тестирование, сейф для хранения ценных вещей, охраняемая парковка, gym-кафе.

ФИТНЕС-ЦЕНТР L'ORANGEGYM
Адрес: м. «Улица 1905 года», Краснопресненская наб., д. 12.
Тел: (495) 967-00-55, 967-03-73
Услуги: тренажерные залы, залы групповых программ, плавательный бассейн, аквааэробика, детский бассейн, кардиозона, зал для персональных тренировок, студия бокса, восточные единоборства, турецкие парные, финские сауны, фитнес-бар, студия красоты, солярии, индивидуальные сейфовые ячейки, большая охраняемая парковка.

ОРАНЖФИТНЕС

«ОРАНЖФИТНЕС»
Адрес: м. «Павелецкая», ул. Летниковская, д. 10, стр. 5.
Тел: (495) 775-85-88
Услуги: бассейн и аквааэробика, тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж.

«ОРАНЖФИТНЕС»
Адрес: м. «Сокольники», ул. Русаковская, д. 24.
Тел: (495) 642-79-97
Услуги: бассейн и аквааэробика, тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«ОРАНЖФИТНЕС»
Адрес: 1-е Успенское ш., п. Новое Лапино, д. 33.
Тел: (495) 980-60-90
Услуги: бассейн и аквааэробика, тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, детские секции, солярий, массаж, фитнес-бар.

СИТИФИТНЕС

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «Речной вокзал», ул. Лавочкина, д. 32.
Тел: (495) 775-85-86
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «Кунцевская», «Молодежная», Сколковское ш., д. 31, ТК «Спорт-хит».
Тел: (495) 775-30-31
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «Теплый стан», «Юго-Западная», ул. Академика Варги, д. 8, к. 1.
Тел: (495) 792-38-00
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «ВДНХ», «Алексеевская», ул. Королева, д. 13, стр. 1.
Тел: (495) 642-95-02
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «Октябрьская», «Добрынинская», 4-й Добрынинский пер., д. 8/10.
Тел: (495) 775-85-87
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «Тушинская», Волоколамское ш., д. 73.
Тел: (495) 647-00-33
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

ЗЕБРА

«ЗЕБРА»-АЛЕКСЕЕВСКАЯ
Адрес: м. «Алексеевская», ул. Новоалексеевская, д. 25.
Тел: (495) 627-63-06
Услуги: 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» – МИТИНО

Адрес: м. «Волоколамская», Новотушинский пр., д. 10.
Тел: (495) 740-78-00
Услуги: 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» – ЛОКОМОТИВ

Адрес: м. «Черкизовская», ул. Б.Черкизовская, д. 125а, стадион «Локомотив», северная трибуна.
Тел: (495) 500-30-24
Услуги: 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

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

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

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

«ЗЕБРА»-ОКТЯБРЬСКОЕ ПОЛЕ

Адрес: м. «Октябрьское поле», ул. Маршала Тухачевского, д. 32/2.
Тел: (495) 730-43-03
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, зона бокса, йога, пилатес, массаж, детский фитнес, турбосолярий (вертикальный/горизонтальный), фитнес-бар. 24 ч.

«ЗЕБРА» – АВТОЗАВОДСКАЯ

Адрес: м. «Автозаводская», ул. Ленинская слобода, д. 19.
Тел: (495) 641-84-84
Услуги: 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

Адрес: м. «Марьино», ул. Люблинская, д. 126.
Тел: (495) 348-28-01
Услуги: 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»

Адрес: Химки, ул. Кирова, д. 24.
Тел: (495) 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»)

Адрес:м. «Скобелевская», ул. Скобелевская, д. 4.
Тел: (495) 41-67-77
Услуги: 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

Адрес: м. «Рязанский проспект», Рязанский просп., д. 2.
Тел: (495) 627-65-65
Услуги: 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» – СОКОЛ

Адрес: м. «Сокол», ул. Балтийская, д. 15.
Тел: (495) 363-07-00
Услуги: 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» – ДМИТРОВСКОЕ ШОССЕ

Адрес: м. «Петровско-Разумовская», Дмитровское ш., д. 60а.
Тел: (495) 649-99-00
Услуги: 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» – АЛТУФЬЕВСКОЕ ШОССЕ

Адрес: м. «Отрадное», Алтуфьевское ш., д. 44, бизнес-центр «Альтеза».
Тел: (495) 646-66-56
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал восточных единоборств, сауна, СПА, массаж, йога, солярий. 24 ч.

«ЗЕБРА» – КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ

Адрес: м. «Молодежная», ул. Толбухина, д. 10, к. 3.
Тел: (495) 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.

«ЗЕБРА» – УЛИЦА 1905 ГОДА

Адрес: м. «Улица 1905 года», Шмитовский пр., д. 16.
Тел: (495) 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

«ЗЕБРА» – РЕЧНОЙ ВОКЗАЛ

Адрес: м. «Речной вокзал», Ленинградское ш., д. 45–47.
Тел: (495) 649-99-59
ФИТНЕС-ПРОЕКТ ГОДА, ПРЕДПРОДАЖИ, СКИДКА 70%!!!!! Фитнес, 4 бассейна, СПА-центр, 2 теннисных корта. 24 ч

«НОВАЯ ЛИГА» – РИЖСКАЯ

Адрес: м. «Рижская», «Проспект Мира», ул. Сущевский вал, д. 56.
Тел: (495) 799-93-05
Услуги: тренажерный зал, кардиотеатр, 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.

ФИТНЕС-КЛУБ «МАНГО»

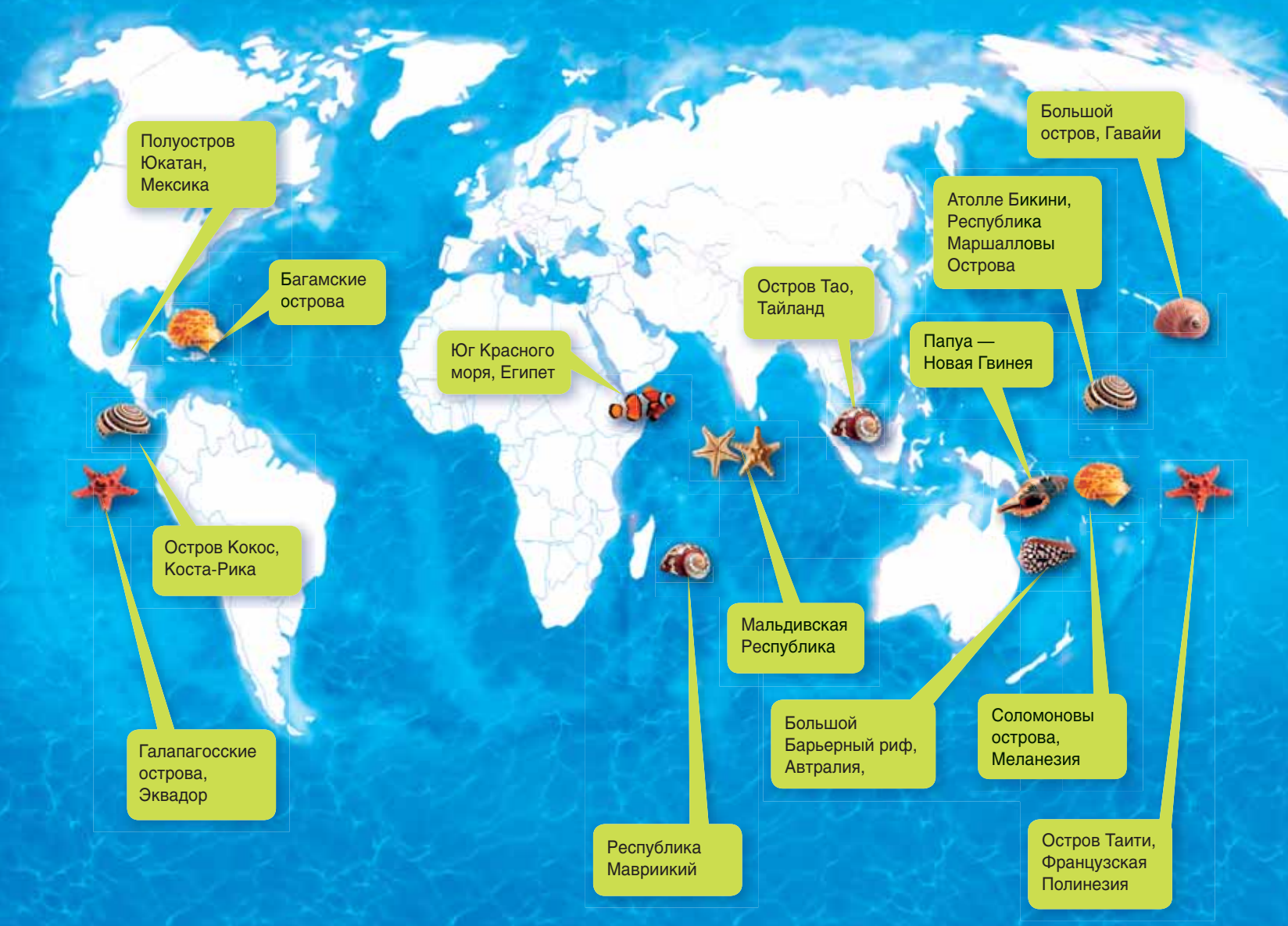
Адрес: м. «Менделеевская», ул. Новослободская, д. 16.
Тел: (495) 787-63-25; 787-34-35
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, йога, аэробика, танцы, пилатес, стретчинг, стрип-пластика, фитбол, функциональный тренинг, занятия для беременных, фитнес-бар, салон красоты, массаж, солярий.

«ФИТНЕСМАНИЯ»

Адрес: м. «Юго-Западная», Ленинский просп., д. 146.
Тел: (495) 981-42-42, 981-42-42
Услуги: 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 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.

В бездну морскую

Куда взгляд - туда и сознание, куда сознание - туда и чувства... Примерно так происходит, когда мы смотрим на мир, разделенный на части по страницам атласа. - Выбираем точку на карте и на минуту переносимся туда... к другим мирам, другим цивилизациям. На этой карте мы отметили лучшие места для дайвинга. Выбор за вами!





У нас самый большой ассортимент.

Мы продаем дешевле всех.

Все продукты сертифицированы.

ИЗОБРАЖЕНИЕ: SHUTERSTOCK



ПОСТРОЙ СЕБЯ!

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ MUSCLETECH В РОССИИ
ГРУППА КОМПАНИЙ СПОРТ-ЭКСПРЕСС ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ!

Гарантия качества:
Мы совершили научную революцию в производстве продуктов спортивного питания. Наши препараты не имеют аналогов, поскольку каждый из них защищен одним или несколькими медицинскими патентами.

Мы - лидеры!
Мы - признанные лидеры индустрии спортивного питания! Мы задаем новые стандарты качества и эффективности! С нами ты всегда находишься на передней линии борьбы за экстремальную мышечную массу!



реклама

Группа компаний "Спорт Экспресс" приглашает к сотрудничеству оптовиков!
Опт: 8-495-928-5777, Розница: 8-495-227-8785
E-mail: info@okfit.ru, Вебсайт: www.muscletech.ru

OKFIT.RU
Спортивное питание

MUSCLETECH
Research And Development