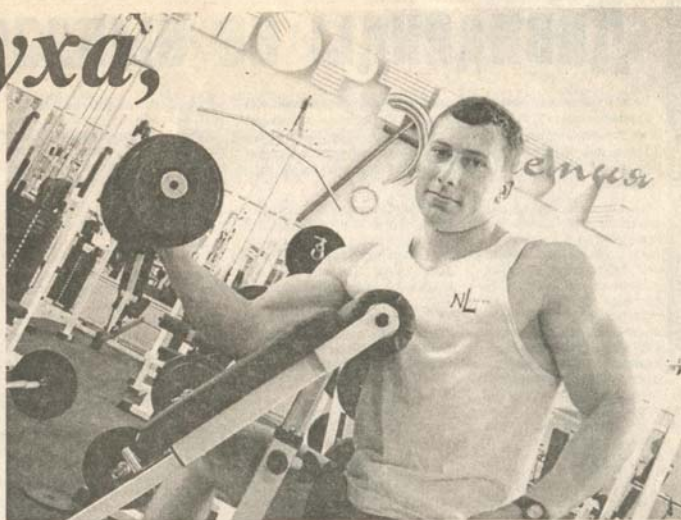


# Бодрость духа, грация и пластика

Несколько номеров назад мы опубликовали репортаж из спортклуба «Академия», в котором рассказали о тех услугах, которые предлагает своим клиентам это замечательное заведение. И пообещали в одном из следующих номеров рассказать подробнее о тренажерном зале «Академии». Сегодня это обещание мы выполняем.



Экскурсию по залу для нас любезно согласился провести инструктор Евгений Шаповалов, кстати, президент федерации бодибилдинга и фитнеса Курганской области.

Большинство тренажеров в «Академии» по-настоящему уникальны, таких нет больше нигде в городе. Впрочем, обо всем по порядку.

Инструкторы рекомендуют придерживаться строгой схемы тренировок и обязательно начинать каждую с разминки, чтобы «завести»

появлялись новые посетители, среди которых, отметила я для себя, множество дамочек. «А как же быть с распространенным мнением о том, что бодибилдинг портит изящную женскую фигуру?» - спрашиваю я Женю. «Бояться того, что за сколько-нибудь короткое время вы обрратите огромными уродующими фигуру мышцами, не нужно, - ответил он. - За наличие и рост мышечной массы у женщин отвечает тестостерон - мужской поло-

ситель с мнением специалиста. Хотя лично меня мучил еще один предрассудок, и удержаться от еще одного вопроса Евгению я не смогла. Человека, приступающего к занятиям в спортзале, часто пугают: стоит тебе прекратит заниматься, немедленно заплывешь жиром. В этих словах, по мнению Евгения, есть доля истины. Ведь человек, регулярно занимающийся спортом, вынужден потреблять в полтора-два раза больше килокалорий, чем любой другой. Прекратив тренировки, люди зачастую не урезают рацион, что и приводит к излишнему жиросложению. Так что толсте-

единственные в городе, например, «жим ногами». В результате упражнений на этих тренажерах мужские ноги станут сильными, а женские - стройными.

Следующий этап - тренировка мышц спины, груди, плеч. Для этой цели в спортзале существует так называемая «Машина Смита» - многофункциональный тренажер, позволяющий фиксировать вес в любой точке траектории, а также множество других станков, оснащенных грузами весом от 0 до 100 кг и специальными кулачковыми и блочными устройствами, которые дополнительно усиливают нагрузку. То есть

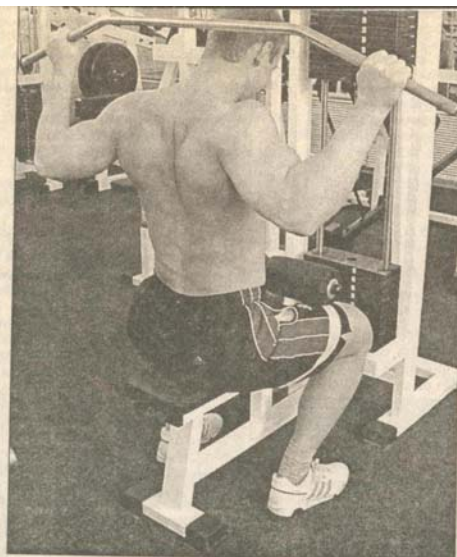
- к примеру, беговую дорожку, то ускорите сжигание лишних килокалорий и очень скоро, глядя на себя в зеркало, начнете замечать, что построились. «Заминка, - говорит Евгений Шаповалов, - это плавный выход организма из того состояния напряжения, в котором он пребывал во время тренировки, и наилучший способ борьбы с подкожно-жировой клетчаткой».

В случае если тренировка дается вам нелегко или вы хотите достичь особых результатов, поможет так называемое спортивное питание. Только не надо путать его с фармакологическими препаратами, с помощью которых

репортаж



# Субботний репорт



...от собственной безграмотности.

Кстати, в спортклубе «Академия» вашей безграмотности шансов на выживание не оставят: за каждым выполняемым вами упражнением первое время будет пристально следить инструктор, а непосредственно перед тренировками медицинские работ-

занимаясь на тренажере могут как новички, так и профессионалы.

По словам инструкторов, приходят в спортзал зачастую люди абсолютно неподготовленные. Но уже спустя несколько занятий они начинают чувствовать себя уверенно, а упражнения выполняют грамотно. Залог этого

всем желающим предлагают стать людьми атлетического телосложения и которые принесут скорее не пользу, а вред. Спортивное питание, предлагаемое баром спортклуба «Академия», - высококачественные белковые и белково-углеводные смеси, приготовленные только из натуральных продуктов. Энергетические коктейли предназначены для поддержания тонуса во время тренировки, белково-углеводные - для стандартного наращивания мышц, протеиновые используются в основном спортсменами для набора «жесткой» мышечной массы. В баре имеются также различные витаминные коктейли и популярные нынче БАДы - биологически активные добавки. Причем, что особенно важно сегодня, когда по рынку гуляет масса подделок, все они официально рекомендованы к употреблению Минздравом и сертифицированы Росстандартом.



организм, настроить сердечно-сосудистую систему на работу. Для разминки в «Академии» есть все: суперсовременные беговые дорожки с сенсорным управлением, занимаясь на которых можно менять как угол наклона «беговой поверхности», так и скорость движения; велоэргометры; степпер; эллипсоид (тренажер, имитирующий бег на лыжах). Каждый из тренажеров предельно прост в обращении, травматизм при занятиях практически исключен.

Пока мы разговаривали с Евгением, в зале то и дело

вой гормон, вырабатываемый женским организмом в очень небольших количествах, следовательно, рост мышечной массы происходит очень медленно. К тому же, согласитесь, неслепо тешить себя мыслью о том, что жирное или рыхлое тело привлекательнее подтянутого и мускулистого. Мышцы, если они развиты в разумных пределах, лишь украсят женщину, а никак не наоборот. Мы в своем зале доводим жировую прослойку до нормы".

Глядя на женщин, пришедших в спортзал, ничего не оставалось, кроме как согла-

нники проведут диагностику функционального состояния вашего организма. Его протестируют на выносливость, проверят состояние сердечно-сосудистой системы, проанализируют все предшествующие травмы и заболевания и исходя из полученных результатов дадут рекомендации по составлению индивидуального расписания тренировок.

Но продолжим нашу экскурсию. Занятия начинаются, как правило, с тренировки мышц ног - для этого в зале масса тренажеров. В том числе опять же уникальные,

профессионализм тренеров. Так, Сергей Рыбин - неоднократный участник кубков Урала и Западной Сибири по бодибилдингу, Николай Романюк - инструктор с огромным стажем. Но главное, ребята очень внимательны ко всем, кто к ним приходит, а также предельно обходительны, корректны и, конечно, компетентны. Поэтому каждое посещение «Академии» - это огромное удовольствие!

Ну а завершить тренировку неплохо бы заминкой. Если для этой цели вы выберете один из аэробных тренажеров

Все перечисленное в комплексе очень скоро даст отличный результат, и вы забудете о лишнем весе, быстрой утомляемости и низкой работоспособности, одним словом, станете сильным и красивым человеком. В конце концов это сегодня в моде!

Юлия Исакова.

Фото Константина Ермишкина.

№ 76 (1588) КИК

В СУББОТУ

стр. 4