

Упражнения на каникулах Гаджеты, новые студии и путешествия для идеального тренинга

Анастасия Поденко

Цифровое сердце

Milon CARE — это облачное приложение, центральной задачей которого долгое время было лишь управление всеми устройствами в фитнес-клубе Milon. Программа управляет всеми тренажерами в круге, тем самым синхронизируя процесс прохождения круговой интервальной тренировки. Простая система светофора показывает тренеру, есть ли потребность в консультации, и немедленно готовит на клиента всю необходимую информацию. Например, «Новичок на круге», «Долго не тренировался», «Не увеличивает рабочие веса», «Тренируется неправильно».

В мае меню приложения расширилось: теперь есть возможность добавлять в тренировочный план не только круговые тренировки Milon, но и упражнения со свободными весами и групповые тренировки, бассейн. Результаты измерений с диагностического оборудования (например, фитнес-трекеры Polar) и измерительных приборов (например, cardioscan, InBody и т. д.) также поступают в облако. Таким образом, milon CARE объединяет все данные и информацию в одном месте и позволяет формировать индивидуальные планы тренировок с учетом всех данных, полученных в результате диагностики, а также отслеживать динамику состояния здоровья членов клуба.



Пять звезд

На территории арт-квартала АРМА Ирина Кутьина, основатель культовой сети Encore Fitness, запустила студию Five Concept Fitness, которая объединяет под одним брендом пять концептуальных направлений фитнеса. Каждое направление — это настоящий тренд группового тренинга: Cycle, Pilates, HIIT, Combat и программы Les Mills. Студия Five Concept работает по системе pay as you train, то есть нет необходимости покупать клубную карту, как это принято в фитнес-клубах. Первое занятие бесплатное, далее цена одной тренировки — от 765 руб. Для удобства запись и оплата осуществляется через сайт 5concept.ru. Проект полностью адаптирован под работу с системой MyZone. Показатели этих нагрудных датчиков, кото-

рые используются во время тренировки, транслируются в режиме реального времени на специальные плазменные экраны, а также объединяют посетителей студии в единую социальную сеть. «Мы представим поклонникам фитнеса совершенно новый формат не только для занятий спортом, студия станет модным местом для общения и встреч с друзьями и коллегами», — уверена Ирина Кутьина. Расслабиться после интенсивной тренировки можно в массажном кабинете, где помогут снять напряжение с уставших мышц. А перекусить рекомендуется в Five Cafe, меню которого основано на принципах здорового питания и включает в себя полезные снеки, смузи и детоксы.