



В основе слова «фитнес» английский глагол «to fit», что означает — соответствовать, быть в хорошей форме. Сегодня, под контролем профессиональной медицины, занятия фитнесом стали доступны людям любого возраста и состояния здоровья. Самое время соответствовать, от слов переходить к делу, считает **руководитель Центра фитнеса «Медлайф-Спорт» Максим Смирнов.**



Центр фитнеса
«Медлайф-Спорт»
Пермь,
ул. Газеты «Звезда», 13
(342) 2-182-600
www.medlife.perm.ru

Быть в форме

— С чего начинается знакомство с Центром фитнеса?

— С консультации врача спортивной медицины и комплексного тестирования, которое позволит врачу спортивной медицины оценить ваши возможности и, учитывая пожелания, совместно с тренером составить программу тренировок. Если нет ограничений по состоянию здоровья, заниматься можно чем угодно, все зависит от того, какого результата вы хотите достичь. На первом этапе задача врача спортивной медицины — соотнести ваши желания и возможности и составить индивидуальный комплекс тренировок.

— В процессе тренировок врач тоже подключается к работе?

— Да, регулярно ведется мониторинг состояния здоровья, врач спортивной медицины и тренер в случае необходимости контролируют частоту пульса, проводят замеры артериального давления, если необходимо, корректируют тренировочный процесс. Некоторым клиентам во время занятий мы рекомендуем надевать Polar — устройство, которое замеряет пульс — частоту сердечных сокращений. Таким образом, прямо во время тренировки можно следить за показателями своего здоровья. На фитнес-тестировании даются различные рекомендации, в том числе обозначается тренировочная зона пульса. Прибор четко показывает необходимость снизить или увеличить нагрузку. За этим следите вы, тренер и, конечно, врач спортивной медицины.

— Кому вы посоветуете отправиться в зал, оборудованный тренажерами?

— Всем. Дело в том, что программы тренировок очень разнообразны. Занятия в тренажерном зале развивают силу и выносливость мышц, координацию движений, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, помогают сформировать фигуру в соответствии с желанием. Беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, степпер, различные силовые тренажеры — чему отдать предпочтение, посоветует тренер, принимая во внимание, с какой целью вы пришли в зал. Разрабатывается индивидуальный комплекс упражнений, а дальше все зависит только от вашего желания и систематических занятий. Результат не заставит себя ждать. Скажем, если речь идет о коррекции фигуры, то при регулярных занятиях — два-три раза в неделю, при правильном питании, за два месяца можно получить видимые изменения. Окружающие их смогут оценить.

— Что вы можете предложить тем, кто предпочитает групповые тренировки?

— Для групповых программ у нас оборудованы три зала, в которых представлены различные направления — аэробные, силовые, танцевальные, боевые искусства, программы «mind body», оздоровительные программы. Классы, представленные в расписании, ори-

ентированы как на начинающих клиентов, не имеющих опыта занятий, так и на хорошо подготовленных. Заниматься можно как в группе, так и с персональным тренером. Персональные тренировки позволяют глубже овладеть выбранным направлением, поставить правильную и безопасную технику движений. Все наши тренеры не только имеют специальное образование, но и постоянно повышают квалификацию, осваивают новые направления тренировок.

— Но ведь работа над своим телом — это не только регулярные тренировки?

— Безусловно, это еще и правильное питание. Рекомендации может дать врач спортивной медицины, при необходимости подключается врач-диетолог. Кроме того, нельзя забывать о водно-солевом балансе организма во время тренировки. Для его поддержания по заказу корпорации «Медлайф» выпускается артезианская негазированная питьевая вода, которая содержит минеральные добавки: кальций, магний, йодид-ион, селен, цинк. Для расслабления мышц после активных тренировок у нас оборудована SPA-зона — гидромассажные бассейны, финская сауна, бар, в котором можно перекусить или полноценно пообедать или позавтракать. Недавно мы совместно с Клиникой эстетической медицины «Медлайф» разработали проект — «Wellness карта одного дня». В этот день, посвященный себе, можно потренироваться в тренажерном зале либо в зале групповых программ, отдохнуть в SPA-зоне, также в карту включены курс массажа и косметологическая процедура.

— Какие еще разработаны виды клубных карт?

— У нас существует целая система клубных карт. Карта «Классическая» включает фитнес-тестирование, базовое медицинское обследование, в ходе которого проводятся основные лабораторные анализы, неограниченное посещение всех тренировочных залов и персональные тренировки. Карта «Дневная» включает тот же перечень услуг, но воспользоваться ею можно только до 17:00. Узконаправленные карты, например «Фитнес-здоровье» или «Кинезитерапия», — это карты, разработанные для людей, имеющих определенные ограничения по состоянию здоровья. Есть карты «Выходного дня». Также в карты включены гостевые посещения, что позволяет провести время в центре фитнеса со своим другом. Для корпоративных клиентов — от пяти человек, а также для школьников и студентов мы предлагаем специальные условия.

— Что бы вы посоветовали новичкам?

— Для начала прийти к нам. Переступить порог клуба и начать заниматься. А когда ощутите первые результаты, поймете, что фитнес стал частью вашей жизни. Ведь фитнес — это не только спорт, это красота и здоровье, семья и отдых, друзья и общение.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ