



Изменить себя

Как и многие представительницы прекрасного пола, Татьяна Анисимова была уверена, что фитнес, прежде всего, это путь к хорошей фигуре. Однако знакомство с персональным тренером клуба «Планета Фитнес» Алей Шевченко перевернуло это убеждение. Да что там убеждение – изменилась вся ее жизнь! Сейчас Татьяна с удовольствием рассказывает о том, что было «до и после». И, конечно, продолжает тренировки, на одной из которых побывали и мы.

Татьяна Анисимова, кандидат экономических наук, доцент кафедры инноваций и инвестиций КФУ

В «Планете Фитнес» я занимаюсь уже много лет. С Алей познакомилась три года назад. Тогда я была в положении, и она вела меня всю беременность. После родов мне хотелось быстро восстановить форму, но Аля настояла на исправлении осанки. Я сначала сопротивлялась, была уверена, что сделать это будет невозможно, поскольку моя работа предполагала проведение достаточно большого времени за компьютером! А потом решила попробовать. Результат меня просто ошеломил. Я стала по-другому ощущать свое тело. Там, где Аля видела проблемы, которые невозможно решить тренировками, она рекомендовала профессионалов, включая остеопата, диетолога, кинезиотерапевта. Аля познакомила меня с необыкновенным преподавателем йоги с Гоа, благодаря которой я стала заниматься не три раза в неделю, как раньше, а каждый день. Я достигла такого уровня самочувствия, который хочется поддерживать постоянно, а это лучшая мотивация к занятиям. Более того, у меня полностью поменялось отношение к жизни. Сейчас я больше времени уделяю себе, своему развитию, стала более смелой, решительной, открытой. В жизни, в семье, в работе у меня происходят позитивные перемены – вот что значит правильный фитнес!



Персональные тренировки хороши по определению – индивидуальный подход в занятиях спортом всегда себя оправдывает. В «Планете Фитнес» этот процесс возведен на высочайший уровень: персональный тренер здесь выступает не только фитнес-, но и велнесс-наставником, и коучером. Иначе говоря, этот человек может изменить всю твою жизнь – от внешнего облика до внутреннего мира. Это даже не совсем фитнес, хотя занятия, безусловно, включают физические тренировки. Но цели и результат их гораздо глубже – тебя учат здоровому образу жизни и правильному образу мыслей, стремлению к постоянному развитию и переменам. Конечно, к лучшему!

Меняясь к лучшему, ты находишь в этом настоящий кайф, и хочется идти дальше – развиваться, открывать себя заново и получать от этого удовольствие.



Аля Шевченко, персональный фитнес- и велнесс-тренер, менеджер групповых программ сети клубов «Планета Фитнес – Татарстан», директор образовательного центра Well Fitness

С Татьяной мы занимаемся уже более трех лет. Вначале она ставила себе обычные цели – похудеть, подтянуть ягодицы и т.д. Однако в процессе диагностики выяснилось, что у нее есть особенности осанки, которые затрудняют достижение цели. Поэтому я настояла на проведении корректирующего тренинга. После почти года занятий мы достигли мобильности и одновременно стабильности позвоночника, создали сильный мышечный корсет, у Татьяны изменился стереотип движения и осанка. После этого мы начали работать над формами и силуэтом тела – с помощью трех видов тренировок. Кардиореспираторные тренировки улучшают кровообращение, обмен веществ. Функциональный тренинг включает в работу максимальное количество мышц (включая глубокие – диафрагму и поперечную мышцу живота, которая «держит» органы брюшной полости), приводит мышцы в тонус, формирует рельеф тела. В финале выполняем упражнения на гибкость и растяжку фасциальных цепей групп мышц объединенных друг с другом. Такой комплексный тренинг нужен каждой женщине, чтобы быть здоровой, красивой и молодой. Посмотрите на Татьяну – когда-то ко мне пришла заниматься молодая женщина, а теперь я занимаюсь с юной девушкой!

