



ФИТНЕС-ТУРЫ прочно завоевали себе место под солнцем в прямом смысле слова. И если раньше мы мечтали о путешествии в спа, ежедневных массажах и термальных водах, то сегодня этого уже недостаточно. Конечно, если в отеле, куда вы направляетесь, чтобы как следует потренироваться, есть спа-зона — это отлично. Если вместо долгого ужина с вином вы проведете время в хаммаме или сауне, то поможете своим мышцам восстановиться и снять ломоту в теле, которая появляется по причине выделения молочной кислоты. Каждый новичок проходил этот момент: на следующий день после интенсивного занятия не то что продолжать в заданном темпе, просто ходить бывает сложно.

В греческом отеле Miraggio есть все для усиленных тренировок. Начиная с великолепных трасс для скандинавской ходьбы, бассейнов, тренажерного зала и спа, заканчивая всем необходимым оборудованием: велосипеды, кайтинг, теннис, волейбол. И главное, у отеля есть фитнес-партнер — известная сеть World Class, которая славится своими профессиональными тренерами и эффективными программами. Занятие под названием Nordic Walking начинается с инструктажа: насколько правильно вы будете орудовать палками и как построите свое тело при подъеме и спуске с холмов, таким будет и результат. Двухчасовой поход — это отличная кардиотренировка и умеренная нагрузка на мышцы всего тела. Красота греческих оливковых рощ и цветущих лугов заставляет вас испытывать легкую эйфорию на протяжении всего пути. Через каждые полчаса тренер World Class Алексей Хухорев, ведущий программ на открытом воздухе, устраивает круговую

разминку — выпады, приседания и прочие упражнения с собственным весом.

Во второй половине дня наступает время для программы Mind Body: вас ждет тренировка Bodybalance от Les Mills, которую специалисты World Class освоили на «отлично» и потому способны увлечь ей любого. Здесь, на берегу Средиземного моря, намного проще постигнуть философию этого направления.

Супервайзер групповых программ фитнес-клуба World Class «Город столиц» Олеся Горковенко настолько увлечена процессом, что не последовать ее примеру нельзя. «Я обожаю эту тренировку — можно сказать, это микст йоги, стретчинга и танца. Все движения мы будем выполнять, опираясь на свой «внутренний центр», то есть держа все мышцы кора (группа глубоких мышц, отвечающих за стабилизацию позвоночника) в напряжении. Это значит «все в себя», живот подтянут, позвоночник выпрямлен, затылком тянемся вверх. И пытаемся погрузиться в себя, прочувствовать гармонию с природой, музыкой и движением. Концентрация, визуализация, баланс, непрерывность. Иными словами, в течение всего занятия вы держите в тонусе свой внутренний центр, представляете свою идеальную фигуру, рисуете ее мысленно, сохраняете баланс тела и, наконец, не останавливаетесь ни на секунду. Одно упражнение перетекает в другое, внутренний центр держит тело в тонусе, глубокие мышцы прокачиваются». Ощущение релакса после такого дня фитнеса несравнимо ни с чем.

В Miraggio вкуснейшая греческая еда — йогурты, сыры, масло, овощи и фрукты, большой выбор мясных и рыбных блюд. В то же время здесь подумали и о тех, кто намерен правильно питаться с точки зрения

фитнеса — употреблять только продукты, приготовленные без масла, панировки и фритюра. Можно выбрать рыбу, мясное филе и овощи на пару и отваренные, множество зелени без заправки. С недавних пор появилось меню от известного лондонского диетолога Аманды Хамилтон, в котором помимо ее фирменных соков и смузи много белковой пищи, зеленые овощи и чистое зерно — рис, киноа, булгур без масла и специй. Есть внушительный отдел безглютеновых сладостей и хлеба и все виды растительного молока.

