

СПОРТ НА ВЫСОТЕ

О фитнес-клубе с видом на Москву

Светлана Рысева |

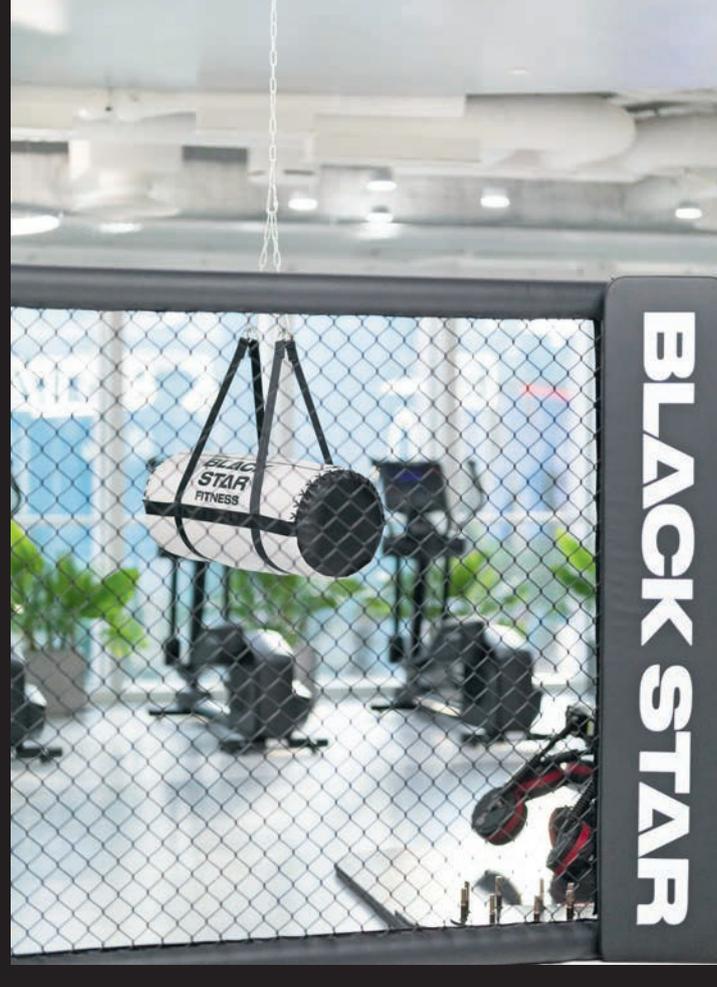
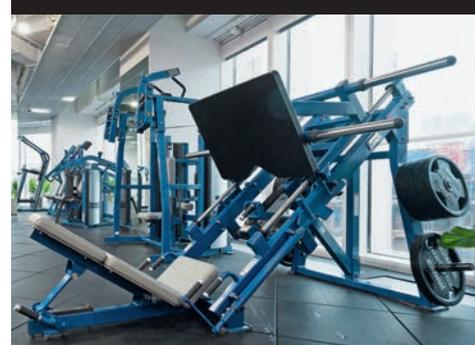


В КОНЦЕ 2019 года на двух этажах башни Mercury Tower в «Москва-Сити» открылся фитнес-клуб Black Star Fitness. Один из его основателей — музыкант и продюсер Тимур Юнусов (Тимати), владелец бренда и объединения Black Star. Собственно, этим связь с рэперской субкультурой ограничивается (напоминают о ней разве что несколько граффити в интерьере). Black Star Fitness — это очень продуманный клуб с правильной эргономикой пространства и футуристическими элементами biotech-стиля в минималистичном интерьере.

Все члены клуба могут пройти диагностику движений на системе TRX Maps — это короткое (буквально 30 секунд) тестирование осанки и движений. Нужно встать напротив аппарата и три раза присесть. Тут же на монитор выводится 3D-визуализация и вся информация о вашем теле и его «слабые точки».

Тренажерный зал на 1 тыс. кв. м (общая площадь клуба 3,5 тыс. кв. м) разделен на зоны. Есть зона свободных весов с полным набором гантелей и штанг; зона блочных тренажеров для комплексной проработки грудных, дельтовидных и трапециевидных мышц; зона кардиотренировок с возможностью участвовать в онлайн-соревнованиях и отслеживать свои достижения благодаря интеллектуальной планшетной консоли Discover HD. Тренажеры для Black Star Fitness — из премиальных линеек брендов Life Fitness и Hammer Strength.

Кроссфит-пространство предназначено для функционального тренинга. Гордость клуба — «умная» платформа Reax Balance, которая реагирует на движения находящегося на ней, дестабилизируя положение его тела. Необходимость удерживать равновесие заставляет действовать активно и осознанно, что делает тренировку более эффективной. Заниматься можно и с дополнительными аксессуарами, выбирая интенсивность и тип реакции платформы. Кстати, тренировки именно на этом ком-



болевых и удрушающих приемов). Большая зона для таких занятий оборудована октагоном, пневматическими и водными грушами, татами.

Всего в клубе 23 программы тренировок, в том числе Body Pump (групповая тренировочная программа со штангой), Body Combat (интенсивные кардиотренировки, разработанные новозеландскими тренерами Les Mills), Body Balance (программа, сочетающая движения из кинезиотерапии, йоги, пилатеса и стретчинга), йога (хатха, виньяса, Айенгара, йога «Здоровая спина»), TRX (система упражнений на подвесных петлях), танцы и многое другое.

Жемчужина клуба — 25-метровый бассейн с черной чашей на четыре дорожки, со встроенной системой противотока, с панорамными окнами и тропическим садом по периметру. Вокруг бассейна располагается несколько лаунж-зон, есть хаммам с видом на Москву и сауна. Для всех членов клуба работает фитнес-бар с авторской кухней. Концепция клуба — «все свои», то есть все, кто стремится к высоким достижениям и серьезным результатам. Клуб доступен только для обладателей карт. Это связано в первую очередь с необходимостью обеспечить безопасность гостей, которая из-за высокого их статуса возведена в культ. А сейчас безопасность усилена еще и в связи с эпидемией коронавируса: нанесена социальная разметка, увеличено расстояние между тренажерами, используются маски, перчатки, дезинфекторы и санитайзеры для рук, часто проводится уборка помещений.

плексе советуют тренеры Black Star Fitness для восстановления формы после самоизоляции — так тело быстрее включится в процесс.

Здесь же и сайкл-студия с тренажерами IC7. Те, кто хочет не просто развивать мышцы, но и учиться контролировать свое тело, часто выбирают спортивные единоборства: бокс (классический и тайский) MMA, грэпплинг (совмещает в себе все техники борцовских дисциплин с минимальными ограничениями применения