

Работа с весом и стрессом

«В СВЯЗИ с развитием научно-технического прогресса современный человек по сравнению с предыдущими поколениями гораздо меньше двигается. Это приводит к развитию таких проблем, как лишний вес, к ухудшению состояния сердечно-сосудистой и гормональной систем, ослаблению опорно-двигательного аппарата, — говорит руководитель направления «тренажерный зал» сети фитнес-клубов World Class Илья Алехин. — Гиподинамией наши предки не страдали, поэтому в большинстве своем обладали сбалансированным телосложением.

Сегодня все перевернулось с ног на голову. Офисные работники, например, могут сделать за день не более 500 шагов. При норме 8–10 тыс. И питаемся мы не грубой, необработанной пищей, на переваривание которой нужна дополнительная энергия, а продуктами промышленного производства с избытком сахара, жира и легких углеводов. Мой совет всем, кто чувствует, что мало двигается, — наденьте на руку часы или гаджет с шагомером. Ставьте себе простые цели и выполняйте их. Когда меня спрашивают, каким именно видом фитнеса нужно заниматься, чтобы чувствовать себя лучше, я советую начать с любого. Стого, что вам больше нравится. Допустим, ваша цель на следующий год — сбросить 14 кг жира и начать регулярно заниматься в тренажерном зале. Не стоит сразу бежать к штанге; поверьте, чем медленнее и легче вы начнете входить в тренировочный режим, тем быстрее достигнете цели.

Итак, с чего начать? Организм нетренированного человека не может ни

ускоряться, ни получать от нагрузок с дополнительным весом положительный эффект. Поэтому начинать нужно с тренировки нашего двигателя — сердца. Когда я выстраиваю тренировочную программу для людей за сорок, я всегда оставляю на кардиотренировку до 50% времени.

Пять основных качеств гармонично развитого человека, которые должен сбалансировать ваш тренер, — сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота. Для достижения в фитнесе результатов омоложения очень важен индивидуальный подход. То есть соединение знаний тренера, ваших исходных данных и пожеланий — того, чего вы ожидаете от тренировок. Моя задача — рассказать о нюансах, попытаться убедить работать правильно, ради своего здоровья, а не во вред ему. Несмотря на бешеную популярность тренировок, развивающих гибкость — это йога, пилатес, стретчинг, — главным омолаживающим видом фитнеса остается работа в тренажерном зале. Силовые тренировки дают мощный гормональный отклик — происходит выброс тестостерона, гормона роста. Это помогает перерабатывать углеводы. Человек со временем избавляется от диабета, а для женщин это самая эффективная профилактика остеопороза. Если вы хотите удержать кальций в организме — принимайте правильные препараты и качайте мышцы. Пусть даже собственным весом. Спустя шесть-восемь месяцев в организме запустятся омолаживающие биохимические процессы как результат адаптации к нагрузкам, и вы увидите себя в зеркале на пять-десять лет моложе».



ГЛАВНЫМ ОМОЛАЖИВАЮЩИМ
видом фитнеса остается работа
в тренажерном зале

СПА-КУРОРТ В ГОРОДЕ

Или быстрый способ
подзарядить внутреннюю
батарею



Юлия Безель, врач-физиотерапевт
клиники «УГМК-Здоровье»

НЕИЗМЕННЫЕ спутники каждого жителя мегаполиса — спешка, плотный график, хронический стресс и усталость. Если до отпуска еще далеко или нет возможности уехать, а восстановиться и отдохнуть важно прямо сейчас, на помощь придет «Спа-курорт в городе: отдых и восстановление».

Новая программа клиники «УГМК-Здоровье» позволяет за короткий срок — всего 2 дня — ощутить мощный прилив сил благодаря ежедневным массажам и спа-процедурам.

Все устроено как на курорте: гости живут в уютных номерах, окна которых выходят на парк, где можно гулять в свободное время. Есть как одноместное, так и двухместное размещение, а значит, на отдых вместе могут отправиться супруги или друзья. Порадует и пятиразовое питание — авторское меню разработал ведущий диетолог клиники.

В программе дня приятные уходовые и спа-процедуры: общий массаж, терапевтические сеансы в спа-капсуле, душ Шарко и гидромассаж в премиальной ванне Кара-

кала (именно такие стоят на всех известных мировых курортах). Спа-ванна позволяет выбрать из 11 программ ту, которая подходит именно вам: расслабляющий, спортивный, антицеллюлитный, интенсивный массаж с проработкой всех мышц тела. Снять напряжение и накопить силы поможет и грязелечение.

— Мы применяем лечебные сакские грязи, расфасованные в индивидуальные пакеты, — рассказывает врач-физиотерапевт Юлия Безель. — Когда человек устает, у него возникают боли напряжения и мышечные спазмы — грязи позволяют их снять. Мягкое тепло, расслабление и морской запах крымских грязей будто перенесут вас в лето.

«Спа-курорт в городе» — это и полноценная оздоровительная программа.

— Мы проводим лечебную озонотерапию, которую можно назвать мощным иммуномодулятором, — рассказывает заведующая терапевтическим отделением Елена Федорова. — Процедура обладает противовирусными и противовоспалительными свойствами, насыщает кровь кислородом, ускоряет обменные процессы, восстановление и регенерацию тканей.

Результат программы — повышение жизненного тонуса, подзарядка иммунитета, снижение стресса и улучшение внешнего вида. Это качественный отдых и восстановление, которые зарядят внутренние «батареи» на несколько недель вперед.

г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, 113
8 800 234 10 03
www.ugmk-clinic.ru