

На высоте

Инновационный фитнес, диетолог и программа снижения веса

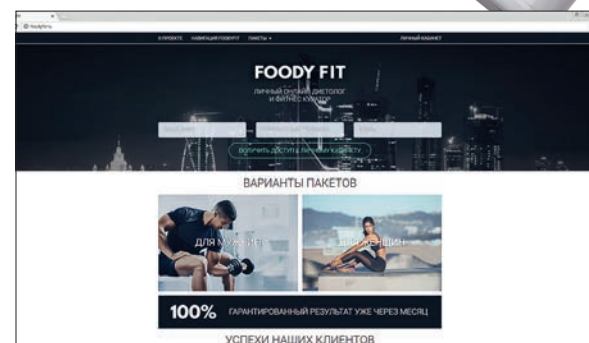
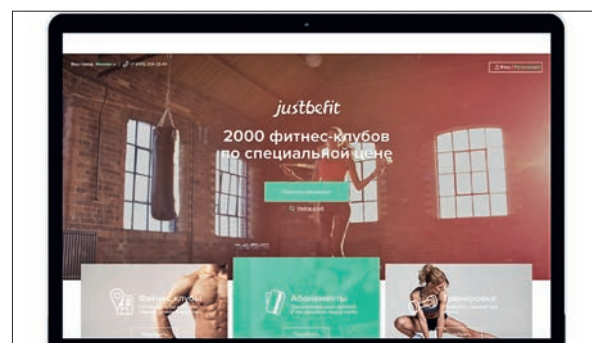
Анастасия Поденко |



ЕЛЕНА ТЕМИРГАЛИЕВА, создательница сети салонов красоты «Мильфей» запустила линию косметики для тела SB-26. Наносим во время тренировки, после нее, перед сном и становимся стройнее



НА САЙТЕ JUSTBEFIT ТЕПЕРЬ МОЖНО КУПИТЬ КЛУБНУЮ КАРТУ. ПРОЕКТ FOODYFIT СНАБДИТ ВАС ПЕРСОНАЛЬНЫМ ДИЕТОЛОГОМ, И ВЫ НАКОНЕЦ ОБРЕТЕТЕ ТЕЛО СВОЕЙ МЕЧТЫ



НА ТЕРРИТОРИИ «Москва-Сити» в небоскребе ОКО открылся первый клуб новой премиальной сети Encore Fitness. Над проектом Encore работает команда ведущих профессионалов под руководством одного из сильнейших менеджеров в российской фитнес-индустрии Ирины Кутьиной. Дизайн клуба разработало бюро Александра Паркина. Обилие зеркал и огромные панорамные окна создают ощущение присутствия в ином, фантастическом измерении. Сложная многоуровневая система освещения прекрасно зонировует пространство и придает ему фактурность.

Уникальный термальный комплекс, настоящая жемчужина клуба, насчитывает 13 зон: соляная баня, выполненная в виде стеклянной арт-конструкции, традиционный хаммам, полностью облицованный мрамором, большая финская сауна с видом на бассейн, снежная комната, температура в которой поддерживается в районе нуля, тропическая баня. А для тех, кто не любит больших перепадов температуры, есть расслабляющие биосауна и паровая баня, душ впечатлений, дорожка Кнайпа, массажные кресла Yamaguchi, большая зона гидромассажа. Для занятий спортом в

клубе предусмотрено несколько фитнес-зон: тренажерный зал и кардиозона, студия групповых программ, пространство для функционального тренинга площадью 250 кв. м, зона боевых искусств с профессиональным боксерским рингом, просторные студии баланса и пилатеса. На втором этаже расположился 25-метровый бассейн с зоной релаксации. Расписание группового тренинга в Encore насчитывает более 60 программ, в том числе: функциональные тренировки и занятия у бегового станка, в бассейне, пилатес, боевые искусства, авторские и сезонные классы.

Отдельным блоком представлены популярные тренировки Les Mills: BodyPump, BodyBalance, BodyJam и BodyStep. Для достижения максимальной эффективности тренировок клуб оборудован онлайн-системой MyZone, определяющей сердечный ритм. Показания нагрудного датчика отражаются на специальных экранах в фитнес-залах и на тренажерах. MyZone определяет пульс с точностью 99,4%, дает возможность оценки каждого занятия, а также позволяет членам клуба и их тренерам контролировать процесс, обоснованно распределяя нагрузку.