

**УСПЕТЬ** к Новому году. С этой мыслью отправляюсь в Pro Trepag на Моховой, где для таких, как я, «азартных» спортсменов запущена программа «Результат за 21 день». Чем мне нравятся программы? Найти время мне непросто, но если я что-то начинаю, то обязательно включается синдром отличника. На него и уповаю в этот раз. Из-за очередного перерыва в тренировках и поздних ужинов набежали лишние килограммы. Я все лето занималась на улице по системе функционального тренинга, поэтому новая программа Pro Trepag не станет серьезным отступлением от выбранного курса. За что мои подруги любят это место? Во-первых, красиво. Прийти с утра в такой фитнес-бутик — день уже удался. Во-вторых, высокий профессионализм тренерского состава. Не знаю, как это у них получается, но, взглянув на тебя, они моментально оценивают уровень подготовки и слабые места. В-третьих, выбранная компанией система высокоинтенсивного интервального функционального тренинга (вокруг этой методики строятся индивидуальные тренировки и работа в мини-группах) довольно легко дается людям. Поверьте, если вы почувствуете на первой тренировке, что вы справляетесь, на следующую придете обязательно. Нагрузку здесь добавляют постепенно, поэтому на следующий день после тренировки вы сможете встать с кровати.

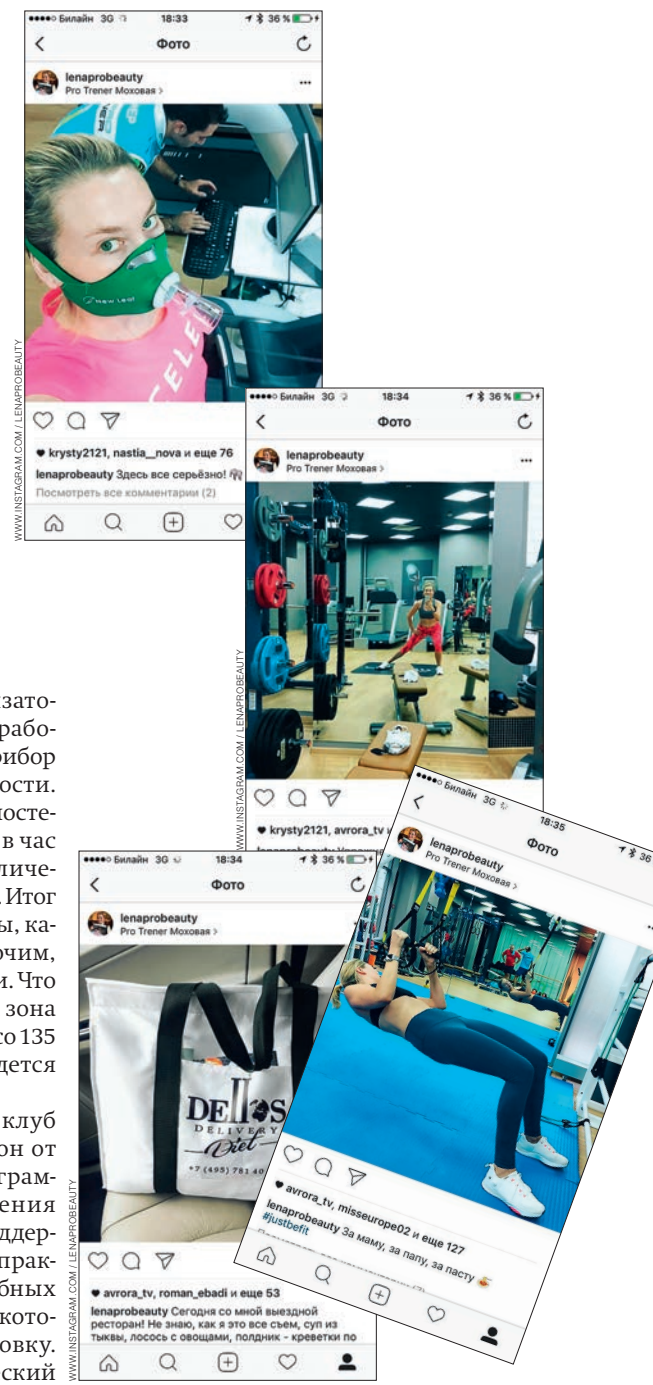
На первую тренировку я прихожу с легким чувством голода: буду проходить те-

сты. Функциональная диагностика — одно из важных отличий сети Pro Trepag от прочих. «Мы ориентируемся на высокие технологии в медицине, лучших специалистов и передовое оборудование, не имеющее аналогов в России. Все исследования проводят специалисты, имеющие не только личный соревновательный опыт, но и большой стаж работы в сфере спортивной медицины и подготовки спортсменов в разных видах спорта, что позволяет точно интерпретировать полученные данные», — говорит Андрей Жуков, генеральный директор и создатель проекта.

Я знаю, для качественного жиросжигания принципиальное значение имеет работа в 1–2 пульсовых зонах. Многие из тех, кто занимается самостоятельно, жалуются: «Я столько тренируюсь и не худею». Чудес не бывает: либо человек тренируется не на том пульсе (без точных данных не получится попасть в нужную зону, где расходуется максимальное количество жиров), либо в мышцах отсутствуют ферменты, которые бы расщепляли жиры. Возможно, причина в том, что забиты сосуды и сердце не справляется с нагрузкой. Для каждого из этих показаний существует определенная стратегия тренировок. Эти и другие параметры показывает тестирование на газоанализаторе. Сначала взвешивание и определение состава тела. Я продвинутый пользователь, поэтому мой прогноз был точным: будем избавляться от лишних

2,5 кг жира. Далее тест на газоанализаторе. Иными словами, я буду активно работать (надевают маску со шлангом), а прибор будет диагностировать мои возможности. Начинаю с легкой пробежки, тренер постепенно добавляет скорость. На 12 км в час бегу уже с трудом, каждое новое увеличение нагрузки — это преодоление себя. Итог моего теста — 13,5 км в час и могла бы, кажется, дотянуть до 14. Это, между прочим, очень высокий уровень выносливости. Что означает следующее: моя пульсовая зона жиросжигания достаточно высока — со 135 до 160 ударов в минуту, а значит, придется как следует попотеть.

На следующее утро к 8:00 прямо в клуб мне привозят мой суточный рацион от Delivery Delos. Для первой части программы я выбрала 2D Woman для снижения веса (спустя неделю перейду на 3D, поддержание веса, на 1500 ккал). Еды много, практически на каждые два часа, все в удобных контейнерах, для супа есть тарелка, которую можно поставить в микроволновку. Плюс две бутылочки воды и органический



## К КОНЦУ ПРОГРАММЫ ПОМИМО

вождеденных 1,5 кг новых мышц

ко мне пришла привычка тренироваться

травяной чай в пакетиках. Отличие этой системы от других похожих одно и очень важное — это кухня ресторана «Турандот». Я никогда не ела такого обезжиренного тыквенного супа с креветками. Не знаю, чем они заменяют сливочный вкус, но это настоящий шедевр. Салаты, тартары, филе телятины, рыба на пару. Вкусно очень, а когда мы сменили 1300 ккал на 1500, стало еще и сытно.

Коротко о результатах. К концу первой недели я потеряла 2 кг и перешла на удержание веса. Дальше мы работали исключительно над укреплением мышц, и на исходе второй недели я увидела свой пресс. К концу программы помимо вождеденных 1,5 кг новых мышц ко мне пришла привычка тренироваться. Это когда ты чувствуешь себя без нагрузки некомфортно. Конечно, работа не всегда оставляет время для тренировок, но теперь в дни отлучения от фитнеса я обязательно делаю три круга упражнений по три-четыре подхода прямо дома. Это еще один бонус программы: за 21 день вы выучите пару десятков суперупражнений, которые сможете делать самостоятельно.

