



Повышаем качество жизни

Не с понедельника, не с первого числа и не «сразу после» очередного Нового года, Восьмого марта или дня рождения — пора приступать к действиям прямо сейчас! Вопросы, тренироваться или нет, вообще не должно быть — если, конечно, вы хотите жить долго и счастливо. Так считает наша собеседница — основатель и генеральный директор компании «Страта Партнерс», управляющей международными сетями спортивных клубов OrangeFitness и CityFitness Анастасия Юсина.

— Как правило, к весне мы оказываемся не в самом лучшем состоянии. Страдают фигура, кожа, волосы; настроение — не самое бодрое. Как исправить положение?

— Заняться собой. Начать с правильного питания. В рацион надо добавить фрукты и овощи, а также мультивитамины. И, конечно, необходима физическая активность. Занятия спортом позитивно скажутся и на фигуре, и на настроении.

— Многие на совет заняться спортом ответят стандартными «нет времени», «нет сил» ...

— С 25 лет человек начинает стареть. Обменные процессы замедляются, вес набирается быстрее, а теряется сложнее. Мы

начинаем хуже выглядеть и хуже себя чувствовать. А поскольку это нам совсем не нравится, у нас еще и настроение портится. Поэтому «отмазкам» типа «нет времени» не место тогда, когда речь идет о качестве вашей жизни.

Вопрос, тренироваться или нет, вообще не должен подниматься. Это должно быть так же естественно, как чистить зубы. Вне зависимости от того, нравится вам этот или не нравится.

— С чего начать новичку, пришедшему в фитнес-клуб? Какие занятия выбрать, как определиться с нагрузкой?

— Клиент должен определить свои цели и задачи. Выбор программы тренировок зависит от его конкретной задачи. По-

худеть — это не цель. Один хочет сбросить килограммы, а второй — уменьшить объемы. Тренировки разные, а цель, на первый взгляд, одна — похудеть. Квалифицированный тренер поможет клиенту подобрать именно ту программу, которая нужна ему.

— Сколько раз в неделю разумно тренироваться и какие виды тренировок можно сочетать?

— Тренироваться надо комплексно, сочетая силовые и кардионагрузки. Взрослые люди (от 18 до 64 лет) должны в неделю иметь 90 минут аэробных тренировок средней интенсивности или 75 минут интенсивных аэробных тренировок. Аэробные тренировки могут делиться на сессии, не короче 20 минут каждая. Взрослые также должны тренировать мышечную и костную ткани — для этого нужны силовые тренировки на основные группы мышц не менее двух раз в неделю и не менее 30 минут на каждое занятие.

— Когда клиенту необходим персональный тренер, а когда можно обойтись самостоятельными занятиями?

— Тренировки с персональным тренером в разы увеличивают результативность. Но можно тренироваться и самостоятельно, только обязательно комплексно.

— Какие тренажеры подходят для увеличения мышечной массы, а какие — для сброса веса?

— Это не вопрос выбора тренажеров — это вопрос выбора режима тренировки. Тренажер определяет только мышцу или группу мышц, с которой вы работаете. А задачи могут ставиться различные. Но это как раз вопрос к тренеру.

— Может ли член клуба «Оранж-фитнес» посещать такие же клубы в других городах, находясь, например, в командировке?

— Разумеется! Он может делать это бесплатно — при условии получения гостевого пропуска до отъезда в командировку в отделе продаж своего клуба.