



FitnessClub

ПРОДВИЖЕНИЕ

ПРОчитай!

ВЫПУСК № 6

1 ИЮЛЯ 2011 Г

1 июня — "День защиты детей".

В ЭТОМ

Из первых уст 2

Интересные факты о еде 3

Как это делали знамениты женщины... 3

Теория фитнеса! 4

Красота + Здоровье = ИК кабин 5

Фитнес, как образ жизни! 6

Фото тренировка 7

Будь с нами! 8



Из первых уст

Рожкова Ирина

«Счастливым
клиент»



Ваш личный рекорд?

У меня их много, но хочется отметить только три:

Это рождение двух любимых и желанных детей,
дочь и сын;

В этом году отметили с мужем фарфоровую свадьбу, 20 лет совместной жизни!

В 38 лет получила водительское удостоверение.

На этом личные рекорды не заканчиваются...

Ваш девиз по жизни?

У меня и девизов несколько:

Каждая женщина имеет тот возраст, какого заслуживает.

Никто, не вселит в твою душу мира, кроме тебя самого.

Все что не делается, все к лучшему.

Охарактеризуйте себя 3 – мя словами.

Миротлюбивая (в греческой мифологии Ирина-богиня мира и покоя);

Жизнерадостная;

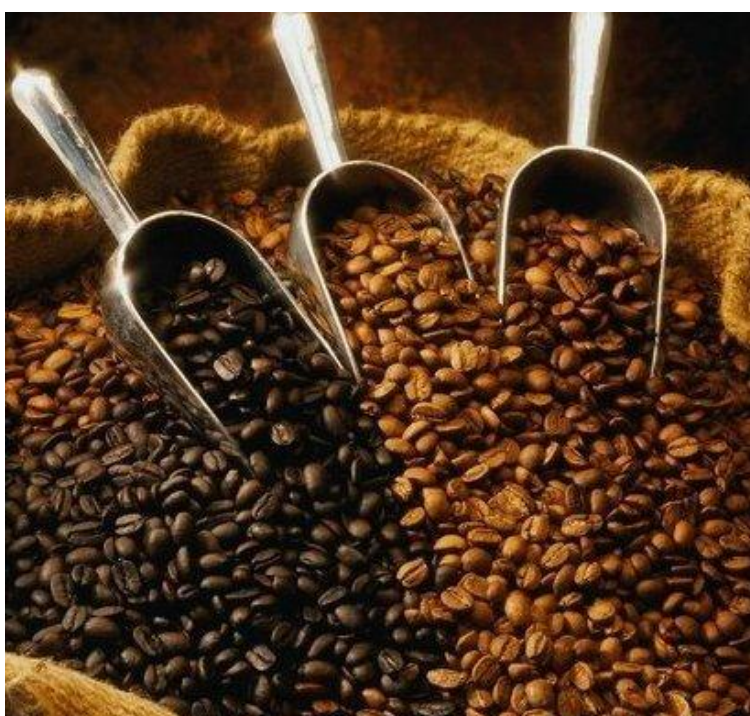
Самостоятельная.

Ваши пожелания ФК «Продвижение»

Когда ребенок растет, развивается, то он вырастает из своих вещей, они ему становятся малы. Так и фитнес клуб «Продвижение» вырос из своих залов. Я желаю Вам новоселья, большей площади. А так же творческих успехов во всех начинаниях. Чтобы все задуманное исполнилось. Будьте всегда на высоте, вы мой самый любимый клуб.

Интересные факты о еде...

- ◆ Кофе Корі Luwak - кофейные зерна, которые выбирают из того, что скушали зверьки под названием Виверра. Эти хитрые животные очень любят созревшие кофейные зерна, и выбирают только самые лучшие плоды, которые после выходят в полупереварившемся виде из организма. Тут же на этот сомнительный продукт набрасываются сборщики кофейных зерен, а кофе, полученное из них, продается по самой высокой цене.
- ◆ Мед не имеет срока годности. Найденный археологами в гробницах фараонов мед был пригоден для употребления
- ◆ Сухое вино называется сухим, потому что в нем полностью ("досуха") сброжен сахар.
- ◆ Пьющие кофе занимаются сексом намного чаще и получают удовольствия больше, нежели те, кто кофе не пьют.
- ◆ В средние века считалось, что куриный бульон является хорошим возбуждающим средством.
- ◆ За свою жизнь человек съедает примерно 40 тонн различного продовольствия
- ◆ Курильщикам нельзя есть морковь и помидоры. Содержащийся в них бета-каротин, который обычно защищает клетки от злокачественного перерождения, идет курильщикам во вред. Он реагирует в организме курильщика с канцерогенными веществами, присутствующими в табачном дыме, и сам превращается в канцероген.
- ◆ Один голландский ресторан ввел правило, согласно которому клиент, пообедав, платит не по счету, а столько, сколько сочтет нужным. Представьте себе, ресторан процветает, а его владелец признался, что в среднем получает с клиента на полтора доллара больше, чем если бы предъявил ему счет.
- ◆ Домохозяйки из Гонулулу стирают осьминогов в стиральных машинах. Не для чистоты, конечно, а чтоб хоть как-то отбить жесткое мясо.
- ◆ Древние римляне ели сидя только во время траура. Во все остальные дни они ели полулежа.
- ◆ Употребление в пищу пирожков или булочек с маковыми зёрнами может вызвать положительную реакцию теста на наркотики в крови.



Как это делали знаменитые женщины...



На протяжении всей истории человечества женщины разных стран и эпох изобретали все новые и новые методы ухода за собой. Ведь главное для женщины, вне зависимости от времени – совершенство и неотразимость внешности. Кто-то пытается достичь этого с помощью красивой одежды и модного макияжа, а некоторые предпочитают естественность. У каждой своя изюминка: чувственные черты или звонкий смех, красивый голос, аристократические манеры, невинность или наоборот, дерзость, легкая походка и притягательный взгляд. Но вместе с этим многие забывают, что немаловажно уметь преподнести себя, подчеркнуть достоинства, скрыть недостатки и конечно же быть уверенной в себе. Все это, ради одной единственной цели – внимание и восхищенные взгляды со стороны противоположного пола.

И сразу на ум приходят знаменитые женщины, которые своей неповторимой внешностью навсегда вписали свои имена в историю. Эти дамы вскружили головы самых желанных мужчин своего времени. Возможно, некоторые из них не кажутся утонченными красавицами, обладавшие неземной красотой, но они вечно будут будоражить умы мужчин и вызывать зависть у женщин. Как им это удавалось? Что делало их внешность такой безупречной? Мы решили рассказать секреты красоты авторитетных женщин прошлого, чтобы и ты могла применять их.

Клеопатра изобрела эмульсию для лица. Она смешивала мед и порошок алоэ с водой, отстоянной на серебре. Руки она нежила в ванночках из молока, волосы мыла и одновременно питала шампунем из трех желтков только что снесенных крупных яиц. После этого царица Египетская ополаскивала их отваром из корней лопуха, шишек хмеля и крапивы. Приняв знаменитую молочную ванну, Клеопатра пользовалась скрабом для тела: 300 граммов морской соли смешивали с половиной чашки сливок, смесь втирали ей в кожу в течение десяти минут, а потом смывали теплой водой.



Диана Де Пуатье любовница Генриха II (мужа Екатерины Медичи), считала, что нельзя выглядеть молодо, пару раз сделав маску или протеревшись лосьоном. В 6 утра Диана принимала холодную ванну, до 8 у нее была прогулка верхом. Потом она ложилась отдохнуть. До полудня нежилась в постели, съедала легкий завтрак. Де Пуатье отказывала себе в такой расслабляющей радости, как алкоголь, даже в минимальных количествах: она не без оснований считала, что от вина лицо отекает. Но главный секрет ее красоты, по ее словам состоял в том, что она никогда – ни-ко-гда не думала о старости!

Королева Испании Изабелла отличалась прекрасными волосами, отличной кожей, блеском в глазах и долгоиграющей молодостью. Поддерживала Изабелла все эти природные данные следующими средствами: делала маски и притирки из полевых трав – ромашек, подорожника, розмарина, тысячелистника, цветов розы и лилий, которые настаивались на спирту. Даже в очень солидном возрасте королева имела цветущий вид.



Мэрилин Монро умывалась иногда по 15 раз в день. В качестве увлажняющего крема она использовала самый обычный вазелин, иногда заменяя его оливковым маслом. Мэрилин никогда не загорала, она говорила «Солнце старит быстрее, чем время». Ее утро начиналось с кружки горячего молока с парой сырых яиц. Но самый главный вывод о красоте великой актрисы, был вот каким: женскому телу требуется свободный доступ воздуха, иначе кожа дрябнет и покрывается морщинками. Поэтому она не признавала нижнего белья и колготок. Заодно раскрепощая в себе чувственность и свободу движения. А уж это точно никому не помешает.

Екатерина II пыталась удержать молодость разными способами. Во-первых, ежедневно принимала ванну с добавлением специально разработанного для нее бальзама: к четырем растертым яичным желткам добавляли смесь густого миндального молока, заливали водой, в которой перед этим промокали лепестки роз. Так же в эту ванну добавляли стакан водки.

Эти средства могут сделать вас ухоженной и привлекательной. Но думаю, каждая из этих женщин подтвердила бы, что самая главная тайна красоты и долгоиграющей молодости – это любовь. Поэтому мы желаем вам любить и, самое главное, быть любимой!

Красота + здоровье = ИК-кабина

Теряя возможность проводить время на природе, человек изобретает новые способы отдыха и релаксации. Они позволяют наиболее эффективно использовать короткие отрезки времени для восстановления физических и душевных сил. Последним из предлагаемых способов не только отдыха, но и лечения, можно считать сеансы общего прогрева тела человека инфракрасными лучами.

Красота... Что это? Что нужно в себе изменить, чтобы быть «красивым»? Как привести себя в порядок и одновременно улучшить здоровье?

Каждый из нас хотя бы раз в жизни задумывался об этом. Действительно, ведь сейчас время, когда «встречают по одежке». Мы стремимся быть привлекательными, сексуальными, хотим излучать внутреннее сияние и радость. Для этого каждый ищет свой неповторимый «секрет». Секрет, который позволит не только преобразиться внешне, но и улучшить состояние своего организма. И кто знает, возможно, сегодня именно это статья поможет вам раскрыть его. Позвольте представить вам разработку XXI века – **ИНФРАКРАСНУЮ КАБИНУ**.

Еще 20 лет назад в нашей стране мало кто был знаком с такими процедурами, как инфракрасная кабина. Обычно парились в финских саунах или в традиционной русской бане, которые, по сути, выполняют ту же функцию, что и инфракрасные сауны, только другими методами. Сегодня инфракрасные сауны пользуются фактически такой же популярностью, как и вышеперечисленные традиционные процедуры. Так что же

сделало инфракрасные сауны таким популярным видом оздоровительных и косметологических процедур?

В ИК-кабине происходит интенсивный нагрев тела, который стимулирует **выведение** через выделительную систему **ненужных организму веществ**.

Сеанс в инфракрасной кабине (сауне) длится около 30 минут при температуре воздуха 45-50С. Инфракрасные волны **проникают в тело на глубину до 4 см**, прогревая ткани, органы, мышцы, кости и суставы и **ускоряя ток крови** и других жидкостей тела. Возрастающая кровяная циркуляция в мускулах увеличивает метаболический обмен, который, в свою очередь, **усиливает действие иммунной системы** организма, улучшает питание мускулов, резко **повышает снабжение тканей кислородом**.

Прогрев тканей тела вызывает естественную реакцию обильного потоотделения. Естественный процесс потоотделения при комфортной температуре гарантирует отличный **уход за кожей**, ее оживление, очистку, **омоложение**.

Температура тела повышается до 38,5 С, имитируя естественную реакцию организма на инфекции, при этом **подавляется деятельность болезнетворных бактерий и вирусов**. В составе выделяемого в Инфракрасной Кабине (сауне) пота содержится около 80% воды и 20% твердых веществ, таких как жир, холестерин, токсины, кислоты, шлаки и. т.п. В то время, как в обычной сауне тело про-



гревается на 3-5 мм, а пот содержит 95% воды и 5% твердых веществ.

Использование Инфракрасных Кабин ведет к возрастанию энергетических затрат организма, в том числе на потоотделение, которое **сжигает калории (до 2400 за сеанс)** и ведет к **стабилизации веса**, позволяет избавиться от большого количества лишней жидкости в клетках.

Исследования свойств инфракрасных саун проводились во многих медицинских лабораториях мира: США, Японии, Китая, и они подтвердили лечебные свойства этих кабин. ИК-кабина – это одно из немногих достижений современной медицины, которое может преобразить не только вашу внешность, но вместе с этим улучшить физическое состояние, повысить иммунитет и обрести душевную гармонию.



Кабина идеально подходит как для разогрева мышц до тренировки, так и для тонизирования и восстановления мышц после занятий.

Статью подготовила Ваня Эрато

Фитнес как образ жизни!



Гуля
Начальник отдела
продаж

Понятие «**фитнес**» каждый понимает по-своему. Для одних это вид спорта, с помощью которого можно создать идеальную фигуру, для других это модная тенденция, способ провести свободное время, а для третьих – образ жизни, без которого они себя не представляют в современном мире. Само слово «фитнес» родилось от английского выражения «to be fit», что означает «быть в форме». Фитнес – не просто занятие физической культурой, это целая система, в которую входит правильное питание, соблюдение режима, отношение к своему здоровью и даже особенное отношение к окружающему нас миру.

Современный фитнес имеет очень много разновидностей. В принципе, любые физические нагрузки можно назвать фитнес-упражнениями, но существует несколько основных направлений, которые в совокупности определяют понятие «фитнес».

Что же даёт нам фитнес, какие результаты мы стремимся получить? Чаще всего в фитнес клубы приходят люди недовольные своим телом или физическим состоянием. Кто-то хочет избавиться от лишних жировых накоплений, другие – подкачать мускулатуру, укрепить своё физическое состояние, чтобы быть в тонусе.

В современном мегаполисе при сидячей работе это лучший способ израсходовать нерастратченную энергию, сменить род занятий – от умственного труда к физическому действию, да и просто в хорошей компании побыть приятно.

О некоторых заболеваниях можно будет просто забыть. Человек становится более энергичным, работоспособным. Исчезнет бессонница, человеку, ведущему активный образ жизни она несвойственна. В организме начнутся восстановительные процессы: кожа станет более упругая, мышцам вернется былой тонус, суставы будут более эластичными. Но кроме проблем со здоровьем фитнес может решить и социально-психологические проблемы. В фитнес клубе вы сможете найти новых друзей, знакомых, единомышленников. А это в наше время дорогого стоит.

Словом, занятия фитнесом изменят вашу жизнь к лучшему.

1. Для красивых мышц брюшного пресса и сильной спины.

Чтобы были красивые мышцы брюшного пресса надо обязательно укреплять мышцы спины. Немного наклонись, укрепляются спина, плечи и бицепсы. Почему мы любим это упражнения? Потому, что из опробованных 40 упражнений для мышц спины оно оказалось одно из самых результативных. Как делать? Встаньте, ноги на ширине плеч, руки разведены чуть шире плеч. Сведите лопатки и чуть согните колени. Наклонитесь вперед, чтобы спина была параллельна полу (А). Согните руки в локтях и поднимите их к груди (Б), затем выпрямите и повторите упражнение.



2. Для мышц пресса и спины.

Опуститесь на колени, подложив под них скатанный коврик для йоги, ноги на ширине плеч, корпус строго вертикально. Один конец бодибара опустите на пол на расстоянии полутора метров перед собой, второй сожмите руками на уровне груди, правая ладонь над левой (А). Живот втяните, корпус держите прямо. Наклонитесь вперед от колена, выпрямите боди бар перед собой, пока он не встанет вертикально, а наши руки не окажутся над головой (Б). оттолкнитесь от «шеста», чтобы вернуться в исходное положение.



3. Прокачка пресса с утяжелением – бодибаром.

Лягте на пол лицом вверх, зажав бодибар (от 3-5 кг) под коленями; ноги согнуты, ступни прижаты к полу. Заверните руки за голову. Напрягая пресс, оторвите ноги от пола (А) подтягивайте зажатый под коленями бодибар в направлении грудной клетки и оторвите таз на несколько сантиметров от пола (Б). Медленно опуститесь и повторите.



4. Прокачка пресса с утяжелением – бодибаром, с дополнительным скручиванием.

Лягте на пол лицом вверх, зажав бодибар (от 3-5 кг) под коленями; ноги согнуты, ступни прижаты к полу. Заверните руки за голову. Напрягая пресс, оторвите ноги, и верхнюю часть корпуса. Подтягивайте зажатый под коленями бодибар в направлении грудной клетки и оторвите таз на несколько сантиметров от пола, со встречным движение верхней части корпуса. Медленно опуститесь и повторите.



5. Кроссовер на бедрах, работают косые мышцы живота.

Лягте на пол лицом вверх, руки заведите за голову, ноги подтяните к бедрам, колени согнуты, бодибар зажат под ними (А). Удерживая корпусом неподвижно, отклоните колени право, концом бодибара коснувшись пола (Б). То же самое влево, чтобы закончить повтор.



6. Прогиб назад, работает нижняя часть спины.

Лягте на живот, вытянув руки и ноги, ладони на полу, запястья на бодибаре (А). Медленно поднимите голову и грудь, перекатывая перед собой бодибар (Б). Вернитесь в исходное положение и повторите.



Наши мероприятия...



Октябрь

СЕНТЯБРЬ

- День открытых дверей с 1.09 - 5.09
- «Мистер сила. Этап третий.» 25.09
- «День везения!» 30.09
- Конкурс осенней подделки «О чем нам шепчет осень?»

- Проект «Леди ПРО»
- 1.10 День рождения клуба. Нам 4 года!!!
- 31.10 «День везения»
- Конкурс фотографии «Праздник для души!»

Ноябрь

- 27.11 закрытие проекта «Леди ПРО»
- 30.11 «День Везения»
- Конкурс фотографии «Красота—страшная сила!»

Будь с нами!!!



Будь с нами!!!

FitnessClub
ПРОДВИЖЕНИЕ

Шеф-редактор: Ширманова Ю.Н.

Корреспонденты: Ю. Лумиковская, Т. Незамаева, К.Никора

Редактирование и верстка: Ширманова Ю.Н.

Учредитель: фитнес-клуб ПРОдвижение. Адрес редакции: ул. 30 лет Победы, .

Подписано в печать: Запороженко Ю.В.

Отпечатано в издательстве РГСУ, тираж 300 экз.

Будь с нами!!!