

Ф И Т Н Е С , К Р А С О Т А , З Д О Р О В Ь Е

Более подробную информацию и новости читайте на сайте vashdosug.ru



Рубрику ведет
Ирина Попкова.
Информацию и отзывы
ждем по адресу
imp@rdw.ru



Лучшие салоны красоты и SPA

City Chic

(495) 933-49-72 citychic.ru

Образцовый салон красоты, удобно расположенный в центре города, на «Сухаревской». Интерьеры лаконичные, легкие. Внушительных размеров нейл-студия. Отличные стилисты и парикмахеры, косметологи и массажисты. Кроме того, здесь проводят занятия по йоге и модной фитнес-гимнастике. Обязательно попробуйте фирменный арома-oil-массаж в исполнении тайки Кун, она творит настоящие чудеса. До конца июня этот массаж можно заказать за 1000 р.

Mahash Natural Hair SPA

(495) 287-10-02 mahash.ru

Студия красоты недалеко от Патриарших специализируется на уходе за волосами. Все процедуры проводят с использованием косметики Aveda. Можно здесь сделать и маникюр: ногти покрывают лаком Christina Fitzgerald, который продержится без малого 10 дней. Для тех, кто хочет сэкономить, устраивают «счастливые часы»: с понедельника по воскресенье на процедуры ухода за лицом действуют специальные цены.

Beautick

(499) 249-25-45 beautick.ru

Итальянский салон красоты придется по душе столичным модницам и красавицам. Здесь в буквальном смысле слова можно примерить на себя образы с мировых подиумов. Основатель и идейный вдохновитель салона — итальянец Беппе д'Элия, работавший на показах Valentino, Giorgio Armani, Roberto Cavalli. Звездные клиентки мастера — Гвинет Пэлтроу, Ракель Циммерманн, Карла Бруни. Кроме окрашивания и стрижек в Beautick предлагают SPA-уходы за руками и ногами, косметологию для лица и тела.

+ **Staff Studio**
(905) 564-84-13

Work.Hall
(495) 650-75-47
workhall.ru

Malinari
(495) 621-74-98
www.malinari.ru

L'Occitane Petit SPA
(495) 775-25-64
loccitane.ru

«Белый сад»
(499) 500-00-51

Новинка недели

Dance Legend

декоративные лаки

R

Подробности на сайте dances.ru

НЕ ТАК ДАВНО КОМПАНИЯ DANCE LEGEND представила новую летнюю коллекцию декоративных лаков Fresh. Добавить маникюру изюминку поможет специальное верхнее покрытие Top DOMINO White. Достаточно нанести его поверх цветного лака, и на ваших ногтях появятся стильные белые горошки. С ними создать актуальный этим летом ретрообраз особенно просто. Очень эффектно горошки смотрятся в сочетании с красными и синими оттенками из коллекции Fresh. Оригинальная формула не вредит ногтям, они остаются здоровыми и крепкими. А удобная широкая кисть обеспечивает легкое распределение лака по ногтевой пластине. В коллекцию вошло 12 оттенков, стоимость каждого — 180 р.

Ф И Т Н Е С



Подводные камни

Похудеть можно, не вставая с дивана. Если часто «качаться», мускулы станут как у бодибилдера. Эти и другие фитнес-мифы прокомментировала фитнес-гуру Елена Дари



Елена Дари, президент компании «Марк Аврелий»

1. ЗАНИМАЯСЬ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ, МОЖНО СЛИШКОМ СИЛЬНО НАКАЧАТЬ МЫШЦЫ НОГ

Чтобы «перекачаться», нужно крутить педали дни напролет. Правда, если раньше вы не слишком любите спорт, а потом начали регулярно заниматься, мышцы действительно немного увеличатся в объеме, чтобы выдержать такую нагрузку.

Елена Дари: «Простая спортивная истина — если вы хотите подтянутые рельефные мышцы, выполнять

упражнения на силовых тренажерах надо максимальное количество раз, но с минимальным весом или сопротивлением. А чтобы увеличить мышцы в объеме, поступайте с точностью до наоборот: минимум подходов с максимальным отягощением. Занятия на велотренажере сделают мышцы ног красивыми и рельефными. Кроме того, это еще и отличная аэробная нагрузка, а значит, от лишних килограммов не останется и следа. В таких ситуациях, когда квадрицепс несколько крупнее, чем обычно, перекачать ноги получится вряд ли. А вот если занятиями вы пренебрегаете, будьте готовы к тому, что после 30 лет начнете «терять» мышцы, примерно 2,5–3,5 кг в течение 10 лет. Внешне это проявляется в ухудшении осанки, тело становится дряблым, кожа — менее упругой и эластичной»

2. С ПОМОЩЬЮ ДОМАШНИХ ТРЕНАЖЕРОВ-МИОСТИМУЛЯТОРОВ МОЖНО ПОХУДЕТЬ БЕЗ УСИЛИЙ

Принцип их работы основан на том, что с помощью электрического импульса они заставляют мышцы сокращаться. Реклама обещает, что с ними вы сможете похудеть, даже не вставая с дивана.

Елена Дари: «Скажу прямо, похудеть с ними невозможно. Миостимулятор не в состоянии запустить обменные процессы так, как это может сделать банальная 10-минутная зарядка. Не пренебрегайте ею, разминайтесь каждое утро, и уже через пару недель вы станете более подтянутыми и стройными».

3. НУРОХИ-ТРЕНАЖЕРЫ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА МОМЕНТАЛЬНО

Нурохи-тренажеры предлагают, если надо избавиться от излишков веса, с которыми не удастся справиться с помощью обычных упражнений. Тренажер воздействует на тело пульсирующим вакуумом, это активизирует обменные процессы и подтягивает фигуру.

Елена Дари: «Как правило, к такому способу прибегают те, кто вообще первый раз в жизни решился сделать что-то для себя, своего здоровья и своей фигуры. Но в случае с нурохи-тренажерами потрудиться



Максим Матвеевко, тренер фитнес-клуба «Физика»

— Конечно, если тренировки построены неправильно, то мышцы могут развиваться неравномерно. В нашей сети фитнес-клубов недавно появилась программа Wellness System, которая совершенно это исключает. Каждому члену клуба выдается личный электронный ключ, на котором хранятся основные параметры (рост, вес, возраст и т.д.). Это ваш персональный виртуальный тренер. Допустим, вы хотите укрепить спину, выбираете соответствующую программу, а дальше ключ выстраивает для вас оптимальную тренировку, отправляя от одного тренажера к другому и настраивая их наилучшим для вас образом. Это самый настоящий фитнес будущего.

все же придется: крутить педали или выполнять скручивания пресса в вакуумной камере. Если ваш вес чрезмерный, то лишние килограммы уходят достаточно быстро. Но уже через пару недель процесс похудения замедлится. И вот тут самым правильным будет подключить занятия в зале и, конечно, диету. Без этого даже каждодневные тренировки на подобных тренажерах, увы, не дадут желаемого результата».

4. 15 МИНУТ ЗАНЯТИЙ НА ВИБРОПЛАТФОРМЕ ЗАМЕНЯЮТ 1,5 ЧАСА ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ

Не так давно были популярны вибротренажеры Power Plate. Их достоинства расхваливали все кому не лень — звезды спорта, актеры и телеведущие. Говорили, что для достижения результата достаточно трех 15-минутных занятий в неделю.

Елена Дари: «Занятия на таких тренажерах действительно дают отличные результаты. Для сравнения хочу привести пример с упражнениями на пресс. Если вы будете выполнять поднятие ног, сидя на стуле, имея твердую опору, вы задействуете косые мышцы пресса (мышцы-мобилизаторы). А вот если пересядете, например, на неустойчивую босу-платформу, к ним еще подключатся глубокие мышцы-стабилизаторы, которые формируют так называемый мышечный корсет. Их не так-то просто включить в работу во время обычной тренировки, но это можно сделать при помощи функционального тренинга или виброплатформы. 15–20 минут на виброплатформе заменяют полноценное 30-минутное занятие в зале».

5. УВЛЕКШИСЬ СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, МОЖНО СЛУЧАЙНО ПРЕВРАТИТЬСЯ В БОДИБИЛДЕРА

Многие барышни опасаются того, что выбирая силовой тренинг, они могут превратиться в Арнольда Шварценеггера, накачать руки и спину неравномерно или не совсем там, где хотелось.

Елена Дари: «Раскачать мышцы до таких размеров девушке невозможно. Чтобы добиться подобных результатов, необходимы грамотно выстроенная система тренировок, строжайшая диета, спортивный режим. Это не фитнес, это по-настоящему большой спорт. Тяжелый физически и эмоционально. А ведь, как правило, барышни посещают тренажерный зал 1–3 раза в неделю, я думаю, комментарии тут излишни». ◀