

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ ФИТНЕС-ЦЕНТРА «ФОРМУЛА»

№ 3 (102) – апрель/2017

www.formula-fitness.ru



Наша миссия – предоставлять жителям г. Новокузнецка и гостям города комплекс фитнес- и SPA-услуг, направленных на поддержание здорового образа жизни в комфортных условиях с высоким уровнем сервиса.



- В конце февраля и в начале марта прошли **ежегодные турниры по настольному теннису**. Все участники получили возможность проявить свою ловкость и меткость, получить удовольствие от игры, а победители приобрели почет и уважение коллег, а также приятные подарки от клуба.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТУРНИР:

- 1 МЕСТО** Гладышев Станислав
- 2 МЕСТО** Клишин Сергей
- 3 МЕСТО** Суворов Артем

ПАРНЫЙ ТУРНИР:

- 1 МЕСТО** Суворов Артем – Журавлев Андрей
- 2 МЕСТО** Семенов Алексей – Беликов Игорь
- 3 МЕСТО** Фуфачев Сергей – Ибрев Денис

Желаем всем участникам совершенствоваться в этом виде спорта! Фотоотчет события – на 6 стр. Напоминаем, **все желающие могут записаться на персональные тренировки по настольному теннису у администраторов рецепции или по тел. (3843) 60-07-07.**

- **Юлия Гончарова представляет новую фитнес-программу SENSE!** Это занятия в коммерческой группе, цель которых – достижение максимально возможного результата. Глобальная проработка мышц спины, пресса и ног. На занятиях даются рекомендации по питанию, в упражнениях используются элементы пилатеса, йоги, балета и дыхательных практик. **Подробная информация и запись – на рецепции.**
- **Зажигательная Zumba вместе с Роберто!** С апреля – каждый **понедельник и среду с 10:00, в пятницу с 18:00!** Танцы – заряд отличного настроения!

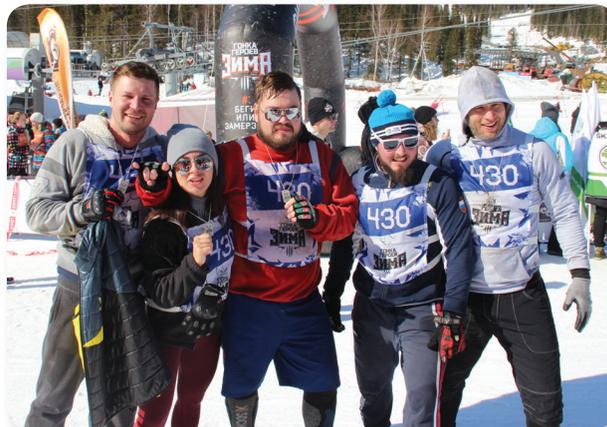


- **Косметологи салона представляют** новую процедуру на основе фитостоловых клеток **«Молодильное яблочко»**. Подробнее на 10 странице.

ЗИМА.ШЕРЕГЕШ: «формульцы» на Гонке Героев

ГУСЕВ ВЛАДИСЛАВ:

«За 10 лет работы в ФЦ «Формула» прошел все виды тренировок, последние 2 года отдаю предпочтение тренажерному залу. Работа обязывает держать себя в форме. «Гонка» для меня была проверкой на прочность. Видел, как многие участники из других команд сходили с дистанции, я прошел все, было больно, жестко, тяжело. Но в целом – огромное удовлетворение от того, что смог! Спасибо команде! Готовимся в «Формуле» к новой «Гонке». Кто еще с нами?!»



ГОРЕЛКИН АЛЕКСЕЙ:

«Если свести впечатления в одну фразу – это был «адский жесткач»! В «Формуле» мы готовились целенаправленно, именно Артем Суворов заразил меня этой идеей. Результат: за 2 часа было сильное обезвоживание, ушел в плюс 2, через три дня в минус 4 кг, для меня это норма! Теперь есть стимул тренироваться лучше, понимая возможности своего организма, ведь нет предела совершенству!»

ТИМОФЕЕВА ЕКАТЕРИНА:

«Я безумно рада, что участвовала в таком мероприятии! Гонка на выживание, преодоление своих возможностей, победа над своими слабостями и такой позитив, адреналин! Конечно, занятия в тренажерном зале облегчили задачу и дали определенную силовую платформу для прохождения препятствий на соревновании. Спорт делает мою жизнь наполненной и дарит здоровье, а «Формула» – классных друзей, с которыми не страшно и в горы пойти. Пройти еще раз через этот ад?! Хм, возможность получить травму, стереть ноги в кровь, разбить колени?! И вы еще спрашиваете! Конечно, Да и еще раз Да!»

ТРОШКИН АЛЕКСЕЙ:

«Буря эмоций и адреналина! Это был один из счастливых дней моей жизни. Спасибо ребятам, взявшим меня в команду. В «Формуле» я тренируюсь 2,5 года, пришел с ожирением, весом 105 кг и кучей проблем со здоровьем. Сейчас мой вес 85 кг, тренируюсь 5 дней в неделю. Первые пару лет я тренировался на групповых тренировках у Гончаровой Юлии, затем добавились тренировки у Сторожева Вадима, затем – Сайкл у Роберто, тренировки с отягощениями. Сейчас основу тренировок составляют круговые тренировки с отягощениями. Все это в комплексе и помогает проходить такие дистанции и препятствия.»

СУВОВ АРТЕМ:

«Впечатления самые яркие! В этом состязании я хотел увидеть единение команды, узнать, на что способны мы все вместе. Уверен, некоторые из нас даже не предполагали, что могут преодолеть такие препятствия! Последние несколько недель тренировок были направлены как раз на подготовку. Функциональный тренинг – основа занятий! Готов ли я пройти еще раз? ДА! Мы УЖЕ начали готовиться к летней «Гонке Героев». Благодаря этому опыту, я знаю точно, на что сделать акцент! Присоединяйтесь к нашим тренировкам!»

ВЕК ЖИВИ – ВЕК УЧИТЬСЯ

Инструкторы фитнес-клуба и мастера SPA-салона посетили мастер-класс по прикладной кинезиологии и кинезиотейпированию. Мастер-класс проводил врач кинезиолог, мануальный терапевт, член Межрегиональной ассоциации прикладной кинезиологии Видман Олег Леонидович. Он с удовольствием ответил на наши вопросы...



? Олег Леонидович, в чем суть кинезиологии?

• Прикладная кинезиология (ПК) – это набор диагностических тестов и лечебных практик, направленных на восстановление здоровья человека посредством расширения его адаптационных возможностей к воздействию внешней среды (химической, информационной, механической, энергетической). В спорте/фитнесе ПК позволяет оптимизировать организм атлета к тренировочно-соревновательной деятельности за счет адаптации его организма к внешним воздействиям: физическая нагрузка, эмоциональный стресс, биохимические нарушения.

ПК используется для лечения хронических заболеваний и реабилитации после травм и операций, а также в следующих случаях:

- болевые ощущения в разных отделах позвоночника, конечностях, голове;
- ограничение подвижности суставов;
- нарушение функций внутренних органов;
- асимметрия осанки;
- нарушение обменных процессов;
- эмоциональный дискомфорт.

? Какие базовые вещи, на ваш взгляд, должен знать любитель человек, занимающийся спортом/фитнесом, или просто ведущий активный образ жизни?

Человек, ведущий активный образ жизни, должен понимать методику тренировочного процесса того вида спорта или фитнес-направления, которым он занимается. И, естественно, должен знать, что он хочет получить от этих занятий.

? Какую пользу могут принести знания о кинезиологии тренерам? Как их можно применить на тренировках?

Прикладная кинезиология – относительно новое направ-

ление, но перспективное. И знания принципов этой методики может помочь фитнес-инструкторам максимально оптимизировать тренировочный процесс и снизить риск травматизации. Информация о методике и практические навыки, которые получили на мастер-классе фитнес-инструкторы, можно использовать уже сейчас.

? Что такое техника тейпирования? Для чего она нужна? ? Как можно ей обучиться?

1. Неинвазивная, мягкая методика, которая одинаково подходит и малышам, и пожилым людям, и спортсменам мирового уровня.
2. Лечебный эффект от наложенной аппликации ощущается в течение нескольких (от 2 до 5) дней, но при этом сама аппликация действует практически мгновенно.
3. При использовании тейпов пациент продолжает жить своей обычной жизнью: принимать душ, посещать бассейн, сохраняя привычную физическую активность, что особенно актуально для спортсменов.
4. Кинезиотейпы используются и для реабилитации, и для лечения, и для профилактики травм.
5. Правильно наложенный тейп во многих случаях дает настолько мощный обезболивающий эффект, что дополнительное медикаментозное обезболивание не требуется.

? Олег Леонидович, что можете пожелать сотрудникам и клиентам «Формулы»?

Сотрудникам фитнес-центра хочу пожелать терпения, достижения поставленных целей, востребованности и финансового благополучия.

Клиентам хочется пожелать внимательной относиться к своему здоровью, регулярно посещать тренировки, заниматься без фанатизма, с чувством меры, но с полной отдачей!



(В следующем номере нашего журнала расскажем о впечатлениях сотрудников, посетивших мастер-класс).

ТЕННИС: ФОТОИТОГИ

В конце февраля и в начале марта прошли ежегодные турниры по настольному теннису в личном и командном первенстве. Все участники проявили спортивный азарт и получили истинное удовольствие от игры!



5 причин выпить СМУЗИ

- 1 *Полезнее соков, так как в смузи сохранены и витамины, и клетчатка.*
- 2 *Благодаря пюреобразной консистенции, полезные вещества легче усваиваются.*
- 3 *Считается диетической пищей, рекомендуется для похудения.*
- 4 *Очень вкусное антистрессовое средство.*
- 5 *Легко создавать новые рецепты, сочетая разнообразные продукты.*

СМУЗИ-КОНСТРУКТОР

1. *Выбираем основу: вода, йогурт, сок, молоко.*



2. *Добавляем ягоды и/или фрукты: банан, апельсин, клубника, яблоко, черника, киви, малина, смородина.*



3. *Вкусовые добавки: какао, корица, сиропы.*



4. *Питательные добавки: овсянка, орехи грецкие.*



5. *Суперфуды: семена льна.*



Составьте и закажите свой идеальный смузи в нашем фитнес-баре!

SPA-ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ НОВЫХ СИЛ

*Желаете ощутить новую энергию, поднять настроение и очистить организм?
Пройдите одну из лучших программ для тела!*

ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

Детокс-программа очистит организм от токсинов, шлаков, лишней жидкости. Процедура состоит из нескольких этапов. После интенсивного **прогрева** мастер проведет **пилинг** (он имеет очищающий эффект). Затем – **водорослевое обертывание**, которое минерализует кожу, насыщает ее питательными веществами. В завершении массажист проведет **массаж голы и моделирующий массаж тела**.

Травяной чай с медом дополнит атмосферу комфорта и душевного отдыха. В результате вы ощутите прилив сил и жизненной энергии!

ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ

Главный секрет вакуумного массажа – **эффект мобилизации**. Он заставляет организм задействовать биологически активные вещества, которые циркулируют в крови и клетках, и направить их на самоисцеление. Разбитый вакуумом жир становится более мобильным и выводится через лимфатическую систему. За счет лимфодренажного эффекта удаётся **устранить отек**, за счет активации липолиза в жировой ткани – **уменьшить объем и снизить массу тела**. Сеансы вакуумного массажа **скажут не только на коже, но и на всем организме** (к примеру, проходят боли в мышцах и подтягивается кожа). И даже если вас не беспокоят ни целлюлит, ни лишний вес, пройдите курс вакуумного массажа, чтобы восстановить свои силы.



Запись на программы –
у администраторов
SPA-салона или
по тел. 8-923-637-0070!

Ваш идеальный МАНИКЮР

*Весна – желание ярких красок, обновления!
Мастера маникюра и педикюра SPA-салона приглашают вас
для создания новых образов!*

Красота ваших рук – ваше совместное творчество с мастером маникюра. Вы определяете цвет ногтей, возможный узор и украшения. Задача мастера – сделать качественно и красиво. Чтобы получить эффектное покрытие ногтей, предлагаем вам опробовать новинку сезона – революционный продукт **LUXIO BUILD by AKZÉNTZ** – конструирующий гель нового поколения. Это базовое нанесение имеет самовыравнивающуюся структуру, обладает инновацией в укреплении тонких, ломких и слабых ногтей.

LUXIO BUILD создает идеальную поверхность ногтя, после чего мастер наносит выбранный вами цвет или рисунок. Пусть ваша весна будет яркой!



Записывайтесь к мастерам маникюра и педикюра у администраторов рецепции или по тел. 8-923-637-0070!



НОВИНКА

МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОЧКО

Косметолог салона Светлана Тузниченко представляет новую омолаживающую процедуру от Klarr на основе фитостволовых клеток.

Сказки сказываются, а наука движется вперед. Тренд сегодняшнего дня – стволовые клетки, в косметологию приходят препараты нового поколения. Ученые заявляют: теоретически стволовые клетки кожи человека способны к регенерации на протяжении всей жизни, тем не менее, с возрастом качество стволовых клеток ухудшается. Благодаря процедуре «Молодильное яблочко» на помощь приходит активное вещество из стволовых клеток яблока, выработанное из специального яблочного экстракта, который входит в состав препаратов. Фитостволовые клетки защищают ДНК клеток человека и противодействуют преждевременному старению кожи. Активный компонент Regestril™ поддерживает естественную способность кожи к регенерации и дополнительно помогает ей в борьбе против морщин и складок.

Процедура «Молодильное яблочко» подходит для профилактики и коррекции возрастных изменений кожи любого типа.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОЦЕДУРЫ:

- может применяться в любом возрасте;
- дает видимый омолаживающий эффект уже после первой процедуры;
- разглаживает морщины и подтягивает кожу;
- хорошо увлажняет;
- может применяться в качестве процедуры «экспресс-красоты».



**Записывайтесь на процедуру
у администраторов рецепции
или по тел. 8-923-637-0070!**

formula SPA

Внимание!

Новинка!

УВЛАЖНЕНИЕ ГУБ

Благодаря высококачественным препаратам с гиалуроновой кислотой, губы приобретают соблазнительную припухлость.

Эффект увлажненных губ сохраняется **6 МЕСЯЦЕВ!**

Записывайтесь на процедуру к Светлане Тузниченко
у администраторов SPA-рецепции или по тел. 8-923-637-0070!



Подробнее об этом и других предложениях SPA-салона – на нашей странице www.formula-fitness.ru/spa в разделе «АКЦИИ»

Запишитесь на процедуру сейчас и получите СКИДКУ!

Стоимость услуги – от 9000 руб.
Точную стоимость определит косметолог на консультации

formula SPA

Внимание!

СКИДКА
15%

Молоко в апреле!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ на диспорт

Подробнее – у администраторов SPA-салона
и по тел. **8-923-637-0070!**

Подробнее об этом и других предложениях SPA-салона – на нашей странице www.formula-fitness.ru/spa в разделе «АКЦИИ»



СИЛОВЫЕ УРОКИ	
Body Up	урок средней интенсивности; хорошо прорабатываются мышцы груди, спина, пресс, руки; повышает тонус, улучшает осанку.
Pop Up	урок средней интенсивности; хорошо прорабатываются мышцы спины, пресса, а также улучшаются формы ягодиц и бедер.
Power Training	урок с использованием силового оборудования: боди-бары, гантели, утяжелители, амортизаторы различной формы, step-платформы. Направлен на тренировку всех основных групп мышц.
Hot Iron 1	групповая тренировка на все группы мышц, направленная на силовую выносливость, с использованием специальной мини-штанги. Занятия проводятся по фиксированному плану и под фиксированную музыку. Для новичков и продолжающих.
Hot Iron 2	групповая тренировка на все группы мышц, направленная на силовую выносливость с использованием специальной мини-штанги. Рекомендована после прохождения Hot Iron 1.
Iron Cross	силовая тренировка на все группы мышц с использованием специальной мини-штанги. Для продвинутых клиентов. Направлена на развитие мышечной силы. Проводится с большими весами (индивидуально для каждого клиента).
Step+Press	силовая интервальная тренировка, направленная на проработку всех групп мышц. Проводится с использованием степ-платформы. Кардионагрузка с целью сжигания жира и придания красивого рельефа мышцам.
A-Zone	силовой класс для тренировки мышц ног, ягодиц, пресса и нижней части спины с использованием фитнес-оборудования.

BODY & MIND	
Pilates	система упражнений, направленных на укрепление мышц тела. Минимизирует нагрузку на позвоночник. Развивает гибкость, улучшает равновесие.
Stretch	комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Занятия помогут повысить эластичность и тонус мышц, увеличить диапазон движений в суставах, улучшить снабжение мышц кислородом и питательными веществами.
Антистресс стретчинг	легкая растяжка, восстановление сил, гармонизация, улучшение эмоционального состояния.
Хатха йога	(йога Айенгара, Аштанга йога) психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Направлена на гармонизацию души и тела.
Кундалини йога	сакральная древнеиндийская техника, включающая дыхательные упражнения, асаны (позы), пение мантр, медитацию. Позволяет построить здоровое тело, сбалансировать работу ума, стать более осознанными, счастливыми и процветающими.
Ицюань / Тайчи	китайская йога, медитация на месте и в движении, природный цигун. Упражнения для укрепления здоровья, благополучия и обретение гармонии с собой и окружающим миром. Может использоваться как боевое искусство.
«Белояр»	система оздоровления на основе обучения естественному движению. Терапия самых сложных заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата и др.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УРОКИ

Функциональный тренинг	тренировка интервального кругового характера, направлена на развитие всех возможностей организма (скорости, выносливости, баланса). Проводится как с использованием веса собственного тела, так и с оборудованием. Интенсивность средняя, высокая.
Аэробокс	интенсивная сердечнососудистая тренировка с использованием элементов восточных единоборств. Развивает скоростно-силовые показатели, эффективно сжигает калории, снимает стресс и помогает приобрести уверенность в своих силах.
deepWORK	целостная функциональная тренировка, на которой Вы работаете с собственным телом, без какого-либо оборудования. Движения составлены так, чтобы происходило постоянное чередование напряжения, расслабления и дыхательных упражнений.
«Здоровая спина»	сочетание элементов йоги, пилатеса и силовой тренировки. Мягкая нагрузка, которая подходит для всех. Направлена на коррекцию фигуры и терапию мышц спины.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ

Zumba	в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.
Dance studio	танцевальное занятие для тех, кто любит или кто мечтает научиться танцевать, используются танцевальные движения самых различных стилей и направлений. Занятие проходит в формате дискотеки.
Восточные танцы	позволяет стать пластичной, снимает психологическую и физическую скованность. В работе задействованы мышцы, не участвующие в других тренировках. Для любого возраста и всех уровней подготовленности.
Strip dance	тренировка с элементами стрип-, джазовой хореографии и дефиле. Эффективно сжигает лишние калории.

УРОКИ АЭРОБНОГО ФОРМАТА

Сайкл	урок проводится на стационарном велотренажере. Цель тренировки – снижение веса тела за счет жирового компонента, улучшение скоростной и общей выносливости, нормализация работы сердечнососудистой и дыхательной систем.
Step	сочетание элементов аэробики с силовыми нагрузками. Направлено на гармоничное развитие всех групп мышц, укрепление скелета и повышение общего тонуса организма. Интенсивность средняя, высокая.

АКВА-АЭРОБИКА

Аква freestyle	урок в свободном стиле (глубокая и мелкая вода). Улучшает сердечнососудистую, дыхательную системы и нормализует мышечный тонус. Для всех уровней подготовленности. Допускается работа с дополнительным оборудованием.
Аква tabs	урок направлен на развитие мышц брюшного пресса и нижней части спины (глубокая и мелкая вода). Допускается работа с дополнительным оборудованием.

АКЦИЯ

ЗАМОРОЗЬ ЛЕТО



При покупке годовой
клубной карты*

100 дней
заморозки**
В ПОДАРОК!

*в акции участвуют карты: «Индивидуальная»,
«Семейная», «Дневная», «Доброе утро»

** продление срока действия карты
на период отсутствия клиента



Подробнее – в отделе менеджеров
или по телефону (3843) 60-07-07!

ВРЕМЯ витаминизироваться

Весенние новинки из овощей от нашего фитнес-бара!

Салат «ВИТАМИННЫЙ»

400 гр. / 60 ккал. Цена – 180 р.

Состав:

- капуста пекинская;
- перец болгарский;
- морковь;
- огурец.

Салат «ВЕСЕННИЙ»

400 гр. / 234 ккал. Цена – 220 р.

Состав:

- филе индейки;
- огурец;
- морковь;
- кукуруза.

Салаты заправляются (по желанию) майонезом или оливковым маслом.



Узнавайте о новинках меню и заказывайте вкусные и полезные блюда в нашем фитнес-баре!



ИНСТРУКТОРЫ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Бражников Андрей – Ицюань, Тайчи.
Гончарова Юлия – инструктор-универсал.
Лобочева Татьяна – Кундалини йога.
Медина Роберто – CrossFit, Аэробокс, Сайкл.
Рогачева Галина – «Белояр».
Сапунова Ольга – инструктор аква-аэробики.
Сторожев Вадим – инструктор-универсал.
Сторожева Дина – инструктор-универсал.
Южакова Ирина – инструктор-универсал.



ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИЗДАНИИ

Ежемесячный корпоративный журнал
ФЦ «Формула»: №3 (102) – апрель 2017
Тираж: 500 экз. Распространяется бесплатно.
Экспертный совет:
 Ольга Якушева, Татьяна Сальникова.
Куратор проекта: Елена Ермакова.
Дизайн и верстка: Анна Бедарева.
Телефон рецепции: (3843) 60-07-07.
www.formula-fitness.ru

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00	Pilates, Дина	Хатха йога (90 мин.), Ира	Pilates, Дина	Хатха йога (90 мин.), Ира	Pilates, Дина		
		SENSE (9:15-10:30)*, Юля		SENSE (9:15-10:30)*, Юля	Сайкл, Роберто		
10:00	Zumba, Роберто		Zumba, Роберто		Белояр (90 мин.), Галина	Ицюань, Андрей	
			Stretch, Дина		Zumba, Дина		
10:30		Белояр (90 мин.), Галина		Белояр (90 мин.), Галина			
11:00			Ицюань, Андрей			Тайчи, Андрей	
			Аква tabs, Вадим С.				
	Функциональный тренинг, Вадим С.	Функциональный тренинг, Роберто	A-Zone, Ира	Функциональный тренинг, Роберто	Hot Iron 1, Ира	A-Zone, Ира	Hot Iron 2, Ира
12:00	Аква freestyle, Вадим С.		Step+Press, Вадим С.		Аква tabs, Оля		
	Хатха йога (90 мин.), Ира		Хатха йога (90 мин.), Ира		Хатха йога (90 мин.), Ира	Хатха йога (90 мин.), Вадим	Pilates, Ира
13:00							Сайкл, Роберто
14:00						Zumba, Дина	Кундалини йога для начинающих (90 мин.), Татьяна
15:00						Аква freestyle, Дина	
15:30							Кундалини йога (90 мин.), Татьяна
18:00	SENSE (18:30-19:45)*, Юля	Pilates, Ира	SENSE (18:30-19:45)*, Юля	Pilates, Ира	Zumba, Роберто		
	Аэробокс, Роберто	Стер, Дина	Функциональный тренинг, Роберто		Power training, Вадим С.		
19:00	Hot Iron 1, Роберто	Iron Cross, Ира	Сайкл, Роберто	Hot Iron 2, Ира	Step+Press, Вадим С.		
		deepWORK, Дина		Strip dance, Дина	Сайкл, Роберто		
	Аква freestyle, Дина	Аква tabs, Оля		Аква freestyle, Оля			
19:30	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна	Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		Кундалини йога (90 мин.), Татьяна		
20:00	Восточные танцы, Дина	Stretch, Дина		Stretch, Дина			

*Администрация клуба оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий и осуществлять замены заявленного в расписании инструктора.