

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ ФИТНЕС-ЦЕНТРА «ФОРМУЛА»

№ 8 (107) – октябрь/2017

www.formula-fitness.ru





- **Фитнес-сезон 2017/ 2018 объявляем открытым!** Традиционно в октябре наши инструкторы представляют новые уроки. В расписании уже появились: «Йога-латес» с Ириной Южаковой и «Идеальное тело» от Вадима Сторожева. Подробнее читайте на страницах нашего журнала.
- **Персональная тренировка на аква-сайкле** – новинка, которая появилась у нас летом, но уже завоевала сердца многих. О пользе тренировок в воде читайте на 14 странице.
- **О новинках тренажерного зала** в обзоре на 4 и 5 страницах.
- **Зал групповых программ 3 этажа** заблистал новеньким лаком на отполированном паркете. Теперь в нем будет еще комфортнее заниматься. А в октябре кардинальные изменения 3 этажа продолжатся: фитнес-бар будет усовершенствован, станет более уютным, а тренажерный зал получит дополнительную зону для тренировок.



- **Всемирный День Красоты отметили в SPA-салоне 9 сентября.** Мы принимали гостей, угощали и дарили приятные подарочки. Подробнее на 8 странице.
- **Познакомьтесь с новыми сотрудниками** SPA-салона на 9 странице.
- **Осень – время пилингов.** Косметологи салона приготовили для вас выгодную акцию. Подробнее на 10 и 11 страницах.



**ТОЛЬКО
В ОКТЯБРЕ!**

**Специальная цена на клубную
карту «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ»!**



12 месяцев – 42 500 руб. / 1 мес. 3540 руб.
45 дней заморозки

9 месяцев – 33 000 руб. / 1 мес. 3700 руб.
30 дней заморозки

6 месяцев – 23 500 руб. / 1 мес. 3900 руб.
15 дней заморозки

Добро пожаловать в новый фитнес-сезон!

Подробности в отделе менеджеров и по тел. **(3843) 60-07-07**

www.formula-fitness.ru



Подписывайтесь на нашу официальную страничку в инстаграм **@fitness_formula**

Будьте в курсе внутриклубных событий, акций, изменений в расписании! **#фцформула #формулафитнес**



НОВИНКИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Кардинальные изменения «Формулы» в этом сезоне коснулись и одного из ключевых мест – «железного сердца» нашего клуба.

Во всех смыслах тренажерный зал заиграл новыми красками. Тренажеры стали более комфортными, а благородный цвет придал мягкости и теплоты настоящему «железу».

В зоне свободных весов появилось **модульное покрытие**, смягчающее удары, а также профессиональный гриф для силовых тренировок весом 20 кг и EZ гриф весом 13 кг. Прочее оборудование (штанги, гантели, стойки для приседаний и скамьи для жима лежа, тренажер Смита и кроссовер) пока представлено в достаточном количестве. **Тренировочный помост** для выполнения становой тяги или других силовых упражнений (тоже одно из недавних приобретений) пользуется большой популярностью.

Кардиозона по-прежнему актуальна. Большой популярностью пользуются **беговые дорожки, эллипсоиды, степпер** (имитация подъема по ступеням) и три велотренажера.

Профессиональные тренажеры для проработки всех групп мышц с момента основания клуба были представлены исключительно компаниями

LifeFitness и Paramount, но с недавнего времени к ним добавилась **новинка от компании Hoist**. Тренажер выполняет классическую тягу верхнего блока и рычажную тягу для мышц спины. Многие члены клуба уже оценили эффект от тренировок, благодаря биомеханике и плавности хода на высоте.

Не во всех тренажерных залах можно встретить **гравитрон** – специальный тренажер с противовесом, позволяет выполнять подтягивания и отжимания на брусьях, если со своим весом вы пока этого сделать не можете. Так же представлены **тренажеры для локальной проработки рук, пресса и разгибателей позвоночника**. Все тренажеры имеют плавный ход, что снижает риск травм, и правильную биомеханику, что гарантирует вам качественную проработку выбранной зоны.

Если у вас возникли вопросы по тренировкам в тренажерном зале, наши инструкторы всегда рады помочь!

*Инструктор тренажерного зала,
персональный тренер
Андрей Журавлев*



ГИРЕВОЙ ФИТНЕС

Гиря – это один из наиболее универсальных и удобных спортивных снарядов. Гиревые тренировки помогут вам стать стройнее, атлетичнее, выносливее, подвижнее, улучшить здоровье и результаты в других видах спорта. Раньше упражнения с гирями считались мужской прерогативой, но постепенно этот стереотип уходит в прошлое, и девушки все чаще включают упражнения с гирями в свои тренировочные программы.



Плюсы упражнений с гирями для женщин:

- Высокий расход энергии.
- Глубокая проработка мышц пресса.
- Всегда есть нагрузка на ноги и бедра.
- Небольшие рабочие веса не ведут к росту мышц.
- Увеличение плотности костей.

Особенности тренировок:

- Центр тяжести в гире смещен вниз, поэтому тренировки с гирями отличаются от работы с другим оборудованием.
- Необходимость держать баланс включает в работу множество мышц-стабилизаторов.
- Проработка всего тела на небольшой площади и с минимумом оборудования.
- Возможность проводить короткие, но интенсивные тренировки.
- Необходимость согласованной работы большого количества мышц ведет к сбалансированному развитию тела и хорошей координации.



Записывайтесь на тренировки с гирями и любым другим оборудованием у администраторов рецепции!

ЙОГАЛАТЕС С ИРИНОЙ ЮЖАКОВОЙ

Новый урок взял лучшее из йоги и пилатеса!

Йогалатес – это сочетание высокоэффективных динамических упражнений. Они взяты из практик йоги и пилатеса. Урок позволяет обрести не только безупречную физическую форму, но и внутреннюю гармонию. Динамические упражнения направлены на развитие гибкости и укрепление мышц бедра, ягодиц, живота, спины, шеи. Выполняются стоя, сидя, лежа, есть повороты, наклоны, но без лишних усилий.

Йогалатес обладает целым рядом достоинств:

- Подходит мужчинам и женщинам любой весовой категории и возраста.
- Помогает похудеть, сделать талию тонкой.
- Занятия не запрещены после по-

вреждений опорно-двигательного аппарата, родов.

- Помогает в борьбе со стрессом.
- Способствует улучшению подвижности суставов и позвонков, делает тело гибким.

Как и любое занятие спортом, йогалатес имеет ряд своих особенностей, придерживаясь которых вы обязательно получите желаемый результат. Выполнять движения необходимо плавно, без рывков, не спеша. Дышать нужно ровно, а силовые нагрузки должны приходиться на выдох. Во время выполнения всех движений необходимо следить за состоянием мышц – они должны быть постоянно в тонусе. Приступать к выполнению упражнений можно не ранее чем через 2 часа после последнего приема пищи.



Ирина Южакова ждет вас на уроках ЙОГАЛАТЕС по вторникам и четвергам в 9:00. Дополнительная информация – у администраторов рецепции и по тел. (3843) 60-07-07



ДЕНЬ КРАСОТЫ В SPA-САЛОНЕ

9 сентября мы отметили наш профессиональный праздник в кругу верных друзей и новых знакомых!

В этот День наши Мастера Красоты и Здоровья работали в особо теплой атмосфере, ведь каждый клиент получил приятный подарочек.

В минуты ожидания процедуры мы угощали всех вкусностями, делились пожеланиями и хорошим настроением!

Желаем всем Любви, Красоты и Здоровья!



Фотограф: Александр Федорченко

ЕВГЕНИЙ НИКОЛАЕВ: массажист

Евгений имеет медицинское образование и 20-летний стаж работы массажистом за плечами. Долгие годы жил и работал в Мурманске (по рождению – новокузнечанин). Повышал квалификацию в Швеции, имеет письменную рекомендацию Консула Норвегии. О его профессионализме говорит важный факт: он работал с первыми лицами государства.

Евгений владеет различными техниками: лечебно-оздоровительный массаж, антицеллюлитный, моделирующий. Искусно проработает каждую вашу мышцу, не оставит без внимания зажимы и блоки.

Записывайтесь на массаж у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070.



КАМИЛЛА ЗАВОЛОКИНА: мастер маникюра и педикюра

Камилла – молодой и перспективный специалист! Сравнительно небольшой опыт работы она компенсирует усердием, аккуратностью, обаянием. У нее огромное желание развиваться в профессии, учиться. Камила точно знает какой-то секрет: после классического маникюра (сделанного ее волшебными ручками) ногти и кутикула длительное время остаются аккуратными и ухоженными.

Хотите проверить? **Записывайтесь на маникюр и педикюр у администраторов SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070.**



Программа «ABR СТАРТ»

Профессиональный пилинг на основе израильской косметики «Holy land»

«ABR» – атравматическая чистка. Несколько уровней пилинга и процедура по реабилитации максимально деликатно будут работать с вашей кожей!

Программа позволяет быстро и заметно:

- очистить,
- подтянуть,
- выровнять,
- освежить,
- активизировать кожу.

Основу препаратов составляет смесь натуральных растительных экстрактов фруктов и лекарственных растений в сочетании с витаминами. Пилинг не только отшелушивает, но и способствует улучшению микроциркуляции, обмена веществ, уменьшению воспаления и раздражения, сокращению расширенных капилляров, активируют лимфодренаж и восстановительные процессы.

«ABR старт» полезна людям с различным состоянием кожи, ее можно проводить в любой сезон. Программа проходит в 4 этапа. 3 пилинга плюс универсальная процедура реабилитации, которая способствует быстрому и полному восстановлению кожи.

Израильская компания HOLY LAND Cosmetics основана в 1984 году и в настоящий момент является одной из передовых лабораторий по созданию и производству профессиональной косметической продукции. Основная задача «Холи Ленд» – свести к минимуму агрессивное воздействие на кожу и разработать такие составы средств, которые способствуют максимально естественному и здоровому функционированию кожи.

Программа «ABR старт» от «Holy land»

Деликатный пилинг + реабилитация кожи!

При проведении 3 процедур пилинга –
процедура Реабилитации – в ПОДАРОК!

*Стоимость 1 процедуры 2100 руб.

formula **SPA**

Записывайтесь на программу у администраторов
SPA-рецепции и по тел. 8-923-637-0070



Подписывайтесь на нашу официальную страничку в инстаграм [@spa_salon_formula](#)
Узнавайте первыми о наших событиях, новинках и акциях! #спасалонформула #спасалонформула

СИЛОВЫЕ УРОКИ

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.
Form up	урок средней интенсивности на все группы мышц, но преимущественно на мышцы спины и пресса и улучшения формы ягодиц и бедер.
Стальной пресс. Упругие ягодицы	урок средней интенсивности; хорошо прорабатываются мышцы спины и пресса, а также улучшаются формы ягодиц и бедер.

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.
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.
Йогалатес	урок, сочетающий движения йоги и пилатеса. На развитие гибкости и укреплении мышц бедер, ягодиц, живота, спины, шеи.
«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.
Идеальное тело	функционально-силовая тренировка, направленная на всестороннее развитие своего тела, выносливость, гибкость, координацию и баланс. Средняя интенсивность.
Soft fitness	универсальная тренировка на все группы мышц, включает базовую фитнес-нагрузку и урок аква-фитнеса; подходит для всех уровней подготовки, рекомендуется начинающим.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УРОКИ

Zumba	в основе урока – ритмичные движения различной степени интенсивности, выполняемые под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге и др.
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.

АКВА-САЙКЛ: мягкая нагрузка + жиросжигание

Интервью с персональным тренером Ольгой Нагель

– Ольга, в чем особенность тренировки на аква-сайкле?

– Аква-сайкл – это специальный велосипед, который погружается в воду. На время занятий одеваются специальные аква-тапки, поскольку голой стопой крутить педали практически невозможно. Суть занятия та же, что и у сайкла в зале: крутить педали с разной интенсивностью. С учетом сопротивления воды эффект получается значительно больше, а нагрузка – мягче. Тренировка проходит персонально, упражнения выполняются четко под руководством тренера, что повышает их эффективность.

– Какой эффект от тренировок?

– Во-первых, в течение жизни ваши суставы изнашиваются, такая тренировка, образно говоря, – прекрасная возможность их «смазать». Во-вторых, сердечнососудистая система реагирует легче, чем на суше, потому что пульс и давление плавно повышаются и понижаются при нагрузках. В-третьих, идет активное жиросжигание, потому что в воде из-за терморегуляции тратится больше калорий, чем на суше.

– Кому рекомендована эта тренировка?

Аква-сайкл будет полезен всем без исключения. Помимо кручения педалей и соответственно тренировки ног и ягодиц, вы параллельно будете делать упражнения на руки, плечи, грудные мышцы. То есть получается микс акваэробики и сайкла. Именно эта комплексность кажется наиболее выигрышной. Очень удобен водный сайкл будет тем, кому обычная тренировка на велосипеде доставляет проблемы с поясницей. Желающим похудеть аква-сайкл необходим, как воздух, ну, или как вода!



**Приходите на тренировки,
и вы узнаете массу полезной
информации!
Записывайтесь на АКВА-САЙКЛ
у администраторов рецепции!**

КАК СОЗДАТЬ «ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО»?

Новый авторский урок
от Вадима Сторожева

Идеальное тело – функционально-силовая тренировка, направленная на всестороннее развитие тела. Координация, баланс, сила и умение правильно выполнять движения – все это кубики, из которых нужно строить свое идеальное тело. На тренировке используется собственный вес, функциональное оборудование, а также нетяжелое силовое оборудование. Тренировка средней интенсивности, поэтому подойдет для любого возраста и степени подготовки (конечно, при условии отсутствия серьезных ограничений по здоровью).

Соблюдая режим правильного питания и еженедельную нагрузку (2-3 раза в неделю), эти занятия позволят в кратчайшие сроки добиться очень хороших результатов не только внешне, но и внутренне!

Во время любых тренировок рекомендуем пить воду. Каждые 15-20 минут интенсивной нагрузки – 150-200 мл воды. После тренировки советую выпить протеиновый коктейль. Он является дополнительным источником белка, который необходим для восстановления мышц.

После тренировки сходите в бассейн – вода обеспечит разгрузку связок и суставов, но при этом еще немного загрузит мышцы, усилив эффект тренировки.

Можно посетить сауну, чтобы очистить поры и прогреть мышцы, ускорив их восстановление.



**Приходите создавать
свое Идеальное тело
по пятницам в 18:00!**



ИНСТРУКТОРЫ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Белявская Евгения – Soft fitness.
Гончарова Юлия – инструктор-универсал.
Лобочева Татьяна – Кундалини йога.
Лукьянов Вадим – йога Айенгара.
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»:** №8 (107) – октябрь 2017
Тираж: 500 экз. Распространяется бесплатно.
Экспертный совет: Ольга Якушева,
Вероника Губанова, Владислав Гусев.
Куратор проекта: Елена Ермакова.
Дизайн и верстка: Анна Бедарева.

Телефон рецепции: (3843) 60-07-07.
www.formula-fitness.ru

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

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09:00	Pilates, Дина	Йогагатес, Ира	Pilates, Дина	Йогагатес, Ира	<i>Pilates, Дина</i>		
					Сайкл, Роберто		
10:00	Zumba, Роберто	Form up, Юля	Zumba, Роберто	Form up, Юля	Zumba, Дина		
	<i>Stretch, Дина</i>	<i>«Белояр» (90 мин.), Галина</i>	<i>Stretch, Дина</i>	<i>«Белояр» (90 мин.), Галина</i>			
11:00			<i>Аква tabs, Вадим С.</i>		<i>Аква tabs, Оля</i>		
	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	<i>Аква freestyle, Вадим С.</i>		<i>Step+Press, Вадим С.</i>			Хатха йога (90 мин.), Вадим	
	Relax, Ира		Relax, Ира		Relax, Ира		Pilates, Ира
13:00							Сайкл, Роберто
14:00		<i>Soft fitness, Евгения</i>		Soft fitness, Евгения		Zumba, Дина	<i>Кундалини йога для начинающих (90 мин.), Татьяна</i>
15:00						<i>Аква freestyle, Дина</i>	
15:30							<i>Кундалини йога (90 мин.), Татьяна</i>
17:00					Стальной пресс. Упругие ягодицы, Полина		
17:30			Стальной пресс. Упругие ягодицы, Полина				
18:00		Form up, Юля		Form up, Юля			
	<i>Stretch, Дина</i>	Pilates, Ира		<i>Pilates, Ира</i>	<i>Zumba, Роберто</i>		
	Аэробокс, Роберто	<i>Step, Дина</i>	<i>Функциональный тренинг, Роберто</i>		Идеальное тело, Вадим С.		
19:00	Hot Iron 1, Ира	Iron Cross, Ира	Сайкл, Роберто	Hot Iron 2, Ира	Сайкл, Роберто		
	<i>Zumba, Роберто</i>	<i>Strip dance, Дина</i>	<i>Хатха йога (90 мин.), Ира</i>	<i>deepWORK, Дина</i>	<i>Step+Press, Вадим С.</i>		
	<i>Аква freestyle, Дина</i>	<i>Аква tabs, Оля</i>		<i>Аква freestyle, Оля</i>			
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			

Зал групповых программ (4 этаж), Зал групповых программ (3 этаж), Зал групповых программ (цокольный этаж), Бассейн (1 этаж)

**Коммерческая группа. Групповых занятий – 62, аква – 8.