



РОССИЯ

GENTLEMEN'S

КОКТЕЙЛИ
ПЛОХАЯ ФРАНЦИЯ

АНГЛИЙСКАЯ

ЕДА

№ 4 (10)
АПРЕЛЬ 20
www.gq

ISSN 1563-3381
10004
9 771563 338008

90-е

ВРЕМЯ, КОТОРОЕ МЫ НЕ ТЕРЯЛИ
СУПЕРМОДЕЛИ, СУПЕРМАРКЕТЫ И СУПЕРГЕРОИ



«ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ С МИНИМУМОМ БОЛИ» — принцип работы Резника, бывшего тренера армейского спецназа, привлекателен для звезд. Андрей Малахов с Алексом Резником.

Тренажер духа

О том, что такое персональный тренинг класса люкс, Остап Адрини-Борг не понаслышке узнал, посетив студию Алекса Резника в отеле «Ритц-Карлтон».

С Алексом Резником — основателем и владельцем международной сети фитнес-клубов Complete Body — я познакомился в отеле «The Ritz-Carlton Москва». Едва нас представили друг другу, Алекс немедленно предложил мне сменить спортклуб. Разумеется, на его собственный. Благо и ходить недалеко — персональные тренеры Резника проводят занятия с клиентами в спортивном зале Ritz.

Будучи консерватором, к переменам в жизни я отношусь с осторожностью. Уже много лет я посещаю один и тот же клуб. Результаты меня устраивают: с некоторыми, не очевидными миру недостатками давно смирился как с неизбежностью.

«Я был в ваших фитнес-клубах и считаю, что русская фитнес-концепция отстает от западной лет на 15. Почти все ваши тренеры выглядят как бодибилдеры. И пытаются так же тренировать клиентов. При этом многие из них в наклоне не могут достать пальцами до земли! У меня другой подход: я пытаюсь повысить качество жизни клиента. Мне нужно, чтобы правильно работало твое сердце. Сначала базовые вещи — потом остальное. При таком подходе все то, с чем ты смирился, можно победить».

Заинтригованный, я навел справки. Резник неожиданно оказался знаменитостью. Уехав из России 20 лет назад, бывший военнослужащий Советской армии осел в Нью-Йорке, где сначала работал тренером в Crunch Fitness, а затем открыл собственную сеть Complete Body Development. В среде профессионалов фитнеса этот бренд считается lux de lux.

Резник тренирует звезд, бизнесменов, банкиров, представителей «старых денег» и просто небедных людей в Нью-Йорке, Майами, Париже, Лондоне и Москве. Эти полезные сведения я почерпнул из The New York Times — газета посвятила клубу Резника в московском «Ритц-Карлтоне» целый подвал.

На следующий день я входил в лобби «Ритца». Алекс представил моего тренера. Мы обсудили, чего бы я хотел добиться. Услышав слова «накачать» и «похудеть», Резник скривился. «Я не практикую бодибилдинг — это не модно и не очень полезно, и не считаю задачей номер один снижение веса. То, что я делаю, называется life coaching. Тренировки включают шесть компонентов — силовые нагрузки, аэробику, развитие гибкости, питание, медитацию и отдых. Моя задача — приучить тебя к тому образу жизни, который позволит тебе постоянно находиться в форме без срывов».

С начала тренировок в Complete Body Development прошло 6 месяцев. Я приезжаю в «Ритц-Карлтон» два или три раза в неделю в зависимости от занятости. Мы почти не используем тренажеры, вместо них гантели, мячи и босу. На первый взгляд

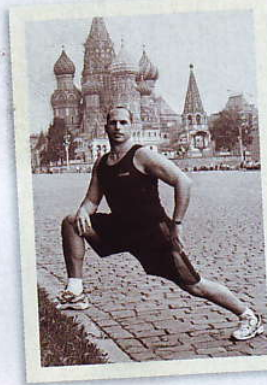
упражнения кажутся легкими — вроде приседаний на перевернутой босу с мячом весом 5 кг в руках, но после часа занятий я чувствую себя измученным. В конце каждой тренировки предусмотрены растяжка и медитация.

Теперь о результатах. Complete Body — тот случай, когда ничего особенного вроде не происходит. Тем не менее за полгода мой торс довольно сильно «высушился», мышцы рельефно проступили в правильных местах, и дело идет, пожалуй что, к кубикам на животе.

Тут самое время задать вопрос сэра Генри: «But how?!» Похоже, дело в индивидуальном подходе. В случае Резника — это не пустые слова. У Резника нет конвейера, как в большинстве спортклубов. Его знания и навыки во всех областях совершенствования тела — от бодибилдинга до йоги — позволяют комбинировать элементы так, чтобы достигнуть максимального эффекта.

Немного странным вначале кажется стремление тренера контролировать все аспекты жизни клиента, мягкие, но настойчивые попытки отучить от неправильных привычек — например, пить шампанское до 4 утра — в том же The Ritz-Carlton. К счастью, главный принцип тренера Резника — customer based business, «клиент всегда прав!» Поэтому у услугам тех, кто упорствует во вредных наклонностях, — hangover training, «тренировка с похмелья», которая полностью проходит на полу.

Правда, добавляется пять минут медитации — в назидание.



АЛЕКС РЕЗНИК, основатель международной сети фитнес-клубов Complete Body: «Цель лайф-коучинга — изменение образа жизни в лучшую сторону. Лайф-коучинг учит клиентов ставить правильные задачи, он слушает и задает нужные вопросы, а человек делает выводы».