

InStyle ВСЕ О ЗВЕЗДАХ, ВЕЩАХ И КРАСИВОЙ ЖИЗНИ

InStyle

АВГУСТ 2009

**ДЖЕННИФЕР
ГАРНЕР**
О РАДОСТЯХ
МАТЕРИНСТВА,
ЛЮБИМЫХ
ПРИЧЕСКАХ
И БЕНЕ
АФФЛЕКЕ

ГЛАМУР 80-Х,
МИНИ-ЮБКИ,
КРАСНЫЙ ЦВЕТ,
ЛЕОПАРДОВЫЙ
ПРИНТ И ДРУГИЕ
ЯРКИЕ ТРЕНДЫ
БУДУЩЕГО СЕЗОНА

**БЛИЖЕ
К ПРИРОДЕ**

ЛУЧШИЕ НОВИНКИ
ОРГАНИЧЕСКОЙ
КОСМЕТИКИ

**САМЫЕ
МОДНЫЕ
ДЖИНСЫ**

КАКИЕ
ВЫБРАТЬ
И С ЧЕМ
НОСИТЬ

Будь готова!

ISSN 1816-2142
09008
771816 214004

Искренне ваш

Персональный тренер может увеличить эффективность занятий фитнесом в несколько раз.

Возьмемся за тело

Нью-йоркский тренер Алекс Резник хорошо понимает женщин: мы хотим выглядеть прекрасно, но мало у кого есть сила воли и время, чтобы над этим работать. Алекс, среди клиентов которого Анна Вялицына и другие модели, создал фитнес-концепцию Complete Body, сочетающую упражнения из йоги и пилатеса с опытом тренеров советских олимпийцев. Опробовать ее теперь можно и в Москве, в фитнес-клубе отеля The Ritz-Carlton (тел. (495) 642 7052). Вот ее основные принципы.

- 1 «Наймите тренера.** Он будет и мотивировать вас, и жалеть, подбирать те упражнения, которые нужны вам, и следить, чтобы вы выполняли их правильно. Два месяца работы с нашим тренером по эффективности равны двум годам самостоятельных тренировок».
- 2 «Тренируйтесь в удовольствии.** Занимайтесь с тренером там, где вам удобно, и тем, что вам нравится. Теннис, гольф, лыжи — главное, чтобы вам было интересно и мышцы работали».
- 3 «Меняйте образ жизни.** Фитнес — это часть лайф-коучинга. Наш тренер, например, дает рекомендации по питанию, анализирует ваши успехи и помогает бороться со стрессом».



Пэрис Хилтон поддерживает форму с помощью велосипедных прогулок.



Линдсей Лохан предпочитает спортзалу калифорнийские пляжи.



Алекс Резник

Анна Вялицына тренируется с Алексом Резником.

«Все, что нужно для эффективной тренировки, — это вы и тренер. Тело создано не для того, чтобы лежать. Ему надо бегать и прыгать».
Алекс Резник

Домашняя работа

- Персональные тренировки могут экономить не только время, но и деньги. Вместо того чтобы покупать абонемент в клуб и никогда туда не ходить, можно раз или два в неделю вызывать на дом или в офис инструктора по фитнесу из компании FreeDomSports (freedomsports.ru, от 3000 р. за занятие) с полным комплектом нужных фитнес-атрибутов и заниматься эффективно и весело в удобное для вас время.
- Индивидуальные уроки йоги предлагает «Центр йоги Айенгара» (тел. (495) 626 8505, от 3000 р. за урок). Освоить новые асаны дома или в парке куда приятнее, чем в душном зале для групповых занятий.