

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНЫЙ ЖУРНАЛ

# КРАСОТА & ЗДОРОВЬЕ

ТЕМА НОМЕРА

ДЕКАБРЬ 12 (129) 2010

[www.kiz.ru](http://www.kiz.ru)

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

*новые достижения  
мировой медицины*

# 12

ПРАЗДНИЧНЫХ  
АРОМАТОВ  
*haute couture*

НОВАЯ РУБРИКА

ПСИХОСОМАТИКА  
*что же у вас болит?*

РЕАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

BEAUTY-  
ТРЕНДЫ-2011

*метаморфозы  
наших читательниц*

## АНИ ЛОРАК

*«Любовь — мой  
эликсир молодости»*

**Вам  
подарок!**

# +72

СПОСОБА СТАТЬ МОЛОЖЕ  
И СТРОЙНЕЕ К НОВОМУ ГОДУ

# Алекс РЕЗНИК:

*”Я тренирую принцессу Саудовской Аравии!”*



Он — всемирно известный тренер и владелец международного wellness-центра Complete Body & Spa. За помощью к гуру фитнеса обращаются американские домохозяйки, арабские шейхи и российские звезды. В эксклюзивном интервью корреспонденту «Красоты&здоровья» Алекс Резник поделился своими профессиональными секретами.

## ***Почему вы решили посвятить свою жизнь спорту?***

Я всегда был убежден, что активный образ жизни творит чудеса — укрепляет здоровье, улучшает настроение и совершенствует фигуру. После переезда из России в США я поступил в школу тренеров East Coast Instructor Training School и решил во что бы то ни стало открыть собственный бизнес.

## ***Когда ваши планы осуществились?***

В 1995 году. Сначала мы с друзьями проводили персональные тренировки на дому. Позже — с увеличением бюджета — расширили деятельность и стали предлагать услуги менеджмента различным спортивным клубам. А, сколотив капитал, открыли Complete Body & Spa.

## ***Блиц-опрос***

**Кофе или чай?** По настроению./**Аэробика или кардио?** Джоггинг под музыку из iPod./**Вода с газом или без?** Без./**Бассейн или море?** Конечно, море./**Диета или фитнес?** В совокупности.

## **Что оказалось сложнее всего?**

Собрать команду профессионалов. Для меня одинаково важна как высокая квалификация, так и позитивная энергия, которую излучает человек.

## **Как бы вы охарактеризовали Complete Body & Spa сегодня?**

Это международная компания, предоставляющая услуги персонального тренинга (в том числе на дому), групповых программ, физиотерапии, иглоукалывания, диетологии и спа. Примерно 70 % нашего бизнеса находится в Нью-Йорке, остальные 30 % — в Париже, Лондоне и Москве.

## **Чем объяснен успех данного проекта?**

Индивидуальным подходом к каждому клиенту. Первым делом я узнаю об образе жизни человека, его пристрастиях в еде, биоритмах, состоянии здоровья. Потом анализирую и составляю эффективную методику, включающую в себя силовые и аэробные нагрузки, стретчинг, правильное питание, медитации и отдых. Так работают все сотрудники Complete Body & Spa.

## **То есть занятия без личного инструктора не имеют смысла?**

Даже у меня, человека с достаточным багажом знаний и опытом в фитнес-индустрии, есть тренер. Он дисциплинирует и помогает придерживаться заданных рекомендаций. Если на посещение фитнес-клуба нет времени, возможны домашние тренировки. Но также под контролем инструктора, хотя бы дистанционным.

## **Как найти хорошего тренера и не попасть в руки непрофессионала?**

Для инструктора важно иметь не только высокую квалификацию, но и фантастическую энергетику. Именно поэтому искать своего человека необходимо путем проб и ошибок. Возьмите уроки у нескольких специалистов и на основе самоощущений сделайте выбор.

## **С кем из знаменитостей вам приходилось иметь дело?**

В России я подружился с Натальей Бочкаревой, Ксенией Собчак, Лейлой Агаларовой, Андреем Малаховым. В Америке и Европе тренировал Валентино, Дипак Чопра, участников рок-группы Linkin Park, дочерей семьи ювелиров Bulgari. Еще я работаю со многими русскими и американскими персонами, имена которых не могу упомянуть по этическим соображениям.

## **Наверное, сложно устанавливать контакты с клиентами, учитывая, что они разбросаны по миру?**

## **СОВЕТ ОТ АЛЕКСА РЕЗНИКА**

Никогда не занимайтесь фитнесом на голодный желудок. Чтобы избежать упадка сил, съешьте любой фрукт за час до тренировки, а через 30 минут после — богатую углеводами и белками пищу, например, хлопья с молоком или цельнозерновой тост с сыром.

## **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ЛИНИИ БЕДРА**

Лягте на правый бок, оперевшись на локоть. Левая рука на поясе. Нижняя нога согнута в колене, верхняя вытянута вдоль туловища. На выдохе оторвите таз от пола, а затем плавно верните его в исходное положение, не касаясь земли. Выполните 4 подхода по 20 повторений.



## **Принимаете ли вы во внимание особенности менталитета, когда общаетесь с представителями разных национальностей?**

Я с уважением отношусь ко всем религиям и культурам. Поэтому, тренируя, например, принцессу Саудовской Аравии, предпочитаю не упоминать свое еврейское происхождение. Кроме того, некоторые клиенты соблюдают пост. Я помню об этом при работе и составляю для них подходящее меню.

## **Что касается питания, к чему вы, прежде всего, призываете своих клиентов?**

Найти баланс между тем, что полезно, и тем, что нравится. А также ограничивать себя в еде после 19:00.

## **Как относитесь к диетам?**

Единственная полезная методика, которой стоит придерживаться, — это диета диабетиков: дробное питание каждые три-четыре часа, много овощей и фруктов в рационе, минимум белого сахара.