

ТАТТЕР

ИЮЛЬ 2009

155

мини-платьев
и блестящих
аксессуаров,
которые
сделают вас
звездой

Главная
свадьба
года

Золотые

Яхты, гонорары,
наряды и бойфренды

ДЕВОЧКИ

Эль
Макферсон
Самое
дорогое
тело
модного
бизнеса

К ком
поеде
В ГОСТ
Рейтинг сам
жарких летн
вечерин

09007

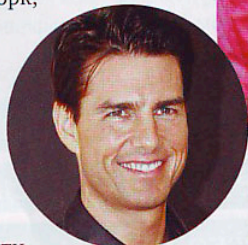
ISSN 1996-6091

Алекс — Юстасу

*Звездный нью-йоркский тренер
Алекс Резник знает код доступа
к идеальному телу.*

Входа в его студию на Манхэттене — аншлаг. Дело не в том, что все хотят качать пресс по соседству с дизайнером Валентино или ювелирной наследницей Иларией Булгари. Люди грезят об идеальной фигуре, а короткостриженный мацо Резник лепит ее лучше всех. Он не станет до тахикардии гонять вас по беговой дорожке, не заставит тягать тонны железа и не запретит смотреть в сторону любимого брьюта. Вместо этого покажет необычные упражнения, составит вкусное меню и научит релаксировать с пользой для здоровья.

Основных фишек его программы Complete Body, выстрелившей в Америке еще в середине девяностых, три. Первая — авторские упражнения. Многие основаны на личном опыте, полученном — где бы вы думали? — в российской армии. Ничего удивительного, прежде чем двадцать лет назад эмигрировать в Нью-Йорк, окончить знаменитую тренерскую школу East Coast Instructor и получить престижный сертификат специалиста по коррекции веса, фитнес-гений успел родиться, вырасти и кое-чему научиться в Санкт-Петербурге. Резник внес забавные коррективы в самые обычные армейские сеты и получил принципиально новые упражнения. Качать пресс с шаром для пилатеса, укреплять руки с помощью



Актер Том Круз был замечен в студии Алекса в The Ritz-Carlton во время своего визита в Москву.

Среди российских адептов Резника — дизайнер Наталья Валевская.



Валентино — приверженец системы Complete Body с многолетним стажем.

«Чаще прислушивайтесь к собственному телу — оно плохого не посоветует».

бокса, сгонять жир с боков, балансируя на босу, — с Алексом не соскучишься. Тяжело? Да, зато в награду финальная растяжка руками самого тренера: лежи и получай удовольствие. «Я был в шоке, когда узнал, что в московских спортклубах клиенты растягиваются сами!» — взлетают вверх густые брови гуру. Да уж, сам себе позвоночник не вправишь, а этот профи не только мастерски растянёт мышцы, но и со спиной поможет.



Кожаные кроссовки, 36 900 руб., Stephen Sprouse для Louis Vuitton.



Из первых рук

- Занимайтесь фитнесом в первой половине дня — вечером сложнее переносить нагрузки и концентрировать внимание.
- Идеальный режим тренировок — через день: мышцам нужен отдых.
- Правильная мотивация — первый шаг к успеху. Чтобы лучше понять самого себя, пройдите курс лайфкоучинга. Тренер личностного роста — это не психотерапевт, скорее духовный наставник и лучший друг одновременно. Я регулярно использую эту методику (подробнее о лайфкоучинге на www.lifecoach.ru).

• Попробуйте мой любимый коктейль. Стебли алоэ, ягодное ассорти и арахисовое масло взбейте с молоком — кладезь витаминов и моментальный тонус!

Второе — питание. Забудьте заветы деспотов-диетологов: есть можно все, вопрос — сколько. «Сложите ладони горстью, как во время умывания, вот вам размер порции, — наставляет Резник. — А есть нужно не больше пяти-шести раз в день». Адепт аюрведы и йоги внедрил эти практики в свою программу. Поиск внутренней гармонии — третья ее особенность.

Попробовать Complete Body можно в московском «Ритце»: местные тренеры прошли стажировку лично у Алекса. Говорят, в фитнес-центр на нулевом этаже отеля заглянул даже Роберт Де Ниро во время своего недавнего визита в столицу.

Сам Резник в Москве бывает нечасто, но если заранее напрячь все связи, можно попасть к нему на прием. Красавица Наталья Валевская и посол Арабских Эмиратов в России уже рассказывают друзьям, что за прелесть этот Алекс.

От 3500 руб. за тренировку.

Бутик персонального тренинга Complete Body, The Ritz-Carlton, Тверская, 3, тел.: (495) 225 8888.

Набор фитнесголика

- 1. Правильная спортивная форма.** «Вместо синтетической одежды я советую вещи из хлопка и других натуральных материалов — они не раздражают кожу и не стимулируют дополнительное потоотделение. Обувь — только спортивная. Покупая кроссовки, проверьте, удобно ли в них бегать».
- 2. Боксерские перчатки.** «Кикбоксинг — проверенный способ получить рельефные руки, выработать моментальную реакцию и быстро снять стресс. Пара-тройка уроков — и пусть кто-нибудь только попробует сказать вам дерзость!»
- 3. Скакалка.** «Любая тренировка начинается с разминки — например, легкой пробежки. Если бегать негде, возьмите обычную скакалку и прыгайте 10–15 минут, постепенно увеличивая темп».

