Wellness

ФИТНЕС, КРАСОТА, АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Более подробную информацию и новости читайте на сайте vashdosug.ru

Рубрику ведет Ирина Зиганшина. Информацию и отзывы ждем по адресу *irz@rdw.ru*

Бесплатные пляжи Москвы

«Серебряный Бор-3»

4-я линия Хорошевского Серебряного Бора, 15

Самый большой (тянется на километр) и, возможно, самый чистый пляж Москвы. Имеются шезлонги и лежаки напрокат (500 р.). Есть площадки для пляжного волейбола и футбола, столы для пинг-понга. Можно совершить прогулку по воде на катамаране. Важно: по соседству загорают нудисты, так что семьям с детьми, возможно, будет уютней на пляже «Серебряный Бор-2», что находится на севере заповедника.

Большой Садовый пруд

Б. Академическая, 38А

Этот пляж хорош своей камерностью: посторонние сюда почти не приезжают, в основном купаются жители окрестных районов. При этом Большой Садовый (или Академический) пруд, расположенный на территории Тимирязевского лесопарка, – один из самых крупных в Москве. На пляже имеется весь необходимый для купания минимум: шезлонги, кабинки для переодевания, душ, волейбольные площадки, детская территория.

«Бич Клаб»

Ленинградское ш., 39

Модное место с хорошей репутацией. Здесь есть VIP-зона, где проходят пафосные мероприятия и выступают диджеи. И есть общественная зона отдыха вместимостью 1000 человек. Для детей имеется отдельная территория для купания. Для любителей фитнеса – волейбольная площадка, прокат лодок и водных лыж. При желании можно заняться виндсерфингом и покататься на яхте.

Пляж «Левобережный»

Прибрежный пр., 5–7

Песчаный пляж на берегу Химкинского водохранилища, почти всегда переполненный: во-первых, из-за того что бесплатный, во-вторых – потому что удобно расположен недалеко от метро «Речной вокзал». Много семей с детьми: заход в воду удобный, есть детская площадка, поблизости всегда дежурит «скорая помощь» и спасатели. Для любителей активного отдыха имеется волейбольная площадка.

Старт недели

Ночной забег	22 июня
ОК «Лужники», Престижная аллея	(495) 790-32-79

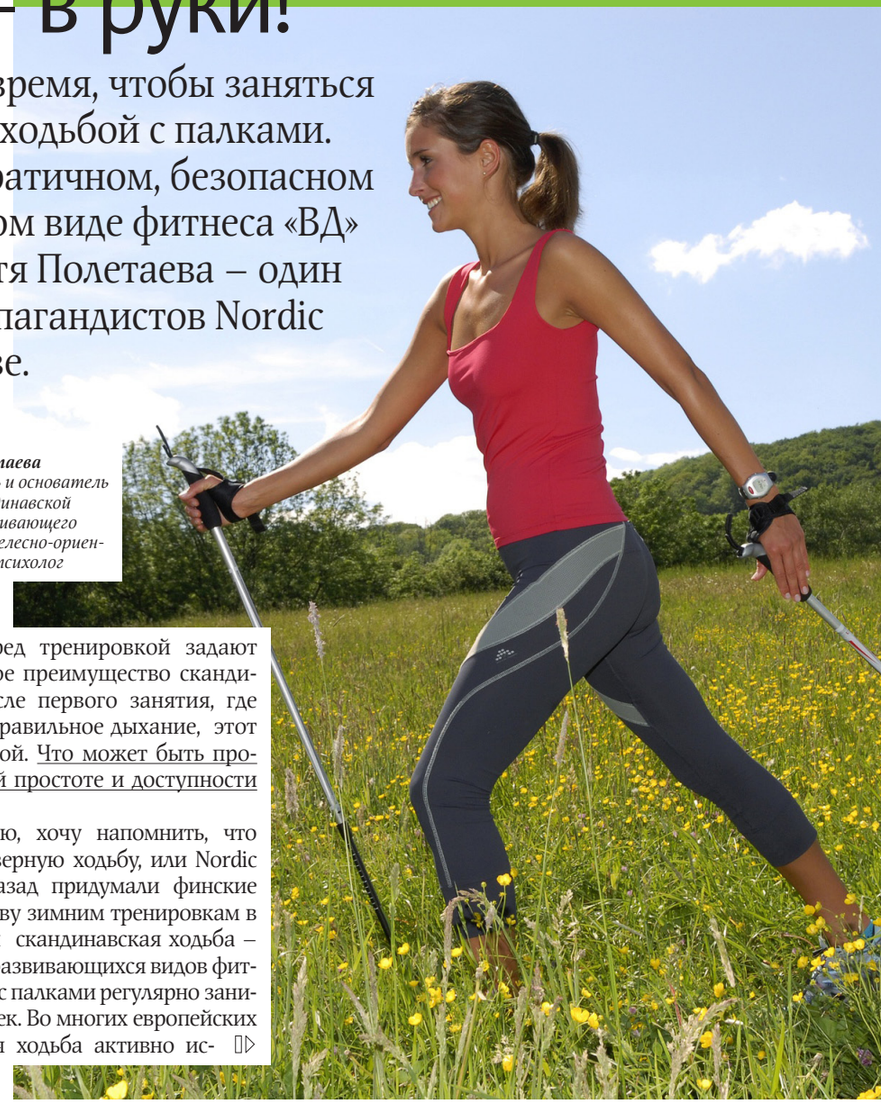
Один из способов провести самую короткую ночь в году так, чтобы она запомнилась надолго, – побывать на Ночном забеге, который устраивают «Московский марафон», NewRunnersu и Департамент ФКиС Москвы. Если не в качестве участника (регистрация, увы, уже закрыта), то наблюдателем. Зрелище обещает быть эффектным: 2500 человек пробегут 10 км по Лужнецкой набережной, Престижной аллее и аллее Славы. Расписание: 20.00–22.30 – регистрация и выдача пакетов участника; 23.00 – старт; 0.00–0.15 – награждение победителей; 00.30 – Закрытие финишной зоны.

Даже если вы не попадаете на Ночной забег, переживать не стоит: 4 августа состоится «Осенний гром», 25 августа – «Красочный забег», а 15 сентября – непосредственно сам Московский марафон.

Палки – в руки!

Лето – лучшее время, чтобы заняться скандинавской ходьбой с палками. Об этом демократичном, безопасном и очень полезном виде фитнеса «ВД» рассказала Настя Полетаева – один из главных пропагандистов Nordic walking в Москве.

Настя Полетаева
руководитель и основатель «Школы скандинавской ходьбы и развивающего движения», телесно-ориентированный психолог



ЧАСТО НОВИЧКИ перед тренировкой задают мне вопрос: «В чем главное преимущество скандинавской ходьбы?». Но после первого занятия, где мы осваиваем технику и правильное дыхание, этот вопрос снимается сам собой. Что может быть проще ходьбы? Именно в этой простоте и доступности кроется ее главный секрет.

Углубляясь в историю, хочу напомнить, что скандинавскую ходьбу (северную ходьбу, или Nordic walking) около 100 лет назад придумали финские лыжники – как альтернативу зимним тренировкам в теплое время года. Сегодня скандинавская ходьба – один из самых динамично развивающихся видов фитнеса. Во всем мире ходьбой с палками регулярно занимаются около 20 млн человек. Во многих европейских spa-центрах скандинавская ходьба активно ис-

Скандинавская ходьба требует минимума оборудования - всего лишь «правильных» палок

пользуется для похудения, повышения жизненного тонуса, борьбы со стрессами. Поклонники северной ходьбы есть даже в Кении.

Восемь лет назад после травмы я отказалась от бега в пользу ходьбы с палками и сегодня могу сказать, что это самый доступный, безопасный и универсальный вид фитнеса. У скандинавской ходьбы нет противопоказаний, она доступна всем, вне зависимости от возраста, физической подготовки и веса. Риск получения травмы здесь минимален, а по эффективности она не уступает бегу, но в отличие от него не травмирует суставы и не перегружает нервную систему: во время ходьбы вместо адреналина выделяются эндорфины. Исследования доказали, что во время занятий скандинавской ходьбой вы теряете на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе. Это происходит за счет того, что во время тренировки задействовано почти 90% мышц. Северная ходьба усиливает приток кислорода ко внутренним органам, ускоряя метаболизм и препятствуя многим заболеваниям, выравнивает осанку, , снимает напряжение в мышцах, помогает бороться со стрессами, депрессиями и бессонницей.

Ну хорошо, скажете вы, расписали вы нам ее во всех красках, но в чем секрет, ведь это всего лишь ходьба. А секрет в специальной технике и палках. Думаю, я многих удивлю, если скажу, что большинство из нас ходит неправильно. Оглянитесь вокруг и посмотрите, как люди передвигаются. Вы заметите ссутулившихся людей, делающих резкие движения. Вся наша наука и техника привели к тому, что мы разучились правильно ходить. Посмотрите на фотографии диких племен. Их представители, вне зависимости от пола и возраста, всегда стоят ровно и расслабленно, голова не задрана, плечи и поясница на месте. А все потому, что они очень много двигаются, реализуя в себе одно из предназначений человека – добычу пропитания. Современному человеку не надо бежать за мамонтом – мы садимся в машину, поезд, самолет, ленивой походкой идем по магазинам или стремительно несемся, скукожившись, до работы, не замечая, что наше тело постепенно начинает дряхлеть. Мне приходилось сталкиваться с клиентами, которые были настолько зажаты в своем теле, что даже движения руками вызывали у них боль и дискомфорт в плечах и шее.

Итак, как надо правильно ходить. Прежде всего, нужно держать ровной осанку. В пилатесе это называется «нейтральное положение тела»: вес равномерно распределен на стопы, таз не вывернут, лопатки опущены, плечи и шея расслаблены, голова смотрит вперед, а макушкой вы тянетесь вверх. Для простоты попробуйте лечь на твердый пол и почувствуйте это положение. Далее начинаем двигаться. Здесь важно правильно ставить стопу: я это называю кошачьей походкой. Когда нога плавно перекатывается с пятки на носок. При такой технике вы не травмируете суставы и уменьшаете нагрузку на позвоночник и колени. Потом добавляем палки. Универсальным и эффективным считается попеременный шаг, когда мы выдвигаем вперед правую ногу и левую руку и наоборот. Эта техника часто дается не сразу, но после третьего-четвертого занятия уже не вызывает затруднений. Не забывайте про дыхание. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. Если проблемы с носовым дыханием, то при хорошей погоде можно дышать и ртом.

Если вам нужно похудеть, то ходите 3-4 раза в неделю по 1-1.5 часа. Мышцы пресса, ягодицы можно укрепить с помощью упражнений с палками: приседаний, наклонов, махов. Помните, что вечерние тренировки подавляют аппетит, но могут вызвать бессонницу, а утренние заряжают энергией на весь день.

Скандинавская ходьба возможна только на природе и с использованием специальных палок. Ходить можно в парках, скверах, дворах, главное – подальше от магистралей. К выбору инвентаря и одежды советую отнестись внимательно. Покупайте только специальные палки для скандинавской ходьбы. Они отличаются от лыжных и по составу, и по свойствам. Палки для ходьбы подбираются по формуле: рост х 0.68. Они бывают телескопические и обычные. Телескопическую модель удобно брать в поездку. Качественные и безопасные модели должны содержать в себе карбон – он обеспечивает прочность и одновременно гибкость. Палка с содержанием карбона отлично амортизируют, не повреждая суставы рук, идеальна для использования на различных поверхностях, долговечна. Для асфальта советую приобрести специальный резиновый наконечник. Избегайте алюминиевых палок. Стоят они три копейки, но не амортизируют и быстро ломаются. Если вы планируете заниматься регулярно, то лучше инвестируйте в качественное оборудование. Его и в руках приятней держать, и службу оно вам сослужит долгую и добрую. В среднем цена за приличную модель палок составляет от 2 до 3,5 тыс. руб. На рынке даже есть палки для профессионалов, цена на которые начинается от 5,5 тыс. руб.

Что касается обуви и одежды, тот здесь отдайте предпочтение проверенным удобным ботинкам или кроссовкам и комфортной одежде. Одна наша клиентка всегда подбирает ботинки под цвет куртки и приходит на тренировки при полном параде. Говорит, что таким образом настраивается на тренировку.

Первые 4-5 тренировок я рекомендую провести под руководством опытного тренера. Занятия в группе дисциплинируют и дают возможность общаться с единомышленниками. Индивидуальные тренировки с тренером позволяют добиться быстрых результатов. Заниматься можно круглый год. В скандинавской ходьбе главное – начать. Попробовав хотя бы раз, вы уже никогда не спросите, что же такого особенного в ходьбе с палками.

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ
www.schoolnw.ru (495) 644-90-58
Занятия проходят на Воробьевых горах, в Серебряном Бору, в Сокольниках, Коломенском и других главных парках Москвы

Легче легкого

1 ***Матирующий тоник и противовоспалительный карандаш локального действия, Melvita, 1050 р., 980 р.***
Тоник сужает поры, матирует, увлажняет. Если прыщики появились, с ними расправится карандаш с очищающими и успокаивающими эфирными маслами.

2 ***Глубоко увлажняющий матирующий флюид Lancaster Aquamilk, 1 390 р.***
Мгновенно впитывается, увлажняя и матируя кожу, регулирует секрецию сальных желез.

3 ***Освежающее очищающее средство 2 в 1, Weleda, от 565 р.***
100% натуральное средство на эфирных маслах, совмещающее в себе молочко и тоник: очищает, тонизирует, сужает поры.

4 ***Увлажняющий крем OLAY Essentials Complete «Ровный тон» с легким эффектом тональной основы Max Factor, ок. 500 р.***
Защищает кожу благодаря наличию SPF15 и скрывает ее несовершенства.

5 ***Дневной крем для жирной кожи «Активный кислород», Oriflame, 330 р.***
Матирующий уход с антиоксидантной технологией освежает кожу и наполняет ее энергией.

6 ***Увлажняющее молочко для лица «Чайное дерево», The Body Shop, 290 р.***
Увлажняет, контролирует появление жирного блеска и прыщей.

7 ***Ежедневный гель для умывания и ежедневный очищающий лосьон «Контроль блеска», Clean&Clear, 200 р., 183 р.***
Контролируют секрецию сальных желез и решают проблему акне.

8 ***Пенка для умывания «Голубая ромашка», Lemongrass House, 350 р.***
В составе - смягчающий кожу экстракт белой орхидеи, успокаивающее эфирное масло голубой ромашки, противовоспалительный экстракт алое барбадосского.

9 ***Очищающая маска против прыщей, Yves Rocher, 390 р.***
3-минутная маска избавляет от прыщей и черных точек, впитывает избыток кожного жира, обновляет поверхность кожи.