

2013

№1 октябрь

WELLNESS LIFE

к о р п о р а т и в н а я г а з е т а о в е л н е с е

VITASPORT
WELLNESS CLUB



Основные принципы велнеса – это отказ от вредных привычек, умеренные физические нагрузки, правильное питание и стремление к душевному равновесию.

Велнес-клуб – это объект индустрии здорового образа жизни и красоты, где в полной мере реализованы все составляющие велнес-концепции – расслабление, движение и восстановление.



САУНА, ХАММАМ И РУССКАЯ БАНЯ

Особенности и традиции главных парных мира и их воплощение в VitaSport

ВЫСОКИЕ СТАНДАРТЫ БОЛЬШОГО ТЕННИСА

О кортах, покрытиях и специфике игры

РЭЙКИ-МАССАЖ, ВАКУУМНЫЙ ГИДРОПИЛИНГ

И другие новинки SPA

ПОД КОНТРОЛЕМ

Этой осенью в клубе появится новая услуга – персональный велнес-консультант.

Велнес – направление комплексное и многоуровневое, это не просто поддержание физической активности и коррекция фигуры, это полное оздоровление организма, продление молодости – внешней и внутренней. Для того чтобы процесс был более эффективным и направленным, VitaSport предлагает своим гостям воспользоваться услугой персонального велнес-консультанта. Такой специалист не просто составляет индивидуальную программу, он старается внедрить ее в повседневную жизнь, чтобы велнес стал ее частью, а оздоровление шло естественным путем. Кроме того, велнес-консультант проконтролирует ход тренировок и подберет верный баланс активных программ, отдыха и релаксации. В велнесе очень важно, чтобы все его составляющие были гармонично подобраны в зависимости от медицинских показателей, желаний и возможностей гостя. Все эти факторы и учитывает велнес-консультант, когда «ведет» гостей нашего клуба. Услуга велнес-консультирования доступна уже сейчас, а все подробности можно узнать у специалистов клуба.



АУТЕНТИЧНЫЙ ТАЙСКИЙ МАССАЖ В VITASPORT

Этой осенью в SPA-салоне VitaSport появилась новая услуга – настоящий тайский массаж.

Тайский массаж – это комплексная система оздоровления организма человека, позволяющая избавиться от усталости и стресса, стимулировать слаженную работу всех органов тела, увеличить гибкость суставов и улучшить настроение и общее состояние.

Практика тайского массажа возникла свыше 2000 лет назад, но методика оказалась настолько безупречной, что за это время почти не изменилась: мастер глубоко воздействует на мышечную ткань, используя как пассивные упражнения, так и активные растяжения, скрутки и надавливания. Тайский массаж отличается от привычного расслабляющего массажа именно тем, что он не подразумевает растираний, поглаживаний и разминаний. Мастер тайского массажа надавливаниями воздействует на различные участки тела, используя при этом не только пальцы, но и локти, колени и даже стопы.

Тайский массаж не только расслабляет и успокаивает, но и раскрывает энергетические потоки в теле человека. Это и глубокая релаксация, и общее оздоровление организма. Теперь услуга традиционного тайского массажа есть и в нашем SPA-салоне. Сеансы проходят каждый день, кроме понедельника, и проводит их дипломированный мастер из Таиланда.

Уважаемые клиенты велнес-клуба VitaSport!

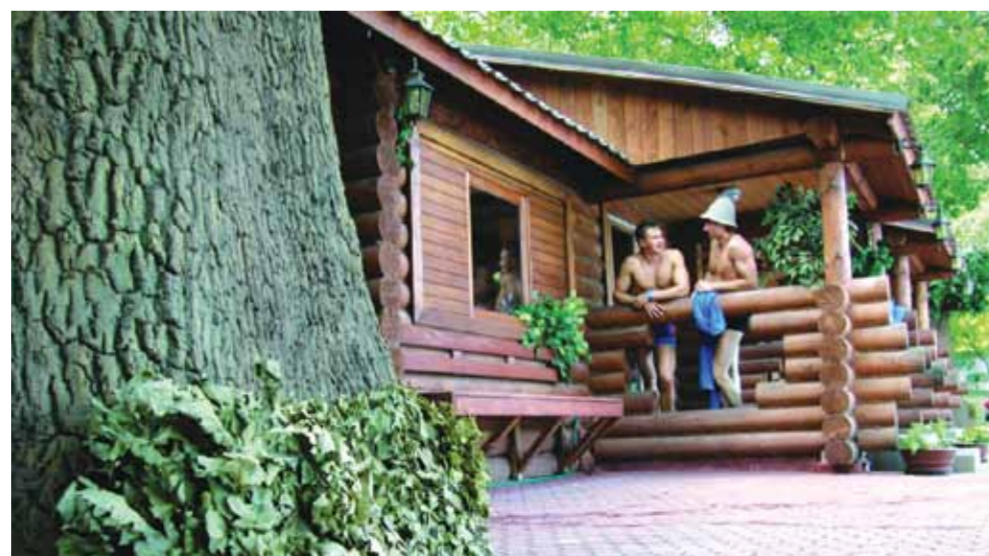
Перед вами первый номер Wellness Life – газеты для вас и о вас. Газета Wellness Life – это еще одна возможность выразить вам благодарность за то, что вы остаетесь с нами на протяжении долгих лет, и за то, что присоединились к нам совершенно недавно. На страницах Wellness Life вы сможете заглянуть в будущее, найдя анонсы грядущих событий, и вернуться в прошлое, просмотрев репортажи о прошедших. Сможете познакомиться с мнением экспертов, увидеть своих друзей или сами стать героем очередного номера. В нашем понимании велнес – это не только диагностика функционального состояния организма, фитнес и бассейн, это и процедуры SPA, и правильное питание, и реабилитационные программы, направленные на восстановление, сохранение и приумножение здоровья наших клиентов. Велнес и здоровье – неотделимые друг от друга понятия. И, несмотря на то, что показатели успешности человека существует великое множество, именно здоровья всегда желают в первую очередь. Коллектив велнес-клуба VitaSport искренне желает вам здоровья, красоты и активного долголетия!

Дмитрий Киселев,
генеральный директор Wellness club VitaSport

РУССКИЙ ПАРИЛЬНЫЙ ДОМ ВОЛКОВА

В ноябре в клубе заработает настоящая русская баня, сделанная по уникальной технологии Сергея Волкова.

Традиционная русская парная – это не только место, где можно приятно провести время, но и отличный лекарь. Посещение русской бани приводит в порядок и здоровье, и мысли. Русская баня помогает укрепить иммунитет, восстановить силы и полностью расслабиться. Она обладает универсальными лечебными и несравненными релаксационными свойствами. Построить настоящую русскую баню непросто, сделать это грамотно может только высококлассный профессионал с большим опытом работы. Именно поэтому к сотрудничеству был приглашен именитый мастер банного дела Сергей Волков. Его компания «Волковские технологии» разработала и внедрила проект русской парной для VitaSport. С 1 ноября в клубе откроется русская баня, сделанная по всем канонам и традициям. Уникальность технологии Волкова заключается в том, что к началу банной процедуры разница в температурах между поверхностями, отдающими и принимающими тепло, минимальна – всего 30-50°C. Это не дает кислороду сгорать, что делает пар очень легким. Горячий воздух в такой бане перемещается исключительно под воздействием веников и рук парильщика или тогда, когда воду поддают на камни. Пар получается правильный, мягкий, тело прогревается мгновенно, но дышится при этом очень легко. Русские бани, сделанные по технологии Волкова, подходят практически всем именно за счет того, что в них себя чувствуют комфортно даже те, кто не любит горячие парные. По словам самого Сергея Волкова, его парные – это неизменное сочетание новейших технологий и любви к традициям. Опробовать новую баню можно будет уже с 1 ноября.



БОЛЬШОЙ ТЕННИС В VITASPORT

8 сентября в клубе VitaSport состоялся турнир по теннису в смешанном парном разряде.

В ТУРНИРЕ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ 16 ПАР.

В УПОРНЕЙШЕЙ БОРЬБЕ БЫЛИ ОПРЕДЕЛЕНА СИЛЬНЕЙШИЕ ПАРЫ В ОСНОВНОМ И УТЕШИТЕЛЬНОМ РАЗРЯДЕ. ПЕРВОЕ МЕСТО ЗАНЯЛИ ВАСИЛИЙ ФРЕКЭУЦАН И АНАСТАСИЯ КОКОУЛИНА, ВТОРОЕ МЕСТО У НАЗАРА ЮСУПОВА И ГАЗЕЛЬ ХАЛМУРАДОВОЙ. ТРЕТЬЕ МЕСТО ДОСТАЛОСЬ АНДРЕЮ КРЫЛОВУ И ОКСАНЕ МЕЛЕХИНОЙ. ПОБЕДИТЕЛЯМИ УТЕШИТЕЛЬНОГО ТУРНИРА СТАЛИ КОНСТАНТИН ЕРЕМИН И HENRIETTA CHALLINOR.

КАРТЫ ВЫСШЕЙ ПРОБЫ

VitaSport представляет долгожданные депозитные карты – золотую и платиновую.

Этой осенью в клубе появились новые виды карт, дающих их владельцам уникальные привилегии. Система использования единого депозита удобна тем, что она позволяет воспользоваться всеми ресурсами клуба по одной карте: SPA-салон, персональный тренинг, ресторанный комплекс, а с 1 ноября еще и «Русский парильный дом Волкова» плюс «Авто-SPA». Последние две новинки особенно интересны: традиционная русская баня в VitaSport откроется и будет функционировать по уникальной



технологии Сергея Волкова, а услуга «Авто-SPA» позволит владельцу карты не беспокоиться по поводу ухода за своей машиной, а передать эту задачу профессионалам нашей автомойки премиум-класса. Золотая и платиновая карты в VitaSport предоставляют самые выгодные условия клубного членства.

«УСТРИЧНАЯ ВЕЧЕРИНКА» ОТ «ЛА МАРЕ»

В конце сентября в клубе прошла «Устричная вечеринка», организованная партнером VitaSport компанией «Ла Марэ».



Свежайшие устрицы, еще утром обитавшие в море, были доставлены в Москву первым рейсом. Устрицы предоставила компания «Ла Марэ», надежный поставщик живой охлажденной рыбы и морепродуктов, а также владелец сети роскошных ресторанов «Ла Марэ». Программа вечера была насыщенной. В процессе дегустации гостям рассказали об исключительной пользе устриц и других морепродуктов в разрезе велнес-питания. Музыкальную атмосферу создавала вокальная группа «Кватро» – четверка прекрасных теноров, работающих в самых престижных залах России и по всему миру. В их исполнении прозвучали классические оперные произведения и романсы. Ведущим вечера выступил артист театра и кино Эвклид Кюрдзидис. А после легкого и полезного ужина гости приняли участие в зажигательном мастер-классе по латиноамериканским танцам. Вел его специально приглашенный мастер с Кубы Юльер Сото.

La Maree
РЕСТОРАНЫ • РЫБНЫЕ ЛАВКИ • КЕЙТЕРИНГ
Москва
Рублево-Успенское ш., д. Жуковка
Петровка, 28/2, М.Грузинская, 23
Санкт-Петербург
Суворовский пр., 34
+7 (800) 555 04 35
Монако
7 avenue J.F.Kennedy, Monte-Carlo
+377 97 97 80 00
www.lamaree.ru



COMFORT ZONE

SPA-салон VitaSport представляет линейку продуктов ведущего бренда в области профессионального ухода за кожей – Comfort Zone.

Профессиональный косметический бренд Comfort Zone сочетает уникальные уходы для лица и тела, профессиональные и розничные линейки продуктов, элементы дизайна и аксессуары. Философия марки – исключительный синтез науки и природы: каждый продукт соединяет в себе инновационные разработки и запатентованные ингредиенты, древние традиции и мудрость природы. Продукты Comfort Zone поставляются в ведущие SPA-салоны мира. В числе партнеров – всемирно известные сети отелей: Four Seasons, Club Med, Hyatt, Mandarin Oriental, St. Regis, Westin, Hilton, Ritz Carlton и др. Comfort Zone предлагает 14 систем ухода для лица, 10 систем для тела, специальную линию для мужчин, а также органическую и солнечную линии. Каждый продукт этой марки не просто ухаживает за кожей, но и борется с различными проблемами: чувствительная и проблемная кожа, гиперпигментация, увядание и пр. Продукты Comfort Zone можно найти в магазине нашего SPA-салона или воспользоваться ими во время SPA-процедур.

ТЕННИСНЫЕ ТУРНИРЫ ОСЕНИ

С 1 ПО 9 НОЯБРЯ
«КУБОК КРЕМЛЯ ЮНИОР»

19 ОКТЯБРЯ
ТУРНИР ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

20 ОКТЯБРЯ
ТУРНИР ПО БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ

ФИЛОСОФИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Появившееся не так давно направление, уже доказавшее свою состоятельность, – вовсе не блажь, как считают многие, а концепция здоровой жизни. И следовать ей одно удовольствие. Wellness Life – о том, что такое здоровый образ жизни сегодня, как сделать его привычкой и почему это самый эффективный способ конвертировать деньги и время в свое благополучие.

С амо понятие «велнес» появилось в Америке в конце 1950-х, тогда же были определены и основополагающие принципы этого направления: отказ от вредных привычек, умеренные физические нагрузки, правильное питание и стремление к душевному равновесию. Немудрено, что в условиях постоянно ускоряющегося темпа жизни подобный подход становился все популярнее и сегодня уже дорос до общепринятой практики. Ключевым принципом велнеса является комплексный подход, без него концепция здорового образа жизни просто невозможна. Недостаточно просто заниматься спортом, не придерживаясь условия правильного питания, или посещать баню, игнорируя при этом физические нагрузки. Вся суть велнеса сводится к оправданной умеренности и сочетанию всех методик, направленных на сохранение и приумножение здоровья. И если обозначить велнес тремя ключевыми словами, то это движение, восстановление, расслабление.

Современный велнес-клуб вмещает в себя весь объем необходимых элементов, причем каждый из них неразрывно связан со всеми остальными. Все начинается с функциональной диагностики: посещение медицинского кабинета – логическое начало правильного движения в сторону укрепления здоровья. Посудите сами, какой путь будет короче: тот, что намечен на карте, или тот, по которому вы следуете вслепую? Очевидно, что знание маршрута, всех вспомогательных точек на нем, а также всех опасных участков позволяет достичь пункта назначения максимально быстро и с наименьшими затратами. Эта аналогия абсолютно верна для кабинета функциональной диагностики, или медицинского кабинета. Именно его специалисты помогают человеку понять состояние его здоровья: поставить цели, определить ограничения для занятий, обозначить точки промежуточного контроля, то есть обрисовать ту самую «карту», которая поможет двигаться к здоровью целенаправленно и безопасно. Это подготовительный этап, а после него и начинается практическая работа над собой. И здесь в игру вступает фитнес.

Полноформатный фитнес-зал – необходимая часть велнес-клуба. Вообще, между фитнесом и велнесом нет (и не может быть) никаких противоречий, ведь эти два направления являются комплементарными, а не конкурирующими. Велнес без фитнеса просто невозможен, иначе как быть с составляющей «движение»? Именно поэтому так важно, чтобы велнес-клуб располагал полноценным



фитнес-комплексом. В нем должны быть грамотно реализованы все ключевые направления фитнес-индустрии, он обязан включать и тренажерный зал, и зал для аэробных нагрузок.

Следуя триадной концепции велнеса, вслед за физическими нагрузками идут восстановление и расслабление. И на достижение этих целей работают три составляющих клуба: бассейн, банный комплекс и SPA. Первые две нередко объединяют в одну, ведь парные без бассейна и наоборот – это время, потраченное впустую. Клуб должен располагать несколькими чашами бассейнов с разными температурными режимами и глубиной. Идеально, как в случае с VitaSport, когда есть и открытые, и крытые бассейны. Это позволяет выбирать наиболее комфортный вариант в любое время года. Как правило, в клубе есть специальный детский бассейн с более теплой водой и незначительной глубиной. Вообще, температура воды в разных чашах должна существенно различаться: от ощутимо прохладной воды (17-20°C) до комфортно прогретой (28-30°C). Это, во-первых, дает возможность

гостям подобрать подходящий температурный режим, во-вторых, выбрать нужную для той или иной процедуры чашу бассейна.

Банный комплекс также должен включать несколько парных, отличающихся температурой и способом выработки пара: сухой пар финской сауны, влажный, но не слишком горячий воздух турецкой парной или влажный и очень горячий пар русской бани. Надо понимать, что в случае с парными могут иметь место те или иные ограничения по медицинским показателям, поэтому важно, чтобы велнес-клуб вмещал разнообразный комплекс парных. Массаж можно посетить в рамках банного комплекса и в SPA. И здесь уже набор массажных программ зависит от конкретного велнес-клуба. В VitaSport, например, помимо традиционного массажа (расслабляющего, восстанавливающего, спортивного), есть и особые виды – остеопатический и рэйки-массаж. Помимо массажа, SPA-салон обычно предоставляет весь комплекс «внешних» процедур, включая процедуры салона красоты: очистка и омоложение кожи, маникюр, педикюр и пр.

Неотъемлемой частью идеи здорового образа жизни, безусловно, является питание. В рамках велнес-клуба это направление также должно быть реализовано. Это, с одной стороны, диетолог, который составит программу правильного питания, а с другой – велнес-кафе, предусматривающее специальное меню.

Поскольку велнес, как и фитнес-индустрия, еще очень молодая, в них нет никаких четко закрепленных стандартов оборудования клубов. И здесь возможны вариации, придающие клубам уникальность. Как в случае с VitaSport, велнес-концепция удачно дополняется игровым видом спорта – теннисом. Могут быть и другие дополнительные услуги в клубах, главное, чтобы концепция была комплексной – движение, расслабление, восстановление.

По выгодному курсу

Человечество хоть и находится в состоянии непрерывного развития, к нововведениям всегда относится настороженно: любая идея должна пройти проверку временем. Так было и с велнес-концепцией. Первое время идея столь трепетного отношения к гармоничному физическому и эмоциональному развитию вызвала если не насмешки, то уж точно недоверие. Вроде как раздули из мухи слона: столетиями жали «железо» и дальше продолжим. Однако не понадобилось слишком много времени, чтобы понять несколько простых вещей.

Во-первых, при постоянно увеличивающейся продолжительности жизни мы рискуем остаться с той же продолжительностью ее активного периода. То есть при прочих равных мы можем жить уже в среднем не до 60, а до 70 лет, но активными по-прежнему будем лишь до шестого десятка. При этом темп жизни ускоряется, негативных последствий условий существования все больше, а времени на их нейтрализацию все меньше. И в такой ситуации уже недостаточно просто заниматься спортом, здесь необходим комплекс методик, способных продлить активную фазу жизни.

Во-вторых, несмотря на то, что, по данным социологов, человечество стало меньше работать, а свободного време-



ВЕЛНЕС-КЛУБ – ЭТО ОБЪЕКТ ИНДУСТРИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И КРАСОТЫ, ГДЕ В ПОЛНОЙ МЕРЕ РЕАЛИЗОВАНЫ ВСЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ВЕЛНЕС-КОНЦЕПЦИИ – РАССЛАБЛЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

ни у нас на порядок больше, чем у наших предков, мы испытываем постоянную его нехватку. И вопрос экономии часов и минут является ключевым: круглосуточный сервис, курьерская доставка, торговые центры и моллы – везде ощущается потребность в том, чтобы множество услуг было локализовано в одном месте. В случае с велнесом все так и есть: под одной крышей умещается целый комплекс услуг, позволяющих улучшить состояние здоровья. И, в-третьих, высказывание «встречают по одежке» актуально сейчас, как никогда ранее. Известно, что мы живем в эпоху потребления и такое понятие, как «культурный код», из плоскости теоретической социологии переходит в плоскость реальной жизни. Сегодня добиться успеха и стать благополучным во всем человеком можно, только если обладать теми самыми «культурными кодами», отражающими благополучие – здоровьем, приятной внешностью, уверенностью в себе. То есть, чтобы стать успешным, нужно выглядеть таковым. И здесь недостаточно просто подогнать внешнюю оболочку под стандарт, внутреннее наполнение всегда найдет отражение во внешности. И если мы хотим выглядеть успешными (и являться таковыми), нужно наводить комплексный порядок: развиваться физически, следить за питанием, придерживаться определенного ритма жизни, уметь справляться со стрессом и расслабляться, быть ментально здоровым, то есть следовать концепции велнеса.

Практический велнес

Принято считать, что легко приобретаются только дурные привычки. Но на самом деле это не так. Все зависит от подхода, ведь и полезный велнес легко можно превратить в привычку. Для того чтобы понять, как это работает, мы обратились к научным фактам.

Как уж говорилось, велнес – это сочетание различных физических нагрузок и разнообразных релаксационных программ. При длительных и нетяжелых нагрузках, таких как плавание, бег или теннис, в организме человека начинает активно вырабатываться серотонин – один из так называемых гормонов счастья, который, помимо прочих важных функций, способствует улучшению настроения. В случае с более тяжелыми физическими нагрузками выделяется другой «гормон счастья» – эндорфин, имеющий для человека аналогичный эффект. То есть при любых комбинациях спорт вызывает у человека положительные эмоции. Релаксационные программы помогают избавиться от груза повседневных забот, снять стресс (избежать коего сегодня не удается почти никому) и подчеркнуть красоту. То есть применение расслабляющих программ также приводит к улучшению настроения. Сложим одно с другим, и выходит, что велнес не может не стать привычкой, если только в него погрузиться. Посудите сами: в любой ситуации, осознанно или нет, человек всегда выберет самый легкий и приятный путь, и, рассматривая два варианта – быть напряженным, нездоровым и уставшим или расслабленным, полным сил и благополучным, мы, конечно же, всегда предпочтем второе. Так незаметно для нас самих наш организм на гормональном уровне формирует привычку быть здоровым. **WL**



Дмитрий Киселев

эксперт велнес-индустрии, член совета Национального фитнес-сообщества, управляющий директор VitaSport

Велнес как явление имеет однозначно эволюционный характер, является следствием развития самого общества.

И у его возникновения есть три важных предпосылки.

Первая – это потребность в максимально сконцентрированной услуге. Ключевой фактор здесь – это экономия времени, потому что жизнь современного человека очень динамична, и жить так, как жили наши родители, покупая хлеб в хлебном магазине, а мясо – в мясном, сейчас совершенно невозможно. Сейчас востребован весь комплекс услуг в одном месте, это запрос времени, которому стараются отвечать все направления, в том числе и велнес.

Вторая предпосылка – это комплексность. Для того чтобы заниматься своим здоровьем, а здоровье это три критерия – сохранение, восстановление, приумножение, необходим набор элементов, позволяющих это сделать. То есть нужен весь комплекс методик и технологий, дающих возможность достичь трех вышеупомянутых целей.

И третья предпосылка – сам человек. Современное общество сильно отличается от того общества, которое было лет тридцать назад. Успех все больше зависит от здоровья. Конечно, здоровье всегда имело ценность, но сейчас это еще ярче выражено. Нужно быть здоровым и выглядеть таковым, чтобы достигать поставленных целей. Люди стали значительно активнее, возраст и продолжительность жизни по-прежнему растут, и для продления активного периода жизни человеку нужно все больше и больше различных средств и методик.

Таким образом, сформировалась сама идея современного велнес-клуба как места, где комплексно и концентрированно оказываются услуги по сохранению, восстановлению и приумножению здоровья, направленная на конкретного потребителя и, самое главное – под контролем специалистов, способных сделать ее персональной, с четким контролем ее реализации.



10 ПРИЧИН ВЫБРАТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Мы знаем минимум десять фактов, которые изменят ваш взгляд на работу персонального тренера.

Персональный тренер – явление уникальное: несмотря на кажущуюся легкость профессии, он должен сочетать столько качеств, столько навыков и умений, что это уже не просто тренер, а Кутузов и Санчо Панса в одном лице. Это и стратег, и тактик, и верный помощник одновременно. К тому же быть персональным тренером – значит быть немного психологом, немного художником, а местами просто спасителем. Именно он строит тренировочный процесс шаг за шагом, целенаправленно и основательно, так, чтобы результат был не только сразу заметен, но и сохранялся надолго.

Итак, персональный тренер делает тренировку...

БЕЗОПАСНОЙ

Каких бы целей мы не стремились достичь во время тренировок, первое и самое главное, на чем должен базироваться тренировочный процесс, – это безопасность. Если вы не обладаете необходимыми знаниями и опытом, ситуация мгновенно может принять совсем неблагоприятный оборот, ведь незнакомое оборудование не всегда является простым в эксплуатации, особенно для тех, кто только начинает заниматься в клубе.

ПОЛЕЗНОЙ

Если не разбираться в тренировочном процессе на профессиональном уровне, то полезное начинание может таковым не оказаться. Именно для того, чтобы тренировочный процесс принес пользу и не вредил вашему состоянию, нужен персональный тренер. На основании данных, полученных при первичном функциональном диагностировании, тренер составит индивидуальную программу тренировки с учетом особенностей вашего здоровья, что позволит избежать травм, вызванных имеющимися физиологическими проблемами.

ЭФФЕКТИВНОЙ

А вот когда безопасность тренировочного процесса обеспечена, можно подумать и о результатах, к которым мы стремимся. И тут есть два аспекта. Во-первых, несмотря на заверения социологов, утверждающих, что свободного времени стало больше, подавляющая часть людей испытывает его нехватку. Нам хочется взять максимум, затратив минимум, то есть быть максимально эффективными. Во-вторых, человек по природе своей очень нетерпелив, нам хочется видеть и чувствовать результат наших стараний как можно скорее. Как известно, самый короткий путь – прямая, то есть надо воспользоваться персональным тренингом. Тренер поможет составить эффективную программу, а также будет корректировать ее в процессе, чтобы поставленные цели достигались своевременно.

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ

Не нравится делать десять одинаковых движений – ваш тренер сделает их разнообразными. Не хочется включать в тренировку стандартные силовые упражнения – найдет комфортную альтернативу. Не лежит душа к бегу – внесет коррективы. Причем так, чтобы конечный результат от



этого не страдал. Как бы ни менялись элементы тренировки, индивидуальный тренер актуализирует ее так, чтобы и вам понравилось, и эффект был. Персональный тренинг – это как сшитый в дорогом ателье костюм, он отменно сидит и идеально подходит.

КОМФОРТНОЙ

Очень важно, особенно если речь идет о первом опыте оздоровления в рамках велнес-клуба, ощущение комфорта во время тренировок. А зачастую мы чувствуем себя не очень уверенно в незнакомой ситуации. С чего начать? Как правильно тренироваться? В какой момент завершить тренировку? Насколько интенсивной она должна быть? Персональный тренер помогает познакомиться с тренировочным процессом, решает возникающие проблемы, отвечает на вопросы, то есть делает пребывание в велнес-клубе комфортным. И это не может не сказаться на конечном результате: когда нам комфортно тренироваться, мы делаем это с удовольствием, а значит, обретаем пользу.

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ

Даже самым целеустремленным из нас иногда нужно «второе дыхание». Требуется человек, который подбодрит нас, подскажет и поддержит в нелегком деле восстановления здоровья. И здесь снова на авансцену выходит персональный тренер, именно он не даст остановиться на полпути, напротив, доведет вас до победы, да еще так профессионально, что вы и сами не заметите, как достигните поставленных целей.



ИНТЕРЕСНОЙ

Одного желания достичь поставленных целей (например, скорректировать фигуру) вполне достаточно на краткосрочную перспективу. Как в известном фильме: вижу цель, не вижу преград. Вы получаете то, что хотите. Но это правомерно лишь ненадолго. Если вы ставите куда более амбициозные цели (скажем, укрепить здоровье, быть всегда подтянутым и в хорошем настроении), то надолго стандартных упражнений не хватит. Велнес – процесс почти творческий, здесь важно разнообразие. И его вам сможет обеспечить индивидуальный тренер.

УДОБНОЙ

Персональный тренинг на то и персональный, чтобы быть удобным именно для вас. Комфортность индивидуального подхода заключается, кроме прочего, еще и в том, что тренировка будет проходить в то время, с той частотой и интенсивностью, как вам захочется. Тренер всегда учитывает ваш персональный график (который, скорее всего, оказывается столь плотным, что это качество персонального тренинга становится архиважным) и выстраивает тренировочный процесс так, чтобы вам он был максимально удобен.

КОМПЛЕМЕНТАРНОЙ

Опытный персональный тренер всегда подскажет, чем дополнить тренировки, чтобы сделать их более результативными: посоветует грамотное питание, даст рекомендации, каких правил придерживаться между тренингами, какой режим подойдет именно вам.

ТРЕНДОВОЙ

Велнес-индустрия находится в постоянном и очень интенсивном развитии. Каждый год появляются все новые и новые методики, техники и направления. О развитии оборудования и говорить нечего, оно непрерывно совершенствуется, становится более эффективным и технологичным. Так что, помимо всего вышеперечисленного, персональный тренер нужен еще и для того, чтобы быть в курсе всех последних веяний. И здесь дело вовсе не в том, что это эффектно выглядит, а в том, что свежие методики и направления внесут разнообразие в вашу тренировку, а новое оборудование сделает ее еще более результативной.



Персональный тренер учитывает все факторы, способные повлиять на тренировку: состояние здоровья, настроение, личностные характеристики, нацеленность на результат и многое другое. Он использует ваши сильные стороны так, чтобы достичь необходимого эффекта. Он создает программу, исходя из медицинских показаний и ваших предпочтений. Он корректирует ее в процессе тренировки в зависимости от промежуточных результатов. Он вносит все самое новое и интересное в ваши тренировки. Он следит за тем, чтобы нагрузка была безопасной для вас, а тренинг приносил лишь пользу. Он идет вместе с вами к вашей цели и не дает свернуть с пути. С профессиональным индивидуальным тренером никакая цель не может быть недостижимой, с ним возможно все. И теперь вы знаете почему. **WL**

КАК ПОСЕТИТЬ МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ В КЛУБЕ, чтобы не посещать других врачей?

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ РИСКИ И ВЫСТРОИТЬ ПРОЦЕСС ОЗДОРОВЛЕНИЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОН БЫЛ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫМ. ЧТО В СЕБЯ ВКЛЮЧАЕТ МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ВЕЛНЕС-КЛУБЕ VITASPORT – В НАШЕМ ИМПРОВИЗИРОВАННОМ ГИДЕ ПО КАБИНЕТУ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ.

Эксперт: Григорий Щербаков, специалист кабинета функциональной диагностики

В кабинете функциональной диагностики вам помогут достичь поставленных тренировочных целей быстро, а главное, без вреда для здоровья.

Основная задача нашей работы – это тестирование и диагностика состояния вашего организма. Их необходимо проводить еще до начала тренировок, чтобы корректно составить план работы на определенный срок и проследить дальнейшую динамику изменений.

Безусловно, основная цель функциональной диагностики – получить максимальную пользу от посещения клуба. И она невозможна, если забыть о технике безопасности. Следовательно, какие бы ни стояли цели, первое правило – не навреди. Поэтому мы должны выявить все ключевые патологии, могущие повлиять на формирование программы тренировок.

Первое, что мы должны проверить, – работа сердечно-сосудистой системы. Диагностический способ здесь один: снимается электрокардиограмма. Мы, конечно, проводим диагностику лишь по основным показателям, то есть оцениваем работу системы в целом, находим грубые патологии и на основании полученных данных даем рекомендации. У нас нет цели провести глубокое обследование, мы собираем общие данные, необходимые для выстраивания грамотного тренировочного процесса, который не нанесет вреда работе сердечно-сосудистой системы. При этом кардиограмма снимается в двух фазах: в состоянии покоя и нагрузки. Это позволяет дать более точные рекомендации.

Второе – это патологии органов дыхания. Если у человека есть астма, то посещать кардиотренировки по меньшей мере небезопасно, да и неэффективно. Для тестирования работы органов дыхания используется компьютерный спирограф. Как и в случае с кардиограммой, спирография делается в различных состояниях – спокойное дыхание, форсированный выдох, максимальная вентиляция легких. Снимаются не только объемные, но и скоростные показатели дыхания, что позволяет выявить полное актуальное состояние дыхательной системы. Третье направление – анализ композиции тела. Большинство гостей приходит в клуб в том числе и для того, чтобы скорректировать фигуру, и такое исследование позволяет тренеру правильно составить тренировку и идти по намеченному плану. В нем используются ключевые расчетные показатели – жировая, мышечная ткань и др. Анализ композиции тела является самым показательным тестированием, так как мы можем оценить

ОЦЕНКА СОСТАВА ТЕЛА

	СОСТАВ ТЕЛА		
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА	18,5	▼ 20,7	23,9
ЖИРОВАЯ МАССА (КГ)	9,7	▼ 12,8	16,2
ТОЩАЯ МАССА	33,5	▼ 41,4	53,0
АКТИВНАЯ КЛЕТОЧНАЯ МАССА (КГ)	17,6	▼ 22,4	27,8
ДОЛЯ АКТИВНОЙ КЛЕТОЧНОЙ МАССЫ (%)	50,0	▼ 54,0	56,0
СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНАЯ МАССА	18,9	▼ 20,4	23,5
ОБЩАЯ ЖИДКОСТЬ (КГ)	24,6	▼ 30,3	38,9
СООТНОШЕНИЕ ТАЛИЯ/БЕДРА	0,60	▼ 0,73	0,85

КЛАССИФИКАЦИЯ ПО ПРОЦЕНТУ ЖИРОВОЙ МАССЫ								
ИСТОЩЕНИЕ	18	ФИТНЕС-СТАНДАРТ	23	НОРМА	28	33	ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС	ОЖИРЕНИЕ

результаты тренировок «из точки А к точке В», то есть за определенный период. Если тренер видит, что ожидаемых изменений нет, программа корректируется. Частота посещения кабинета функциональной диагностики зависит от целей человека, приходящего в велнес-клуб. Если первые два исследования – кардиограмму и анализ работы органов дыхания – достаточно сделать один раз (перед началом занятий), то композицию тела для большей эффективности лучше оценивать раз в два-три месяца. Это даст возможность достичь поставленных целей гораздо быстрее.

Если у гостей клуба возникает потребность в более глубоком исследовании, мы также можем его провести. Например, если вы готовитесь к серьезным соревнованиям (скажем, по теннису), что в нашем клубе не редкость! И четвертое – нагрузочное тестирование. Оно позволяет более точно подобрать нагрузку для кардиотренировок, выявить целевые зоны в зависимости от задач. Кроме основных тестов, в нашем кабинете есть и до-

полнительные исследования. Например, компьютерная диагностика позвоночника. В этом тестировании нет ничего неприятного: человек просто ложится, вдоль позвоночника размечаются точки, и с них снимаются показатели. На основании снятых данных строится график, где отображены все проблемные участки. Эти данные помогают тренеру выбрать такие типы упражнений, которые позволят достичь поставленных целей, не ставя под удар проблемные зоны.

В клубе есть специальные тренажеры, рассчитанные на людей с ограничениями по медицинским показателям. Все они устроены так, чтобы максимально снять нагрузку с зон, требующих бережного отношения, и грамотно переложить ее на те зоны, где она необходима. Основная задача кабинета функциональной диагностики – отсеять ключевые патологии и проследить за эффективностью и безопасностью тренировок. Как видите, у нас всего несколько диагностических методик, но все очень комфортные. **WL**

Идем в баню

Во всех мировых культурах церемониал банных процедур почти священен. Ведь это не просто поддержание тела в чистоте, это исключительный способ очиститься внешне и внутренне, оздоровиться и укрепить одновременно. А благодаря технологическому развитию мы можем позволить себе не ехать на Восток за хаммамом и на север Европы за финской сауной – VitaSport располагает парными на любой вкус.



укрепить здоровье, расслабиться и очистить кожу. Для усиления полученных результатов посещение сауны дополняется контрастным душем (или купанием в бассейне) и массажем.

Если говорить о традициях посещения сауны, то они не менее основательны, чем ритуалы в классической русской бане: отношение к парной почти священное, поэтому здесь не принято повышать голос, ругаться или просто шуметь, вся атмосфера нацелена на единение с самим собой и релаксацию.

В VitaSport есть четыре финских парных: две находятся в самом комплексе, а еще две – это отдельно стоящие бани. Согласно финской традиции, рядом с баней располагается водоем. Если для русской бани характерен акцент на самом процессе парения, то для сауны неперенное условие – бассейн или природная купель. Температура воды в бассейне не превышает 20°C, что является правильной разницей, если погрузиться в воду сразу же после парной, где воздух прогреет до 90-100°C.

Хаммам

Прототипом турецкой бани, также известной как хаммам, были римские термы. По своему строению, типу пара и ритуалам хаммам полностью копирует своего «прародителя». Отличает турецкую баню от остальных терм именно пар: воздух в хаммаме негорячий – 35-55°C, но вот пар совсем иного рода – он возникает не от попадания холодной воды на разогретую поверхность камня, а от обычного закипания воды. То есть строение турецкой бани таково: есть помещение в котлом, где нагревается вода, и есть непосредственно парная, куда пар попадает через специальные отверстия в стенах. Безусловно, многие нынешние турецкие бани куда более лаконичны

В ФИНСКОМ ЯЗЫКЕ ЕСТЬ ШУТОЧНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ «БАННЫЙ МАЙОР» – ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО ВЫБИРАЮТ СЛЕДИТЬ ЗА САУНОЙ (ОН ЕЕ РАЗОГРЕВАЕТ, КОНТРОЛИРУЕТ ТЕМПЕРАТУРУ, СЛЕДИТ ЗА НАЛИЧИЕМ ВОДЫ.

в своем строении, а некоторые традиционные элементы (например, отдельные котловые) уходят, уступая место современным аналогам.

За счет своей мягкости турецкие бани популярны у женщин: низкая температура позволяет проводить в парной значительное время. Кстати, в старину дамы так и поступали: наряжались и уходили в баню на целый день, брали с собой сладости и до вечера пили кофе в хаммаме, обсуждая насущные дела.

Легкий температурный режим хаммама подходит и людям, которые по тем или иным медицинским показаниям не могут посещать горячие термы. А турецкая баня и релаксационный эффект окажет, и не кажется отрицательно на самочувствии.

Безусловно, посещение турецкой бани стоит совмещать со SPA-процедурами и массажем – для полного расслабления и усиления косметического эффекта, который достигается в хаммаме. Традиционным считается массаж



Безусловно, набор парных в велнес-клубе может быть различным, от жаркой русской бани до прохладного хаммама. И каждые термы имеют свою специфичную архитектуру, способ выработки пара, температурный режим и уровень влажности. Выбор парной зависит от цели посещения бани, медицинских показаний и личных пристрастий человека. Однако у всех терм есть общее свойство: все они отвечают основной идее велнеса, а это достижение физического и ментального здоровья. Именно в бане можно одновременно укрепить здоровье, подчеркнуть красоту и достичь душевного равновесия.

Sauna – баня (финск.)

«Если вино, смола и сауна не помогли, тогда болезнь неизлечима». Так гласит финская поговорка, и сложно поспорить с тем, что лечебные свойства сауны велики. Зачастую за традиционную финскую баню выдают суррогат, ничего общего с сауной не имеющий. Правильная сауна строится по строгим критериям, и эксплуатируется она с большим почтением к тысячелетней традиции. Финская парная действительно имеет более сухой воздух по сравнению с традиционной русской баней – относительная влажность в сауне не превышает 10-15%, а температура там поддерживается в диапазоне 70-110°C. В результате сочетание низкой влажности и высокой температуры делает финскую баню одной из наиболее универсальных парных для людей с разными пристрастиями и различными особенностями здоровья. Считается наиболее эффективным делать два-три захода по 10-20 минут, этого времени как раз достаточно, чтобы



с использованием восточных масел, мыльный массаж, а также разнообразные пилинги (в том числе и с помощью специальных перчаток).

В VitaSport есть две турецких парных, обе находятся в основном здании клуба, что позволяет, не нарушая гармонии, установившейся за время посещения хаммама, добраться до SPA-зоны и дополнить эффект от бани приятными SPA-процедурами.

Русская баня

Та самая, колоритная, с березовыми и дубовыми вениками, с клубящимся паром, с предбанником и кадками, с жаром и целым церемониалом, символ России и притягивает загадочной русской души. Как бы ни был сейчас велик выбор парных в Москве, русская баня по-прежнему остается самой любимой и востребованной, как-то уж очень органична она для нас.

Как бы человек не относился к баням процедурам вообще, но при словосочетании «русская баня» каждый

из нас представляет невероятно приятное место: жаркое (что в наших широтах актуально месяцев десять в году), расслабляющее, буквально вселяющее жизнь. Как финны сауной, так и русские люди баней испокон веков лечили все болезни. И столь же трепетно относились к ритуалам. Конструкция русской бани всегда отличалась наличием в ней предбанника. Собственно, она строилась по принципу пятистенки: парная с высоким порогом, чтобы не выпускать тепло, и предбанник. Русскую баню принято прогревать до положенных 70°C, однако за счет довольно высокой влажности жар ощущается в разы сильнее, чем в раскаленной, но сухой сауне.

Русская баня имеет две вариации: та, что отапливается «по-черному», и та, что топится «по-белому». Первый вариант, конечно, сейчас встречается крайне редко, но именно он является аутентичным. При таком способе топки дым выводится через отдушину и слегка приоткрытую дверь, поэтому воздух быстро становится «горьковатым», ведь часть копоти остается внутри. Баня «по-белому» встречается сейчас гораздо чаще, поскольку

Сергей Волков

генеральный директор компании
«Волковские технологии»

Правильная русская баня хороша тем, что, когда начинаешь париться, парная уже настоялась, то есть прошло два-три часа с того момента, как закончился процесс топки. Печь подостыла, а стены парной, потолок, полки, пол сильно нагрелись. Тепловая волна в настоящей бане длинная (у красного излучения волна короткая), глубоко проникает в человеческое тело и хорошо его прогревает. Классическая баня «по-черному» хороша тогда, когда камни печи можно потрогать рукой и не обжечься. Тогда пар мягкий. И только в этом случае приходит настоящее наслаждение, отдых, здоровье.



она проще в эксплуатации, да и привычнее для нынешних времен. Большинство современных бань строится именно по такому принципу.

Непрерывным атрибутом русской бани, безусловно, является веник. Можно сказать, что ради него все и затевается. Прелесть русской парной заключается именно в процессе распаривания: сочетание высокого уровня влажности, термального воздействия и массажного эффекта дает поразительный результат – не только здоровье и красоту, но и невероятное душевное спокойствие. Не каждый велнес-клуб может похвастаться настоящей русской баней, но в VitaSport она есть, правда, пока что находится на реконструкции. Однако уже к 1 ноября обновление закончится, и гости клуба смогут насладиться всеми прелестями традиционной русской парной. **WL**



СВЯТО-ДИМИТРИЕВСКОЕ СЕСТРИЧЕСТВО, СВЯТО-СОФИЙСКИЙ И СВЯТО-ДИМИТРИЕВСКИЙ ДЕТСКИЕ ДОМА НУЖДАЮТСЯ В ПОМОЩИ

В марте 2001 г. в Свято-Димитриевском детском доме появились первые дети – брат и сестра. С 2003 г. и по сей день в детдоме проживают 32 ребенка в возрасте от 3 до 18 лет. Большая часть воспитанниц учится в Свято-Димитриевской православной школе (победитель в рейтинге-исследовании православных школ в номинации «Самая социально ориентированная школа», проводившемся издательским домом «Нескучный сад» в 2011 г.) (<http://shkola.nsd.ru/>). Среди 63 семей, отдавших в Димитриевскую школу своих детей, 39 многодетных. Кроме того, здесь обучаются дети из двух подопечных детских домов, в том числе и дети-инвалиды, реабилитацией которых занимаются педагоги и воспитатели школы. Из городского бюджета школа получает средства на обучение и питание каждого учащегося, но примерно в два раза меньше, чем в государственной мос-

ковской школе. Многие родители стараются помочь, но мало у кого есть возможность сделать существенные пожертвования, чтобы школа могла полностью покрыть текущие расходы. Димитриевская школа в лице своего учредителя Свято-Димитриевского сестричества, а также Свято-Софийский и Свято-Димитриевский детские дома всегда с благодарностью примут пожертвования. Реквизиты автономной некоммерческой организации – средней общеобразовательной школы «Димитриевская»: ИНН/КПП 7706295535/770601001, р/с 40703810100000000205 в ТКБ (ЗАО), г. Москва, к/с 30101810800000000388, БИК 044525388. Связаться с руководством школы и задать интересующие вас вопросы можно по телефонам: 8-963-612-44-42, (495) 237-60-49.

SPA-индустрия находится в постоянном развитии, ведь методик совершенствования внешней красоты несомненно множество. Каждая национальная культура хранит свои секреты, и коль скоро современные технологии делают их достоянием открытым, мы все спешим перенять опыт тайского массажа, американской аппаратной косметологии и древнеримских обертываний. Полноформатный SPA – это центр передовых методик восстановления и преумножения красоты: различные виды массажа, аппаратная косметология, маникюр, педикюр, несколько видов депиляции, обертывания, услуги по восстановлению, стрижке и окрашиванию волос и многое другое. Но каждый год появляются новые тренды, которые не перестают удивлять и радовать наших гостей! Сегодня самое интересное предложение нашего SPA-центра – это рэйки-массаж. Рэйки отчасти считается духовной практикой, хотя на деле является полноценной комплементарной медициной. Японское направление, основу которого составляет исцеление посредством прикосновения ладоней, сегодня вовсю используется как базис для очень эффективного массажа. Особенность рэйки-массажа заключается в том, что он направлен не только на физическое расслабление человека, но и на гармонизацию его энергетического состояния. Надо признаться, что восточные культуры – кладь знаний именно об энергетических составляющих здоровья, немудрено, что именно там появилась практика массажа, объединяющая интересы тела и души. Рэйки – это энергия жизни, передаваемая посредством прикосновений, то есть мастер использует массаж для активизации внутреннего потенциала человека. В тот момент, когда нам кажется, что сил уже никаких нет, техника рэйки доказывает нам обратное. Массаж помогает справиться со стрессом и восстановить душевное равновесие, улучшает физическое состояние. А приятным «побочным» эффектом является избавление от лишних граммов и сантиметров, ведь, когда мы находимся в гармоничном состоянии, мы, во-первых, не перееедаем, во-вторых, налаживается необходимая интенсивность обмена веществ. Другим востребованным трендом в SPA является остео-



ТРЕНДЫ в SPA

На протяжении всей своей истории человечество ищет способы усовершенствования природной красоты.

И находит их.

О том, какими путями сейчас идут к красоте и здоровью, нам рассказали специалисты SPA-центра VitaSport.

патический массаж. Его техника базируется на теории о «биологических частотах»: каждый человек имеет свой естественный жизненный ритм, который формируется у ребенка еще до рождения и остается на всю жизнь. То есть каждый орган человеческого тела функционирует в определенном ритме, но их работа подчинена общей частоте организма. Задача мастера остеопатического массажа заключается как раз в том, чтобы вывить этот ритм и «настроить» на него те органы, которые по каким-то причинам «сбились». Конечным результатом остеопатического массажа становится слаженная работа всех органов тела, которая является залогом не только физического, но и душевного комфорта. Помимо новых массажных тенденций, SPA-индустрия удивляет новыми трендами в косметологии. Здесь популярность набирает мятя и все процедуры, основанные на ней. Так, мировые SPA-салоны предлагают делать маски из смеси измельченных листьев мяты и шиповника: нанести смесь толстым слоем на лицо и покрывать это сверху плотной маской из глины. Процедура призвана освежить кожу, ведь это не маска, а настоящая мятная буря! Есть вариация не только для лица: скраб на основе измельченной мяты и можжевельника. Он используется для всего тела и также призван поддерживать кожу в тонусе. В аппаратной косметологии последнее слово – вакуумный гидропилинг, или гидродермабразия (вакуумная аппаратная чистка лица). Особенность процедуры заключается в том, что в силу своей мягкости по сравнению с аналогами она подходит практически всем, даже людям с активной стадией акне. Кроме того, гидропилинг применяется при поверхностной пигментации, общем загрязнении кожи и постакне. Отличие вакуумного пилинга от аналогичных процедур состоит в том, что здесь используются не кристаллы, а специальные спиралевидные наконечники, что делает процесс менее травматичным. После очистки используются противовоспалительные и увлажняющие маски и сыворотки, способствующие быстрому восстановлению кожи. Вся процедура длится не более часа, но эффект мгновенный: даже после первого раза состояние кожи заметно улучшается. **WL**

Елена Червякова

руководитель SPA-салона



У нас есть несколько подразделений. Первое и, пожалуй, самое востребованное – массажное подразделение, причем в смене всегда работают как минимум два специалиста – мужчина и женщина, то есть гости всегда могут сделать выбор. Массаж есть как ручной, так и аппаратный. Разновидностей ручного массажа несколько – это и общий оздоровительный массаж, и спортивный, и восстановительный, и рэйки-массаж. Из аппаратного – мы недавно привезли новую модель аппарата LPG. Такой массаж всегда пользуется вниманием, потому что он очень эффективен: результат становится виден даже после нескольких процедур. Массажное подразделение самое обширное. Помимо него, разумеется, есть косметология – ручная и аппаратная. Сейчас в нашем салоне делают гидропилинг, это новинка на российском рынке. Особенность процедуры заключается в том, что это сочетание вакуумной чистки, механической дермабразии и неинвазивной мезотерапии. Визуальный эффект потрясающий. И это, кстати, единственная процедура, которую можно делать даже при обостренном акне. Кроме этого, в салоне, конечно, наличествует весь традиционный набор услуг: маникюр и педикюр, услуги стилиста, солярий и даже небольшой магазин с косметикой и разными аксессуарами.



РЕВИЗИЯ РЕСТОРАНА

Vita Cafe

Есть большой плюс – мы сами вольны выбирать свою суть. Хочешь быть здоровым – выбирай качественное, здоровое питание. В связи с этим мы решили провести ревизию ресторана в клубе VitaSport: из чего готовятся блюда, как устроена кухня и какое будущее ждет ресторан.

Для велнес-клуба такой большой ресторан – редкость. Один только верхний зал в классической раскладке вмещает около 60 человек. Прибавьте к этому еще второй верхний зал и нижний фитобар – и получится полноценный ресторан. Впрочем, именно таким он и должен быть в составе велнес-клуба, ведь питание является неотъемлемой частью велнес-концепции. В рамках велнеса главный критерий оценки питания – положительное, а не отрицательное влияние на здоровье человека. Это не жесткая медицинская диета, а следование простым правилам – продукты должны быть натуральными и полезными. Учитывая скорость современной жизни и удаленность города от фермерских хозяйств, тратить много времени на покупку натуральных, полезных продуктов очень сложно. И в этом смысле наличие в велнес-клубе полноценного ресторана очень важно. Велнес-меню вовсе не означает, что это невкусные и абсолютно не сытные блюда, это значит, что блюда полезны для здоровья, причем этот факт совершенно не мешает им быть еще и прекрасными на вкус. В меню Vita Cafe отражены лучшие гастрономические традиции европейской кухни, хотя основу в силу характера ресторана составляет именно итальянская кухня. Здесь представлены все классические блюда, от пасты и ризотто до стейков и супов-пюре. Есть также велнес-меню для тех, кто полноценно придерживается велнес-концепции и строго следит за своим питанием. К тому же всегда можно выбрать вегетарианские блюда и дополнить рацион свежесжатыми фруктовыми и овощными соками. Есть в ресторане и специальное меню для завтрака и бизнес-ланча. Первое включает в себя многочисленные каши, также составляющие основу здорового питания, второе состоит из нескольких комбинаций блюд, которые можно заказывать в той или иной вариации. Иными словами, меню составлено таким образом, что каждый гость сможет найти здесь блюдо по вкусу. К тому же любой ингредиент может быть приготовлен наиболее подходящим способом – на пару, на гриле, отваренным или запеченным, в виде пюре или рагу. Такая опция очень удобна для людей, которые по тем или иным причинам имеют ограничения в еде. И уж тем более это актуально, когда речь идет о детях, ведь не всегда и не всем подходит традиционный способ приготовления пищи.

«Кухня» кухни

Светлый небольшой зал с видом на бассейн и террасу на первом этаже и два просторных зала с приглушенным светом на втором – это та часть ресторана, что так хорошо знакома гостям клуба VitaSport. Но, как известно, все самое интересное скрыто от глаз. Мы решили пройтись по ресторану и посмотреть, из чего же он состоит, помимо основных залов.

Было бы логичным предположить, что есть отдельное помещение для хранения продуктов и, разумеется, сама кухня. Но выяснилось, что это не совсем так. Дело в том, что у ресторана есть непреложное правило: продукты заказываются только на один день. То есть каждый день



рано утром в ресторан привозят все необходимое – разнообразное мясо, овощи и фрукты, молочные продукты. В течение дня из них готовятся блюда, которыми угощаются гости. А на следующий день история с точностью повторяется. Такое правило заведено для того, чтобы продукты, из которых готовятся блюда в ресторане, были свежайшими. Хранится в ресторане только бакалея, все остальное доставляется день в день. При этом все поставщики, работающие с рестораном, сертифицированы, здесь невозможно найти продукты, купленные на рынке. Все блюда готовятся исключительно под заказ, для конкретного гостя. Помимо того, что это отвечает уровню ресторана, такой подход обусловлен еще и тем, что любой ингредиент по желанию гостя может быть приготовлен любым способом – сварен, запечен или обжарен на гриле. Кухня соответствует масштабам ресторана – здесь свободно может работать и пара десятков специалистов, если того требует ситуация. Например, если в ресторане намечается банкет, что, кстати, тоже возможно. Есть даже специальное банкетное меню. Кроме того, в ресторане часто проходят различные клубные мероприятия, что тоже требует большого пространства для подготовки. Как можно было ожидать от ресторана такого уровня, кухня оказалась оборудованной всем необходимым для приготовления сложных блюд. И поскольку меню весьма вариативное, здесь действительно есть все, чтобы один и тот же продукт можно было приготовить несколькими способами.

Курс на реновацию

Изначально ресторан создавался с заметным уклоном в итальянский стиль. Он преобладал не только в меню, но и в интерьерах, да и само название – «Гриджио» – было характерным. Сейчас готовится полномасштабное

обновление ресторана. Планы почти наполеоновские, но не возникает и тени сомнения, что все они будут претворены в жизнь.

Основополагающие принципы ресторана – отвечать запросам гостей, соответствовать высокому уровню, быть лучшим во всем – останутся неизменными. Трансформация коснется внешних атрибутов. Причем в качестве генеральной линии намечен уход от итальянского колорита, обновленный ресторан будет сделан в духе традиционной Европы: сочетание французской элегантности и немецкого качества. Безусловно, изменения коснутся и меню, но не стоит переживать: в нем останутся полюбили блюда итальянской кухни, однако расширятся и другие категории, в первую очередь фитнес-меню. Оно, кстати, будет полностью переработано, и после актуализации в нем найдут отражение все последние тенденции в области здорового питания. А следить за обновлением кухни станет высококлассный шеф-повар. Впрочем, персона пока держится в секрете, судя по всему, готовится что-то действительно особенное.

Изменения коснутся и интерьеров, но кардинальными они не будут: управляющими было принято решение сохранить отдельные элементы, но при этом сменить общий итальянский стиль на более изысканный средне-европейский. Спокойная цветовая гамма – бежево-коричневые тона – будет дополнена элегантными элементами декора, за счет чего и создастся уютная атмосфера традиционной Европы.

В общем, концепцию изменений можно охарактеризовать как своевременное обновление при сохранении всего лучшего, что было создано за период существования ресторана. Хотя по-другому не могло и быть, ведь главный принцип работы ресторана – это комфорт его гостей, а он достигается только в том случае, если все потребности гостя, его предпочтения и пожелания учтены. **WL**

78 ФУТОВ и 56 ГРАММОВ



ТЕННИСНЫЕ КОРТЫ В VITASPORT – ОСОБАЯ ГОРДОСТЬ КЛУБА.
ДВАДЦАТЬ ПЛОЩАДОК С РАЗЛИЧНЫМ ПОКРЫТИЕМ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТУРНИРЫ И ИМЕНИТЫЙ
ПАРТНЕР – АКАДЕМИЯ ТЕННИСА ШАМИЛЯ ТАРПИЩЕВА.

Вообще, теннис никогда нельзя было назвать игрой, простой во всех смыслах. Во-первых, это очень сложный вид спорта, с множеством нюансов. Во-вторых, игра непростая технически: и корты, и инвентарь должны соответствовать определенным, весьма строгим стандартам. В результате теннис всегда считался и считается до сих пор игрой аристократичной и благородной.

Игра высоких стандартов

За долгое время существования тенниса в этом направлении сложились строгие стандарты игры. Корты, ракетки, мячи и даже сетки должны соответствовать определенным параметрам.

Корт, как известно, обязательно имеет прямоугольную форму, длина площадки 78 футов, или 23,77 м, а ширина 27 футов, что составляет 8,23 м. Для парной игры ширина корта должна быть увеличена до 36 футов, или 10,97 м. Покрытие корта может быть различным – грунтовым или травяным на открытых площадках, твердым или синтетическим ковровым – на закрытых кортах. Нельзя сказать, чтобы какое-то из них было более предпочтительным, даже самые именитые соревнования проходят на кортах с разными покрытиями. Размер теннисной сетки также стандартизирован и должен составлять 1,07 м на 12,8 м. Рукоять ракетки может быть деревянной, какой она была долгое время, или же более современной – из сложной смеси керамики, углеволокна и металлов. Струны могут быть натуральными (из бычьих жил) или искусственными (например, из полиэстера). И даже их натяжение строго регламентировано. Проводится ли натяжка вручную или на специальном станке, все должно соответствовать стандартам: горизонтальные струны натягивают с меньшим (обычно на 2 кг) усилением, чем вертикальные. Стандартное натяжение 26 на 24 кг. И, кстати, длина ракетки также стандартизирована и не должна превышать 73,66 см.

Теннисный мяч обязательно должен быть изготовлен из резины, его размер может колебаться от 65,41 мм до 68,58 мм, а вес должен быть не менее 56 г и не более 59,4 г. Международной федерацией тенниса утверждены желтый и белый цвета мячей, хотя, конечно, в любительских играх могут использоваться и мячи других цветов.

По версии VitaSport

И чтобы не быть голословными, мы прошли по всем кортам клуба и проверили, насколько теннис по версии VitaSport соответствует международным стандартам. Наше знакомство с теннисным клубом началось с посещения крытых кортов. Если не знать устройства всего клуба, то заметить их не так-то просто, хотя занимают

они большую территорию. Возникает даже ощущение какого-то преломления пространства и пятого измерения: сложно представить, что за дверью находится двенадцать профессионально оборудованных теннисных кортов. Нашим экскурсоводом выступает Алексей Воротилин, руководитель направления «Теннис». Он-то и показывает нам, как все устроено.

Крытых кортов в клубе больше, чем открытых, и обусловлено это все теми же природно-климатическими условиями: в городе, где большую часть года идет либо дождь, либо снег, а температура не поднимается выше нуля, сложно установить иную пропорцию. И так, перед нами двенадцать крытых кортов, на каждом из которых, кстати, в этот момент идет тренировка. Мы стоим на трибуне, так что нам видна каждая площадка.

Десять кортов имеют профессиональное покрытие Hard, состоящее из двух слоев: нижней подложки и эластичного верхнего слоя из акрила. На такой площадке могут тренироваться профессиональные спортсмены и проводиться соревнования высочайшего уровня. Для тех, кто еще не достиг таких высот, тоже имеется место для тренировок. Любительское покрытие есть на двух крытых кортах – это искусственный ковер с резиновой крошкой. Его укладывают на специальную подсистему, жесткость которой можно отрегулировать в зависимости от того, какой отскок мяча необходим. Такое покрытие является, во-первых, безопасным, оно смягчает удар при падении, а также обеспечивает удобство перемещения начинающего игрока, во-вторых, уменьшает нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Размеры всех двенадцати крытых кортов полностью соответствуют всем стандартам – 78x27 футов. Впрочем, такие же размеры и у открытых площадок, куда мы и отправляемся из закрытого зала.

Открытых кортов в клубе VitaSport восемь. В летнее время они, конечно, очень востребованы, иногда даже сложно найти свободное «окно» для тренировки. Но период эксплуатации небольшой, ведь теплое время года длится, увы, недолго. Шесть кортов располагают грунтовым покрытием, очень популярным как среди любителей, так и среди профессионалов. Грунт особенно удобен тем, что это мягкая поверхность, позволяющая игроку быть более маневренным. Кроме того, грунтовый корт, как и искусственный ковер, минимизирует нагрузку на суставы играющего.

Прямо за грунтовыми кортами расположены площадки с искусственной травой, их две. По игровым качествам корт с искусственной травой аналогичен грунтовому: отскок медленнее, чем на покрытии Hard и искусственном ковре, зато трава амортизирует движения игрока и является менее травмоопасной для опорно-двигательного аппарата. **WL**



Алексей Воротилин

руководитель
направления «Теннис»

Всего в VitaSport двадцать теннисных кортов, из них двенадцать закрытых и восемь открытых. На каждом корте свое покрытие: профессиональное – Hard, любительское – искусственный ковер с резиновой крошкой, грунт и искусственная трава – для открытых площадок. Все наши корты соответствуют стандартам.

В общей сложности у нас играют в теннис около 300 человек. Нашим партнером является Академия тенниса Шамиля Тарпищева.

У тенниса есть свои особенности – нагрузка асимметричная. Даже если подходить к теннису на любительском уровне, нужно все равно дополнительно заниматься и растяжкой, и плаванием, иначе тренировки быстро приведут к травмам.

Если говорить о возрасте, то здесь все зависит от целей и задач, но фактически мы начинаем проводить тренировки уже с 4-5 лет. Особенно возраст актуален, если речь идет о профессиональном уровне в перспективе. Детский теннис у нас, кстати, очень хорошо развит, многие наши игроки приводят своих детей, потому что теннис – благородная и интересная игра. Хотя технически это очень сложный вид спорта: даже если человек имеет хорошую физическую подготовку или является профессионалом в другом виде спорта, он не сможет просто выйти и начать играть, потому что здесь много нюансов.

