

Почему аэробику все чаще называют «угробикой»? Как омичам уберечься от калечащего фитнеса? А можно ли бегать на беговой дорожке?

ТАНЦЕВАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



Успех

В последнее время нам очень часто задают такие вопросы, хотя ответы на них просты. Есть несколько «золотых» оздоровительных правил для пользы дела тренировок, о которых расскажет Оксана ТАРАН, директор-основатель фитнес-центра «Успех», которому в этом году исполнится 16 лет:

1. Строить фигуру и укреплять здоровье заблаговременно, а не в последние дни перед отпуском, либо когда «заклинило».

2. Доверять свое драгоценнейшее здоровье и природную анатомию только проверенному времени и авторитетом, рекомендованному знакомыми и друзьями фитнес-центру (клубу), где трудятся тренеры от бога, с даром именно обучать других, с многолетней практикой и опытом.

3. Не вестись так ярко на хаяву, 70-80-процентные скидки на абонементы, го-

довые карты за смешную цену и тому подобное. Рано или поздно все равно найдется подвох – если не в качестве обслуживания, так на другом уровне!

4. Новичкам, желающим все же за короткий срок получить результат от тренировок (например, похудеть) со свободными весами – особенный совет: взять персональную тренировку с инструктором и не бегать на беговых дорожках никогда, если не желаете превратиться из клиента фитнес-клуба в пациента медицинского центра!



Оксана Таран

**Наш адрес: Герцена, 19
(Дом быта, 4-й и 6-й эт.);
остановки «Ул. Фрунзе»,
«Главпочтамт», «Флагман».
Телефон: +7-913-965-3680;
Сайт: www.uspehfitness.ru**

Языком цифр

ФУТБОЛ ЛИГА ЕВРОПЫ. 1/16 ФИНАЛА ОТВЕТНЫЕ МАТЧИ 25 ФЕВРАЛЯ

«Локомотив» – «Фенербахче» – 1:1 (1:0)

Голы: Самедов, 45 (1:0); Топал, 83 (1:1)

«Краснодар» – «Спарта» – 0:3 (0:0)

Голы: Маречек, 51 (0:1); Фрыдек, 57 (0:2); Фатаи, 70 (0:3)

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ГАНДБОЛУ ВЫСШАЯ ЛИГА 20 ФЕВРАЛЯ

«Скиф» – «Технолог-Спартак» (Белгород) – 31:32 (13:16)

В нашей команде мячи забили: А. Матюхов – 10, В. Бетюцкий – 9, В. Тупица – 4, И. Шалкарбаев – 3, А. Никитушкин – 2, К. Миляев – 1, В. Нагорный – 1, Ф. Степанов – 1.

21 ФЕВРАЛЯ

«Скиф» – «Технолог-Спартак» – 30:38 (9:19)

В нашей команде мячи забили: К. Миляев – 7, А. Матюхов – 5, В. Нагорный – 4, И. Шалкарбаев – 4, А. Никитушкин – 3, Ф. Степанов – 2, В. Тупица – 2, В. Бетюцкий – 1, А. Кремер – 1, А. Назаров – 1.