FITNESS ONE NEWS

№ 9 Корпоративное издание сети фитнес-клубов FITNESS ONE

Irontour вместе с Land Rover

Компания **Jaguar Land Rover Russia** совместно с генеральным директором сети FITNESS ONE Натальей Штромбах объявляют старт подготовки команды представителей российских СМИ к участию в соревновании IRONSTAR 113 KAZAN 2017, которое состоится в г. Казани в августе 2017 года.

Сама Наталья является финишером пяти международных марафонов, победителем российских соревнований по триатлону и призером международной серии IRONMAN, поэтому на личном опыте знает обо всех этапах подготовки к соревнованиям подобного уровня.

IRONMAN – серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию, проводимая Всемирной корпорацией триатлона (WTC). В наши дни состязания в «железном» формате привлекают все больше людей, которые не боятся проверить себя на прочность и открыты для новых приключений. Подобные соревнования, как и классический триатлон, включают в себя три этапа, однако отличаются увеличенными дистанциями: заплыв – 3,86 км, велогонка – 180 км, бег – 42,195 км. Участие в таком испытании требует невероятного упорства и регулярных тренировок. Стремление участников гонок формата IRONMAN к победе как нельзя лучше соответствует философии бренда **Land Rover** и семейства универсальных внедорожников Discovery, которую отличает приключенческий дух и стремление выходить за грани обыденного.

Команде **Land Rover** предстоит преодолеть три отрезка в формате эстафеты на «полужелезной» дистанции: плавание (1,8 км), велогонка (90 км) и бег (21,1 км). Организацию тренировочного процесса кандидатов возьмут на себя тренеры фитнес-клубов FITNESS ONE, которые не только проведут подготовку по отдельным видам спорта, но и помогут участникам проекта ощутить себя настоящей командой.

Проект Irontour продолжает идеи проекта «Жизнь как открытие», в котором Наталья Штромбах приняла участие в декабре 2016 года. Цель проекта состоит в том, чтобы каждый из его участников на собственном опыте мог убедиться, что в жизни всегда есть место новым открытиям и ярким приключениям. Сегодня Наталья становится одним из главных вдохновителей участия команды **Land Rover** в гонке.

Руководитель проекта со стороны FITNESS ONE – Павел Благих.

Желаем удачи команде Land Rover!

Фото предоставлено пресс-службой **Jaguar Land Rover Russia**.

F1_gazeta_#09-2016.indd 1 15.05.2017 16:30:29

Межклубные соревнования по боксу в FITNESS ONE Минское шоссе

Чувствуете в себе силы выйти на ринг и поучаствовать в соревнованиях? Тогда ждем вас **27 мая** в **12:00** в нашем клубе **FITNESS ONE Минское шоссе**, где пройдут **межклубные соревнования по боксу**.
Приходите участвовать и болеть!

Подробная информация и запись – на рецепции клуба.

Семейный праздник в FITNESS ONE Истра Центр

Приглашаем всех желающих на семейный праздник **«Здравствуй, лето!»**, который состоится **3 июня**.

Мальчишки и девчонки, а также их родители, приглашаем вас принять участие в **веселых стартах**!
Вас ждут *семейные эстафеты, игры и конкурсы.*
При хорошей погоде праздник будет проходить на улице.

Подробная информация – на рецепции и в детском клубе.

Праздник «Здравствуй, лето!»

Приглашаем вас на ставший уже традиционным праздник **«Здравствуй, лето!»** в клуб **FITNESS ONE Новая Рига**.

В программе вас ждут *детские забеги* для всех возрастов, *взрослый забег, барбекю, развлекательная программа от клиентов и инструкторов* **FITNESS ONE**.

Ждем вас **3 июня** на поляне **КП «Резиденции Бенилюкс»**.

Начало регистрации на забеги в **11:00**.

Дополнительная информация – на рецепции клуба.

Спортивный праздник в FITNESS ONE Киевское шоссе

Приглашаем вас на спортивный праздник **«Пионер – всем пример!»** для детей и взрослых.

Вас ждут: *клятвы и посвящение в пионеры, сдача норм ГТО, конкурс на лучший трудовой коллектив, игры пионеров* и конечно же *награждение* лучших из лучших!

Ждем вас **21 мая** в **12:00**.

Место проведения – детская площадка **КП «Променад»**.

Подробности вы можете узнать на рецепции клуба.

Кругосветное путешествие в FITNESS ONE Минское шоссе

Приглашаем всех желающих принять участие в нашем маленьком **кругосветном путешествии**, которое состоится **28 мая** в **12:00**.

В программе: *изучение обычаев разных стран, танцы народов мира, познавательные викторины.*
Приходите всей семьей, будет интересно и весело!

Только в этот день вы сможете приобрести **клубные карты на очень выгодных условиях**.

I Открытый чемпионат Истринского района

18 марта прошел **I Чемпионат Истринского района** по *жиму лежа, становой тяге* и *народному жиму WPS*. Организатором соревнований выступила сеть **FITNESS ONE**. Такие соревнования всегда являются знаковыми для местных спортсменов и позволяют им выступить на профессиональном уровне в своем регионе.

Попробовали свои силы и клиенты наших клубов: **FITNESS ONE Истра Мелоди** представляли **Денис Маклаков**, **Владимир Королевич**, **Иван Карвовский** и **Яна Костенко**, а клуб **FITNESS ONE Истра Центр** представляли **Иван Бурмистров** и **Екатерина Селина**.

Поздравляем и гордимся нашими клиентами!

Больше новостей на нашем сайте WWW.FITNESS-ONE.RU

FITNESS ONE ART – новый проект от FITNESS ONE

Отличная новость для всех любителей фитнеса!
Сеть клубов **FITNESS ONE** запускает новый проект **FITNESS ONE ART**.
FITNESS ONE ART – это городские клубы для спорта и отдыха, рассчитанные на активную аудиторию и расположенные в крупных жилых комплексах, бизнес-кластерах и торговых центрах **Москвы**. Проекты новых клубов предполагают концепцию экодизайна и новую для фитнес-центров визуальную стилистику поп-арт.

Уже **осенью** этого года состоится **открытие** первых **трех клубов**:

FITNESS ONE ART Фили Град

Клуб откроется в жилом комплексе **Фили Град**, расположенном недалеко от делового центра столицы «Москва-Сити», на берегу Москвы-реки.
В фитнес-клубе будут предложены следующие зоны: современный тренажерный зал с оборудованием от мировых лидеров индустрии, кардиотеатр, бассейн, клуб боевых искусств, салон красоты и спа, студия триатлона и циклических видов спорта (в том числе на открытом воздухе).
В расписании клуба вы найдете большое разнообразие мини-групп. А ваших детей будут ждать в Детском клубе, где для них будут предложены разноплановые уроки. Наши юные посетители найдут для себя занятия на все то время, пока вы будете заниматься своей физической формой.

Адрес: **Москва, Береговой пр-д, влад. 5, ЖК Фили Град**
Телефон: **+7(495) 724-9991**
Часы работы: **круглосуточно**
E-mail: **fili@fit1.ru**
Сайт: **http://fit1art.ru/fili**

FITNESS ONE ART Горбушкин двор

Новый фитнес-клуб городского формата с уникальным дизайн-проектом будет расположен на двух этажах и займет площадь 3000 кв.м.
Просторный тренажерный зал площадью 600 кв.м, оборудованный современными тренажерами, спортивный 50-метровый бассейн, просторные залы для групповых программ, студия йоги и клуб боевых искусств.
Банный комплекс будет представлен инфракрасной и финской саунами.
Обширная сетка расписания для взрослых включит все виды аэробики, различные танцевальные направления, йогу, пилатес, занятия в клубе боевых искусств.

Адрес: **Москва, Багратионовский п-д, д. 7, гипермолл «Горбушкин двор»**
Телефон: **+7(495) 724-9991**
Часы работы: **круглосуточно**
E-mail: **gorbushka@fit1.ru**
Сайт: **http://fit1art.ru/gorbushka**

FITNESS ONE ART Автозаводская

Расположен на территории делового квартала **«Симоновский»** в пяти минутах от станции метро «Автозаводская».

В новом клубе гостям будет предложен максимальный спектр услуг: аквазона, состоящая из 50-метрового бассейна и банного комплекса, большой тренажерный зал, отдельная зона свободных весов, кардиокинотеатр, более 45 направлений групповых программ, зона кроссфита, бойцовский клуб Art Fight, студия триатлона, сайкл-студия, кабинет функциональной диагностики.

Адрес: **Москва, ул. Ленинская слобода, д. 26, стр. 3, деловой квартал «Симоновский»**
Телефон: **+7(495) 320-4949**
Часы работы: **круглосуточно**
E-mail: **sim@fit1.ru**
Сайт: **http://fit1art.ru/sim**

F1_gazeta_#09-2016.indd 2-3 15.05.2017 16:30:31

Я всегда говорю: «Даже маленькая тренировка лучше, чем ее отсутствие, давайте сходим в зал»

Елена Паршина,
клиент клуба FITNESS ONE Истра Мелоди

Сегодня в рубрике **«Истории наших клиентов»** мы разговариваем с Еленой Паршиной, мамой троих сыновей, исполнительным директором школы «Новая образовательная среда».

Как начать заниматься спортом, если ты никогда раньше им не занимался?

Как успевать заниматься собой, работая и имея семью с тремя детьми?

Чем полезны походы в клуб всей семьей?

У меня большая дружная семья: муж и трое сыновей – 11, 9 лет и 4 года. В фитнес-клуб я пришла следом за своими детьми. Сначала я задумалась об их физическом развитии и, выбрав клуб FITNESS ONE Истра Мелоди, привела двоих старших в бассейн. В тот момент у меня только родился младший ребенок, а когда ему исполнилось шесть месяцев, я вместе с ним стала ходить на занятия плаванием для грудничков. Занятия в бассейне понравились и детям, и мне, потому что это было не просто болтыхание в воде, а настоящие занятия с интересными заданиями, под контролем тренера. И это был лично мой первый шаг в спорте. До этого я никогда и ничем не занималась, более того, я была освобождена от физкультуры все 11 лет моей школьной жизни и еще пять лет в институте.

Таким образом, основным местом притяжения в фитнес-клубе для нас стал бассейн, но потом я решила, что нужно попробовать что-то кроме плавания и предложила своим пацанам сходить и на другие детские уроки. Дети поддержали девиз «Попробовать нужно все и выбрать то, что по душе» и посетили все уроки, которые предлагают в клубе для детей, а потом остались на тех, которые подошли именно им: такие как бокс и акробатика. Некоторые занятия для всех нас стали открытием, например танцы. На них мне пришлось заманивать детей хитростью. Реакция на мое предложение пойти на танцы у мальчишек сначала была такая: «Что? Танцы? Это же для девчонок! Нет!» Поэтому, предлагая им пойти на это занятие, я не говорила название тренировки, а использовала маленькие хитрости – как в игре «Да и нет не говорить, черное и белое не носить». Это выглядело так: «Вы пойдете на интересные подвижные занятия, вы будете много двигаться». Очень быстро мальчишки втянулись и уже все втроем ходили на танцы с огромным удовольствием.

В то время, пока происходила спортивная эволюция моих детей, я стала чувствовать себя изгоем в семье, неспортивной мамой спортивных детей и подумала, что пора и мне в зал, рискнула и купила себе спортивную форму для занятий в тренажерном зале. Придя в первый раз, встала на беговую дорожку. Ко мне подошел тренер и спросил, нужна ли мне его помощь в проведении тренировки. Я сказала: «У меня карта в клуб уже полтора года, и сегодня я первый раз пришла в тренажерку. Возможно, второй раз я приду еще через полтора года, поэтому пока обойдемся без какой-либо специальной тренировки». Я и правда думала, что это будет первый и последний поход в зал. Но я пришла на следующей неделе, и через неделю... Таким образом, я очень быстро вошла в ритм, а потом начала заниматься в тренажерном зале. И вы знаете, что было для меня самой удивительно? Мне очень понравилось. Мне просто фантастически понравилось заниматься спортом! Теперь уже, приводя детей на занятия в клуб, я не тратила свое время впустую, а использовала его для себя.

Сейчас я стараюсь посещать фитнес-клуб не менее трех раз в неделю, чередуя разные виды тренировок: занимаюсь самостоятельно силовым тренингом, с тренером в тренажерном зале и хожу с детьми в бассейн. Мои индивидуальные тренировки проходят под руководством тренера Алины Павлючук, она дает много не только в плане физических нагрузок, она дает много в плане энергетического заряда, вдохновляет меня на достижение спортивных целей. За полтора года я похудела на 11 кг, стала более энергичной, я впервые в жизни почувствовала себя сильной.

Но на этом история спортивных успехов нашей семьи не заканчивается. После того как я стала посещать клуб и быстро изменилась внешне в лучшую сторону, изменился и мой муж. Первое, что он сделал, – купил штангу и стал заниматься дома, с завистью глядя на меня, а потом пришел в зал.

Сейчас мы приходим в клуб впятером и разбегаемся каждый по своим занятиям. Дети посещают не только спортивные тренировки, но и творческие мастер-классы. Мы с мужем часто занимаемся вдвоем. Это очень удобно: нам не нужно возить детей в другие места на кружки. И есть возможность самим поддерживать спортивную форму. Раньше мы зимой отдельно ходили заниматься горными лыжами, а теперь при клубе есть и такой вид тренировок. Когда все в одном месте и для взрослых, и для детей любого возраста, – это очень удобно.

В таких походах большой семьей в фитнес-клуб есть огромный плюс: если одному из нашей «семейной команды» не хочется идти на тренировку, то он все равно пойдет «за компанию». Самая большая проблема – если не хочется идти мне, так как именно я должна вытянуть всех на занятия, но я всегда говорю: «Даже маленькая тренировка лучше, чем ее отсутствие, давайте сходим в зал». А когда ты уже пришел и переоделся, то как-то жалко собственного времени, невольно начинаешь тренироваться, входить в спортивный ритм.

За то время, что мы ходим в зал, я, как мама, испытала новые, приятные чувства, я почувствовала уважение со стороны детей. Например, приседая со штангой (штанга очень большая), я вижу в глазах своих детей восхищение. А приходя вечером из зала, мой сын говорит: «Мама, давай померяемся бицепсами?» Не скрою, это приятно, я чувствую, что еще долго буду оставаться для них молодой и сильной.

Вообще, общее увлечение всегда объединяет, мы делимся друг с другом впечатлениями от прошедшей тренировки, достижениями. Знаете, я думаю, что в регулярных занятиях спортом важным моментом является преодоление себя. В жизни у тебя не так много шансов почувствовать себя героем, а здесь – пришел в зал, взял штангу потяжелее, чем в прошлый раз, и уже чувствуешь себя немного героем, ведь ты преодолел себя. А это дает ощущение, что ты можешь больше, что у тебя хватит сил на достижение новых целей. Кто-то скажет, что сложно иметь большую семью, работать да еще и успевать заниматься собой. Но я уверена, что это не так. Например, в прошлом году мы открыли в Истринском районе большой образовательный проект – школу «Новая образовательная среда», где собрали детей, обучающихся на семейной форме обучения, но сдающих ежегодную государственную аттестацию и общие экзамены. Это новый вид обучения для России, новый, интересный проект.

И у меня на все хватает времени!

Интервью взяла **Екатерина Ловчева**
Фото из личного архива **Елены Паршиной**

F1_gazeta_#09-2016.indd 4-5 15.05.2017 16:30:32

Летний лагерь KIDS CAMP

Подходит к завершению очередной учебный год. Для школьников наступает период заслуженного отдыха. А многие родители в это время задаются вопросом: как организовать летний отдых ребенка с пользой? Но при этом не все готовы отпустить чадо в лагерь далеко от дома. Сеть клубов **FITNESS ONE** готова помочь вам в этом вопросе!

Итак, представляем – **летний лагерь KIDS CAMP**.

С начала июня в пяти клубах нашей сети – **FITNESS ONE Новая Рига, FITNESS ONE Киевское шоссе, FITNESS ONE Истра Мелоди, FITNESS ONE Истра Центр, FITNESS ONE Минское шоссе** – открываются летние лагеря для детей **от 5 до 10 лет**.

Те, кто уже приходили к нам в предыдущие годы, знают, как организован ежедневный досуг наших самых любимых клиентов. Для новичков даем основную информацию.

Наш летний лагерь работает в **будние дни** в клубе **FITNESS ONE** с **09:00 до 18:00** – недалеко от вашего дома и с полной занятостью ребенка в течение дня. Таким образом, вы сможете быть уверены, что ваш ребенок проводит время с пользой и под руководством надежных инструкторов **FITNESS ONE**.

Ежедневное пребывание в лагере включает в себя *зарядку, творческие занятия* в детской комнате, подвижное времяпрепровождение – *динамичные игры* на воздухе, *тренировки в бассейне* с опытными тренерами, *спортивные упражнения* на укрепление осанки, *танцы, акробатику, офп, футбол*, основы *единоборств*, а также *четырехразовое питание*.

Занятия проходят по расписанию детского лагеря, которое размещено на сайте **www.fitness-one.ru**. Обращаем внимание, что каждый клуб имеет свое расписание летнего лагеря, поэтому подробную информацию необходимо смотреть на странице интересующего вас клуба или уточнять на рецепции.

При этом для того, чтобы детки не заскучали, мы предлагаем каждую неделю новую программу: «Остров сокровищ», «Юный профессор», «Путешествие в мир мультфильмов», «Путешествие во времени». Мы уверены, что каждый ребенок найдет интересную для себя тему.

При посещении лагеря вашему ребенку понадобятся спортивная форма, одежда для улицы и бассейна.

Обращаем ваше внимание, что количество мест в группах ограничено, поэтому необходимо забронировать место заранее.

Текст – Марина Славная

Оставить в силе

С возрастом, по совершенно естественным причинам, восстановительные процессы в организме становятся менее эффективными, метаболизм замедляется, и в результате, хотим того или нет, мы обзаводимся дополнительными килограммами и ощущаем потерю тонуса и энергии.

Кто-то принимает неизбежное: разумно ли спорить с природой? А кто-то ищет возможность обойти законы биологии. Для последних у нас есть хорошие новости прямиком из Гарвардской школы общественного здоровья. Оказывается, женщины, которые предпочитают занятия с весами работе на кардиотренажерах, значительно реже замечают лишние сантиметры в области талии. Все дело в том, что силовые тренировки заставляют организм более активно вырабатывать гормон роста. В результате метаболизм улучшается и, что особенно приятно, остается на более высоком уровне даже после того, как вы покидаете спортзал.

Кроме того, силовые занятия помогают сохранять мышечную массу, которая после 35 лет начинает снижаться. Отрицательным моментом является и то, что потеря веса при диетах в это время идет не за счет жира, а за счет мышечных тканей. Также на силовых тренировках укрепляется мышечный корсет (а это залог хорошей осанки и здоровья позвоночника) и замедляется процесс потери плотности костей, что, увы, тоже неизбежно случается с нами с возрастом. Иными словами, силовые тренировки можно с полным правом назвать важной частью антиэйдж-терапии. Дамы, возьмите на заметку!

Сеть фитнес-клубов **FITNESS ONE** предлагает спортивным девушкам всех возрастов множество силовых программ, начиная, разумеется, с классических **тренировок в тренажерном зале** (очень советуем хотя бы несколько занятий провести под присмотром персонального тренера, он проконтролирует правильность выполнения упражнений).

А если вы предпочитаете заниматься в компании, попробуйте групповые силовые тренировки и выберите то, что понравится больше всего:

– **Кроссфит.** Эта тренировка комбинирует разные виды спортивной деятельности: например, спринтерские забеги, имитацию гребли на специальных тренажерах, работу с гантелями, штангами и гирями, лазание по канату, упражнения на кольцах и так далее – все то, что помогает развить физическую выносливость, улучшить работоспособность сердца и дыхательной системы и научить организм быстро адаптироваться к смене нагрузок.

– **Сайкл**. Во время занятия на велотренажере задействуются практически все группы мышц, а правильное распределение нагрузки сводит на нет возможные отрицательные эффекты.

– **Pump**. Специальная штанга и прочее оборудование, использующиеся во время занятия, помогают качественно укрепить все группы мышц.

– **Animal gymnastics**. Здесь вам предлагается моделировать и имитировать движения животных, последовательно прорабатывая основные мышечные группы, фасции, связки и сухожилия. Нескучно и эффективно.

– **Sst (super strong training)**. Название говорит само за себя: суперсиловая тренировка с использованием различного оборудования соединяет элементы силового, кардио- и функционального тренинга. Внимание: такие занятия подходят тем, кто уже уверенно чувствует себя в спортзале, требуемый уровень подготовки – средний и высокий.

– **Занятия на тренажерах sircuit от LIFE FITNESS**. Настройки суперсовременных агрегатов можно менять буквально нажатием кнопки, и это позволяет проводить эффективные групповые круговые тренировки как для спортсменов с опытом, так и для новичков.

Приходите, пробуйте и выбирайте.

Текст – Марина Славная

F1_gazeta_#09-2016.indd 6-7 15.05.2017 16:30:34

II турнир FITNESS ONE по бодифитнесу

16 декабря 2016 года состоялся **I турнир** сети **FITNESS ONE по бодифитнесу**.

Одиннадцать наших клиентов приняли участие в этом соревновании, начав подготовку в июле. Огромная работа над собой и сила воли участников соревнований, впечатляющие выступления, зрительская поддержка, эмоции – все это сделало наш турнир красочным и запоминающимся.

Первое место среди женщин заняла **Анна Вотинцева**, а среди мужчин победителем стал **Александр Карпунин**.

В этом году мы приглашаем всех желающих принять участие уже во **II турнире** сети **FITNESS ONE по бодифитнесу**, который состоится в **середине декабря 2017 года**.
О месте проведения турнира мы сообщим позже, а пока у каждого из желающих есть достаточно времени на то, чтобы решиться, зарегистрироваться, начать тренировки и подготовить программу.
Ты с нами?

Подробности уточняйте на рецепции вашего клуба.
До встречи на **II турнире FITNESS ONE по бодифитнесу**!

FITNESSONE
СЕТЬ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

ЖАРКИЕ ЦЕНЫ НА ЛЕТНИЕ КАРТЫ

WWW.FITNESS-ONE.RU

FITNESS ONE НОВАЯ РИГА
18 км Новорижское ш.,
Резиденции Бенилюкс
(495) 780 09 11

FITNESS ONE КИЕВСКОЕ ШОССЕ
14 км Киевского ш., КП Променад
(495) 580 37 55

FITNESS ONE МИНСКОЕ ШОССЕ
пос. Лесной Городок,
ул. Грибовская, 8
(495) 640 10 09

FITNESS ONE КРАСНОГОРСК
г. Красногорск, ул. Речная, 20, к. 3
(498) 602 90 60

FITNESS ONE ИСТРА МЕЛОДИ
38 км Новорижского ш.,
дер. Крючково, КП Мелоди
(495) 640 10 05

FITNESS ONE ИСТРА ЦЕНТР
г. Истра, пл. Революции,6
(495) 640 19 19

F1_gazeta_#09-2016.indd 8 15.05.2017 16:30:35