

ELLE

красота

ИТОГИ
КОНКУРСА
«ЗАПАХ
ЖЕНЩИНЫ»

МАРТ 2007

КУРС НА
ЗВЕЗДЫ

СЕКРЕТЫ, ПРИЧУДЫ,
МЕТАМОРФОЗЫ
ЗНАМЕНИТОСТЕЙ

ВСЕ О
КРЕМАХ

ДНЕВНЫХ, НОЧНЫХ,
ТОНАЛЬНЫХ

ТАЙНЫ
ОБРАЗА
ДЖЕННИФЕР
ЛОПЕС
ДЕМИ МУР
ШЭРОН СТОУН
АГНИЯ
ДИТКОВСКИТЕ

ВЕСЕННИЙ
ПРИЗЫВ

B O N U S

ELLE

C A R D

ОБНОВЛЕННЫХ НАХОДОК
В КРАСОТКЕ, СТРИЖКАХ,
УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ И МАКИЯЖАХ

И ПОСЛЕ ЗА СОБОЙ



НЕ ДАВИТЕ НА МЕНЯ!

Если нарисовать график моих попыток похудеть, забавная получится картинка. Пики под названием «Сажусь на диету, иду в спортзал» будут сменять глубокие впадины «Надоело, устала. Где шоколад?». Так было, но все изменилось.

Я нашла его! Абсолютно мой, не изнуряющий, а, напротив, придающий силы и поднимающий настроение способ коррекции фигуры. Сложно представить, но, чтобы тело стало спортивным и подтянутым, мне для начала нужно... полностью отказаться от диеты, классических занятий на тренажерах и бега! Во время тренировок на аппаратах Нурахі не придется выкладываться, загонять себя, хватая воздух ртом, и валиться с ног от нагрузки. Могла ли я раньше поверить, что такое возможно?

«Ну, что?! Опять ешь пирожки, лежа на диване? Занятия в спортзале, как водится, забросила...», — есть у меня подруга, разговор с которой всегда начинается с этих вгоняющих меня в краску вопросов. Она — обладательница завидно точеной фигуры, маниакально часто посещающая спортивный клуб. Шестикилометровая пробежка с утра, работа на тренажерах — вечером... Проживи я хоть неделю в таком режиме, у меня бы не осталось сил, чтобы поднять

телефонную трубку для разговора с ней. А «мисс Фитнесс» уже предлагает мне ходить в ее спортклуб за компанию. «Нет, — отвечаю, — я нашла свой клуб», — и понимаю, что уже очень скоро она примчится с лупой, чтобы пристально изучить результаты моих занятий.

В тот же день отправляюсь в спортклуб «Петровка, 19» на пробный тренинг. Беседа со специалистом Нурахі помогает вспомнить, что основная причина образования целлюлита — недостаточное кровоснабжение. Действительно, кожа в этих местах более холодная на ощупь. Аппараты Нурахі серьезно усиливают кровообращение в проблемных зонах, стимулируя процесс сжигания жиров. Причем намного сильнее, нежели при обычной физической нагрузке. От спорта сначала худеют те части тела, где жировой ткани мало и она легко доступна. Кроме того, мне не придется голодать, а питаться я смогу полноценно. Из расчета 1500—1600 Ккал в день занятий, 2000 Ккал в другие дни. За час до тренировки есть пищу, богатую углеводами, а через 2—3 часа после нее — белки. Кстати, жир будет сжигаться еще в течение 6—8 часов после нагрузки. Итак, программа моего тренинга Нурахі: вакуумный массаж плюс тренажер L250, через день-два — тот же массаж плюс тренировка в костюме Vacunaut.

ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ

Его можно провести отдельным курсом или выбрать в качестве «прелюдия» к занятиям на аппаратах Нуροхі. Во время массажа прорабатываются проблемные зоны и ускоряется отток лимфы. Кроме того, стимулируется обмен в клетках кожи, вследствие чего она должна стать гладкой и упругой.

Порядок выполнения Переодеваюсь в спортивную форму. И не без помощи инструктора запрыгиваю в резиновый «костюм аквалангиста» нерезальных размеров. Затем, придерживая свой мешковатый наряд, укладываюсь на кушетку. Облечение подключается к аппарату Нуροхі. В ближайшие 30 минут я буду просто лежать.

Ощущения Костюм сжимается под действием вакуума. В какой-то момент его объятия становятся настолько крепкими, что я чувствую себя кроликом в кольцах гигантского удава. И тут происходит самое интересное! В области талии, живота бедер и ягодиц начинают пульсировать вакуумные микрокамеры, встроенные в костюм. Кажется, что на моем теле лопаются тысячи мыльных пузырьков. Приятно до мурашек! Я успокаиваюсь и погружаюсь в сладкий сон.

Результат Спустя 20 минут чувствую себя так, словно проспала часа три! настолько глубоким было расслабление. Отлично отдохнув, я готова к тренировке. А организм, по словам инструктора, к сжиганию жиров. Но только в проблемных зонах!

ТРЕНАЖЕР L250

Зарядка в капсуле, в положении лежа! Это полностью снимает нагрузку с опорно-двигательного аппарата и исключает влияние веса на эффективность тренировки. Но главное — капсула заставляет тело худеть в нужной области: от талии до щиколоток. Секрет процедуры в постоянной смене вакуума и нормального давления. Такой цикл улучшает кровообращение и усиливает обменные процессы, способствуя сжиганию жира.

Порядок выполнения Поверх спортивной формы на ногу крепится датчик, а на талию буквально натягивается эластичная «юбка». Она

меня стройнит. Но предназначена для того, чтобы герметично закрыть капсулу, в которой я буду лежать. Ноги вверх! Инструктор закрепляет ступни на педалях ремешками и опускает крышку капсулы. В компьютер вводятся персональные данные. Это позволит контролировать уровень нагрузки, оценивать интенсивность кровотока и температуру тканей проблемных зон. Полчаса я буду медленно крутить педали, так, чтобы показания монитора не превышали 65 единиц.

Ощущения Сначала развлекает вакуум, время от времени засасывающий меня внутрь капсулы. Сопrotивляюсь. Потом становится скучно, и я решаюсь нарушить «правила движения». Нарращиваю обороты, страшно горжусь собой.

Результат Большая ошибка! Максимальную нагрузку получили икры и ноги. Разумеется, туда и направилась кровь. И только там расходовался жир, обеспечивая мышцы энергией. Проще говоря, в этот раз ягодицы и бедра отдыхали. Этот факт подтвердил датчик: температура кожи ног была выше, а пышных областей — ниже нужных показателей.

ТРЕНИРОВКА В КОСТЮМЕ VACUNAUT

На эллиптическом тренажере и в чу-

до-костюме. Встроенные в него микрокамеры тоже целенаправленно воздействуют на жировые отложения, но только в области живота, талии, частично захватывая бедра. Принцип действия уже известен: циклическая смена вакуума и на сей раз избыточного давления.

Порядок выполнения После вакуумного массажа перехожу в кабинет, где установлен эллиптический тренажер. И вместе с инструктором прилагаю немалые усилия, чтобы натянуть чудо-костюм. Он настолько плотно прилегает к телу, что мог бы использоваться для дайвинга. Но я буду не плавать, а шагать 30 минут со скоростью 5—6 км/ч.

Ощущения Чтобы не скучать, прихватила с собой плеер и наушники. В такт пульсирующей в ушах музыке перехожу с шага на небыстрый бег и обратно. Благо это не возбраняется законами Нуροхі. Главное — не оставиваться!

Результат В конце тренировки никакой усталости. Только приятное ощущение в области живота. Настроенные распрекрасное! Хотите знать, почему? Вакуум притянул кровь в нижнюю часть тела, которая оказалась теплее обычных «поступлений». Рецепторы тут же сообщили об этом мозгу. И он в благодарность дал команду выделять эндорфины, то есть гормоны счастья!

ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Спа-клуб я посещала в течение трех месяцев. С нескрываемым удовольствием начинала утро с вакуумного массажа, каждый раз не упуская возможности вздремнуть. А затем занималась на одном из тренажеров. К собственному удивлению, в дни «прогулов» я физически ощущала нехватку общения с аппаратами Нуροхі. И моя любовь к ним не осталась безответной. Благодаря часовым тренировкам я похудела на 6 кг, сократив объем бедер на 8 см, а талии и ног на 4 см. Но главный комплимент получила от подруги. Рассматривая меня с лучшей стороны, то есть сзади, она вдруг произнесла: «Слушай, а целлюлита у тебя что, никогда не было?»

Тестировала Светлана Коцабенкова

НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ: Система вакуумного тренинга Нуροхі.

ЦЕЛЬ: Улучшить фигуру, победить целлюлит.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ: Противникам изнуряющих тренировок. И желающим найти приятный способ борьбы с целлюлитом и избыточным весом.

ГДЕ ПРОВОДИТСЯ: SPA CLUB «Петровка, 19», Москва, ул. Петровка, 19, стр. 1, 3-й этаж, т. (495) 624 2783, www.spaclub19.ru

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ: 30—60 минут.

ЦЕНА: 2 000 за одну процедуру — 35 600 руб. за комплексную программу из 36 процедур в течение 14—15 недель. Первое ознакомительное занятие — бесплатно.