

ОПЫТ

ИЗ КОСМОСА

Изначально технология тренажеров Нуροхі использовалась для реабилитации астронавтов после длительного пребывания на орбите. Ольга КИКТЕНКО решила изучить феномен чудо-аппаратов на себе.

Парадоксально, но вместе с фигурой легкоатлетки мне в наследство досталась вселенских масштабов лень к фитнесу. До поры до времени гены действительно выручали. Первым звончком стали бугорки целлюлита, в существование которых упорно отказывались верить подруги (у худых ведь целлюлита «не бывает»!) Вторым — медленно заплывающая талия. Затяжные каникулы в лагере стройных закончились. На смену им пришли пробежки на стадионе, которые давались мне ох как непросто! Потом был спортзал с изнурительными занятиями, от которых начали худеть не проблемные зоны, а руки и грудь... Терпение было на исходе. Хотелось сладкого и на диван. Появление в Киеве студии австрийских тренажеров Нуροхі вселило в меня надежду.

ВАКУУМНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ - ЭТО ФИТНЕС ДЛЯ ЛЕНИВЫХ. ВМЕСТО КРЕПАТУРЫ И ДИЕТЫ, ПРИЛИВ БОДРОСТИ И СИЛ



Вакуумная камера+ горизонтальный велосипед

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Прежде чем разобраться в принципе работы капсул, я выяснила, что основная причина образования целлюлита и лишних сантиметров — это недостаточное кровоснабжение в области живота, бедер и ягодиц. Там даже кожа прохладнее, чем во всем теле! Природа придумала такой трюк, чтобы организм в случае форс-мажора черпал энер-

гию из более теплых мест. Например, предплечий. Благодаря чередованию вакуума и давления тренажеры Нуροхі усиливают кровообращение только в проблемных зонах. Жир расщепляется, и вместе с токсинами и лишней жидкостью транспортируется в мышцы, которые в данный момент работают, уничтожая эти накопленные «сокровища».



Вакуумная камера + вертикальный велосипед

«ТУР ДЕ ФРАНС»

Кроме меня и инструктора, в студии никого нет - занятия сугубо индивидуальные. После взвешивания и замеров окружностей, я закрепляю на теле датчики пульса (под грудью) и температуры (на бедре). Они будут передавать информацию бортовому компьютеру, который знает мои параметры и следит за распределением нагрузки. Затем натягиваю довольно нелепую эластичную юбку с резиновым обручем. Ее миссия - не выпускать воздух из капсулы, в которой нужно 30 минут крутить педали. Осторожно! «Яйцо» закрывается! В герметичной капсуле возникает пульсирующий вакуум: давление воздуха то увеличивается, то падает. Создается впечатление, что меня засасывает внутрь, а потом отпускает. На экране компьютера изменяются показатели температуры. В начале тренировки она была 29 градусов, в конце - выросла до 36, значит все прошло по плану: кровообращение в зонах ниже пояса усилилось и жиры сжигались. При этом я не чувствую усталости. Не пульсирует в висках. Скорее наоборот, прилив сил и приятное тепло в области живота. После курса из 12 занятий объемы ягодиц сократились на 4 см, бедер - на 3 см, живота и икр - на 2 см

ФОТО: АНДРЕЙ САРЫМСАКОВ (2)



Вакуумный костюм+кушетка

ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Массажный костюм, смахивающий на аквапанг, устраняет провисание кожи при потере в весе и целлюлит. В моем случае только второе. Работает ноу-хау по принципу баночного массажа, но нагрузка на сосуды уменьшена на 90%, что полностью исключает синяки. Самостоятельно надеть прорезиненный комбинезон невозможно. Меня в него упаковывает инструктор и подключает к

вакуумной установке на 30 минут. «Матрица. Перегрузка». Через несколько секунд воздух между мной и тканью полностью выкачан. Костюм облегает тело похлеще корсета. В области талии, живота, бедер и ягодиц начинают пульсировать сотни пузырьков. Приятно, и глаза сами закрываются. После курса из 10 процедур целлюлит уменьшился на 90%, кожа на всем теле стала гладкой.



Вакуумный костюм+беговая дорожка

БЕГИ, ФОРЕСТ!

Пояс, состоящий из 122 вакуумных камер, - изюминка костюма Vasanaut. Он производит массаж непосредственно во время ходьбы или бега и придуман специально для тех, кто хочет убрать животик (хотя и с пивным животом справляется на славу). Надев плотный костюм на спортивную форму и начав неторопливую ходьбу, я понимаю, что эта тестовая тренировка куда интенсивнее предыдущих и охотно верю, что мой предшественник потерял в окружности восемь сантиметров. Впоследствии мой бойфренд констатирует: «У тебя так мышцы подтянулись! Особенно ягодичная».

За час до тренировки нужно есть пищу богатую углеводами (именно в них сгорают жиры), а через 2-3 часа — белки.