

# Железный



↓  
Дмитрий Бакунин.

■ Ольга СКРОБИНА

## Время с пользой

Как коротают время родители тех детей, которые приходят на тренировки в комплекс «Ярбатут»? Варианта два – сидеть в вестибюле у входа на лавочке или подняться в кафе на второй этаж. Какой из вариантов хуже? Правильный ответ – оба. Ведь в первом случае родители просто тратят время даром, тупя в телефоне, во втором – набирают ненужные калории.

«Ярбатут» предлагает третий вариант – проводить ожидание с пользой в новом тренажерном зале. Здесь установлены абсолютно новые тренажеры 2021 года выпуска. Это спортивное оборудование позволит проработать абсолютно все группы мышц, включая те, которые в повседневной жизни мало задействованы, но их тоже необходимо развивать.

– Мы ориентируемся не на профессиональных спортсменов, они уже давно определились с местом тренировок, – говорит руководитель тренажерного зала тренер-инструктор Дмитрий Бакунин. – Мы приглашаем тех взрослых, которые хотят с пользой для здоровья провести время, привести себя в форму.

Тренажерный зал в «Ярбатуте» работает под брендом «Курцын-фитнес». Лицо зала – популярный актер, звезда кинофильмов и сериалов наш земляк Роман Курцын. Когда он бывает в Ярославле, готовится к новым съемкам и набирает необходимую физическую форму, он приходит тренироваться на тренажерах именно сюда.

## Чтобы влезть в любимый купальник?

Как обычно люди принимают решение о том, чтобы начать ходить в тренажерный зал? Одни идут в начале осени, следуя детской привычке открывать «новый учебный год», другие – после Нового года, когда за январские каникулы поднаберут вес и вдруг осознают, что «надо бы к лету похудеть и поприличней выглядеть на пляже».

Дмитрий Бакунин уверен – это неправильно.

Правильный подход заключается в том, что если вы решили заниматься в тренажерном зале, то регулярные тренировки надо делать своим образом жизни. Иначе... ну а смысл?

Желание похудеть – одна из самых распространенных мотиваций, которая приводит человека в тренажерный зал. Дескать, если много и усиленно подвергать себя физическим нагрузкам, то лишний вес непременно уйдет. Это довольно-таки распространенное заблуждение. На самом деле на коррекцию веса влияет комплекс факторов – это и физическая нагрузка, и правильное питание.



↓  
Тренажерный зал в «Ярбатуте» работает под брендом «Курцын-фитнес».

Можно потратить много времени, изучая в Интернете различные диеты, принципы сочетания продуктов и системы питания. В принципе каждый человек сможет для себя подобрать оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов,

микро- и макроэлементов, витаминов и прочих полезных веществ. Но есть способ проще – тренер-инструктор поможет скорректировать программу питания, подскажет, от каких блюд лучше отказаться вовсе, какие оставить в

своем рационе. И тогда тренировки позволят быстрее и эффективнее запустить процесс корректировки лишнего веса.

Не стоит ожидать, что буквально через два-три похода в тренажерный зал вес уйдет, объемы спадут.



↓  
Установлены тренажеры 2021 года выпуска.