



ХОТИТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ? ТОГДА МЫ К ВАМ!

В длительный период самоизоляции, который нам впервые пришлось пережить, не сбиться с ритма жизни, не растерять полезных привычек и не утратить физическую форму нам помогают тренеры, которые ведут для нас тренировки онлайн. Кто эти люди, помогающие нам сохранить тонус и радость здорового общения? Давайте познакомимся с героями поближе.

«Мама, пойдём работать вместе!»

Доброе летнее утро. По другую сторону монитора – молодая, подтянутая женщина с лучезарной улыбкой. И словно солнце заглянуло в окно. Знакомьтесь: Юлия Алфёрова, фитнес-тренер, инструктор групповых программ третьей категории. Нет-нет да промелькнут на фоне силуэты её домочадцев: любимого мужа и двух маленьких сыновей, которые с любопытством заглядывают в просторную детскую, ставшую на время спортивным мини-залом. «Семья с пониманием относится к моим тренировкам дома. А старший сынок, ему четыре года, просится вести занятия вместе со мной, так и говорит: «Мама, пойдём работать вместе!»».

Юлия Алфёровой 31 год, родом она из посёлка Новооганск, что в 220 км от Нижневартовска. Со спортом, а если точнее, с хореографией, она завела дружбу ещё пятилетней девочкой. Регулярные занятия танцами и физическими упражнениями не только позволили ей вырасти в настоящую красавицу, но и укрепили её дух.

Ещё в стенах Нижневартовского гуманитарного университета, куда Юлия поступила для того, чтобы выучиться на специалиста по связям с общественностью, она не на шутку увлеклась фитнесом и освоила профессию тренера. С отличием окончила университет, а чуть позже в Новосибирской федерации фитнес-аэробики получила красный диплом по программе дополнительного профессионального образования «Физическая культура, фитнес-аэробика».

Клуб «Ультрафит» стал тем местом, где «звёзды сошлись», и две её специальности – маркетинг (Юлия сегодня работает начальником отдела маркетинга в клубе) и фитнес – две её мечты, два увлечения – могут, по её словам, жить в мире и согласии и приносить пользу людям. Здесь она развивает себя, свои профессиональные качества.

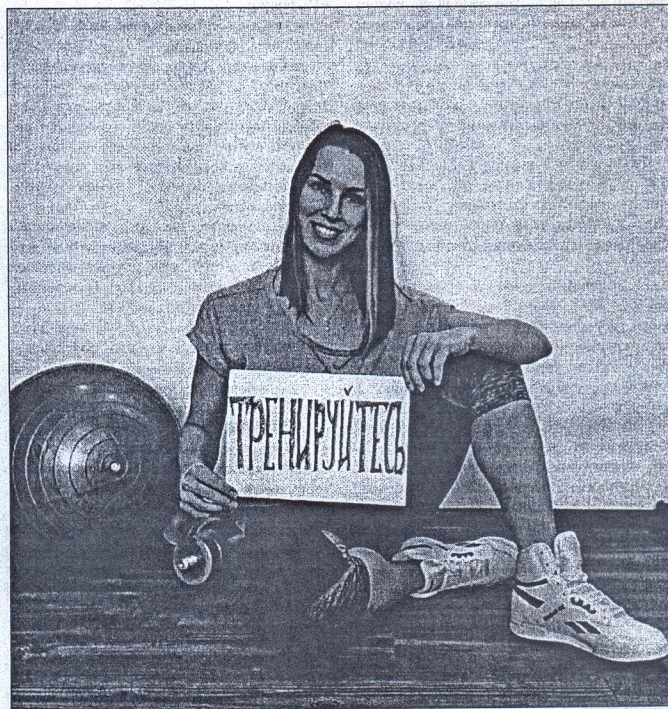
Юлия Алфёрова тепло отзывалась о своих коллегам, которые работают

вместе с ней в команде, нацеленной на высокий результат. Это Эльвира Селюк, Виктория Кульматицкая, Маргарита Валетова, Юлия Ершова, Анастасия Кульматицкая, Екатерина Игнатенко, Александра Анпилова, Александра Нестина, Надежда Аксёнова, Валентина Трояновская и другие – всего 12 человек, которые вот уже в течение 16 лет помогают вартовчанкам стать красивыми и здоровыми с помощью разнообразных программ. «Сила+калланетика», «Стройное тело», «90/60/90», йога, пилатес, Port de bras R, стрейчинг и другое – всего 15 направлений фитнеса удалось сохранить даже в такое непростое время.

Особой популярностью в дачный сезон пользуется программа «Здоровая спина». Часто горожане, не рассчитав силы, перетруждаются на своих шести сотках. Устранить проблемы можно, не отходя от грядки – нужны только гаджет и коврик, ну и, конечно, желание. Упражнения помогут избавиться от боли, восстановить подвижность позвоночника и вновь радоваться жизни.

Популярен семейный фитнес. Многие молодые мамы, находящиеся в декретном отпуске, с радостью восприняли призыв заниматься дома и привлекают к этому супругов и детей. Отговорки, что дети не дают заниматься, это не правда, было бы желание, говорит наша собеседница. Напротив, они берут положительный пример с родителей, тренирующихся у них на глазах, и привыкают к здоровому образу жизни с малых лет.

«С одной стороны, коронавирус, конечно, вмешался в работу нашего клуба, ударил, так сказать, исподтишка, – говорит Юлия Алфёрова, – а с другой – заставил ещё больше активизироваться, разработать новые идеи, проекты. В клубе не только сохранили основные виды занятий, но даже ввели новые. Например, направление «Бодифлекс» для поддержания отличной фигуры, которое пользуется большой популярностью среди вартовчан разного возраста».



Фигура мечты – это реально

Многие переживают, что в период самоизоляции могут набрать лишний вес. Избежать этого можно, лучше есть 3-4 раза в день разнообразно и питательно, чтобы наесться, уменьшить потребление соли и масла, отказаться от десертов и фаст-фуда, а больше пить чистой воды, советуют «ультрафитовцы». А лучше всего записаться в онлайн-школу коррекции веса, которая работает при клубе

«Ультрафит». Не поверите, здесь расскажут, как похудеть, даже продолжая есть любимые бургеры! Вы узнаете истинные причины, которые до сих пор мешали вам похудеть. Участие в бесплатном вебинаре «3 точных шага к стройному телу» от Юлии Даяновой, основательницы сети фитнес-клубов «Ультрафит», позволит получить пошаговый план для достижения фигуры мечты.

Я к вам пишу...

«В идеоформат занятий – это очень удобно. У меня маленький ребёнок, и он всегда рядом». «Не всегда комфортно в зале среди красоток с прекрасными формами, а дома я сама себе хозяйка, занимаюсь от души, не стесняюсь никого». «Всегда можно связаться с тренером и получить обратную связь, задать интересующие вопросы». «Вечно мне не хватало мотивации, чтобы дойти до зала и купить абонемент, а здесь тренер приходит к тебе домой». «Проблемы с осанкой и вестибулярным аппаратом перестали беспокоить, я стала увереннее выполнять упражнения, появились выносливость, гибкость». «Так окрепла, что научилась кататься на велосипеде и водить мотоцикл» – это всё слова благодарности на сайте клуба от вартовчанок.

Даже уехав из города, они остаются верны своему клубу. Есть женщина, которая переехала на постоянное место жительства в Германию, но продолжает заниматься онлайн.

Можно и нужно заниматься при помощи онлайн-тренировок или фитнес-приложений. Главное, важны психологический настрой и понимание эпидемической ситуации в городе – тогда и восприниматься новые формы занятий будут спокойнее, и принесут пользу, – советуют тренеры.

С наступлением лета фитнес-клуб «Ультрафит», как и другие спортивные организации Нижневартовска, начал практиковать занятия на набережной и Комсомольском озере, на площадке у Спортивного комплекса «Олимпия». Всё, конечно же, с соблюдением всех необходимых мер безопасности – это касается количества занимающихся в группах, дистанции между тренирующимися, санитарных норм, применения дезинфицирующих средств.

О занятиях на пленэре мы обязательно расскажем в следующих выпусках нашей газеты.

