

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 ЯНВАРЯ

6.00 «Доброе утро»
9.00 Новости
9.15 «Батарейки в комплект не входят».



8.00 «Мир компьютера»
8.30 «Лавка анекдотов»
9.00 «Детский мир»
9.30 «Ералаш»

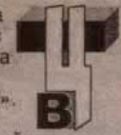
5.20 Алла Демидова, Игорь Ясулович, Анна Терехова и Егор Грамматиков в рождественской сказке «Маленькая принцесса»



7.00 «Реклама, информация, объявления»
7.15 «Приключения капитана Врунгеля».



8.30 «Москва на все времена». Д/с
8.55 «Смотрите на канале»



5.45 «Маленькие эйнштейны». Т/с
6.00 «Чак Финн».



6.00 «Лето нашей тайны». Т/с
6.50, 11.30 «Шехерезада». М/с



10.10 «Поря-док слов»
10.15 «Моби Дик». М/ф



6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30 «Сегодня»



НАЧИНАЕМ ГОД ЗДОРОВЬЯ, или Аэробика – для себя любимой

Что? Намерены сесть в новом году на очередную супер-диету, чтобы по вечерам смотреть голодный взглядом на весы? Бросьте!

Настоящая красота – завелась «90-60-90» – требует... Нет, конечно не жертв, но вполне определенных усилий.

А ведь так хочется всеерьез и надолго улучшить фигуру.

Тогда бодритесь – вас ждут регулярные занятия, массаж и правильное питание.

А теперь, внимание – вопрос. Что нужно делать, если решено заняться, ну, скажем... аэробикой?

НАЧИНАЕМ С ВИЗИТА К ВРАЧУ
Читаете дальше? А значит – живы, и не в острой стадии заболевания? (шутка).

Великолепно! Активное движение вам – разрешено, полезно и даже – необходимо.

АЭРОБИКА – ЭТО БОЛЬШЕ ЧЕМ «ПРЫЖКИ ПОД МУЗЫКУ»

Современная аэробика – это множество различных систем и программ тренировок:

- Классическая (базовая) аэробика (Basic Class), с разной степенью интенсивности (Li, Hi, Li-Hi);
• Степ-аэробика (Fit Step) – аэробная и силовая нагрузка с использованием степ-платформы;
• Танцевальная аэробика (Dance Class) – множество спортивно-танцевальных стилей.

Инструкторы помогут выбрать программу по душе, для любой степени подготовки и возраста.

НАЧИНАЕМ ЗАНИМАТЬСЯ, ИЛИ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СНН (СОВЕРШЕННО НЕЧЕГО НАДЕТЬ)?

Магазин спортивной одежды – радуйтесь, модницы! Кепочки, маечки, брючки, носочки, рюкзачки и полотенца...

Но прежде всего, «наряд» для аэробики обязан быть качественным и комфортным, «дышать» и не стеснять движений.

НЕ ПЕРЕСТАРАЙТЕСЬ!
Не стоит перегружаться, «выползая» из зала после первых занятий.

А еще – захватите с собой принадлежности для душа.

И вот вы готовы покорить группу аэробики. Но...

Адрес фитнес-центра «Водопад чудес»: Магнитогорск, ул. Набережная, д. 9, комплекс аквапарка.

А что делать, если по утрам с непривычки болят мышцы? Потерпите – это временно,

• Предотвратят неприятные ощущения баня или сауна – сразу после занятий.

• Главное – ни в коем случае не пропустите следующую тренировку! Именно она разогреет ваши мышцы и скорее избавит от боли.

А за «страдания» и волю к победе вознаградите себя хорошим массажем. И расслабьтесь дома в теплой ванне с парфюмерной солью или ароматическими маслами.

МАССАЖ – ЭТО ОСОБОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ
Профессиональный массаж очень (!) приятен. Он расслабит тело после тренировки и улучшит фигуру.

КАК ЧАСТО СТОИТ ЗАНИМАТЬСЯ?
Мечтаете стать инструктором-профессионалом? Тогда можно тренироваться и ежедневно.

Мы ешь то, что мы любим ешь
Строгие диеты и голодание ни к чему. Главное – не переусажайте.

Не стоит заниматься на голодный желудок. Капустный салатик или стакан кефира за пару часов до тренировки – самое то.

Самая здоровая пища – это овощи и фрукты. И пейте вволю хорошую минеральную воду, лучше без газа.

Я – ЕЩЕ НЕ ВОЛШЕБНИК, Я ТОЛЬКО УЧУСЬ...
Узнали фразу из старой киносазки про Золушку? Что ж, для настоящего превращения в Принцессу потребуется время.

Конечно, два занятия лишнего веса надолго не сбросят. Зато придадут бодрость и гордость от победы над собой.

Исправится осанка, появится новая сила и грация в движениях. И уже через несколько месяцев ваш новый облик начнет приятно восхищать всех окружающих.

И знаете, что приятнее всего? То, что вы подарите себе силу аэробики – целый год движения и восторга! А это – лучший подарок на многие годы.

Так пусть здоровая и активная жизнь принесет вам в новом году красоту и заслуженное удовольствие.

С наступающим вас Новым годом!

Статью подготовил Константин КУЛИКОВ.

Благодарим инструкторов фитнес-центра «Водопад чудес» и лично очаровательных Ольгу Паникареву и Ольгу Гладкову за помощь в подготовке материала.

Ждем ваших вопросов по телефонам: 37-37-66, 23-33-99.

