



В 2014 году мировая сеть фитнес-клубов нового поколения **Miltronic** открыла студию интеллектуального фитнеса в Самаре.

По всей Европе уже работают более двух тысяч клубов подобного формата, а 97% клиентов в Германии, занимающихся по методикам тренировок, разработанных компанией **Milon Industries GmbH**, рекомендуют оценить все преимущества занятий своим друзьям и знакомым.

Достижения немецкого конструирования реализованы в инновационном оборудовании, произведённом в соответствии с сертифицированной системой контроля качества стандарта ISO 9001, а также с учётом последних научных достижений в области фитнеса и спорта.

# Интеллектуальный фитнес

Как это выглядит на практике, мы узнали у руководителя проекта в Самаре и Казани *Рината Хуснутдинова*.

**С&Г Ринат, Miltronic позиционируется как фитнес нового формата. Расскажите подробнее, чем он отличается от других спортивных клубов?**

**Ринат Хуснутдинов** Основные принципы фитнес-клуба Miltronic – это эффективность, простота и безопасность. Сверхэффективные тренировки длительностью всего 35 минут обеспечивают желаемый результат и абсолютно безопасны для здоровья. Мы настолько уверены в предлагаемой системе тренинга, что даём своим клиентам гарантию результата или возвращаем деньги. Причём значительные достижения отмечаются уже через два месяца тренировок при регулярном посещении клуба. А так как частота посещений сводится к двум занятиям в неделю, то поддерживать регулярность не вызывает затруднений даже при современном ритме делового человека. Ещё одним отличием и неоспоримым преимуществом является предоставление каждому клиенту персонального тренера на весь срок действия клубной карты. Таким образом, исключаются дополнительные затраты на индивидуальное ведение

тренировок, они сразу включены и предусмотрены принципами эффективного тренинга.

**С&Г Разве может быть достаточно двух полу-часовых тренировок в неделю, чтобы добиться реальных результатов?**

**Ринат Хуснутдинов** В нашем фитнес-клубе – да. Концепция тренировок разработана совместно с Немецким университетом спорта в Кёльне, ведущими европейскими инструкторами и экспертами фитнес-индустрии. В её основе – высокоинтенсивный круговой тренинг – быстрое чередование кардио- и силовых упражнений на расположенных по кругу тренажёрах. Короткие интервалы в 30 секунд при смене тренажёров не позволяют снизиться пульсу, тем самым обеспечивая тренировку в правильной пульсовой зоне. А разнонаправленная кардио- и силовая нагрузка при постоянном индивидуальном уровне частоты сердечных сокращений – залог успеха и гарантия высокой интенсивности тренировки. При этом не менее важен и полноценный отдых между тренировками, чтобы мышцы успевали восстанавливаться. Поэтому две тренировки в неделю – оптимальное количество для грамотного подхода к здоровью и достижению хорошего результата.



**С&Г Как вы учитываете индивидуальные потребности и физические возможности клиентов?**

**Ринат Хуснутдинов** Всем членам клуба выдаются персональные карты, где фиксируются начальные параметры тела, цели тренировок. Прежде чем приступить к занятиям в зале, проводится первичное тестирование, определяется оптимальный пульс, допустимые нагрузки, в соответствии с которыми настраивается каждый тренажёр. Эта смарт-карта в дальнейшем становится активатором тренажёров, автоматически выставляя заданные настройки. И вам уже не приходится думать ни о правильной технике, ни об амплитуде или скорости упражнения. Тренажёр адаптируется под ваши индивидуальные параметры, как только вы вставляете смарт-карту. Более того, все тренажёры предоставляют отчёт о тренировках с максимальной детализацией. Подробный мониторинг занятий доступен к просмотру в режиме реального времени в специальной программе Milon CARE, исходя из чего персональный тренер всегда может скорректировать программу тренировок. Плановые корректировки проходят каждую шестую, тринадцатую и двадцатую тренировку. Здесь проверяется, насколько организм адаптировался к установленной нагрузке, достаточно ли интенсивность тренировок для получения максимального эффекта.

**С&Г Насколько это безопасно?**

**Ринат Хуснутдинов** Miltronic – это прежде всего безопасность. Вместо привычных весовых плит,

используемых в традиционных тренажёрах, оборудование Milon работает по принципу электронного сопротивления, что значительно снижает риск травмы. Тренажёры Milon абсолютно безопасны для суставов, их устанавливают в ведущих реабилитационных клиниках Европы и рекомендуют для восстановления после травм.

А «умное» программное обеспечение защищает сердечную мышцу. На каждом этапе тренировки контролируется частота сердечных сокращений, и в случае если показатель выше или ниже оптимального индивидуального уровня, тренажёр автоматически уменьшает или увеличивает нагрузку. При таком бережном отношении к организму сохраняется высокая интенсивность тренинга, что ведёт к желаемому результату, будь то снижение веса, укрепление мышц, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, улучшение гибкости, повышение общей работоспособности. Тренажёры Milon не требуют никаких специальных навыков и легки в использовании.

**С&Г Кому подходит Miltronic?**

**Ринат Хуснутдинов** Занятия рассчитаны на людей от 12 до 85 лет. Они подходят и новичкам в фитнесе, и тем, кто уже достиг определённых результатов, но не намерен останавливаться. Также это отличное решение для тех, кто хочет тратить минимум времени, но при этом оставаться в прекрасной физической форме. И, конечно, для тех, кто не готов жертвовать здоровьем ради результата и считает, что занятия должны в первую очередь укреплять здоровье.

Записаться на первую бесплатную тренировку можно

по телефону: +7 (846) **201 08 10**

Адрес фитнес-клуба: Самара ул. Самарская, 161

Время работы: **7.00 – 23.00** понедельник – пятница **9.00 – 20.00** суббота – воскресенье