И бицепс, и трицепс…

Руки. Они, сильные, подтянутые, мускулистые, дают их обладателю намного больше, чем стильный костюм или последний айфон. Они способны удержать власть и тяжелую дамскую сумочку, набитую кучей нужных вещей. Они уже давно стали признаком статуса и породы. Но как сделать так, чтобы руки из дрябловатой массы или астенических косточек превратились в предмет гордости?

Этой проблемой озаботилась и я. Ведь мне предстоит ответственная фотосессия, нужно надеть красивое платье с глубоким декольте, да еще и открывающее руки, а я не знаю, куда деть видимые невооруженным глазом складки жира, свисающие отовсюду. К счастью, в наши дни все это поправимо! Терпение и труд по-прежнему могут исправить ситуацию.

Первое, что приходит в голову, купить эспандер и с утра до ночи разминать его. Но тогда придется отложить все дела и взять долгосрочный отпуск. Да и выглядеть будешь, мягко говоря, забавно.

То ли дело – сходить в фитнес-клуб, войдя в ряды многочисленных сторонников здорового образа жизни. Но, признаться, в такие места все мы ходим больше не здоровья ради, а красоты для. Решив действовать наверняка, отправляюсь на поиски мест, где я могу накачать себе мышцы рук не хуже, чем Мадонна. И тогда можно хоть на обложку журнала, хоть в жаркие страны, хоть на свидание.

Первым делом отправляюсь в фитнес-клуб Elefant, а именно, в тот из них, что находится у «Памятника Славы». Зайдя в уютный холл, я поинтересовалась у администратора, как мне привести в порядок руки. Обходительная девушка объяснила мне, что, оказывается, есть такой комплекс упражнений, как Total Torso. Он призван проработать все группы мышц верхней части тела. И руки, само собой. Он рассчитан даже на неподготовленного человека, который ни разу в жизни не занимался фитнесом. Но если мне хочется не только укрепить руки, но еще и заняться мышечным каркасом, то я могу посетить занятия Muscle Tonning.

Я не люблю заниматься в коллективе, поэтому первым делом поинтересовалась о возможности индивидуальных тренировок. И, о чудо, они у них есть! Тренер может проработать и план питания (давно подозревала, что мой образ жизни явно не способствует росту мышц) и определить, сколько именно мне нужно заниматься для достижения полного счастья. Сколько стоит сие удовольствие? Занятия в группе днем – 1350 рублей (8 занятий), а по универсальной карте (днем и вечером) – 1900 рублей (все те же 8 посещений). Персональные тренировки обойдутся дороже – от 500 до 800 рублей за один раз.

А как же обстоит дело с ценами и занятиями в центре города? Отправляюсь в один из фитнес-клубов сети «Триэль» у Юбилейного. Здесь я узнаю, что прежде, чем начать тренироваться, я должна пройти тестирование на уровень физической подготовки. В нем нет ничего сложного, никто отжиматься не заставляет. По его итогам тренер порекомендовал мне диету и даже предложил примерный комплекс тренировок. Кроме того, я узнала, что могу позаниматься в зале на тренажерах для укрепления мышц рук, а также потягать гантели (лучше начать с самой легкой в гантельном ряду). Здесь я услышала и уже знакомые мне названия: Total Torso и Muscle Tonning, но к списку рекомендуемых тренировок добавилась и ABD Flex (укрепляется весь плечевой пояс). Количество занятий в месяц не учитывается. Можно купить клубную карту на месяц в тренажерный зал – за 1600 рублей, на групповые занятия – за 1750 рублей. Персональная тренировка на тренажерах стоит 500-700 рублей. По программам – 550-800 рублей.

Не желая останавливаться на достигнутом, продолжаю поиск идеального спортивного клуба. На этот раз отправляюсь на Левый берег. И сразу на Димитрова, в клуб X-Fit. После краткого экскурса по разнообразным программам, мне рекомендуют посетить занятия Body Attack, направленные на формирование гармоничного, красивого тела и сильных, но не слишком перекачанных рук. А также уже знакомый мне ABD. Но, все-таки, мне ужасно хотелось найти курс, где нагрузки будут не слишком интенсивными, и мне порекомендовали Athletic Body. Этот комплекс, как мне объяснили, включает множество упражнений с разными снарядами: гантелями, штангой и т.д.

В этом клубе мне тоже совершенно бесплатно предложили пройти фитнес-тестирование. Измерив все параметры моего тела, сняв кардиограмму, мне составили индивидуальный план тренировок. Кстати, первое пробное занятие можно посетить бесплатно. И, конечно, я непременно им воспользуюсь. На всякий случай, я решила узнать и цены. Они, к слову, несколько скромнее, чем в других подобных местах. Минимальное количество посещений, а именно, 4, обойдется в 675 рублей. Восемь занятий – 1250 соответственно. За 12 посещений придется отдать 1560 рублей. А если я приду днем, с 8 до 17, то меня еще и ждет скидка.

У «Остужевского кольца» расположился фитнес-центр «Атлетик». Его я посетила четвертым по счету. Найти его было несложно – большая вывеска на здании торгового дома «Золотой гвоздь» видна издалека. Первым делом мне предложили посетить все те же знакомые занятия Muscle Tonning, которые проводятся здесь почти каждый день, кроме понедельника. Одно такое занятие обойдется в 200 рублей (утром и днем), и 250 рублей (утром и вечером). 4 посещения – 600 и 700 рублей соответственно. Однако я поинтересовалась и о возможности индивидуальных тренировок. Мне ответили, что личный тренер может разработать для меня любую программу для той или иной части тела. И с помощью персонального наставника я смогу проработать все мышцы рук детальнее некуда. Стоит сие удовольствие, в сравнении с предыдущими вариантами, достаточно недорого – 450 рублей.

Проехав пару остановок на автобусе, я добралась до недавно открывшегося клуба Alex Fitness в ТЦ «МаксиМир». Признаться, к тому моменту я ужасно устала, но, зайдя сюда, мгновенно взбодрилась. Этому способствовал жизнерадостный цвет стен: сочный травяной и розовый. Немного освоившись в просторном холле, я без труда нашла стойку администратора и сразу задала все тот же вопрос: «Как добиться красоты рук, ну, и, желательно, плеч?». Оказалось, что система тренировок с гантелями, бодибаром (так называется специальная утяжеленная палочка) и амортизаторами под названием Upper Body поможет мне проработать всю верхнюю часть тела. При желании я также могу воспользоваться любым тренажером. В этом фитнес-клубе красивые руки обойдутся мне в 13900 рублей (годовой абонемент на все занятия). Услуги индивидуального тренера стоят 600 рублей (одно занятие).

«А не хотите ли позаниматься боксом?» - поинтересовалась девушка-администратор. Идея показалась мне очень даже заманчивой. Я уже представила себя королевой ринга с такими же красивыми руками, как у главной героини фильма «Малышка на миллион». Конечно, вряд ли я стану профессиональным боксером, но, позанимавшись несколько месяцев, я смогу расхаживать по улицам далеко за полночь, не боясь случайных грабителей.