

Александр Чапайкин в велнес-клубе Pride.

деревья — опоры для петель TRX, пригорки — барьеры, камни — отягощения. Надышавшись озоном, в мраморных раздевалках новички сталкиваются с Анастасией Рябцовой («Березка») и актрисой Светланой Меткиной, верными Алексею не первый год.
 Цена: 3800 руб. за индивидуальную тренировку.

2 Павел Иванов
 «World Class Олимпийский»,
 Олимпийский пр-т, 16, корп. 2, тел.: (495) 980 6730.
 Выходя в соседний Екатерининский парк с эспандерами, фитболами и скакалками, мастер спорта и пятикратный чемпион Москвы по легкой атлетике развивает у представителей светской и политической элиты гибкость, быстроту и координацию. За широкими плечами общественного брүнета — разряды по скалолазанию и подводному плаванию и десятилетний тренерский опыт. Насколько он полезен клиентам, судите по осиной талии Иды Лоло («Централ Партнершип») — за три

Анна Михалкова, Елена Темиргалиева («МильФей») и стройные сотрудницы Tatler сбились со счета, калкулируя упражнения из его актива. Обладатель красного спортивного диплома, преподаватель студии динамического пилатеса Ten Pilates восемь лет совершенствует формы московских красавиц, в том числе на просторах Швейцарии, Италии и Испании, где во время фитнес-туров посвящает их в премудрости триатлона. А в московские лесопарковые зоны выезжает с велосипедом, роликами, гантелями и мячами.
 Цена: от 2500 руб. за индивидуальную тренировку на улице.

4 Александр Мироненко
 X-fit, Усачева, 2, стр. 3, тел.: (495) 792 3096.
 Красные дипломы двух физкультурных вузов, научная работа по легкой атлетике, десятилетняя тренерская практика — у инструктора-универсала внушительный актив. Немногословному спортсмену подвластно множество outdoor-дисциплин — от пилатеса до аквааэробики, в которую он с головой окунается в заморских фитнес-турах. В теплое время года



Александр Мироненко в фитнес-туре в Греции.

учеников Александра можно застать на Воробьевых горах — с шагомером, петлями TRX и горным велосипедом.
 Цена: 2200 руб. за индивидуальную тренировку на улице.

5 Александр Чапайкин
 Pride Wellness Club, Одицовский р-н, «Жуковка XXI», 52, тел.: (495) 785 3333.
 Летом в распоряжении обаятельного кандидата в мастера спорта по легкой атлетике три гектара зеленой территории на Ильинке: теннисный корт, площадки для функцио-

года занятий девушка наладила с ней крепкие партнерские отношения.
 Цена: от 2500 руб. за индивидуальную тренировку.

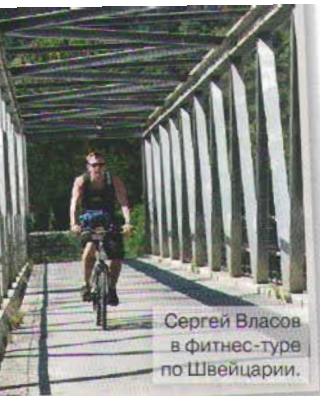
3 Сергей Власов
 Тел.: (906) 053 3109.
 Ученики Власова не доделывают упражнения только в одном случае: когда мышцы пресса сводит от хохота. Впрочем, к делу неунывающий Сергей подходит серьезно: актриса

1 Алексей Баранников
 Pro-Trainer, Одицовский р-н, Жуковка, 123, тел.: (495) 276 7600.
 Семь лет лыжник-двоеборец, участник двух зимних Олимпиад, воспитывает у клиентов характер: за неосторожное «я устала» добавляет пятьдесят приседаний. На занятиях в еще нетронутых уголках рублевского леса в ход идут любые подручные материалы:



10 тренеров по фитнесу под открытым небом
 Бездушным беговым дорожкам их ученицы предпочитают зеленые лужайки и пляжный песок.

1. Гель для похудения Minceur Détox, 990 руб., Yves Rocher.
2. Антисперспирант для ног Norwegian Formula, 300 руб., Neutrogena.
3. Цветочный аромат Burberry Sport, 50 мл, 2000 руб., Burberry.
4. Моделирующий крем для предплечий Arm Sculpt, 3372 руб., Rodial.



Сергей Власов в фитнес-туре по Швейцарии.

Для тех, у кого нет времени на фитнес, Василий разработал экспресс-тренинг: ударная нагрузка на площадке возле клуба и полчаса плавания рекомендованы всего раз в неделю. Цена: 3000 руб. за индивидуальную тренировку.

8 Анастасия Симаненко

Svelte, Б. Тушинский пер., 10, стр. 1, тел.: (495) 956 2310.

Летние занятия с мастером спорта по спортивной гимнастике и акробатике эффективны, но не изнуряющи. Пожизним утром жизнерадостная блондинка пакует фитнес-

льного тренинга и пляжного лейбла, дорожки для велосипеда, бега, спортивной ходьбы, открытый бассейн. В компании этого тренера-многоэтапника с клиентами сходит семь потов. Ропота не слышно, но после тренировки все с удовольствием отдаются в заботливые руки банщиков и массажистов. Цена: 3600 руб. за индивидуальную тренировку для держательницы клубной карты.

6 Екатерина Степанова

Тел.: (915) 142 4154.

Войдите в половину светской Москвы это имя хорошо знакомо. Секрет успеха прост — не дай бог утомить клиента рутинной «спускница школы танцев и балета» преподает микс из пилатеса и хореографии, который особенно хорош на лужайке перед родовым гнездом. Под руководством энергичной инструкторки оттачивают батманскую осанку леди Дерипаска (Forward dia) и ювелир Яна Расковава. Светская дама Снежана Моргиева приглашает Катю Ривье — тянуть мысок на веранде в Монако, а галеристка Ирина Гончаренко — на мастер-классы в парижской балетной студии.

Цена: 3500 руб. за индивидуальную тренировку.

7 Василий Беседин

ELSE Club, Пушкинское ш., 5, тел.: (495) 234 4444.

Профессиональный пловец привыкает завершать бассейнную тренировку — в том числе проведенную на лоне воды. У ELSE Club для этого карты на руках: внутри — маленький комплекс, через дорогу — парк Покровское-ешино, повидавший немало бегунов, велосипедистов и лыжников через скакалку.



1. Хлопковый джемпер, около 4000 руб., Juicy Couture.
2. Сумка из нейлона и кожи, Y-3.
3. Кеды из кожи и замши, 24 780 руб., Chanel.

инвентарь и спешит в Лужники на встречу с клиентами. Полтора часа они катаются на велосипедах и роликах, разминаются на газонах, качают пресс и отжимаются от скамеек. Настины занятия по пилатесу и стретчингу успели оценить Светлана Захарова (Metropol Fashion Group) и Анна Андропова (Volpoint). Призер Кубка России заражает спортивной волей — самые трудолюбивые ее ученицы садятся на шпагат через пару месяцев. Цена: 3500 руб. за индивидуальную тренировку.

9 Анастасия Полетаева

Школа скандинавской ходьбы, тел.: (985) 644 9058, www.schooln.ru

«Причин, по которым вам захочется задействовать девяносто процентов мышц собственного тела, может быть много, но способ есть только один — скандинавская ходьба», — убеждена Анастасия Полетаева. Общедоступные и максимально безопасные занятия фитнесом под руководством Анастасии круглый год проходят на Воробьевых

10 Ольга Проворова

«Каскад Wellness Club», Рочдельская, 22, тел.: (495) 780 0078.

Занятия йогой на рассвете с видом на Белый дом доступны москвичам все лето. На открытой веранде клуба «Каскад» Ольга обучает клиентов «хатхе», которую считает оптимальной практикой для мегаполиса: комплекс неторопливых упражнений на концентрацию разрабатывает для жарких дней, динамичных — для прохладных. Опытном и тонкостями



Анастасия Полетаева на уроке скандинавской ходьбы.

горах по субботам. Выпускница авторитетного среди ходоков Немецкого института скандинавской ходьбы разрабатывает каждому индивидуальную программу — оздоровительную, реабилитационную, корректирующую фигуру или осанку. Стандартная прогулка занимает час и рассчитана на пять километров. Цена: 400 руб. за групповое занятие.

преподавания с Ольгой делились гуру американских йога-центров и индийских ашрамов. «Умение правильно расслабляться позволит не только устоять в позе «орла», но и разгладить морщины», — уверяет Проворова. И ее подопечные послушно расправляют крылья. Цена: 2200 руб. за индивидуальную тренировку.