

www.moe-online.ru
Тел. редакции 52-19-06.
E-mail: moe@kpv.ru.
Тел. для SMS-новостей
8-960-133-4000.



В СССР аэробика стала популярной благодаря телевизионной передаче «Ритмическая гимнастика».

Где будем делать талию?

Какой вид фитнеса подойдет именно вашей фигуре

● Если ваша фигура похожа на банан или перчик, то есть у вас длинные худые ноги и руки, можете вздохнуть спокойно — вы из тех счастливиц, кому полнота не грозит ни при каких обстоятельствах. Таких, как вы, называют хрупкими. Но есть одна маленькая проблема — талия нечетко выражена. К такому типу относятся Николь Кидман, Кейт Мосс.

Цель: привести в тонус мышцы и сделать фигуру более женственной.

Помощники: вам необходимы силовые упражнения, причём выполнять их нужно медленно и не очень долго. Ваш вариант — тренажёрный зал с программой, подобранной тренером. Однако не помешает иногда заменять силовые упражнения плаванием, стретчингом или пилатесом.



Кейт Мосс

СПРАВКА «Е!»

Что такое стретчинг, пилатес, тайбо

Фитнес-клубы предлагают множество интересных программ

Если вам наскучили танец живота и обычная аэробика, значит, пора попробовать что-то новенькое. Тем более что все фитнес-инструкторы рекомендуют время от времени менять программы, поскольку мышцы привыкают к одним и тем же видам упражнений и начинают плохо прорабатываться.

Стретчинг — это гимнастика, которая направлена на растяжение мышц, связок и сухожилий. У тех, кто занимается стретчингом продолжительное время, тело становится более гибким.

Упражнения делают мышцы более эластичными; улучшают координацию движений и позволяют добиться более красивой осанки; повышают работоспособность и избавляют от стрессов.

Пилатес — гимнастика, разработанная американским спортивным специалистом Джозефом Пилатесом для реабилитации солдат после полученных ранений. Этим видом можно заниматься и людям с больной спиной, и беременным. Но в то же время пилатес подходит не всем — это гимнастика для терпеливых, поскольку упражнения выполняются очень медленно. Зато нагрузка практически не ощущается, при том что прорабатываются все группы мышц.

Занятия пилатесом укрепляют мышцы спины, пресса (мышцы живота прорабатываются гораздо эффективнее, чем во время аэробных упражнений) и ягодиц; повышают гибкость суставов и связок; у женщин развивают мышцы малого таза.

Тайбо как вид фитнеса был придуман специально для голливудских звёзд. Известный среди заокеанских актёров чемпион мира по боевым искусствам и тренер Билли Блэнкс предложил своим именитым клиентам комплекс упражнений из бокса, каратэ и кикбоксинга. Эта программа подойдёт выносливым, подвижным и желающим похудеть в короткие сроки. Интенсивные тренировки тайбо позволяют сжечь до 800 калорий за час.

Благодаря занятиям тайбо укрепляются сердечно-сосудистая система и все мышцы тела — ног, рук, пресса, ягодиц, спины; улучшается реакция, кроме того, благодаря занятиям приобретаются навыки самообороны.

Екатерина МАЗЕНКО.



Бритни Спирс

● Женщина может быть пропорционально сложена, но при этом склонна к полноте, и каждый лишний килограмм откладывается на животе и талии. Такую фигуру называют яблоком. Пример: Бритни Спирс, Кэмерон Диас.

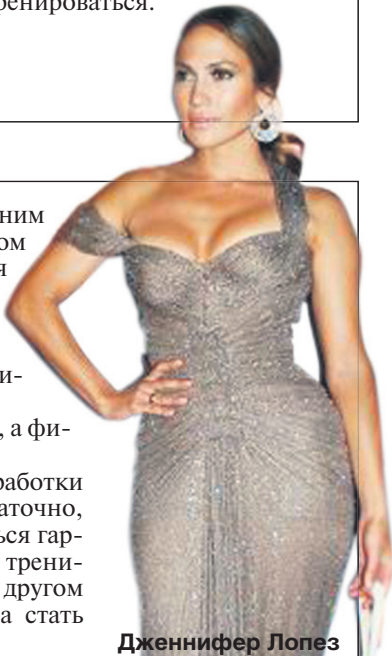
Цель: сделать талию стройнее, а живот плоским.

Помощники: вам нужно постоянно чередовать различные программы: аэробика с тайбо, аквааэробика с велотренажёрами и фитболом. Обладательницам этого типа фигуры необходимо постоянно двигаться и тренироваться.

● Вы всё время боретесь с лишним весом в области бёдер, при этом у вас тонкая талия и красивая грудь? Такая фигура, как у вас, по форме напоминающая грушу или гитару, считается очень женственной. Пример: Дженнифер Лопез, Кейт Уинслет.

Цель: сделать бёдра стройнее, а фигуру более спортивной.

Помощники: только проработки мышц бёдер и ягодиц недостаточно, иначе фигура не будет смотреться гармоничной. Нужно в том числе тренировать руки и спину. Лучшим другом для вас и вашего тела должна стать аэробика или аквааэробика.



Дженнифер Лопез

ПОМОГИТЕ, ДОКТОР!

Я замужем почти два года. Мы с мужем очень хотим ребёнка, но беременность не наступает. Значит, у кого-то из нас бесплодие? Как нам обследоваться и можно ли это вылечить?

Мария, 27 лет.

На вопрос отвечает врач-гинеколог Центра иммунологии и репродукции «МЕДЛАЙН», кандидат медицинских наук КУРАНОСОВА Ирина Юрьевна:

— Бесплодный брак — это отсутствие беременности в течение 12 месяцев регулярной половой жизни без контрацепции. Почему 12 месяцев? Доказано, что у 30% здоровых супружеских пар беременность наступает в первые три месяца совместной жизни, у 60% — в течение последующих семи, у оставшихся 10% — через одиннадцать-двенадцать месяцев. Поэтому для того, чтобы оценить способность пары к зачатию ребёнка, достаточно года.

Доля мужских и женских причин бесплодия примерно равна, поэтому обследование необходимо проходить обоим партнёрам. Ведущую роль при бесплодии играют инфекционные заболевания и эндокринные нарушения. Объём обследования определяется после консультации у гинеколога и уролога-андролога. От быстрого и достоверного установления причины infertility зависит успех лечения. Для диа-

гностики необходимо применять современные и информативные методики, позволяющие поставить диагноз и определить тактику лечения в максимально короткие сроки.

Лечение у молодых супругов более эффективно и экономично, беременность наступает в среднем в течение года от момента обращения. По мере увеличения длительности лечения, а соответственно, длительности бесплодия и возраста пациентов, эффективность снижается. При бесплодии более 10 лет и возрасте супругов более 40 лет практически единственный способ получения результата — вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ). При отсутствии эффекта от традиционных способов лечения в течение 2 лет (если это обоснованное лечение, использующее современные методы) целесообразно рекомендовать ВРТ (например, ЭКО). Конечно, в каждом конкретном случае метод лечения бесплодия выбирается индивидуально, на основании всех данных о состоянии репродуктивной функции обоих супругов. Главное, не упустить время.

Уважаемые читатели! Рубрику ведут врачи сети медицинских центров «MEDLine». Вопросы принимаются по адресу: info@nmtmed.ru или г. Воронеж, пр. Революции, д. 1/1.

МЕДLine

ЦЕНТР ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ

Пр. Революции, 1/1, ост. «Работница» Т. 555-220

КОНСУЛЬТАЦИЯ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА

Диагностика • Консультации • Лечение

Гинеколог-эндокринолог
Гинеколог-маммолог
Акушер-гинеколог
Дерматовенеролог
Детский гинеколог
Уролог-андролог
Гастроэнтеролог
Дерматолог

Аллерголог
Иммунолог
УЗИ
Ведение ЭКО
Эндокринолог
Терапевт
Кардиолог
Ревматолог

Все виды инъекций, вакцинация. Холтеровское мониторирование, запись ЭКГ.

ВЫДАЮТСЯ БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ

ДИАГНОСТИКА:

- ✓ Более 700 тестов лаборатории Компании «Новые медицинские технологии»
- ✓ Самые важные исследования - за 4 часа
- ✓ Парк анализаторов последнего поколения
- ✓ Гарантии качества европейского уровня
- ✓ УЗИ класса «ЭКСПЕРТ»
- ✓ 4D-УЗИ беременных с записью на DVD

www.nmtmed.ru



55-22-20,
пр. Революции, 11.
39-03-03,
Московский пр., 1176.

24-16-92, «ЭСКУЛАП»
Больница «Электроника».

53-06-60,
ул. Калаява, 19.
55-52-20,
пр. Революции, 1/1.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

№7565 Реклама

«Алтай-Старовер» предлагает продукты Горного Алтая для Вашего здоровья

Старовер®

- ЛУЧШИЕ СОРТА АЛТАЙСКОГО МЕДА.
- 39 ВИДОВ ТРАВ.
- БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ БАЛЬЗАМЫ «СТАРОВЕР» способствуют нормализации давления, укреплению сердца и иммунитета, восстановлению суставов и печени, очищению ж.к.т., успокаивают центральную нервную систему и т.д.

НЕВОЗМОЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Тел.: (495) 361-09-20
с 12 по 18 сентября с 9 до 19 часов
пр-т Революции, 30, ЦНТИ (ост. «Комиссаржевская»)

№6964 Реклама

лечебно-диагностический центр «ПЕРЕСВЕТ»

Лиц. 70-38-01-00285 от 05.06.09 г.

Медицинские КОМИССИИ

Анализы УЗИ

для водителей, продавцов, учащихся и др.

Бульвар Победы, 13, тел.: 74-22-02, 74-64-00.

Консультация о возможных противопоказаниях проводится на приеме у специалиста.

СЛУЖБА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «МОЁ!» (4732) 72-77-51