

Улетели навсегда

Медитировать в ПОЗЕ ЛОТОСА у Атласских гор, тягать гантели под шум моря, растянуться в шпагате на пляже... Популярность ФИТНЕС-ТУРОВ зашкаливает! ОКСАНА МАНУКЯН выясняет, чем же они лучше ленивых гастроканикул и почему его наставники и участницы становятся вам как родные



Зачастую после отпуска, состоящего из тотального ничегонеделания и приемов антижирной еды и коктейлей, мы чувствуем себя еще более уставшими. И удивляемся, почему адепты активных фитнес-туров возвращаются домой отдохнувшими, энергичными и суперпозитивными. Этому есть научное объяснение: «Нейрофизиология мозга показывает, что человеку проще и комфортнее следовать плану, а не плыть по течению, — объясняет доктор Филипп Кузьменко (@dr.philipp). — Запасы «оперативной памяти» крайне небольшие, поэтому мы лучше концентрируемся на одной конкретной задаче. То есть, если в поездке не будет четкого графика, в какой-то момент мозг «растеряется» и еще больше устанет. Другое дело — смена деятельности и приоритетов. Они, с одной стороны, дадут отдохнуть его уставшим зонам, с другой — активизируют те, что не прочь поработать. Так что пребывание в компании фитнес-фанатов поможет не только похорошеть, но и перезагрузиться. Киньте в банку с соленьями свежий огурец — рано или поздно он тоже станет соленым. Вот и вы быстро проникнетесь духом спортивного единения и получите от этого кайф. Присутствует еще и момент



конкуренции: неосознанно вы стараетесь быть лучше остальных или хотя бы не отставать от них. Когда это удается, вырабатывается гормон признания и удовольствия — серотонин», — продолжает Филипп. Но не думайте, что фитнес-туры сплошь состоят из тренировок и диетической аскезы. Там все гораздо интереснее. В доказательство предлагаем ознакомиться с тремя самыми востребованными типами активного отдыха.



ФИТНЕС С PRO TRAINER

Одними из первых поездки такого формата у нас начали устраивать в сети студий Pro Trainer. Ее сооснователь Андрей Жуков рассказывает: «Восемь лет назад мы загорелись идеей создать фитнес-лагерь вдали от московской суеты, где наши клиенты могли бы следовать плану тренировок и питания в режиме 24/7». В итоге сегодня у Pro Trainer есть туры на любой вкус: трекинги, переходы, шоссейные, беговые программы. И даже трип телесно-ориентированной терапии, где упор сделан на изменение пищевого поведения с помощью снятия запретов. «В такие поездки мы берем как спортсменов со стажем, так и новичков. Эти кемпы — лучший способ опробовать преимущества активного и здорового образа жизни». *Slim-туры Pro Trainer: 14–21 сентября, Мерано, Италия; 19–26 октября, Позитано, Италия*

ЙОГА С MINDFULNESS JOURNEYS

За плечами Шэннон ван Штаден и Брайана Хиллиарда более десяти лет занятий восточными практиками. Объединив свои знания и опыт, эти два гуру создали йога-туры. «Их цель — перезагрузка на

духовном уровне, — заявляет Шэннон. — Не ждите от Mindfulness Journeys изнурительных тренировок и обещаний похудеть». Ввести в состояние дзена обещают с помощью виньясы и инь-йоги, а также медитации. «В качестве саундтрека к занятиям мы используем поющие чаши — их звук отлично расслабляет разум. Этому способствуют и вдохновляющие пейзажи марокканских Атласских гор, с видом на которые проходят тренировки». В свободное от практик время участникам рекомендуют придерживаться digital-детокса и не употреблять алкоголь. «Что касается питания, мы стараемся ограничить потребление мяса, глютенa и лактозы. Основа нашего меню — вегетарианские блюда из овощей, купленных у местных фермеров». *Туры mindfulnessjourneys.com: 13–19 октября, Марокко*

РАСТЯЖКА С SM STRETCHING

На стретчинг-туры студии SM Stretching лучше записываться заранее — билеты разлетаются мгновенно. «Думаю, секрет успеха в том, что мы не зациклены на тренировках, — объясняет гимнастка Самира Мустафаева. — Наши поездки — не спортивный интенсив на выживание. В первую очередь это активный отдых, совмещенный с тренировками по растяжке и с правильным питанием. Огромное внимание я уделяю программе развлечений. Так что во время трипов девушки не только учатся садиться на шпагат, но и открывают новые горизонты. Одни пробовали кататься на серфинге и летать на планере, другие встречали рассвет на вулкане и гуляли по джунглям. Отличный способ перезагрузки!» *@smstretching_tour*

