

Распространяется
в городах
Свердловской области

Выходит по четвергам
Издается с 3 мая 1990

РЕЗОНАНС

3 МАРТА 2016

рекомендуемая
цена
20Р

№ 9

ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЫТАЕТСЯ ПОЗНАТЬ СЕБЯ В ЭТОЙ ЖИЗНИ

REZONANS92.RU

1346

В номере

К 8 Марта

ВОТ и пришла весна. Скоро всё вокруг пробудится ото сна, расцветёт, наполнится красками, свежестью и заблагоухает...

В нашем городе уже несколько лет подряд способностью «пробуждать» женский организм даже от глубокого многолетнего сна обладает удивительная, талантливая Анна ЖУРАВЕЛЬ — тренер по фитнесу и танцам на шесте в двух «Pole Dance Studio». Благодаря ее любви к спорту и желанию помогать людям, у каждой заинтересованной нижегородки есть возможность почувствовать себя заново родившейся, начав комплексно заботиться о своем здоровье, создавая стройную фигуру, продлевая и сохраняя молодость, как физического тела, так и эмоционального. Одним словом, открывая для себя возможности организма и с наилучшей пользой проводя, как минимум, будние вечера.

Дорога к настоящей деятельности вырисовывалась у Анны постепенно. Интерес к спорту появился у нее еще в школе, после первой игры в волейбол. Одновременно увлекалась баскетболом. Учувствовала в городских соревнованиях. Позже, обучаясь в Исовском геологоразведочном техникуме на бухгалтера, девушка еще больше вдохновлялась игровыми видами спорта под руководством преподавателя физкультуры и тренера — Елены Джорджевны ЕЛИСЕ-

АННА ЖУРАВЕЛЬ — СПОРТСМЕНКА И ПРОСТО КРАСАВИЦА!

ЕВОЙ, человека харизматичного, неравнодушного к своему любимому делу, «заразившего» здоровым образом жизни многих студентов. Далее по классическому сценарию следовало получение высшего экономического образования с продолжительным перерывом в спортивной деятельности.

И вот, по возвращению в родной город, самым невероятным образом у Анны завязываются серьезные отношения с «тяжелым» спортом. Этому поспособствовало первое свидание, которое состоялось не в кафе и не в кино, а... (кто бы мог подумать) — в тренажерном зале, на тот момент еще «качалке» «Алигал». Анна решает попробовать свои силы в несвой-



Об увлечении, которое переросло в стиль жизни

ственным для девушек занятии, потихоньку набиравшем популярность и в небольшом городе. Кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу, ставший впоследствии мужем Анны, принимает на себя шефство и обучает девушку искусству силового вида спорта. Регулярные индивидуальные тренировки в зале приводят к плодотворным результатам. Поставлена техника, изучена работа мышц и система правильного питания. Тело все более приобретает подтянутый, тренированный вид. Анна активно участвует в соревнованиях по жиму лежа. Знакомые, наблюдая за ее результатами, одна за другой присоединяются к увлеченной спортом девушке и готовы следовать ее рекомендациям.

В скором времени в Нижней Туре открывается «Pole Dance Studio», куда уже достаточно опытная спортивная девушка записывается разнообразить свой силовой тренинг грациозными танцами на шесте. Занятия с головной захватывают ее, успех не проходит стороной и подтверждается соревновательными выступлениями. Наступает то время, когда ей предлагают самой проводить тренировки.

Сегодня, спустя два года, Анна является тренером по pole dance и фитнесу, обучая трудолюбивых, энергичных, осознающих цену красоты и здоровья жительниц Нижней Туры. При этом не перестает регулярно заниматься в тренажерном зале и совмещать занятия спортом с основной работой бухгалтера. По словам Анны, систематические тренировки для нее превратились в такие же важные потребности, как, например, почистить зубы или покушать. Она не собирается останавливаться в развитии собственного здорового образа жизни, а также тех, кто в нем заинтересован, и уже подкрепила свои знания и опыт дополнительной учебной на тренера в «Высшей шко-

ле фитнеса и бодибилдинга», получив соответствующий документ. И фитнес-тренер не может назвать любимую деятельность привычным словом «работа», несмотря на то, что занятия проходят по определенным часам семь дней в неделю. «Для меня это увлекательный творческий процесс. Я с огромным желанием составляю разнообразные интересные программы, включая в них и восстанавливающие дыхание и легкие массажные техники в завершении. Каждая тренировка не похожа на предыдущую. Мне самой очень важно получать удовольствие от занятий любым видом фитнеса, и я вижу, с каким желанием девочки приходят на них. Периодически мы устраиваем семинары на темы, касающиеся здоровья. И вместе создаем позитивную атмосферу, способствующую получению наилучших результатов. Особенно радует видеть успехи моих учениц, чьи лишние надоевшие килограммы испаряются спустя какое-то время, а тело заметно подтягивается. В глазах появляется блеск, а в голове — новые цели». Возможность заниматься есть у каждой желающей, независимо от возраста. Тренировки проходят в индивидуально-групповом формате. И не за горами будет тот час, когда организм отблагодарит свою обладательницу, прежде всего здоровьем, а также приятными бонусами в виде молодости и красоты.

Накануне праздника мы желаем Анне успехов в ее тренерской деятельности, а прекрасным дамам — подлинной любви к себе, чтобы и душа, и тело становились только красивее. С Международным женским днем вас, дорогие!

Т. БАРАНОВСКАЯ, г. Нижняя Тура
Фото автора

**ЗА ПРИМИРЕНИЕМ
СТОРОН**

2

**ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
ЗА ОЧИСТКУ
КРОВЕЛЬ ДОМОВ**

3

**«ИСКЛЮЧИТЬ АНТИБИОТИКИ
ИЗ МЕНЮ»**

11

«ТРОЙКА» ВЕРНУЛАСЬ

11

К вашему сведению

В честь 8 Марта

СЛЕДУЮЩАЯ рабочая неделя будет короткой. Праздновать Международный женский день россияне будут сразу четыре дня — с 5 по 8 марта. Так получилось из-за переноса выходных дней 2 и 3 января на 3 мая и 7 марта соответственно. Трехдневной будет и рабочая неделя после мартовских праздников.

По инф. СМИ

РЕКЛАМА

торговый центр
Красная Горка

1000

моделей обуви

3 этаж, отдел «Обувь»

салон ОКНА
Евро ОКНА

- ОКНА, ЛОДЖИИ, БАЛКОНЫ
- МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ
- СЕЙФ-ДВЕРИ
- МОНТАЖ КРЫШ
- ОБШИВКА ЛОДЖИЙ, БАЛКОНОВ

БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА!!!

г. ЛЕСНОЙ, ул. ЛЕНИНА, 78 8 (965) 50 99 000 8 (952) 146 97 09 8 (34342) 4 38 14

**ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА
РАСПРОДАЖА
ТОВАРА**

скидки от 10% на всё!
Лесной, Белинского, 35
м-н «Универсал»

**ТАКСИ
«КОРОНА»**

7-77-77

8 (908) 637-66-00
ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ!