

**НА ТОЗИ УНИКАЛЕН УРЕД**

с въжетата се правят едновременно напъни напред за крака и комплекс от упражнения за гърди и рамене. На другия ден пак на въжетата – клякания в едновременна комбинация за гръб и трицепс.

# ТРЕНИРОВКА ПО ДИЛОВ-СИН

## КАКВА Е СВЕТАТА ФИТНЕС ТРОИЦА НА ГЛАВНИЯ РЕДАКТОР НА СПИСАНИЕ L'EUROPEO?

**К**огато попитахме главния редактор на L'Europeo Любен Дилов-син как се поддържа във форма, той директно ни покани на една своя тренировка. Къде? В Atama. Защо? „Защото съм свързан с този клуб от самото му създаване. Още когато сградата беше баня и вместо уелнес имаше теляк... Извън шегата, не мога да си представя, че ще спортувам някъде другаде. Не заради модерните машини, а заради отношението на екипа, заради Таяна (Таяна Карабоикова – собственика на Atama Wellness Club – бел. ред.). Това не е просто корпоративна вяроност. Това е семейство.”

И понеже много малко хора могат да разказват толкова добре колкото Дилов-син, го оставихме да ни покаже и разкаже сам какво, защо и как прави във фитнеса: „Упражненията, които правя под негово ръководство на инструктора Камен и често в причудливата компания на Коце Ламята, са свързани с водозагрявателните ми занимания”, обясни ни той. „Освен кардио пътеките, където за 20–25 минути оставям изкашляни големи фасове „Житан” и червено „Марлборо”, винаги правя упражнения, които натоварват повече от една мускулна група, или ги редувам в серии по две, натоварващи различни групи.”



■ **ПРОСТИЧКО Е** Набрание до откат и когато вече душата ти е на края на зъбите, подпираш краката колкото се може по-близо до височината на раменете и правиш още няколко последни набирания на по-олекотен режим. Нещо като пенсионната политика. Не е важно колко е голяма пенсията, а колко дълго я получаваш.

Уред: Dual Adjustable Pulley

■ **ТОВА Е МЕГА ВОДОЛАЗНО УПРАЖНЕНИЕ** Когато се измъкваш от водата с около 40 кг. мокро снаряжение по теб, чувството за безтегловност внезапно те напуска като разсъдъка министър на културата. Тогаво ти трябват крака, рамене и ръце, за да се изкатериш по трапа на лодката. С тази машина, която си има важно спортно-научно име, което съм забравил, можеш да натоварваш едновременно крака, гърди, рамене и ръце в приятен синхрон. Отстрани изглеждаш като глухоняма състезателка по синхронно плуване, но иначе е супер. Уред: Leg Press

**УЕЛНЕС.** Прекрасно нещо. **Разбирам го отлично.** Това, което не разбирам, е следното: задникът и шкембето не са ли чели, че човек расте до 25-ата си година?!