



Туалетная вода
BYREDO Lil Fleur 17 650 руб.,
JUSBOX 16 00 руб.,
BYREDO MOJAVE GHOST 17 650 руб.,
BYREDO PULP, 17 650 руб.,
РИВ ГОШ

STYLE S N M M



В продаже имеются подарочные сертификаты

г. Южно-Сахалинск, ТРК «Сити Молл», 1 этаж, лот 116, +7 924 182 86 82

г. Хабаровск, ул. Дзержинского, 56, +7(4212) 755 900

г. Хабаровск, ул. Карла Маркса 59, ТЦ «Дом Одежды», 4 этаж, +7 914 206 35 65

СИТИ МОЛЛ magazine

Красота
в деталях

Apple
и технологии
будущего



Тренды
осени твоей
острые носы и бра

осень
2021



«Сити Молл» Fashion
Информационно-развлекательный журнал
ТРК «Сити Молл» №22(36) осень 2021

Адрес редакции и издателя:
г. Южно-Сахалинск ул. 2-я Центральная 16
e-mail: reklama@city-mall.ru тел.: +7 (4242) 708-777

Учредитель и издатель: **ООО «Бриллиант»**

Над выпуском работали:
Главный редактор: **Воловский Дмитрий**
Стилист: **Екатерина Абрамова**
Верстка, фотограф: **Максименко Антон**
Ретушь: **Зиновьев Евгений**

Партнеры журнала: фотостудия "SOT'Ы"

На обложке: Арина Лемихова
(на Арине халат 13 990 руб., полотенце 5 190 руб., **Togas**)

Лица: Максим Кольский, Арина Лемихова, Диана Похолкова

Издание зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в
сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по
Сахалинской области

Печать: ООО «Типография ПСП-Принт»
г. Владивосток ул. Русская д.65, корпус 10

Тираж: 15000 экз.

Распространяется бесплатно

Информация о ценах и наличии товара, размещенная на страницах «Сити Молл Fashion», является верной на момент создания журнала и может меняться без предварительного уведомления. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, допускается только с письменного разрешения издателя. Издатель не несет ответственность за достоверность информации, опубликованной в рекламных материалах. Все рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации.

Подписано в печать: 01.09.2021
Дата выхода в свет: 15.09.2021

#ХОЧУНАОБЛОЖКУ - присылай свое портфолио на reklama@city-mall.ru и стань лицом журнала

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ65-115 от 11.05.2012

Издание выходит один раз в три месяца

16+

Размещение рекламы: +7 (4242) 708-777



СКАНИРУЙ QR-КОД, КАЧАЙ
ПРИЛОЖЕНИЕ И ПОКУПАЙ
БИЛЕТЫ В КИНО



ПЛАН

ТОРГОВО-
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО
КОМПЛЕКСА
СИТИ МОЛЛ

СТРОЕНИЕ В

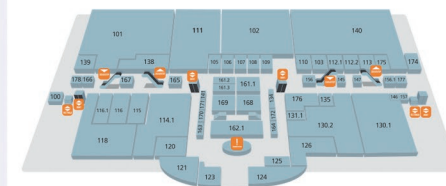
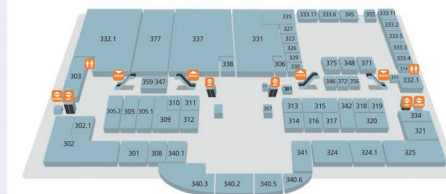
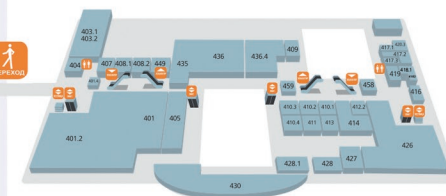


ПЛАН

ЛК «АРЕНА СИТИ»



СТРОЕНИЕ А





Платье 4 499 руб.

Lichi

ТРК СитиМолл, 2 этаж



осень
2021



Туфли 11 400 руб.,
Sasha Fabiani



Плащ 8 299 руб.,
Love Republic

Kira Plastinina

Платье-комбинация 4 199 руб., **Kira Plastinina**;
туфли 8 700 руб., **Sasha Fabiani**





Дымка для лица успокаивающая легкая для антистресс Dr. Jart+ Cicapair 2 460 руб.,
гель-крем для лица успокаивающий ультралегкий Dr. Jart+ Cicapair 4 780 руб.,
РИВ ГОШ



Тренды осени твоей

Вот и подошло лето к концу, как бы грустно это ни звучало. Это означает, что пора начать подготовку к новому сезону и пересмотреть свой осенний гардероб. Вам понадобятся новые джинсы, худи оверсайз, пиджаки, шерстяные пальто, практичные кроссовки или лоферы, которые не испугаются проливных дождей.

Начнем наш подбор с выбора верхней одежды. Например, это может быть кожаный жакет. В начале осени он займет центральное место в вашем гардеробе: его можно носить как с футболками, так и со свитерами и любимыми толстовками. Сфокусируйте свой выбор на монохромных вариантах оверсайз, их легко сочетать почти с чем угодно, и всегда отлично работает главный осенний модный прием – многослойный образ. В дни, когда еще тепло, но уже подул холодный ветер, носите куртки без подкладки, накинув их поверх водолазки.



С приходом поздней осени мы отправляемся на поиски идеального плаща или пальто, также свободного кроя и на все случаи жизни. Однако ими осенняя верхняя одежда не ограничивается и стоит присмотреться к теплым накидкам, или кейпам, с которыми можно составить роскошные многослойные наряды на каждый день и для особых случаев. И не забывайте про стеганные модели курток или пальто, которые также остаются популярны в этом сезоне – они согревают, но все же не так сильно, как пуховики и шерстяные пальто.



САМЫЕ

*смелые девушки
в этом сезоне могут заменить
свои минималистичные
пальто черного и темно-синего
цветов на ярко-желтые и
оранжевые варианты*

*И дополнить их объемными
варежками сочных оттенков
и шелковыми косынками*



Перейдем к обуви. На волне главного тренда –
стремлении к комфорту,

лоферы завоевали популярность и уже несколько сезонов остаются любимой обувью. Благодаря удобству и способности сочетаться с чем угодно они стали достойной заменой кроссовкам и ботинкам. Но есть и риски. Тренд на ugly shoes выходит на решительно новый уровень – сегодня мы присматриваемся к меховым унтам и остроносым кроссовкам.



Ну и в завершении поговорим о самых главных и ярких трендах осень-зима 2021. Полосатый трикотаж – логичное продолжение помешательства на мягких вязаных вещах, которые стали неотъемлемой частью жизни во время карантина. Помимо этого бренды запустили тенденцию на трикотаж который “дышит”, он буквально расходится по швам. Вязаная сетка на голом теле действительно выглядит завораживающе. Внутренний блеск Дизайнеры достаточно деликатно внедрили блеск – подкладки из металлизированных тканей и ярких пайеток появились у пуховиков и шуб, чтобы мы могли наряжаться буквально каждый день. Остроносые кроссовки – это еще одна очень противоречивая обувь, которая многих модниц не оставит равнодушной.



**И КУДА ЖЕ МЫ БЕЗ
НАШИХ ЛЮБИМЫХ БРА,
НО В ЭТОМ СЕЗОНЕ
ДИЗАЙНЕРЫ
ПРЕДЛАГАЮТ НАДЕВАТЬ
ИХ ПОВЕРХ ПЛАЩЕЙ,
СВИТЕРОВ И ШУБ,
ВЕДЬ ОНИ НАСТОЛЬКО
КРАСИВЫЕ, ЧТО
НЕЗАЧЕМ ИХ ПРЯТАТЬ!**



Рубашка 3 299 руб., джинсы 3 299 руб.,
Love Republic



Парфюмерная вода Narciso 6 026 руб.,
Рив Гош



Кеды Nike Air Jordan 5 690 руб.,
GARAGE



Туфли 9 900 руб.,
Sasha Fabiani

Жакет 4 799 руб.,
топ 1 699 руб.,
брюки 3 499 руб.,
очки 1 199 руб.,
Lichi





Костюм 15 990 руб.,
сорочка 4 990 руб.,
MENS,
туфли 9 400 руб.,
Sasha Fabiani



Крем для рук питательный
Huxley Berber Portrait 1 400 руб.,
РИВ ГОШ



Масло-блеск для губ
Clarins Lip Comfort Oil 2 215 руб.,
РИВ ГОШ

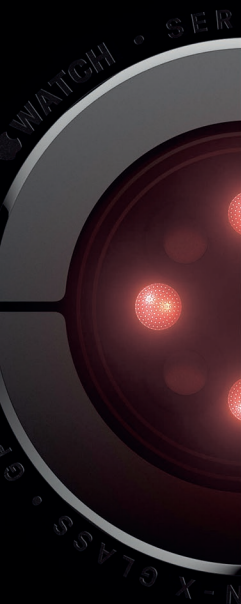


Технологии из будущего Вам на пользу

Измеряйте уровень кислорода в крови.

Следите за ритмом своего сердца.

Просматривайте показатели тренировок на улучшенном, всегда включённом дисплее Retina. Теперь гораздо проще вести более здоровый образ жизни, быть активнее и оставаться на связи



Сон

ВАШИ ДАННЫЕ

Время сна

7 ч 36 ми

Здоровье

Смотрите глубже на своё здоровье



Кислород в крови. Измеряйте уровень кислорода в крови с помощью потрясающего нового датчика и приложения «Кислород в крови».¹



Пuls. Получайте уведомления о слишком низком и высоком пульсе.



Приложение «Сон». Настройте свой режим сна и следуйте ему. Благодаря этому вы можете проводить день более активно.

Фитнес

Все движения идут в зачёт

Отслеживайте физическую активность в течение дня, проверяйте показатели самых разных тренировок — даже под водой.²



Тренировки. Вы можете выбрать бег, плавание, йогу, велосипед, танцы и многие другие виды занятий, чтобы измерять нужные показатели.



Связь на запястье

Всё самое нужное Повсюду с вами

Отвечайте на звонки и сообщения. Слушайте музыку. Пользуйтесь Apple Pay и голосовым помощником Siri. Прямо с запястья.



Платье 8 299 руб.,
топ 2 499 руб.,
шорты 3 299 руб.,
сумка 3 899 руб.,
очки 1 399 руб.,
Love Republic:
ботинки 11 400 руб.,
Sasha Fabiani



Пиджак 11 990 руб.,
водолазка 4 999 руб.,
брюки 6 599 руб.,
ремень, 3 500 руб.,
MENS;
туфли, 9 400 руб.,
Sasha Fabiani



Туалетная вода DOLCE&GABBANA Rose 8 650 руб.,
РИВ ГОШ

Парфюмерная вода CONCRETE COMME des GARÇONS 13 500 руб.,
РИВ ГОШ





Топ 3 699 руб.,
джинсы 3 699 руб.,
очки, 1 199 руб
Lichi



Куртка 7 799 руб.,
топ 2 890 руб.,
брюки 3 299 руб.,
Love Republic;
ботинки, 11 400 руб.,
Sasha Fabiani;

PORTAL VR

Клуб Виртуальной Реальности

МЫ ОТКРЫТЫ!



- » Командные игры в арене 170 кв.м.
- » Зона одиночных VR игр
- » Шлемы Oculus Quest 2
- » Проведение Дней Рождения и корпоративов



5 этаж



266-255



portal_vr_sakh



Семейный парк развлечений ИграMIX

HTC VIVE

Виртуальная реальность без проводов



VIVE Cosmos – это первая в мире система виртуальной реальности с набором модульных опций.

Сделайте свой опыт VR более разнообразным.

Точный встроенный трекинг

6 камер-сенсоров и оптимизация программного обеспечения повышают точность встроенного трекинга. Наслаждайтесь простотой установки без необходимости в базовых станциях

Непревзойдённое качество графики

Графика и текст отображаются более чётко на дисплеях с суммарным разрешением 2880 x 1700 пиксел - это самое высокое качество в линейке VIVE

Продуманный дизайн

Подходит почти ко всем размерам и формам головы, типам зрения, можно использовать даже с очками. Переключайтесь между реальностью и игровым миром свободно при помощи откидного дизайна шлема

Возьмите всё под контроль

Стильно и удобно. Подсветка во время активного использования обеспечивает точное отслеживание контроллеров.

Получите преимущество с точными джойстиками





Сарафан 5 999 руб.,
Kira Plastinina

A tan leather bag with a textured surface and a top handle is lying in a field of tall, dry grass. The bag is positioned diagonally, with its top handle visible. The brand name 'ASKENT' is embossed on the front flap. The lighting is warm, suggesting a sunny day, and the grass is a mix of green and yellow.

Сумка 9 900 руб.
ASKENT

ASKENT



Браслет 10 990 руб.,
кольцо 6 990 руб.,
PANDORA



Серьги 12 790 руб.,
серьги гвоздики 3 790 руб.,
SWAROVSKI

Куртка 4 392 руб.,
рубашка 4 952 руб.,
футболка 2 590 руб.,
джинсы 5 992 руб.,
кеды 6 632 руб.,
скейтборд 13 990 руб.,
Quiksilver

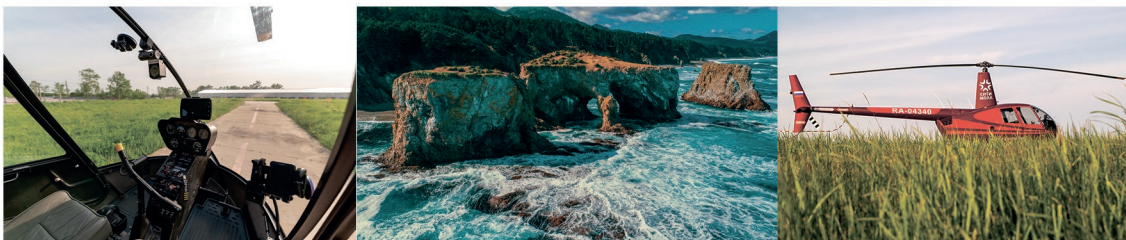




Увидеть природу Сахалина с высоты полёта

Не секрет, что благодаря вертолетам на Сахалине появляется уникальная возможность побывать и увидеть все популярные достопримечательности острова в любое время года. Из-за отсутствия дорог до многих объектов, без вертолета их посещение становится невозможным.

Передвижение с помощью нашего вертолета Robinson R-44 позволит Вам быстро и комфортно воплотить в жизнь любой Вами задуманный маршрут – будь-то посадка в самом необычном месте, или наблюдение за медведем в настоящей среде его обитания, или съемка на одной из диких Сахалинских нерестовых рек.



Посещение вулкана Магунтан, маяка Анива, мыса Крильон, Ведьмин и Чертов мост и многое другое становится доступным благодаря формированию групп для осуществления Воздушных съемок по этим направлениям.

В наше время вертолеты являются самым быстрым и комфортным транспортом для реализации полетов по Сахалину. Вам удастся посетить гораздо больше знаковых мест острова, чем на любом другом транспорте и в более сжатые сроки.

Мы сможем построить маршруты таким образом, чтобы Вам насладиться тишиной и единением с дикой природой Сахалина.

Цена на осуществление воздушных съемок рассчитывается исходя из времени полета. На стоимость влияют затраты на подачу вертолета к месту посадки, время перелета на посадочную площадку после выполнения съемок, время ожидания, в случае перелета «туда-обратно».

Эти вопросы обсуждаются на стадии согласования договора в индивидуальном порядке. Полеты осуществляются на основании сертификата эксплуатанта № АР-03-17-037, выданного ИП Беличенко И.А. 20.08.2020 года Дальневосточным межрегиональным территориальным управлением воздушного транспорта Федерального агентства воздушного транспорта.

Консультацию можно получить по телефону 8-914-758-44-88 (WhatsApp)
Электронная почта: admin-avia@masbill.ru

Инстаграм: **@helicopter.65**

28 44 88

ИП БЕЛИЧЕНКО И.А.



HELICOPTER_65

**ВОЗДУШНАЯ
СЪЕМКА**



Сумка 10 100 руб.,
ASKENT



Туфли 9 800 руб.,
Sasha Fabiani



ÁSKENT

Кошелек 2 700 руб.,





Средства для лица (слева направо):
 морское желе для снятия макияжа с микроводорослями 1 060 руб.,
 успокаивающая цветочная вода с васильком 1 200 руб.,
 экспресс-средство для снятия макияжа с глаз с васильком 499 руб.,
 насыщенный кислородом мусс для умывания 990 руб.,
 средство для деликатного снятия макияжа с васильком 329 руб.
Yves Rocher





Сорочка 4 500 руб.,
MENS,
часы Fossil 14 290 руб.,
Big Ben





Часы Anne Klein 15 490 руб.,
Big Ben

ÁSKENT



Сумка 9 900руб.,
ÁSKENT



САХАЛИНСКИЕ АКУЛЫ



5/09/21, вс
6/09, пн

ТАЙФУН



10/11/21, ср
11/11/21, чт

ЛОКО



10/09/21, пт
11/09/21, сб

МХК СПАРТАК



25/11/21, чт
26/11/21, пт

СКА-ВАРЯГИ



14/09/21, вт
15/09/21, ср

АКАДЕМИЯ
МИХАЙЛОВА



29/11/21, пн
30/11/21, вт

МХК ДИНАМО
СПБ



27/09/21, пн
28/09/21, вт

РУССКИЕ
ВИТЯЗИ



4/12/21, сб
5/12/21, вс

КРАСНАЯ
АРМИЯ



1/10/21, пт
2/10/21, сб

КАПИТАН



8/12/21, ср
9/12/21, чт

АТЛАНТ



26/10/21, вт
27/10/21, ср

СКА-1946



28/12/21, вт
29/12/21, ср

КРЫЛЬЯ
СОВЕТОВ



30/10/21, сб
31/10/21, вс

МХК ДИНАМО
МОСКВА



12/01/22, ср
13/01/22, чт

АМУРСКИЕ
ТИГРЫ



6/11/21, сб
7/11/21, вс

АЛМАЗ



11/02/22, пт
12/02/22, сб

ХК РИГА

Начало матчей: будние дни - 19:00, выходные и праздники - 14:00

ЛЕДОВЫЙ КОМПЛЕКС «АРЕНА СИТИ»
Южно-Сахалинск. Проспект Мира, 480



Добраться до ЛК «Арены Сити» можно на общественном транспорте: Автобусами № 3, 6, 8, 9, 10, 14, 15, 18, 63, 71, 81, 115, 122, 174, 177 до одной из остановок ТРК «Сити Молл» — далее 200-400 метров пешком по направлению к центру города.



«Сахалинские Акулы»

Путь в новый сезон МХЛ

Южно-Сахалинск вновь станет самой восточной точкой на карте Молодёжной Хоккейной Лиги. Представлять остров в главном молодёжном турнире Евразии будет команда «Сахалинские Акулы», в составе которой выступают и воспитанники местного хоккея. Рассказываем в формате Вопрос&Ответ, почему вам стоит отправиться на хоккей уже 5 сентября!



Что такое МХЛ?

Молодёжная Хоккейная Лига — профессиональный чемпионат для игроков от 16 лет до 21 года, где выступают 34 команды из разных регионов. Это сильнейший турнир не только России, но и всего Старого света. МХЛ является важной ступенькой в профессиональном развитии хоккеистов.

А кто соперники?

Лучшие хоккеисты в возрасте до 21 года — в каждой команде выступают будущие профессионалы. А в некоторых подрастают будущие звёзды КХЛ, НХЛ и сборной России — новые «Овечкины», «Малкины» и «Кучеровы». Уже сейчас за молодёжную и главную сборную выступают игроки МХЛ — например Матвей Мичков и Ярослав Аскаров из СКА-1946, Богдан Тринцев и Дмитрий Злодеев из «Динамо» или Никита Гуслистов из «Алмаза». Увидеть будущих звёзд в возрасте становления особенно ценно.

Наша команда сыграет с ними?

Да, «Сахалинские Акулы» выступают в Конференции, где представлены лучшие школы Москвы, Подмоскovie, Санкт-Петербурга, центральных регионов страны и Дальнего Востока — с каждой из них наша команда сыграет по 4 матча. Всего в регулярном чемпионате 64 игры: 32 на выезде, 32 — на домашнем льду ледового комплекса «Арена Сити» в Южно-Сахалинске. А если удастся попасть

У нас сильная команда?

В составе – выпускники разнообразных известных хоккейных школ, выступавшие даже за сборные России и Беларуси U16. Возглавляет команду известный тренер Дмитрий Крамаренко. Оценить уровень команды в сравнении с соперниками – можно будет только в сезоне. В рамках предсезонной подготовки все матчи «Акул» завершились в упорной борьбе, 4 из 10 – победами.

А местные игроки в составе есть?

Конечно. «Сахалинские Акулы» регулярно привлекают на просмотр талантливую сахалинскую молодёжь. В этом году к уже бывшим в команде Глебу Бондаренко, Фёдору Кормачёву и Данилу Лотину прибавились ещё два перспективных сахалинских юниора – Дмитрий Тихов и Александр Балыкин. Весьма вероятно, что в новом сезоне пятёрка сахалинцев будет играть большую роль в команде.

Когда и где смотреть?

Первые матчи сезона «Сахалинские Акулы» проведут уже 5 сентября – в Дальневосточном дерби они встретятся с «Тайфуном» из Приморского края. Команда сыграет много домашних матчей до Нового года – все они пройдут в ледовом комплексе «Арена Сити». Вход на матчи для любителей



Состав команды «Сахалинские Акулы» в сезоне 2021/22:

Вратари:

20 Максим Арефьев, **30** Илья Сороко, **74** Семён Майко

Защитники:

2 Юрий Сталев, **5** Павел Колотыгин,
9 Юрий Паславский, **17** Александр Дудкин,
21 Даниил Орлов, **24** Никита Малыгин,
32 Александр Крамаренко, **47** Илья Ужегов,
72 Руслан Кузахметов, **86** Арсений Парамонов,
94 Дмитрий Тихов

Нападающие:

7 Иван Васильев, **10** Михаил Раденко,
13 Егор Карев, **16** Глеб Бондаренко,
18 Данил Пивчulin, **19** Данила Гроза,
22 Данила Белов, **44** Семен Ефремов,
69 Данил Лотин, **88** Николай Васин,
89 Рамиль Абитов, **91** Александр Балыкин,
92 Фёдор Кормачёв, **93** Филипп Кнауб,
95 Александр Морозов

АРЕНДА

ТРК «Сити Молл», строение С



8 (4242) 708-818



8 (914) 759-32-58



mar@city-mall.ru

Подробности:

www.city-mall.ru



Умный дом от Xiaomi

что это такое и зачем?

Компания Xiaomi является очень разноплановым игроком на рынке, представляя огромное количество устройств для различных сфер. Сегодня мы расскажем о таком направлении как «Умный дом». Рассмотрим некоторые устройства, благодаря которым ваша квартира или дом станут существенно комфортнее, выполняя те или иные действия автоматически, исходя из предпочтений хозяина.

XIAOMI MULTIFUNCTIONAL GATEWAY

Центральный модуль управления – это, по сути, «мозг» всей системы. Именно к нему присоединяются все необходимые вам дополнительные модули. Так же, через него в дальнейшем ведутся все настройки «Умного дома» от Xiaomi. Так что, данный хаб является неотъемлемой частью системы, и без него попросту ничего работать не будет.

XIAOMI MI SMART HOME DOOR/WINDOW SENSORS

Датчики открытия в основном служат для безопасности. Их можно установить на окна и двери, объединив между собой или другими модулями. Датчик состоит из двух частей и работает с герконом и магнитом. Небольшой вес датчиков позволяет присоединить их, используя двусторонний скотч специальной формы, который поставляется в комплекте.

XIAOMI MI SMART HOME OCCUPANCY SENSOR

Датчик движения имеет очень скромные размеры. Он выполнен в виде цилиндра диаметром 30 миллиметров и высотой 33 миллиметра. Основная часть корпуса покрыта белым матовым пластиком. На передней части находится закрытое матовой пленкой окошко сенсора. Слева от него – кнопка для подключения к базовому блоку. Питание осуществляется от одного элемента формата CR2450. Он устанавливается под съемным дном корпуса.

XIAOMI MI SMART POWER PLUG

Xiaomi Mi Smart Power Plug – это устройство, которое подключается к розетке и может включать и отключать питание подключенных к нему устройств, в зависимости от заданных сценариев. «Умной розеткой» можно управлять удаленно, так как она оснащена Wi-Fi датчиком. Управлять ей можно и с помощью кнопки, которая находится сверху. Там же находится USB-разъем, с помощью которого можно заряжать мобильные устройства. На передней панели имеется светодиод синего цвета, который горит, если розетка в данный момент активна.

ПРИЛОЖЕНИЕ XIAOMI SMART HOME

Установка приложения стандартная, ничем не отличается от установки других приложений. Просто заходите в Google Play, если ваше устройство работает под управлением операционной системы Android, или в App Store – с устройств от Apple.

После скачивания и установки, можно приступать к подключению устройств и их настройке. Однако стоит отметить, что с этим приложением имеются определенные проблемы, так как перевод весьма посредственный и представляет собой что-то похожее на помесь английского и китайского, причем китайский язык преобладает. В связи с этим, чтобы разобраться, потребуется некоторое время и, скорее всего, терпение. Проще всего найти какой-нибудь подробный обзор, в котором описываются все разделы программы и запомнить, где и что настраивается и куда нажимать. Для тех, у кого смартфоны работают на Android, все немного проще.



ВЫВОД

В данном обзоре мы описали только некоторые (самые очевидные) варианты использования компонентов «Умного дома». Как мы уже писали выше, многое зависит от вашего воображения и фантазии. Имея цель и необходимое оборудование, немного включив смекалку и фантазию, вы сможете создать именно такой сценарий, который будет максимально отвечать возложенным на него требованиям.

На сегодняшний день, многие компании предлагают свои варианты для создания «Умного дома», но зачастую их системы стоят довольно дорого. К тому же установить их и настроить не так-то просто. Продукт, созданный компанией Xiaomi, намного удобнее, да и обойдется он вам гораздо дешевле (цены будут представлены в конце статьи), чем подобные решения от конкурентов.

«Умный дом» от Xiaomi позволяет взять на себя управление многими функциями и автоматизировать их. Очень удобно, что вы можете покупать по отдельности именно те модули (и в том количестве), которые вам необходимы для реализации определенных задач.





**Становись
лучше
вместе
с нами!**

ТРК Сити-Молл, ул. 2-я Центральная, 1Б:
Отдел продаж: (4242) 708-680
Рецепция: (4242) 797-999

Часы работы фитнес-клуба: будние дни с 6.30 до 24.00
Выходные и праздники с 8.00 до 23.00

Часы работы отдела продаж: с 9.00 до 21.00
Часы работы детского клуба: с 10.00 до 21.00

World Class



Life Fitness
95c Lifecycle®

Особенности тренировок при разных типах телосложения

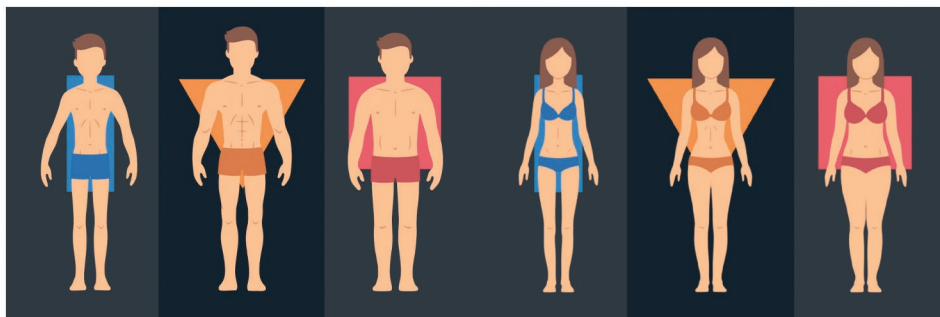
Прежде всего стоит сказать, что существуют анатомические различия в телосложении людей, обусловленные разницей опорно-двигательных аппаратов - к ним относятся рост, длина конечностей, крепление мышц, незначительные особенности строения костей. Плюс ко всему - и это научно доказано - у нас всех хоть и есть основные суставы (тазобедренный, плечевой, дугоотростчатые и голеностопные суставы и другие), но и они по форме строения могут отличаться, что прекрасно позволяет увидеть современное оборудование. Из-за этих различий, соответственно, мышцы работают чуть-чуть по-другому, а значит, необходимо выбирать те упражнения, которые будут наиболее эффективны и безопасны для конкретного человека.

Вместе с анатомическими особенностями выделяют и физиологические, иначе - функциональные, однако этот вопрос дискуссионный, до сих пор существуют разные точки зрения. Так, принято выделять три типа телосложения - эндоморфный, эктоморфный и мезоморфный.

Эктоморфный - это худощавый тип телосложения - человек имеет низкий процент жира и низкий процент мышечной массы.

Мезоморфный тип телосложения подразумевает очень хорошо развитую мышечную массу при низком проценте жира и достаточно крупный скелет.

Эндоморфный тип - это когда у человека хорошо развита мышечная масса, при этом он имеет достаточно высокий процент жира и более крупный, по сравнению с остальными типами телосложения, скелет.



Смешанный тип также встречается очень часто - например, у человека может быть экто-мезоморфное или мезо-эндоморфное телосложение.

Почему эта тема дискуссионная? На все вышеперечисленные факторы влияет состояние нейроэндокринной системы, то есть нервной и эндокринной систем. И, конечно же, существуют базовые, генетически заданные отличия в их работе - например, больший или меньший уровень гормонов, большее или меньшее количество рецепторов к этим гормонам и, соответственно, чувствительности к ним; это, в свою очередь, влияет на количество нейромедиаторов, по-другому, нейrogормонов, отчего зависит чувствительность

Однако, как показывает практика, на физиологические особенности типов телосложения (человек, например, склонен к полноте или у него широкая кость) во многом влияют поведенческие факторы. Так, у полных родителей, как правило, нарушено пищевое поведение, нет приверженности к систематической физической нагрузке и так далее.

Детям, соответственно, прививаются те же поведенческие паттерны, так что они начинают неправильно питаться, недостаточно двигаться, что, в свою очередь, влияет на формирование их гормональной системы, особенностей ее функционирования и, в конечном итоге, на тип телосложения. Зачастую мы можем наблюдать такую ситуацию: ребенок родился с мезоморфным типом телосложения, но неправильные пищевые привычки и неправильная организация физической активности привели к тому, что он набрал лишний вес за счет жировой составляющей и теперь выглядит как эндоморф.

Не стоит «сваливать» те или иные особенности телосложения на генетику. Стоит правильно организовать свое питание, режим, физическую активность.

Если речь идет об анатомических особенностях телосложения, необходимо выбрать наиболее эффективные и безопасные упражнения для решения тех или иных задач, исходя из длины конечностей, строения суставов и других. Здесь все очень индивидуально. Говоря о физиологических особенностях, можно выделить некоторые нюансы.

Эндоморфы. Эти люди, как правило, имеют чрезмерный жировой компонент, что влияет на чувствительность мышечных клеток к инсулину, что может замедлять процесс их восстановления, особенно после силовых тренировок. На нее также влияет активность щитовидной железы, которая у эндоморфов часто снижена. Таким людям рекомендуется снизить процент жира и ограничиться двумя тренировками с отягощением для того, чтобы препятствовать потере мышечной массы; придерживаться гипокалорийного рациона; увеличить количество двигательной активности либо за счет кардио-тренировок большего объема, либо за счет увеличения активности в быту - тут в помощь шагомер на смартфоне или смарт-часы с подсчетом шагов, которых в день должно быть не менее 15 тысяч.

Мезоморфы. Этот тип телосложения наиболее благоприятен для тренировок, так как у мезоморфов высокий базовый уровень гормонов и хорошая чувствительность к ним, а также хорошие восстановительные способности. Так, любые задачи - будь то набор мышечной массы или снижение жирового компонента, если он появился, развитие физических качеств - будут решаться быстро и успешно.

Эктоморфы. У этих людей, как правило, высокая активность щитовидной железы и достаточно высокий уровень повседневной активности - эктоморфы поведенчески так функционируют, а потому не поправляются. Так как зачастую эти люди ставят перед собой задачу нарастить мышечную массу, им нужно придерживаться гиперкалорийного рациона с большим количеством приемов пищи, что позволит снизить нагрузку на ЖКТ; для эктоморфов также будет эффективна достаточно высокая частота тренировок, так как они хорошо восстанавливаются между ними.



BURGER CLUB

ЗАПОМНИ НАС!!!

ЗНАМЕНИТАЯ СЕТЬ
БУРГЕРНЫХ

BURGERCLUB.RU



СИТИ
МОЛЛ

2 этаж



Премьера iPhone 13

характеристики нового поколения

Дата выхода iPhone 13

Apple, как повелось, устроит шоу на третьей неделе сентября. Прошлогодний сдвиг на две недели, как считают аналитики инвестиционной компании Wedbush, больше не повторится.

Обычно компания из Купертино проводит конференции по вторникам, который в этом году выпадает на 14 сентября. Предзаказ, опять же по традиции, откроют уже в первую пятницу после презентации, то есть 17-го, а продажи начнутся через неделю — 24-го. Разнесут ли даты старта продаж разных моделей, как это было с iPhone 12, неизвестно. Такая возможность существует: в июле, обсуждая финансовые результаты, Тим Кук отметил, что компания может столкнуться с нехваткой микросхем. Более того, на темпы

Характеристики iPhone 13

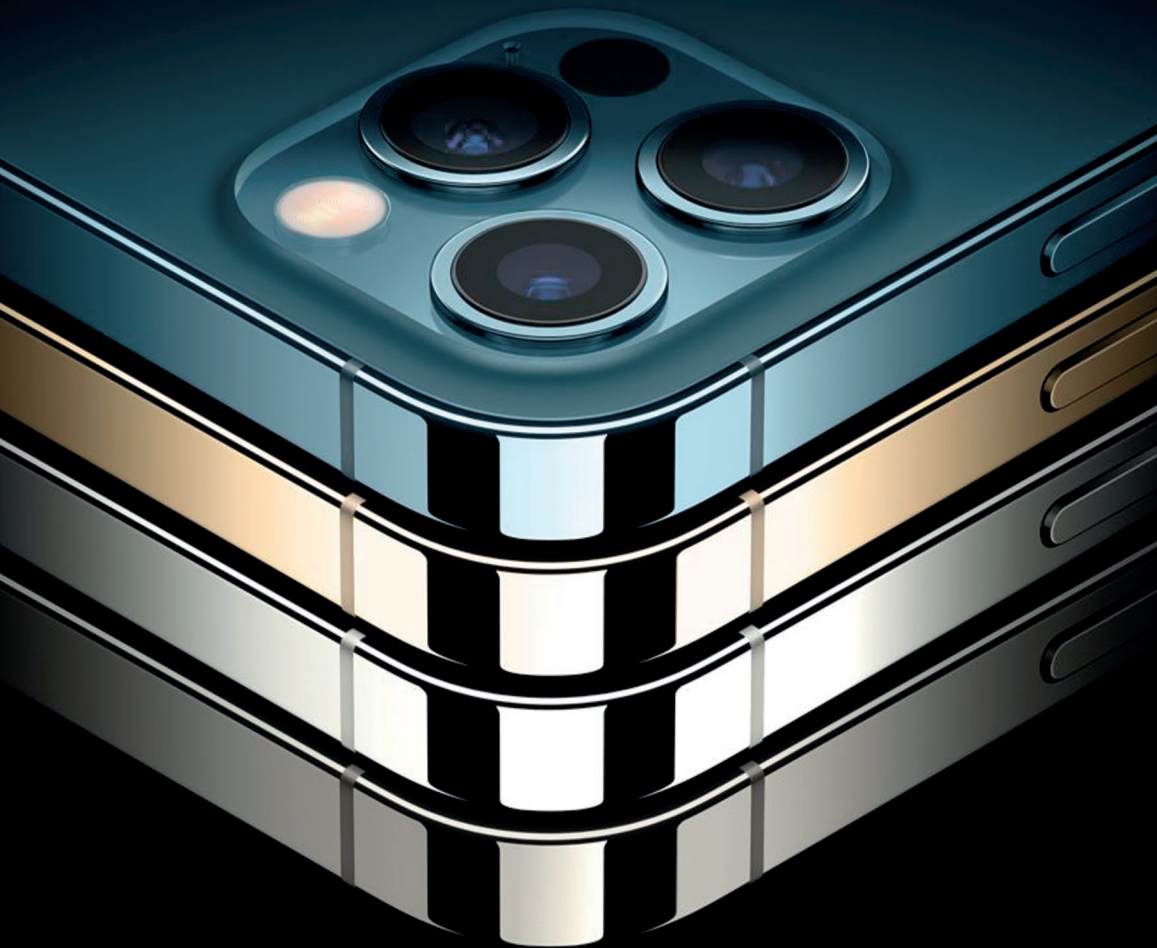
Инсайдеры и сетевые информаторы раскрыли дизайн iPhone 13 задолго до презентации — внешний вид серии напоминает актуальное семейство смартфонов Apple. Но это не означает, что изменений не будет.

Одно из главных отличий — уменьшенный экранный вырез. В Apple не собираются отказываться от системы Face ID, компоненты которой в нем и скрываются. Однако их удалось несколько уплотнить: "челка" впервые с 2017 года сократится, а полезная площадь дисплея увеличится. Но возвращения сканера дактилоскопии ждать не стоит — журналист Bloomberg Марк Гурман, ссылаясь на источник в компании, сообщил, что Apple полностью откажется от Touch ID в ближайшие два года.

Ожидается, что Apple в новом поколении iPhone применит OLED-матрицы с высокой частотой обновления картинки. Получат 120-герцовый экран только модели с приставкой Pro. Им достанутся панели, выполненные по технологии LTPO, благодаря которой смартфоны смогут автоматически регулировать частоту обновления в соответствии с контентом.

О процессоре Apple A15 Bionic известно, что прошлогодний 5-нанометровый техпроцесс сохранится — делать меньше все сложнее. Однако технология N5P значительно улучшит производительность и энергоэффективность шестиядерной платформы.

В компании рассматривают возможность выпуска Pro-версии с накопителем объемом 1 Тб — пока для iPhone пределом были 512 Гб. А вот базовые 64 Гб оставят — очевидно, чтобы удерживать цены на наиболее продаваемые модели.



Цена iPhone 13

Стоимость главного продукта Apple по традиции не раскрывают. Но некоторые сведения все-таки просочились в Сеть благодаря китайским инсайдерам, связанным с розничными продажами электроники.

По их данным, в КНР самый доступный iPhone 13 mini обойдется в 700 долларов (51 тысяча рублей по нынешнему курсу), а iPhone 13 Pro Max в максимальной версии — в 1600 (116 тысяч). В России цены на старте продаж будут иными: для сравнения — актуальный iPhone 12 Pro Max с накопителем 512 Гб предлагается за 134 тысячи рублей.

ОДЕЖДА ЖЕНСКАЯ / МУЖСКАЯ

230	ZOLLA
235.1	O'STIN
377	COLIN'S
139	MNOGOTOCHE
111	GLORIA JEANS
201	СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА
332.1	CITY SALE
426	X-ZONE
232.3	GARAGE
233	QUICKSILVER
267	BULLDOZZER
228	OI OI STORE

ОДЕЖДА ЖЕНСКАЯ

459	TAURIS BRAND
410.2	DRESS CODE
225	HOT LINE
409	LADY PINK
220	SAY
334	SHOPPING - МАНИЯ
229	THE ONE
209	ГОРОДСКОЙ СТИЛЬ
412.2	ДЕФИЛЕ
219	ZR BAZAAR
247	COLOR SKETCH
216	ПОДРУЖКА
340.5	STUDIO SHOWROOM
410.4	ГЛЯНЕЦ
105.8	ELENA FURS
340.3	LOVE REPUBLIC
317	АННА
414	MA BELLE
316	GOOD LOOKER
324	ОБЛАКА
321	ROMASHKA
305.2	BEFREE
315	KIRA PLASTININA
324.1	CONCEPT CLUB
206	ELIS
205	LICI
302.1	VINTAGE
313	CARAMEL

ОДЕЖДА МУЖСКАЯ

214	DONATTO
341	G.F.
116	MEN'S STYLE
303	РУБАШКИ ПЛЮС
410.3	STUDIO SHOWROOM MAN

ОБУВЬ

340.6	EBVSHOES
325	KARI
305	SASHA FABIANI
212	FRANCESCO MARCONI
312	STYLE II
302	CITY SALE SHOES
232.3	GARAGE
309.1	ЛИДЕР ОБУВЬ
277	ZENDEN

ПРОДУКТЫ

102	СУПЕРМАРКЕТ СТОЛИЧНЫЙ
346	TET-A-TET
168	ЯПОНСКИЙ МАРКЕТ

МЕБЕЛЬ

408.1	HOME ME
449	КАТЮША КУХНИ
436	ОГОВО ОБСТАНОВЧКА
436	PUSHE
401 / 408.2	НЕПОСЕДА
401.2	АННА
435	ДЯТКОВО
402	ORMATEK
436.4	ШАТУРА
405	SV - МЕБЕЛЬ
403.1	АБСОЛЮТ МЕБЕЛЬ
401	DAVITA - МЕБЕЛЬ
103.8	ASKONA
102-8 / 106-8	LAZURIT

ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА

407	TOGAS
101	ДОМОВИД
400-8	CITY-SALE HOME

САЛОНЫ СОТОВОЙ СВЯЗИ

124	СВЯЗНОЙ
109	МЕГАФОН
106	МТС
123	СВЯЗНОЙ
169	БИЛАЙН
103	ТЕЛЕ 2
156.1	YOTA

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

202	АПТЕКА
116.1	ЛИНЗОЧКИ
135	YAMAGUCHI

ТЕХНИКА

162.1	SAMSUNG
300	DNS
200	ЭЛЬДОРАДО
145	VARE PARK
171	Q PARTNER
141	I TOUCH
125	АЙДОМИ
165	PIRAT65.RU

ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, УКРАШЕНИЯ

138	SUNLIGHT
372	NOMINATION
126	ЮВЕЛЭНД
121	LOVE ЮВЕЛЭНД
232.1	LADY COLLECTION
163	PANDORA
110	SOKOLOV
176	РУССКОЕ ЗОЛОТО
101-8	GOLDEN ART

КОСМЕТИКА И ПАРФЮМЕРИЯ

130.2	РИВ ГОШ
108	MIXIT
306	KEAUTY
161.3 / 179	ПЕРВЫЙ ПАРФЮМЕРНЫЙ
278	MINARU
113	YVES ROCHER
114.1	Л'ЭТУАЛЬ
260	LIA MUR
175	INGLOT
359	ШЕЙХ
168	ЯПОНСКИЙ МАРКЕТ

АКСЕССУАРЫ

211	DIPLOMATOFF
212	FRANCESCO MARCONI
232.1	LADY COLLECTION
227	SAMURA
210	АКЦЕНТ
131.1 / 134 / 168	ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ
254	СТИЛЯГА
156	OZ-MARKET
910 / 918	ДЕТАЛИ
172	BIG BEN
161.2	ASKENT
112.3	ELEGANZZA
107	СУМКИ СИТИ
319	ACCESSORY
105	MARMALATO
170	PRIME CLOUD

УСЛУГИ

279	BRONOSKINS
417.3	ПИКСИ
947 / 416	GLAM NON STOP
417	INDIVIDUAL
417.1	ЮВЕЛИРНАЯ МАСТЕРСКАЯ
420.3	АТЕЛЬЕ
418.2	РЕМОНТ ОБУВИ
428.1	BROW BAR
6 этаж	НАНОТЕХНОЛОГИИ
167	МАСТЕРСКАЯ ПАНДЫ
308	БАНК ГОРЯЩИХ ТУРОВ
418.1	РЕМОНТ ЧАСОВ
КНИГИ, МУЛЬТИМЕДИА	
322.1	КНИГОЛЮБ

КАФЕ, РЕСТОРАНЫ, ФАСТ-ФУД

430	ВРЕМЕНА ГОДА
6 этаж	ГОРЯЧАЯ КУКУРУЗА
419	БУРБО
357	FRUITY MIX
177 / 178	WAKE UP!
273	MISTER YUMI
6 этаж	CHILL OUT
268	BURGER CLUB
6 этаж	POMODORO
370	MERLIN
381	РОБОТ KIKI
111-8	BROTHERS

ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

111	GLORIA JEANS
311	MOCH
331	МУМИДОЛ
314	МАМИНА РАДОСТЬ
309	ASCOOLA
338	MIO KIDS
340.1	ORBY
342	KICKY LAB
221	BENETTON

НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

320	MILAVITSA
120	CALZEDONIA
115	МУЛЕН РУЖ
301	AVOCADO
232.2	SERGE
261	VOGUE

ФУДКОРТ

335	BIBIM TIME
333.3	FOOD ISLAND
351	CARTE D'OR
329	SHOKOBON
323	I PIZZA
355	SNOWBERRY
333.2	ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ
356	33 ПИНГВИНА
326	MEGAMIX
330	GOOD FOOD
333.11	ИЧИ БАН РАМЕН
333.6	ЯПОНСКИЕ ПОНЧИКИ
333.17	ОСЕТΙΑ
333.4	CRAZY CHICKEN
327	В ГОСТЯХ У ГОГИ
348	BASKIN ROBBINS
345	НОТ*DOGGER
371	BREAKFAST
374	ШАУРМАМА
333.5	SUBWAY
375	ICE CREAM AND PANCAKES

ПОДАРКИ, СУВЕНИРЫ,

112.1	ROYCE
146	САХАЛИНСКИЕ СУВЕНИРЫ
258	СУВЕНИР-С
100 / 159	CANDY ROSE
147	АЛЫПАКА В МОНАКО
161.1	ЭКСПЕДИЦИЯ
204	MINI LAND
166	ГАЛЛЕЯ
265	ЧЕТЫРЕ ГЛАЗА
458	МОСИГРА
252	ИЕТИ ФЭТИ

ФИТНЕС

140	WORLD CLASS
-----	-------------

СПОРТИВНЫЕ ТОВАРЫ

130.1	ADIDAS
200	СПОРТМАСТЕР
410.1	SAKH_SPORT_SHOP
340.2	ANTA SPORT
233	QUICKSILVER

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

411	АЛГОРИТМИКА
6 этаж	ИГРАМИХ
6 этаж	CITY HALL
6 этаж	STRIKE, боулинг
6 этаж	БАТУТНАЯ АРЕНА
6 этаж	САД БАБОЧЕК
6 этаж	ПРОКАТ МАШИНОК
6 этаж	ПАРОВОЗИК
427	ДОМ ЕНОТОВ
337	КРИСТИ CINEMA