

ГЛАВНОЕ

№ 7 (48) 2022 г.

 PANTUS
autoparts group

в деталях

Наталия
СЕМЕНЮК,
руководитель
отдела маркетинга
компании «ПАНТУС»



ХОЛОД НЕ СТРАШЕН

Качество деталей, выпускаемых компанией «ПАНТУС» под брендом A-SPORT, подтверждается тестами.

В октябре прошла проверка патрубков A-SPORT на морозостойкость. Для теста были отобраны три образца армированных силиконовых патрубков радиатора для ВАЗ 2123 «Шевроле Нива». Самые испытания проводились на базе лаборатории ЗАО «ПО «ТРЕК», преследовалась цель – выявить температурный порог, при котором патрубки становятся хрупкими и начинают разрушаться.

Образцы сначала охлаждались до -30°C, затем целый час выдерживались в климатической камере при указанной температуре. Далее в течение пяти секунд подвергались максимальной деформации сжатия нагрузкой 75 кгс (килограмм/сила). Если целостность образцов сохранялась, то их снова на час помещали в климатическую камеру, где температура снижалась еще на 5°C.

Постепенно задача усложнялась. Циклы с понижением температуры и силовым воздействием повторялись до дос-



Патрубки A-SPORT при температуре -70°C

тижения температуры разрушения чехла. Но даже после заморозки до экстремальной температуры в 70°C, образцы остались целы. Протокол испытаний подтверждает: сделано девять попыток, патрубки их успешно выдержали.

Таким образом, лабораторией сделано официальное заключение, что порог морозостойкости патрубков A-Sport ниже температуры -70°C. Для автомобилей, эксплуатируемых в наших климатических условиях, это большой плюс.

ПРОЧНОСТЬ И ЭКОЛОГИЧНОСТЬ

Бренд A-SPORT планомерно переходит на новую упаковку. Впервые ребрендинг торговой марки A-SPORT был представлен на выставке MIMS Moscow 2022. Изменения коснулись как логотипа, так и внешнего вида упаковки продукции.

Водяные насосы A-SPORT были введены в ассортимент летом и поступили в продажу уже в новой упаковке. Далее планируется постепенно производить замену старой упаковки ремней ГРМ. Мы постарались сделать дизайн более функциональным, современным и отражающим индивидуальность бренда. Для нас было важно улучшить новую упаковку, поэтому в качестве материала был выбран крафт-картон, что позволило сделать ее на 35% экологичнее.



Новая упаковка

Большое значение имеет устойчивость к внешним воздействиям. Крафтовая тара отличается прочностью, амортизирует удары, на-

дежно защищает запчасти от деформации и повреждений при транспортировке. Надеемся, наши потребители это оценят!

СТРЕМИМСЯ МАКСИМАЛЬНО ЗАКРЫВАТЬ ПОТРЕБНОСТИ КЛИЕНТОВ:

интервью с руководителем отдела маркетинга Наталией Семенюк

– Расскажите, пожалуйста, какие изменения произошли в структуре компании «ПАНТУС» за последнее время?

– У нас появилось два новых отдела. Первый из них, самый молодой – отдел, работающий в формате B2C (business-to-consumer), ориентированный на коммерческое взаимодействие бизнеса и частных лиц. То есть на продажу товаров напрямую конечному потребителю. В задачи его сотрудников входит работа непосредственно с розничными точками в Саратовской области, охватывая при этом максимальный ассортимент компании «ПАНТУС».

Другой – это отдел B2B (business-to-business), который работает непосредственно с бизнес направлением. Этот отдел у нас призван развивать бизнес-продажи автомасел и других сопутствующих товаров, поскольку продажи запчастей мы уже давно осуществляем в таком формате.

Также компания продолжает интенсивно развивать свой Саратовский филиал, упор делается на максимальный охват розничных точек по всему региону.

– С чем связаны новшества?

– Вектор компании направлен на постоянное развитие, освоение новых направлений. Мы поставили перед собой цель расширять сотрудничество с розничными торговыми точками и нарабатывать себе клиентскую базу с точки зрения конечных покупателей. Успех зависит от многих факторов, в первую очередь от того, какой ассортимент представлен в розничной точке и насколько быстро он пополняется. Акцент сделан на Саратовскую область и город Балаково, на ежедневную доставку товара к нашим розничным клиентам. В их числе как магазины, так и СТО. Мы провели интернет-мониторинг и выяснили, что в Саратовской области насчитывается около 800 действующих розничных торговых точек. Нам удалось наладить сотрудничество почти с половиной из них, а начинали мы с 23 % охвата.

– Не так давно компания начала продавать автомасла. Как обстоят дела в этой области?

– Для нас это стало абсолютно новым направлением. Соответственно, был заложен новый ассортимент, который постоянно пополняется брендами. Автомасла



сейчас продают все подразделения компании – и оптовые отделы, и розничные, большая доля приходится на Саратовский филиал. При этом продажи автомасел мы стараемся развивать путем расширения ввода новых брендов и замещения тех брендов, которые ушли с рынка.

Причем, по спросу на автомасла у нас лидирует именно Саратовская область. Есть зависимость от поставщика, от бренда, но тем не менее. В рамках политики компании, нам важно охватить не только розничные точки, но и предприятия, которые пользуются автомаслами.

– Есть ли эффект от участия компании в международной выставке MIMS Automobility Moscow, которая состоялась в августе?

– Пока рано говорить о результатах. Мы разделили всех посетителей на действующих клиентов и новых. Среди новых клиентов пока сработало 15 %. Часть компаний не являются нашими целевыми, таких примерно 20-30% – такое деление весьма условно, т.к. сегодня это наш нецелевой клиент (например, мы не доставляем товар в этот регион), а через полгода – целевой.

Всех клиентов, действующих и потенциальных, ведет отдел продаж. Ранее с потенциальными клиентами работала

менеджер по развитию, которая доводила клиента до продажи и передавала в отдел продаж. На данный момент эта должность вакантна (на момент написания интервью, прим. ред.). Поэтому если у вас есть желание попробовать свои силы – WELCOM.

– Исходя из реалий сегодняшнего дня, как компании удается поддерживать широкий ассортимент товара и соответствовать запросам клиентов?

– Не секрет, что рынок автозапчастей сейчас меняется, наблюдается определенный дефицит. Некоторые заводы не выполняют полностью заявки. В приоритете – поставки для оборонной промышленности, а уже потом вторичный рынок.

Однако за счет того, что наша компания является мультибрендовой, мы не испытываем трудностей в связи с ситуацией на рынке. У нас всегда в наличии много различных брендов, которые могут выступать аналогами. В случае, если поставщик не закрывает заявку, нам всегда есть, что предложить клиенту от другого производителя.

В целом, по брендам постоянно ведется аналитическая работа: мониторинг покупательского спроса, привлекательности, динамики продаж. Компания нацелена на расширение портфеля брендов, что дает возможность не чувствовать дефицита.

ДЛЯ МЕНЯ ОЧЕНЬ ВАЖНО ВЫСТУПИТЬ В UFC: интервью с бойцом ММА Ириной Алексеевой



– Произошли ли серьезные изменения в ваших планах в связи с санкциями?

– Нет, ни в спорте, ни ритме жизни. Хотя знаю, что многих спортсменов коснулись перемены. У меня отменилось только участие в Чемпионате Европы по рукопашному бою, на который я отобралась ранее. Но для меня это уже не является ключевым соревнованием, поскольку я выступаю в профессиональных спортивных лигах. В конце августа я перешла из Bellator в UFC, мы подписали контракт на четыре боя. Сейчас я возвращаюсь в свою весовую категорию 61 кг, ранее выступала в категории 57 кг. В Bellator не было моей весовой категории и мне пришлось сбрасывать лишние килограммы.

UFC – это лучшая организация по смешанным единоборствам. На санкции они не обращают внимания. Также как и ковидные ограничения не стали преградой, они быстро нашли выход – проводить турниры без зрителей в зале. Поэтому я спокойно получила рабочую визу и готовилась к выступлению в сентябре. Но в связи с травмой пришлось сняться с боя, соответственно я подписала новый контракт.

– В нынешней ситуации, что для вас важно?

– Самое главное, чтобы для спортсменов была возможность качественно тренироваться и ездить на соревнования подготовленными. Мне важно, чтобы у меня были спарринг-партнеры для тренировок, но, к сожалению, сейчас некоторые из них попали под мобилизацию. Надеюсь, что у всех с кем это произошло, все будет благополучно.

– Как относятся к русским спортсменам за рубежом сейчас?

– По-разному, в основном не делают различий: спортсмен или не спортсмен. Все зависит от того, как конкретный человек настроен по отношению к нашей стране. В апреле я вместе с

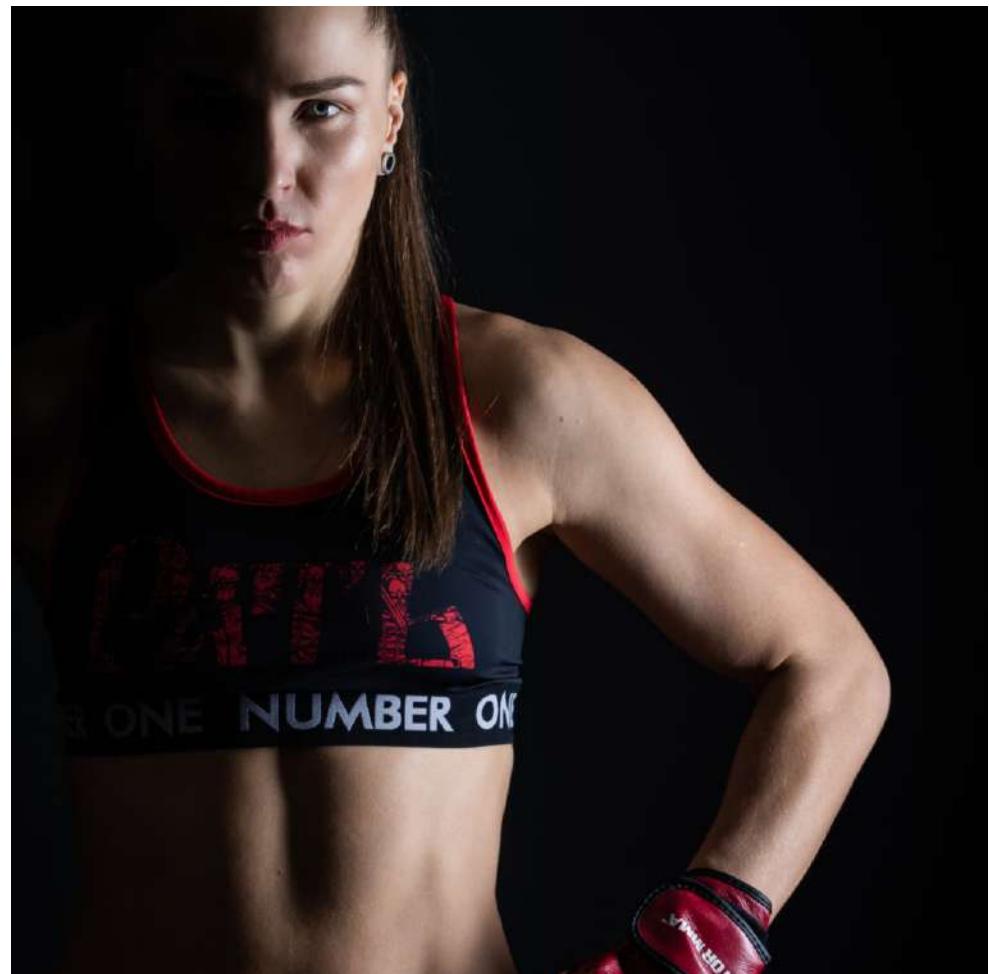
другими спортсменами месяц провела в Турции на сборах. В нашем отеле жили немцы, австрийцы, болгары. На меня там обращали внимание почему-то именно взрослые люди. Может из-за яркой внешности, татуировок. Услышав, на каком языке я разговариваю, многие подходили с вопросами: ты русская? что ты тут делаешь? нам тебя очень жаль... Но мы такие девушки, что в обиду себя не дадим.

– Каково это – быть бойцом UFC?

– На данный момент пока не знаю. Конечно, выступать в Bellator было почетно, не каждый из спортсменов может туда попасть. Россия – многомиллионная страна, но если реально посмотреть – российских спортсменов там единицы.

Пока я еще не выступила в UFC. Первое выступление планировалось на декабрь, но я получила травму. Поэтому дата моего следующего боя сейчас находится в разработке. После травмы у меня была операция, а сейчас прохожу реабилитацию. Недавно начала выходить тренироваться в «Фитнес Лайф», где мне помогает тренер Вадим Гобозов.

Я понимаю, что у меня есть контракт, что я уже боец UFC. Но до конца бойцом UFC я буду себя считать тогда, когда выступлю. Предположительно, мой первый бой в этой лиге состоится в январе. Пока неизвестно, кто станет моей соперницей, об этом узнаю за месяц до начала. Турнир будет проходить в Бразилии, США и ОАЭ. В какой-то из этих стран я и выступлю.



Тренер Константин Борисов: НАДО РАЗВИВАТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Имя тренера балаковской ДЮСШ «Юность» хорошо известно поклонникам борьбы дзюдо и самбо. Константин Михайлович Борисов – мастер спорта, чемпион России дал путевку в большой спорт многим начинающим спортсменам, в том числе и своим дочерям Ольге и Глафире. В недалеком прошлом сестры Борисовы – победительницы и призеры юниорских чемпионатов общероссийского и мирового уровня.

– А как обстоят дела у девушек сейчас?

– У каждой из них спортивная карьера в 2022 году сложилась по-своему. Девочки уже выступают во взрослых чемпионатах. У Ольги случилась небольшая травма, которая не позволила ей участвовать в крупных соревнованиях, и пришлось сделать паузу. Это большой спорт, к сожалению, так бывает. А у Глафиры все сложилось. Она перешла в новую, более высокую весовую категорию – из 48 кг в 52 кг. Переход всегда является сложным, на адаптацию у некоторых спортсменов может уходить до нескольких лет. На первых порах «пристреливалась», но на официальных стартах выступила удачно. Результаты этого года: чемпионка универсиады России, чемпионка России в возрасте до 23 лет, бронзовый призер спартакиады среди женщин России, золотой чемпион клубного чемпионата России в составе команды, вличном командном чемпионате России – 5 место, в командном чемпионате в составе сборной Санкт-Петербурга заняла второе место. Это хороший результат, за один год ей удалось завоевать 4 медали сборной России. Некоторые спортсмены к одной медали идут несколько лет.

– Где тренируются Ольга и Глафира?

– Старшей сейчас 23 года, младшей 20. Девочки живут в Петербурге, учатся в университете физической культуры имени Лесгафта, который считается одним из престижных вузов страны. Ольга уже закончила магистратуру, сейчас ей предлагаются аспирантура. Глафира на третьем курсе. Они тренируются на базе отделения школы олимпийского резерва по дзюдо имени Рахлина и клуба дзюдо «Турбостроитель» (ТурбоСКА). Условия там отличные,



Победный бросок Г. Борисовой

в полном объеме реализуется программа подготовки спортсменов, и, в то же время, уделяется внимание получению образования. Тренировочный процесс, участие в соревнованиях, проживание, питание – все организовано на высоком уровне, нам в Балаково о таком остается лишь мечтать.

– Вы все еще являетесь их официальным тренером?

– Да, хотя Ольга и Глафира в Петербурге тренируются у известных и заслуженных тренеров. Но кто может знать лучше меня все тонкости работы с ними? Мы понимаем друг друга с полузаезда, что где надо прибавить, а где, наоборот, убрать. Ну и, конечно, поддержка на соревнованиях многое значит. Я, как спортсмен, хорошо понимаю, насколько это важно, когда рядом находится близкий человек, который может поддержать психологически и морально. Тогда спортсмен увереннее себя чувствует, может показать себя более ярко.

Приятно, что есть люди заинтересованные в развитии местного спорта и неравнодушные к судьбам начинающих спортсменов. Компания «ПАНТУС» периодически оказывает помощь с выездом на тренировки и соревнования. И это придает силы

спортсменам, дает дополнительную мотивацию. Сейчас вот мы с Глафирай вернулись с золотой медалью из Грозного.

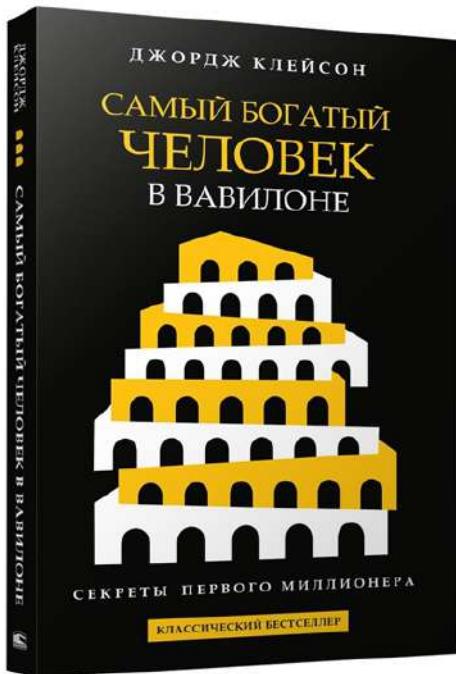
– На чем вы акцентируете внимание в ходе тренировочного процесса?

– У любого спортсмена, как и у любого человека, есть слабые и сильные стороны. Сильные стоит развивать, а от недостатков избавляться. Если человеку природой даны хорошая физическая сила, ловкость, реакция, то это располагает к тому, чтобы заниматься дзюдо. Но дальше спортсмен должен свои врожденные качества развивать и усиливать ежедневным упорным трудом. Другого рецепта нет.

– Какие планы у вашей спортивной семьи?

– Как любой солдат мечтает стать генералом, так и нам хотелось бы покорить самые высокие вершины российского и мирового спорта. Это не просто иллюзорная мечта, это реальность, основанная на задатках Ольги и Глафиры Борисовых, на определенных рубежах, которых мы уже достигли. Предрасположенность к высоким результатам есть, нужно стремиться расти дальше. Но и удача, безусловно, должна нам улыбнуться.

ЛУЧШЕ БЫТЬ БОГАТЫМ И КРЕАТИВНЫМ



Вопрос «Как разбогатеть?» волновал людей во все времена. В своем труде автор проанализировал древние письмена времен месо-

Джордж Сэмюэль Клейсон, САМЫЙ БОГАТЫЙ ЧЕЛОВЕК В ВАВИЛОНЕ

потамской цивилизации, повествующие об азах торговли и предпринимательства. В книге, написанной очень простым и доступным языком, содержится большое количество интересных и поучительных историй из прошлого. Оказывается, изложенные в них мысли актуальны и в 21 веке!

Денежные вопросы и приумножение достатка выносятся в книге на первый план. Клейсон пытается донести читателю, что не так сложно разбогатеть: нужно разобраться в своих личных финансах и научиться ими управлять, используя полученные знания. Таким образом, каждый человек сможет реализовать свои желания, особенно материальные.

В книге приводится семь советов по пополнению тщетного кошелька. Каждый из них мотивирует и заставляет задуматься о своей жизни и причинах неудач. Хотя, на первый взгляд кажется, что ничего нового. Подобное мы уже не раз слышали на курсах, тренингах или читали. Но это только на первый. «Самый богатый человек в Вавилоне» помогает выявить типичные ошибки обращения с деньгами и указывает, как правильно обращаться с финансами для увеличения капитала.

После прочтения книги более понятными и доступными становятся те вещи, которые всегда находились прямо перед носом, но никто не хотел или не мог их заметить.

Майкл Микалко, РИСОВЫЙ ШТУРМ И ЕЩЕ 21 СПОСОБ МЫСЛИТЬ НЕСТАНДАРТНО

Завидуете своим креативным друзьям и коллегам, которые всегда находят выход из любой ситуации? Тогда эта книга для вас.

Автор убежден, что креативность – не божья искра, а перечень навыков, которые можно в себе воспитать. Книга содержит огромный объем развивающих упражнений и полезных методик. Применяя их в своей жизни и работе, вы быстро поймете, что творчество доступно всем и каждому.

Книга наполнена историями решения нестандартных задач, встававших ранее перед представителями различных занятий и профессий. При этом Майкл Микалко дает

нам не просто советы, как думать креативно, но и рассказывает о массе интересных вещей на примере известных личностей, таких как Генри Форд, Леонардо да Винчи, Стив Джобс, Томас Эдисон или даже братьев Макдональдс. Книга раскрывает секреты, какими техниками они пользовались, чтобы в их голове рождались интересные идеи, которые способствовали притоку покупателей или ценителей их искусства.

Креатив – это мышца, которую при желании можно накачать. И книга «Рисовый штурм» способна реально помочь в ваших интеллектуальных тренировках. Одни читатели найдут в ней сборник кейсов, помогающих



найти ключ-решение к проблеме, другие – конструктор инструментов для генерации оригинальных идей.



ВОЖДЕНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ



Представляем автомобильные масла HYUNDAI XTeer.

Продукция бренда полностью изготавливается в Южной Корее. Разработки ведутся в собственном исследовательском центре, производство – на нефтеперерабатывающем заводе компании Hyundai Oilbank, принадлежащем всемирно известной корпорации Hyundai. Там же происходит и расфасовка в оригинальную тару.

Основу масел HYUNDAI XTeer составляют высококачественные базовые масла, которые выпускаются на совместном предприятии

с глобальной энергетической компанией Shell.

Инженеры и технологи следят за тенденциями рынка смазочных материалов, изобретают новейшие формулы для масел или усовершенствуют существующие, чтобы соответствовать требованиям современной техники.

HYUNDAI XTeer предлагает лучшие цены в сегменте брендовых импортных масел, что достигается путем оптимизации себестоимости производства и минимизации затрат на рекламные кампании.

Преимущества автомасел HYUNDAI XTeer:

- ✓ Оптимальны для всех типов автомобилей.
- ✓ В маслах для бензиновых двигателей средней ценовой линейки использованы гидрокрекинговые базовые масла класса VHVI – такие же, из которых делают масла таких брендов, как Castrol, Motul и Shell.
- ✓ Имеют сертификаты соответствия новейшим стандартам API SP и ILSAC GF-6A, значит, подходят для любых двигателей, производители которых рекомендуют использовать масла с допусками API/ILSAC.
- ✓ В ассортименте есть смазочные материалы для любой погоды и любого возраста машин.
- ✓ Обладают малым расходом на угар, хорошо держат вязкость при тяжёлых нагрузках, а также отличаются высокой термостабильностью, т.е. меньше окисляются при высоких температурах.
- ✓ Ресурса масел HYUNDAI XTeer средней ценовой линейки бренда хватает на стандартный сервисный пробег.
- ✓ Это новый бренд – нет подделок.



Покупайте продукцию HYUNDAI XTeer на сайте pantus.ru
или обращайтесь к нашим менеджерам

ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ ВОВРЕМЯ: интервью с врачом травматологом-ортопедом Светланой Васильевой



- Светлана Валентиновна, что входит в вашу компетенцию как травматолога-ортопеда?

– В функциональные обязанности врача травматолога-ортопеда входят: диагностика, лечение и профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА), который включает в себя органический комплекс, состоящий из костей, суставов, связок, сухожилий и мышц. Множество различных заболеваний, присущих опорно-двигательной системе человека, определяют тот круг задач, которые ставит перед собой специалист данного профиля.

- Почему у человека возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом?

– ОДА – самая обширная система человеческого организма, и, соответственно опасность таких болезней состоит в том, что они затрагивают не только двигатель-

ную активность человека, но также влияют на здоровье внутренних органов, сердечный ритм, самочувствие и общее качество жизни. А причинами этих заболеваний служат, прежде всего, отсутствие и недостаток физической активности, неполноценное и несбалансированное питание, полученные в прошлом травмы и перенесенные операции на ОДА, пожилой возраст, излишний вес, вредные бытовые привычки (сон на неудобной кровати или в неправильной позе, ношение неудобной обуви), период беременности и многие другие.

- Какие симптомы служат причиной для обращения к ортопеду?

– Для обращения к ортопеду повод не нужен: осмотру, диагностике, лечению (если таковое необходимо) ОДА подлежат все без исключения жители нашей страны с рождения в плановом порядке. Если же появились симптомы, угрожающие вашему здоровью, такие как боль в конечностях и позвоночнике, скованность движений, ломота в мышцах, хруст в суставах, изменение внешнего вида – деформация суставов, нарушение осанки – тогда откладывать ваш визит к ортопеду никак нельзя. Еще хотелось бы отметить, что при травме, даже незначительной, должна быть консультация с врачом, а при необходимости – проведено обследование для уточнения характера повреждения, так как застарелые повреждения, как правило, устраниить значительно сложнее, а в ряде случаев невозможно без оперативного вмешательства.

- Какие виды медицинской помощи, связанной с вашим профилем работы, могут получить пациенты «Гиппократ плюс»?

– Амбулаторная медицинская помощь врача ортопеда-травматолога включает в себя лечение травм и заболеваний ОДА:



наложение и снятие иммобилизационных повязок, проведение диагностических и лечебных пункций суставов, внутрисуставное введение лекарственных препаратов, различные виды «обкалываний» паравертебральных (околопозвоночных) зон, амбулаторные операции, выполнение назначенных физиопроцедур и т.д.

- С какими проблемами здоровья чаще всего к вам обращаются пациенты?

– Наиболее частой проблемой являются дегенеративные изменения позвоночника и суставов, то есть возрастные остеоартрозы: деформация и ограничение подвижности в суставах, изменение формы (деформация) суставов, нарушение осанки (сутулость, а иногда и горб) грудного отдела позвоночника и, как правило, боли, которые сопровождают все эти изменения.

- Ваши пациенты чаще всего пожилые люди или есть более молодого возраста? Какие проблемы у них?

– В более молодом возрасте проблемы со здоровьем ОДА связаны зачастую с травматизацией суставов, специфическими аутоиммунно-воспалительными процессами, такими как ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева и другие. А также – наличием деформаций скелета, такими как сколиоз, кифоз, плоскостопие.

- Как правильно человеку выстроить свою двигательную активность и на что необходимо обращать внимание, чтобы не нанести вред своим суставам?

– Здоровье человека напрямую зависит от физической нагрузки на организм. Девиз «Движение – это жизнь!» как нельзя лучше отражает этот факт. Надо лишь знать степень физической нагрузки в зависимости от возраста, пола и показателей вашего здоровья. Иными словами, каждому свое, без патологической передозировки или недостатка этих нагрузок. А помочь выстроить свою двигательную активность поможет врач ортопед, для этого и нужны профилактические осмотры.

Желаю всем крепкого здоровья, берегите и сохраняйте его. Приглашаю на прием всех, а свои цели и ваши задачи мы определим совместно!

ЛДЦ «Гиппократ плюс»

г. Балаково,
ул. 30 лет Победы, 35а

понедельник – пятница: 8.00 – 20.00
суббота: 8.00 – 18.00
воскресенье: 8.00 – 14.00

позвонить: 8 8453 230-262, 8 927 107-30-03,
8 987 803-000-3



Компания «ПАНТУС» помогает своим сотрудникам и их детям оставаться здоровыми и красивыми –
дарит скидку 50% на медицинское обслуживание

ЧЕРЕЗ ТЕРПЕНИЕ И ТРУД – К КРАСОТЕ И ГАРМОНИИ

интервью с фитнес-тренером Екатериной Чечиковой



– Всегда интересно, как человек приходит в профессиональный фитнес. Вот у вас, например, как получилось?

– У меня все было связано с поисками себя и своего места в жизни. Хотелось получать удовольствие от того, чем занимаюсь. Ранее я десять лет проработала экономистом, но однажды поняла, что это не мое. Начала заниматься в зале и в какой-то момент инструкторы мне подсказали: ты уже все знаешь, пора двигаться дальше. Я загорелась идеей и прошла обучение на фитнес-тренера. И реально, сейчас каждый рабочий день испытываю огромную радость. Веду персональные тренировки и стараюсь передавать людям знания, опыт, чтобы они тоже могли создать тело своей мечты.

– Чем отличаются занятия в тренажерном зале с тренером от общих фитнес-тренировок?

– Тренажерный зал – прекрасное место, чтобы трансформировать свое тело. Мы целенаправленно, за счет мышечной массы, строим гармоничную фигуру и создаем красивые пропорции.

– Почему лучше заниматься в тренажерном зале, ведь можно просто выйти на дворовую спортплощадку, подтянуться на турнике?

– Можно, конечно, и на улице заниматься. Но там вы не найдете такого количества тренажеров, которые необходимы для всех групп мышц. Поэтому – все в зал! А вообще лучше заниматься и здесь, и там.

– Какие тренажеры в клубе «Fitness Life»?

– Наш зал оснащен современным оборудованием, помогающим прокачать все группы мышц. Зал поделен на несколько



рабочих секторов: кардиотренажеры с беговыми дорожками, эллипсоидами и велотренажерами, силовые тренажеры и зона свободных весов. Грамотное и удобное расположение тренажеров в зале позволяет заниматься максимально эффективно.

– Кто приходит на тренировки?

– У нас занимаются и мужчины, и женщины разной возрастной категории. Вход в зал для занятий с тренером разрешен с 14 лет. И у нас есть такие ребята, родители которых смогли их заинтересовать. Приходят женщины элегантного возраста, и здорово, что они следят за своим телом. Но чаще всего приходят молодые девушки, которые хотят прибавить мышечную массу, обрести красивые формы, иметь грациозную спину, чтобы в открытом платье выглядеть шикарно. С помощью тренажеров можно добиться кардинальных изменений в фигуре и осанке.

– Что самое главное в процессе?

– Все зависит от человека, его старания работать на результат. Тренировки лучше проводить не менее трех раз в неделю. Необходимо гореть желанием, стремиться к тому результату, который хочешь достичь. Как тренер, я дам знания, поставлю технику, а дальше необходимо самому вкладываться в процесс.

Сейчас многие начали готовиться к Новому году, потом будут худеть к 8 Марта, а затем и к пляжному сезону. Но нужно помнить, что за два месяца построить атлетическую фигуру нельзя. Это сложный путь, который требует методичности и терпения.

– А у вас есть пример, чтобы ваш клиент добился впечатляющего успеха, занимаясь на тренажерах?

– Да, есть такая девушка. Она была совсем не спортсменка, работает бухгалтером, в зал начала ходить сразу после новогодних праздников. И в процессе наших тренировок за 5 месяцев она похудела на 20 кг. Это очень хороший результат. Но мы с ней постоянно были в одной связке: обсуждали ежедневное меню, я следила за ее питанием, а в зале гоняла до седьмого пота.

– И как начать этот путь к красоте и совершенству?

– Сначала нужно встретиться с тренером. Он посмотрит, оценит – какие пропорции тела, чего не хватает. Кому-то нужно похудеть, а кому-то нарастить мышечную массу. Требуется выстроить план питания, рассчитать соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ). Именно в комплексе с правильным питанием занятия в зале дают желаемый результат.

Наращивание мышц и сжигание жиро-вой прослойки проходит параллельно. Сначала знакомим свои мышцы с нагрузкой – круговая тренировка, тренировка по группам мышц, кардиотренировка и т.д. И постепенно у тела появляется рельеф.

– Насколько важна услуга персонального тренера?

– Тренер помогает правильно разобраться с тренировочным процессом, избежать травм и растяжений. Он показывает правильную технику упражнений, потому что от техники выполнения многое зависит. Также тренер решает, какую давать нагрузку, чтобы не надорвать связки и суставы, поскольку человек может переоценить свои силы. Но главное – тренер объяснит, как правильно выстроить тренировочную программу, какие упражнения и в какой очередности делать, чтобы достичь цели. И будет помогать вам на всех этапах.



Для всех сотрудников компании «ПАНТУС» занятия в тренажерном зале клуба «Fitness Life» бесплатные.

ПОБЕДИЛА ДРУЖБА

6 октября у нас прошел очередной квиз. В интеллектуально-развлекательной игре активное участие приняли новые команды наших сотрудников – «Омега», «Колобки», «Кенгуру», «Всемогущие», «Катя Огонек». Все игроки получили море положительных эмоций, что подтверждает: лучший отдых – в компании хороших друзей.



ВОПРОСЫ ДЛЯ КВИЗА:

1. Подборками картинок загадана известная личность. Кто это?



2. Если вы заблудились в лесу - всегда есть возможность опреде-

лить, где север, хотя бы по той стороне, с которой дерево обросло мхом. Но даже если вы идете под жарким солнцем пустыни Каракумы, где нет ни деревца, вы без особого труда можете найти и увидеть то, что направлено прямо на север. Что же ЭТО?

3. Пытаясь повысить экологическую сознательность населения, власти Норвегии решили раздавать пронумерованные мешки для сбора мусора. Какое мероприятие проводят по итогам сбора, если оно служит дополнительной мотивацией для участников?

4. После того как королева Виктория запретила использовать

косметику, что начали делать раздосадованные женщины?

5. Во время звукозаписи сцен с крылатым персонажем Уотто из «Звездных войн» специальный человек вне зависимости от погоды делал ЭТО...

6. Парижская улица Елисейские поля выводит к Триумфальной арке, вокруг движутся автомобили. Элемент дорожной разметки в виде двойной линии с пятаком для того, чтобы ЭТО было безопасным.

7. По одной из версий укороченный жакет появился после того, как на одном светском приеме одетый во фрак лорд Спенсер застоялся около НЕГО...

8. Традиция украшать елку похожей на серебряные нити мишурой появилась благодаря украинской легенде: бедная семья не могла купить украшения на елку, но он за одну ночь помог ее украсить. Кто это был?

ОТВЕТЫ:

1. Pympinina, nechok, Mypip
2. Lapačkyna (kobap)
3. Batma Teph
4. Lotepēra
5. Jūgūnīca nix nūgānīnīva
6. Kyacarib lyp6p, at6p6
7. Mntspibearb 3eyk xruonahka kpiplipeb
8. Oktpibear n 3akpibear soht, at6p6
9. Cerafini
10. Kamini
11. Layk

ОТКРУТИТ, СМАЖЕТ, ЗАЩИТИТ



Российская компания «ВМПАВТО» – это уникальные смазки для каждой детали вашего автомобиля. Товары бренда экспортируются более чем в тридцать стран, их высокое качество признано экспертами на общемировом уровне.

Предприятие «ВМПАВТО» начало свою работу 25 лет назад. Главной задачей все эти годы является создание принципиально новых смазочных материалов.

Компания располагает современной научной и технической базой, что позволяет полностью выполнять производственный процесс, начиная с разработки рецептуры и заканчивая удобной упаковкой. Сейчас в ассортименте 365 готовых продуктов и более 1000 рецептур.

Создавать смазки с высокими эксплуатационными свойствами помогает собственная лаборатория. Сырье, необходимое для изготовления хоро-

ших смазок, поставляется как из России, так и из Бельгии, Германии, Китая.

Преимущество продуктов бренда ВМПАВТО – в основу их действия заложен принцип восстановления изнашиваемых поверхностей. Благодаря этому ходимость узла увеличивается в три раза. Вполне обоснованно, что свой выбор в пользу ВМПАВТО сделали крупные автоконцерны «БЕЛАЗ», «ГАЗ», «МАЗ», «Sollers-Isuzu», а также сотни тысяч автомобилистов.

МЕДНАЯ СМАЗКА-КАРАНДАШ

- Долговременная защита и легкое откручивание узлов,
- Точечное нанесение без разбрзгивания,
- Значительно облегчает разборку смазанных компонентов и уменьшает повреждение резьбовых соединений при затяжке,
- Смазка отлично себя показывает в работе при температурах от минус 40 °С до плюс 1000 °С,
- Подходит для прокладок и шпилек выпускного коллектора.



Жидкий ключ ВАЛЕРА

• Проникающая антифрикционная смазка, • Освобождает резьбовые соединения, смазывает механизмы и возвращает их подвижность – от разработки закисших соединений до устранения заедания замков,



- Благодаря отсутствию отдушек и едких растворителей, не имеет удушающего запаха, подходит для работы в закрытом пространстве,
- Повышенные смазывающие свойства.



Смазка для направляющих и поршня суппорта PAG

- Обеспечивает низкий износ в паре трения металл-металл. Направляющие ходят дальше,
- Не коксуется, не вымывается водой,
- Не вызывает деформации и разрушения резиновых пыльников, защищает направляющие от коррозии и повышенного износа,
- Не взаимодействует с тормозными жидкостями. Подходит для установки штуцера,
- Аналоги: TRW PFG110, Niglube RmFebi 31942, Molykote G3407.



В ТОЧКУ



ЧИСТО



КОМПАКТНО



8 (800) 555 87 21

www.pantus.ru