ЧИТАЙ И ПРИМЕНЯЙ НА ПРАКТИКЕ

№1-2 (147) 2010
100 ₽

# BBF

BODYBUILDING & FITNESS



**МОЙ ПАРЕНЬ — ТЕРМИНАТОР**
Мемуары первой подружки Арни

**СУПЕР-МАМА**
Фитнес после родов

**ЙОГА ПО ПОНЯТИЯМ**
Базовые принципы хатха-йоги

**САУНДТРЕК К РЕКОРДУ**
Музыка для чемпионов

**ПРИМИ НА ГРУДЬ**
Штанга тебе в помощь

## ЛЕНА ЛЕНИНА
Мальвина на тренажерах

В НОМЕРЕ 55 УПРАЖНЕНИЙ

# ПРОДУКТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА



## L-Carnitine 1500mg liquid




**Турбомашина для транспортировки жира!**

Простой и быстрый способ
запустить процесс сжигания жира.

Чрезвычайно быстрое
снабжение L-карнитином.

Улучшает транспортировку жира,
идеален для похудения и шейпинга

## SUPER NOVA

НОВИНКА!




**Ядерная система термогенеза!**
**Сильнейший жиросжигатель!**

Запускает и усиливает термогенез
и повышет расход энергии.

Стимулирует снижение веса.

Контролирует чувство голода / подавляет аппетит

Ускоряет обмен веществ

Стимулирует активацию жирных кислот

## THERMO CAPS

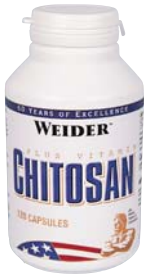



НОВИНКА!

**Поддержание энергетического**
**обмена веществ!**

Комбинация питательных веществ,
входящих в состав Thermo Caps,
помогает добиваться больших успехов
во время фазы придания рельефности мускулатуре.

## Chitosan vitamin C / Хитозан с витамином С




**Новое поколение препаратов-блокираторов**

Хитозан обладает уникальной способностью
связывать жиры в пищеварительном тракте
прежде, чем они успевают усвоиться.
Кроме поглощения и связывания жиров,
что способствует снижению веса.

LOW CARB FORMULA

## L-Carnitine Fitness bar

**Батончик для стройности**

Идеален для утоления легкого
голода и сжигания жира.
Содержит много фруктов.
Отличный вкус!




**Производитель:** Weider Germany GmbH
**Официальный представитель Weider GmbH в России -**
**компания Вейдер-Русланд**



## L-Carnitine Drink Mix




**Вкусный напиток с L-карнитином в высокой дозировке,**

снабжает твой организм достаточным количеством жидкости и ускоряет сжигание жира.

Польза L-карнитина в современном фитнесе и спорте неоспорима. L-Carnitin играет ключевую роль в жировом обмене веществ.

1000мг L-карнитина в каждой порции продукта
Никаких лишних калорий

## Power Starter




НОВИНКА!

**Низкокалорийный кофеиносодержащий напиток с таурином и инозитолом**

- Кофеин – придает силы
- Таурин – осуществляет транспортировку питательных веществ
- Инозитол – Дополнительный заряд энергии для клеток

Усиливает эффект от тренировки!

**Опасайтесь подделок!**
Качественный продукт Weider только у наших партнеров.
Горячая линия для проверки 762-9301
или
пишите нам по email.

## Fitness bar + Energy

**Экстра-порция силы в одном батончике!**

Сбалансированная комбинация полезных углеводов, белков и витаминов.




### Компания «Вейдер-Русланд»
### эксклюзивный представитель Weider GmbH в России

| | |
|---|---|
| Опт: | 8 495 762-9301 |
| Розница: | 8 926 558-0589 |
| E-mail: | order@joe-weider.ru |
| Web site: | www.weider.su |
| Москва | 8 499 127-3932 |
| Санкт-Петербург | 8 812 718-4471 |
| | 8 812 944-5162 |
| Архангельск | 8 911 554-6090 |
| Барнаул | 8 385 277-3436 |
| Белгород | 8 903 887-5504 |
| Владивосток | 8 914 653-0254 |
| Волгоград | 8 902 362-1564 |
| Екатеринбург | 8 343 332-4666 |
| Иваново | 8 493 241-5620 |
| Иркутск | 8 395 229-8362 |
| Краснодар | 8 861 220-1394 |
| Новороссийск | 8 918 123-9986 |
| Новосибирск | 8 383 213-7134 |
| Омск | 8 381 248-1210 |
| Пенза | 8 905 367-2067 |
| Пермь | 8 902 804-9759 |
| Ростов-на-Дону | 8 863 291-0197 |
| | 8 863 291-0450 |
| Саратов | 8 845 220-6570 |
| Сочи | 8 918 608-1818 |
| | 8 918 400-3548 |
| Сургут | 8 346 260-0403 |
| Хабаровск | 8 421 277-2759 |
| Чебоксары | 8 903 322-4455 |
| Ярославль | 8 485 245-7245 |

Эксклюзивный представитель в Латвии
Veselibas Pasaule +371 727 6501 www.vp.lv

Эксклюзивный представитель в Белоруссии
Фитлайн Групп +375 17 334 20 06(66) www.fitline.by

реклама



## ВОДОРАЗДЕЛ

Хотела бы я поговорить на темы отвлеченные, однако истекающий год настойчиво требует иного. Требует инвентаризации достижений, генерации прогнозов, артикуляции пожеланий – остается только подчиниться.

Девятый год для журнала прошел более чем бурно – новая команда, новый формат, новый способ заявлять о себе миру. Проводить реконструкцию в момент, когда печатные СМИ подкосил кризис, было непросто – почти как ставить парус в ураган, однако можно признать – мы справились. Плоды трудов – перед вами. Мы постарались сделать журнал более нарядным, разнообразным и универсальным, еще более вовлеченным в спортивную жизнь людей ординарных и неординарных, пропагандирующим силу, красоту и здоровье – настоящее здоровье. В уходящем году мы познакомились с множеством интересных личностей и по мере сил знакомили с ними читателей. Мы принимали участие в спортивных мероприятиях и поддерживали физкультурное движение столицы и страны. Мы рассказали о новых видах спорта, о научных открытиях, которые помогают вам тренироваться эффективнее и жить качественнее, поделились секретами хорошей формы выдающихся спортсменов, признанных красавцев и красавиц, заморских звезд. Останавливаться на этом – не в наших планах. На будущий год мы заготовили для вас еще больше полезных и вкусных блюд. Главное из них – масштабный лайф-проект, который будет происходить на наших страницах 9 номеров подряд. В рамках него вы сможете наблюдать, как двое самых обычных горожан совместными усилиями двух команд специалистов и тренеров превращаются в красивых, тренированных людей с завидными фигурами. О том, как это будет происходить и что из этого эксперимента получится, читайте в 2010-м. Кстати говоря, стать одним из героев может каждый из вас – достаточно прочитать правила на сайте www.probbf.ru (или в сообществе http://community.livejournal.com/pro_bbf), прислать заявку и попробовать с нашей помощью стать медийной звездой.

Что будет происходить в следующем году в целом в сфере любительского спорта и фитнеса? Как нам кажется, нам предстоит наблюдать процесс дальнейшего формирования бодибилдинга и фитнеса «с человеческим лицом» – какими бы ни были предпочтения судейских коллегий на соревнованиях, популярность гипертрофированных мышц в народе будет и дальше сходить на нет, предпочтения людей будут склоняться к гармоничным фигурам и классическим пропорциям. Коммерческий фитнес в определенной его части согласится расстаться с имиджем очень дорогого удовольствия и будет с пониманием относиться к похудевшим бюджетам россиян, развивая недорогие клубы и предлагая особые программы. Любители заниматься дома получат поддержку от специальных фитнес-каналов и фитнес-журналов, получив в свое распоряжение эффективные тренировочные методики, не требующие много времени и места.

Широким фронтом пройдет наступление фитнес-движения в регионы – помимо развития клубных сетей, уже запланировано открытие ряда бесплатных школ и секций для спортивно одаренных детей. Верим в то, что администрация городов сможет перенять опыт московских властей и будет работать над возвращением спорта во дворы – отремонтирует и откроет новые футбольные поля, хоккейные коробки, волейбольные и баскетбольные площадки, – а городские праздники не смогут обходиться без фитнес-зарядок от местных тренеров и чемпионов.

Наша редакция желает вам начать в новом году новую жизнь и продолжать ее как минимум год. Будьте в форме, будьте в настроении, заботьтесь о себе и близких, а привычки приобретайте только хорошие. Веселья вам в новогоднюю ночь. Поменьше ешьте и пейте, побольше танцуйте. Встретимся в следующем году!

Ольга Логинова,
главный редактор
журнала BBF

**Генеральный директор**
Александр Лукьянов

**Главный редактор**
Ольга Логинова
(glavred@probbf.ru)

**Арт-директор**
Денис Шпилевский

**Выпускающий редактор**
Петр Саберов

**Бильд-редактор**
Анна Филонова

**Фото**
Андрей Богданов
Александр Тринитатов
Юрий Гуцан
Денис Шпилевский

**Директор по рекламе:**
Лидия Баженова
(bazhenova@probbf.ru)

**Корректор**
Татьяна Багдаева

**Над номером работали**
Александр Литой
Александр Хайкин
Валерий Будаговский
Евгений Колтун
Елена Денисова
Елена Колосенцева
Ирина Голованенко
Ирина Шумилина
Людмила Колесникова
Николай Лавров
Петр Дмитриев
Роман Назаров
Сергей Тищенко

**Менеджер по распространению**
Сергей Волков
(distribution@probbf.ru)

**Редакционный совет**
Владимир Дубинин, президент ФБФР
Юрий Устинов, президент WPC/WPO

**Телефон редакции**
Телефон (495) 620-3574
Отдел рекламы (495) 620-3574, доб. 108

**Адрес для корреспонденции:**
127254, г. Москва, Огородный проезд, д. 5, оф. 304

Перепечатка и любое иное использование материалов журнала допускается только с письменного разрешения.
© ООО «БиБиЭф Паблишинг»
За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) (свидетельство ПИ № ФС77-36297 от 19 мая 2009 года)
Издавался с 1992 по 1993 год как «Архитектура тела», с 1993 по апрель 2009 года как «Качай мускулы»

Тираж:
100 000 экземпляров
Отпечатано:
ООО «Петровский Парк»




**BBF № 1-2 (147) 2010**
Обложка: Лена Ленина
Дизайн и фото:
Денис Шпилевский
Визаж: Андрей Лоос
Стайлинг: Анастасия Ильясова
Перчатки: Yuko

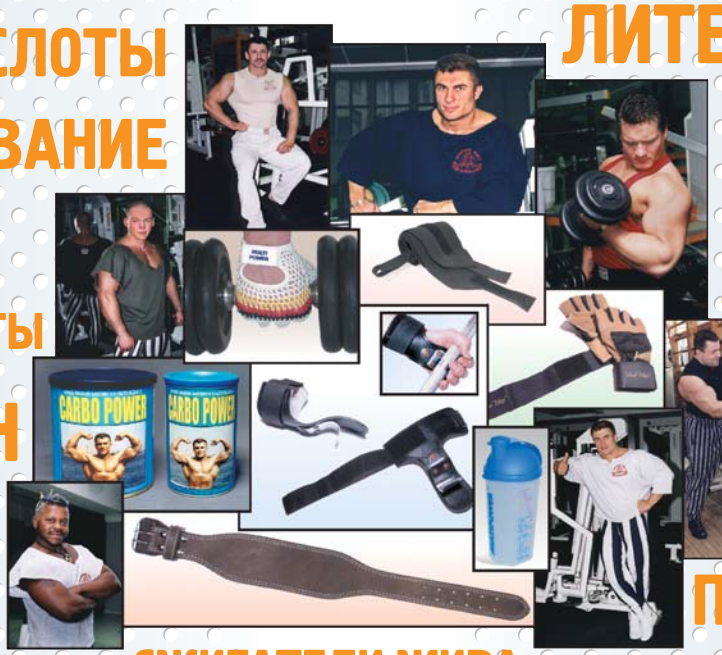
# BODYBUILDING
## магазин

ВИТАМИНЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

ЛИТЕРАТУРА

ОБОРУДОВАНИЕ




АКСЕССУАРЫ

ЭНЕРГЕТИКИ

ВИДЕОКАССЕТЫ

КРЕАТИН

ГЕЙНЕРЫ

ЭКИПИРОВКА

ПРОТЕИНЫ

СЖИГАТЕЛИ ЖИРА

Москва:
Спортивный Центр «Медведь»
Москва, Хлебников пер., 2/5
тел.: 8 (495) 678-21-59

www.bodybuilding-shop.ru

С.- Петербург:
Магазин «СуперСет»
метро «Проспект Ветеранов»,
Бульвар Новаторов, 98
тел.: 8 (812) 756-52-41

Сеть магазинов «Мышца»
метро «Академическая»,
Гражданский пр-т, 41
т/к Альянс (галерея цокольного этажа Домовой)
тел.: 8 (812) 590-83-62 (доб. 251)

метро «Пионерская»,
Коломяжский пр-т, 26
тел.: 8 (901) 370-51-40

«Центр Спортивного снаряжения «Актив Спорт»
метро «Черная речка», ул. Савушкина, 141
т/к Меркурий, тел.: 8 (812) 333-20-57

метро «Сенная площадь»
т/к Апраксин двор
тел.: 8 (812) 946-12-48

реклама

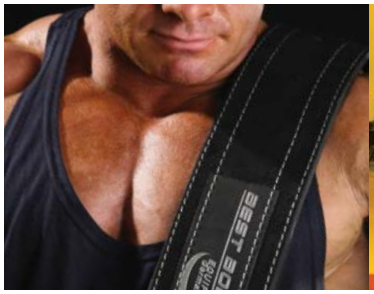
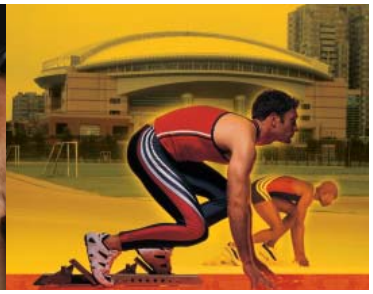










**10 НОВОСТИ**

**14 ЗВЕЗДНЫЙ ТРЕНЕР**
Лена Ленина: «Лет через 50 я стану стильной, сексуальной, деловой и спортивной старухой»
Самая известная русская Парижа делает зарядку на тренажерах

**18 ТЕМА НОМЕРА**
По обмену опытом
Чему могут научить друг друга любитель фитнеса и профи бодибилдинга

**24 КАРДИОЗОНА**
Спортивная мама
Как привести себя в форму после родов

**28 РАЗУМ И ТЕЛО**
Йога с начала
Азы хатха-йоги

**34 PRO ПИТАНИЕ**
Залог здоровья — в корне
Имбирь – растение сезона

**38 НАУЧНЫЙ ПОДХОД**
Вред еды и стероидов, польза витаминов, сывороточных протеинов и полифенола

**42 ЗАБОТА О СЕБЕ**
Красота под паром
Что взять с собой тридцать первого в баню

**50 ПЕРСОНА**
Барбара, первая подруга варвара
Подруга губернатора Калифорнии – об Арни, бодибилдинге и мезальянсах

**54 МАТЧАСТЬ**
Домашняя отбивная
Выбираем боксерский мешок для отработки ударов дома

**58 КАЧАЙ МУСКУЛЫ**
Возьмись за грудь!
Работаем над грудными мышцами

**68 START UP**
На низком старте. Short list
Список дел, которые надо обязательно закончить за месяц до открытия фитнес-клуба

**74 СОБЫТИЯ**
BBF вручает премии, юниорки побеждают в Белостоке, места распределяются в Ханты-Мансийске, экс-вице-губернатор Мурманской области рассказывает о фитнесе в регионе



THAI-SPA САЛОНЫ

# “7 КРАСОК”

## настоящий ТАЙский и БАЛИйский МАССАЖ

**ИДЕАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-**

сертификат на настоящий**ТАЙ**ский и **БАЛИ**йский **МАССАЖ**




**Дарите**

друзьям, родным, партнерам, коллегам и просто “нужным людям” -

**хорошие эмоции!**

77 полезных spa-программ

Дипломированные Мастера из Таиланда и с острова Бали

**“7 КРАСОК” в Москве**

Новый Арбат , Тверская, Рублевка, Пушкинская пл.
Остоженка, Минская, аэропорт Домодедово, Королёв

**(495) 925-51-77**

**“7 КРАСОК” в Санкт-Петербурге**

возле площади Победы и на Невском проспекте

**(812) 333-50-77**

**“7 КРАСОК” в Перми**

**“7 КРАСОК” в Таиланде (Паттайя)**

**www.7KRASOK.ru**

Гранд-Мастер Сатиявати

реклама

# BBF
BODYBUILDING & FITNESS

# МАРАФОН ПОДПИСЧИКОВ

**55 читателей**, которые быстрее всех **добегут** до ближайшего отделения связи **и оформят** подписку на журнал BBF, **получат** от редакции один из полезных и **приятных призов!**



ф. СП-1

Федеральная служба почтовой связи РФ

**АБОНЕМЕНТ** на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

(наименование издания) | Количество комплектов:

на ___ год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

---

ПВ | место | литер

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

(наименование издания)

Стоимость: подписки _____руб. ____коп. | переадресовки _____руб. ____коп. | Количество комплектов

на ___ год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

## ПРАВИЛА ПРИЗОВОЙ ПОДПИСКИ:

1. Подпишитесь на журнал BBF по любому подписному каталогу.
2. Отсканируйте квитанцию об оплате подписки (очень важно, чтобы было видно дату).
3. Отправьте копию по электронному адресу distribution@probbf.ru до 15 января 2010 года, в теме письма укажите «Призовая подписка», в теле письма — контактный номер телефона.
4. Ищите результаты забега в мартовском номере BBF, ждите звонка от редакторов.
5. Получите приз в редакции!

## КАК ПОДПИСАТЬСЯ:

**Через каталог агентства «Роспечать»:** Журнал BBF («Качай мускулы») — подписной индекс 82814.

**Через каталог «Пресса России»:** Журнал BBF («Качай мускулы») — подписной индекс 42084.

Сроки и стоимость подписки уточняйте в вашем почтовом отделении.

**5** НАБОРОВ ОТ **NIVEA** ДЛЯ ЖЕНЩИН




Серия
Эффектный объем
от NIVEA:
-шампунь
-несмываемый бальзам
-мусс для укладки волос




Серия NIVEA VISAGE Красивая кожа:
-нежный увлажняющий крем
-крем для контуров глаз
-пилинг-гель для умывания

**3** ЭПИЛЯТОРА **PHILIPS HP 6402/00**




Шариковый дезодорант
Vetiver d'Haiti




Гель для душа
Vetiver d'Haiti

**5** НАБОРОВ ОТ **YVES ROCHER** ДЛЯ МУЖЧИН

**10** НАБОРОВ ОТ **GILLETTE** ДЛЯ МУЖЧИН




-гель для бритья Увлажняющий (Moisturizing) для сухой кожи с глицерином и маслом какао

-гель для бритья Гипоаллергенный (Pure and Sensitive) для тонкой и чувствительной кожи

-гель для бритья Защита (Protection) с маслом миндаля для легкого скольжения бритвы

**5** НАБОРОВ ОТ **YVES ROCHER** ДЛЯ ЖЕНЩИН: СЕРИЯ MINCEUR CAFE VERT (СТРОЙНОСТЬ – ЗЕЛЕНЫЙ КОФЕ)




-уход-флюид для тела «Сокращение целлюлита»

-концентрированная сыворотка для тела «Борьба с бугристостью кожи»



-эмульсия для тела «Плоский живот»




Бальзам-кондиционер с маслом жожоба

Шампунь




**17** НАБОРОВ ДЛЯ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ ОТ **SCHWARZKOPF** СЕРИЯ SCHAUMA ГЛАДКОСТЬ И СИЯНИЕ

**5** НАБОРОВ ОТ **NIVEA FOR MEN**




-отшелушивающий скраб для лица




ЭНЕРГОАКТИВ Q10
-гель для бритья
-бальзам после бритья

**5** СЕРТИФИКАТОВ ПО 3000 РУБЛЕЙ НА ПОКУПКУ ОБУВИ В МАГАЗИНАХ **RALF RINGER**



Текст: Николай Лавров







## ЧМ-2009 ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ В ВЕРСИИ IPF

2 ноября в Индии, в городе Нью-Дели, прошел чемпионат мира по пауэрлифтингу IPF. Среди мужчин в категории до 56 кг победил россиянин Сергей Федосиенко с результатом в сумме 715 кг (присед 285 кг, жим 175 кг, тяга 255 кг). В следующей весовой категории наш спортсмен Данилов Константин взял «серебро», уступив пауэрлифтеру из Тайпея всего 12,5 кг. Первыми в своих категориях стали: Сергей Гладких (до 67,5 кг), Алексей Сорокин (до 82,5), Лебедко Константин (до 100), Максим Бархатов (до 110) и Игорь Гагин (до 125 кг), набравший в сумме троеборья 1062,5 кг. Олег Гагин в категории супертяжей набрал ту же сумму, что и его соперник Дин Боуринг (Великобритания). «Золото» отдали англичанину, так как вес его тела оказался ниже. В самой легкой женской категории (до 48 кг) медалей россиянкам не досталось. А вот в категориях до 52 и до 56 кг «золото» взяли наши — Наталья Сальникова и Инна Филимонова соответственно. Чемпионками мира также стали: Полетаева Ирина (до 60 кг), Поцелуева Галина (до 67,5), Светлана Дедюля (до 82,5), Щеглова Валерия (до 90 кг) и Галина Карпова в категории свыше 90 кг. Стоит отметить, что победа Галины Карповой дополнительно отмечена двумя мировыми рекордами: 320 кг в приседе и 745 кг в сумме. В командном зачете победу одержала сборная России.





## НАШИ ЛЮДИ НА ДВУХ ГРЯДУЩИХ ЧЕМПИОНАТАХ

Утвержден отбор команд, которые отправятся представлять Россию на двух грядущих международных чемпионатах по фитнес-аэробике. Первый чемпионат пройдет с 1 по 8 декабря 2009 года на одном из островов Карибского моря. Отбор для участия в нем состоялся на всероссийском состязании среди юниоров, проходившем в Москве. На международном чемпионате Россию будет представлять дэнс-группа United Bit из города Ухты. А на Кубке России по фитнес-аэробике (в городе Орле) были отобраны участники будущего чемпионата Европы, который будет проходить весной 2010 года в Чехии. Танцевальные команды, прошедшие отбор, – это Get Down из Пензы и Crazy Family из Челябинска.





## ЕМЕЛЬЯНЕНКО ПОБЕДИЛ

Долгожданный бой Федора Емельяненко, противника которому искали долго и с трудом, прошел наилучшим образом. «Последний император» победил грозного Бретта Роджерса, который так распалялся в громких обещаниях выиграть бой. Бретт, конечно, неплохо защищался и атаковал, но, в отличие от привычной по прошлым боям ведущей роли, здесь он явно играл вторую, пасуя перед столь серьезным соперником. Причем, если в первом раунде это было просто заметно, во втором это стало очевидно. Собственно, во втором раунде Бретт Роджерс и отправился в нокаут после мощнейшего удара Федора Емельяненко.









## ЛЕВОЙ — НЕ ПРАВОЙ!

В борьбе на левых руках в рамках кубка Nemiroff World Cup титул абсолютного чемпиона подтвердил Денис Цыпленков, которого тренирует, кстати, всеми любимый Владимир Турчинский. Состязание состоялось 6 ноября в Варшаве. В первом же поединке Денис играючи победил серьезнейшего противника — Андрея Пушкаря, взяв «золото» в категории +95 кг. Знаменитый Джон Брзенк сумел побороть всех в категории до 95 кг, но на результате общего зачета в борьбе на левых руках это не сказалось. Джона потеснили россияне: Брзенк занял четвертое место, а второе и первое достались Андрею Пушкарю и Цыпленкову Денису соответственно. Удивительно, но в абсолютные чемпионы вышеупомянутого кубка ни один супертяжеловес не попал. После подсчета побед по боям на левых и правых руках в финале 95-килограммовый Джон Брзенк бился с Рустамом Бабаевым, взявшим «золото» в категории до 86 кг. Андрей Пушкарь, проиграв Рустаму, стал третьим в абсолютном зачете, а Денис Цыпленков в тройку абсолютных лидеров не попал вообще. В свете новой тенденции — задумываться о том, сколько фактических преимуществ тебе дает масса, — результаты более чем показательные. Настолько же, насколько закономерной выглядит разыгранная, словно по нотам, победа легенды армрестлинга Джона Брзенка.





## ВАЛУЕВ ПРОИГРАЛ

Бой супертяжеловеса Николая Валуева с Дэвидом Хэем, анонсированный в прошлом номере, окончился поражением для нашего боксера. Чемпион мира по версии WBA провел на ногах все 12 раундов и, не сумев уложить Хэя в нокаут, оставил свой чемпионский пояс по решению судей. В первых раундах, как и ожидалось, Валуеву удавалось прижать Дэвида Хэя к канатам, реализуя сорокакилограммовое преимущество, однако оно же и сыграло против спортсмена. Более легкий и выносливый Дэвид ближе к финалу боя перехватил инициативу у нашего «Голиафа» и уже не возвращал до конца. Перевес в очках оказался небольшим (114–114, 112–116, 112–116), но в свете проигрыша этим уже никого не утешить. В России больше нет супертяжелых боксеров-профи, имеющих чемпионский титул.






## ПОЯВИЛАСЬ В ПРОДАЖЕ ФУТБОЛКА-ДИАГНОСТ

Пока доктор Хаус разгадывает «загадки» умирающих на его глазах пациентов, VitalJacket от фирмы Biodevices уже поступила в продажу. Это электронная автоматическая система сбора медицинских показателей человеческого тела, встроенная в футболку. VitalJacket выпускается в варианте с SD-картой (модель HWM100), на которой хранится до 5 дней истории активности вашего сердца. Есть и конфигурация, способная пересылать кардиограмму смартфону или КПК по Bluetooth (модель HMW200). Каждая футболка снабжена 25 датчиками, способными снимать электрокардиограмму, измерять частоту пульса и замерять температуру тела, а также программным обеспечением, умеющим анализировать данные, отмечая для вас на графике участки аритмии и любой другой патологии.




## АЛЕКСЕЙ НЕТЕСАНОВ – ПРОФИ NABBA № 1

Высший титул на престижнейших соревнованиях NABBA по бодибилдингу, проходивших в городе Сауспорте (Англия), заработал наш спортсмен – Нетесанов Алексей из Пензы. Ему удалось ни много ни мало стать «мистером Вселенная» среди профессионалов. Он оказался лучше четырех сотен спортсменов со всего мира, включая девятерых непосредственных соперников в категории «выше 179 см». Три года назад Алексей уже становился «мистером Вселенная» среди любителей и дал себе обещание получить сегодняшний титул. Теперь имя российского культуриста вписано в галерею славы вместе с Арнольдом Шварценеггером, Регом Парком, Стивом Ривзом и другими легендами культуризма.





## ЙОГА В ГАМАКЕ

Антигравитационную йогу изобрели не квантовые физики, а некто Кристофер Харрисон — бродвейский танцор и гимнаст. Его инновация не намного сложнее «йоги у стены», а главный элемент, положенный в основу новоиспеченного тренинга, — гамак. Он подвешивается к потолку зала для йоги и используется для выполнения асан в подвешенном состоянии. По словам автора методики, использование гамака в качестве опоры или подвеса в разных упражнениях способствует снятию напряжения с позвоночника и освобождает сдавленные суставы, что, в свою очередь, позволяет выполнять сложные асаны без малейшего риска для организма (при верном соблюдении методики, конечно). Строго говоря, антигравитационная йога — это сборная солянка из гимнастики, аэробики, танцев, растяжек и медитации. Продолжительность занятия — около 40 минут. В них входит разминка, несколько упражнений в гамаке, позы из йоги с использованием гамака и асаны для релаксации и медитации в гамаке. Еще один компонент занятия, на котором особо настаивает автор, — музыка в стиле нью-эйдж. В Европе уже открылось несколько школ, работающих в этом весьма оригинальном направлении.





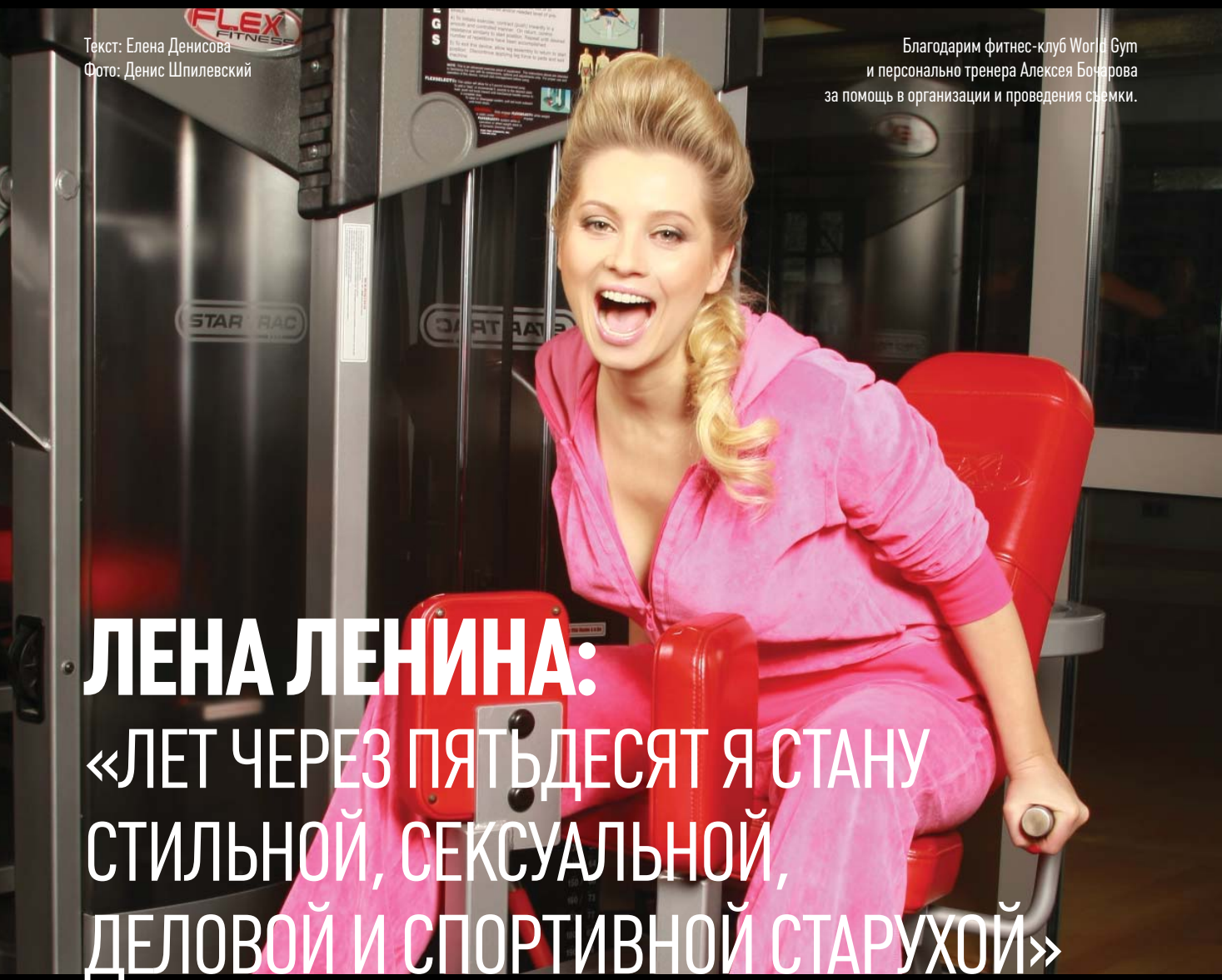


## НАПОМИНАНИЕ О ТУРКЕ

Производители Tchibo Exclusive решили подчеркнуть генетическую связь своего продукта с классическим натуральным кофе. И потому выбрали для новой упаковки форму, напоминающую старую добрую турку, в которой гурманы до сих пор то и дело готовят себе чашечку-другую ароматного напитка. На яркой этикетке – манящий пейзаж: солнечные склоны высокогорных плантаций Южной Америки. Именно оттуда родом зерна, которые проходят впоследствии технологическую обработку, дабы попасть вам в кружку в виде растворимого кофе Tchibo Exclusive.

Текст: Елена Денисова
Фото: Денис Шпилевский

Благодарим фитнес-клуб World Gym
и персонально тренера Алексея Бочарова
за помощь в организации и проведения съемки.



# ЛЕНА ЛЕНИНА: «ЛЕТ ЧЕРЕЗ ПЯТЬДЕСЯТ Я СТАНУ СТИЛЬНОЙ, СЕКСУАЛЬНОЙ, ДЕЛОВОЙ И СПОРТИВНОЙ СТАРУХОЙ»

## ЖИЗНЬ – ВОСХИТИТЕЛЬНА!

– Первый вопрос, который хочется задать жительнице Парижа, рожденной в России: удалось раскрыть секрет француженок, почему они все такие стройные?

– Они злые, стервозные и высокомерные. Наверное, это стройнит. Надо попробовать.

– Каков ваш собственный секрет хорошей формы?

– Устойчивые мифы об интеллекте блондинок подтверждаются: работа их мозга требует больше калорий, чем у других существ. Бывает, все калории и силы организма уходят на питание кислородом легких, и на мозг уже не остается энергии.

– Вы родом из Сибири. Знаменитое «сибирское здоровье» вам помогает в жизни?

– Знаменитое «сибирское здоровье» в моем случае выразилось в воспалении легких в юные годы и ежегодной простуде. С тех пор предпочитаю мягкий климат и мощные обогреватели.

– Как давно у вас роман со спортом? Какие виды физической активности предпочитаете и почему?

– Предпочитаю осмысленный бег за мячом: пинг-понг, бадминтон, сквош и прочие погони за конкретной целью.



## ДОСЬЕ

**РОСТ:**
зависит от величины каблуков, может доходить до 185 см.

**ВЕС:**
я так люблю тортики, что решила выбрать между ними и весами. Весы проиграли.

**СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**
я – за любовь, но против брака, к тому же мой французский адвокат не разрешает мне рисковать имуществом. Видимо, в моих молодых мускулистых поклонниках он видит только альфонсов. По секрету скажу, что у меня все отлично в личной жизни.

**ОБРАЗОВАНИЕ:**
два, одно из них лингвистическое.

**РОД ЗАНЯТИЙ:**
писатель.

**ИСТОРИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ:**
ходьба под стол пешком, погоня за мальчиками в университете, подтягивание за лидерами, карабканье по карьерной лестнице, убегание от фанатов и бег по кругу.

**УВЛЕЧЕНИЯ:**
пирожные, конфеты, шоколад, халва и мороженое.

– Занимаетесь дома или в спортивных залах?

– Дома стоит пара велосипедно-беговых тренажеров, которые скучают без меня в периоды командировок.

– Всегда ли находится время для фитнеса или спорта?

– Всегда, когда ребенок сыт, его уроки сделаны, мои литературные рукописи завершены, колонки в журналы сданы, одежда модных стилистов примерена и сшита, в общем, всегда, когда нечего делать. То есть почти никогда.

– Вы всегда с энтузиазмом занимаетесь? А если в этот день очень не хочется, что вы себе говорите?

– Занимаюсь вначале без энтузиазма, но потом втягиваюсь, особенно, если говорю себе: «Как там наш любимый целлюлитик поживает? Хочешь посмотреть»?

– Если есть личный тренер, по какому принципу его выбрали?

– Тренеров периодически беру. Руководствуюсь голубизной глаз и статностью фигуры. Последний был «мистер Франция-2006». Одно удовольствие заниматься с такими. Пока их не заберут на съемки какого-нибудь фильма.

– На какие «проблемные зоны» обращаете больше всего внимания?

– Чтобы не расстраиваться, на конкретные зоны не смотрю, просто улучшаю кровообращение и ускоряю обмен веществ. Чтобы было не скучно, смотрю фильмы во время занятий. Того и гляди существенно повышу свою кинокультуру.

– Вас устраивают собственные параметры? Что бы хотелось подкорректировать? Опишите идеальную женскую фигуру.

– Идеальная женская фигура – это когда ты говоришь сама себе: «Жизнь восхитительна, мужчины восхитительны, я – восхитительна!» И от фигуры это не зависит, к счастью.

– Однажды вы назвали себя «памелообразной феминисткой». Кажется, это целая философия жизни. С тех пор что-то изменилось?

– С тех пор Памела Андерсон стала старой и морщинистой, поэтому сегодня приходится, по настоянию моего сыночка, переформулировать в «Джессикаальбаобразная любительница мужчин».

– Какой процент успеха зависит от внешнего вида человека?

– Нулевой. Потому что Барбара Стрейзанд или Мадонна точно не эталоны ни красоты, ни голоса, но зато характерец у обеих – хоть куда.

– Вы знакомы со многими деятелями мировой киноиндустрии, шоу-бизнеса, модельного бизнеса. Кто из знаменитостей «повернут» на своей внешности?

– Все звезды по психологическому определению недолюбленные в детстве самовлюбленные эгоцентрики. И для всех звезд внешность – их основной капитал.

– Вблизи гламурные дивы так же хороши, как и на обложках глянцевых изданий?

Как вы относитесь к кампании против излишней худобы подиумных моделей?

– Давно возмущаюсь зомбированием несчастных анорексичных подростков женскими журналами для овец. Поэтому 15 декабря провожу в Москве первый в России конкурс красоты больших моделей «Сладкая женщина» для девушек, которым есть что показать. Конкурс будет проводиться совместно с дефиле марки имени меня, коллекцию которой под названием Elena Lenina by TokyOM я готовлю с российским модельером Ольгой Моисеенко и японским дизайнером Хакуйо Мио. Творчество великого Питера Пауля Рубенса примирило меня с объемами, показав миру красоту и сексуальность пышных красавиц. Современные вешалкообразные каноны красоты, навязываемые «модными» журналами, калечат сознание подростков и критикуются мужчинами, которые, к счастью для славянок, всегда предпочитали женщин с формами. Этой коллекцией я хочу показать, что женские формы соблазнительны, а главное предназначение одежды – не «висеть» на девушке, а подчеркивать ее достоинства и корректировать недостатки.

– Ваша книга «Perfection. Страсть к совершенству» предназначена для «девочек от 7 до 77», объединенных общим стремлением к успеху. Значит ли это, что в любом возрасте нельзя терять надежду?

– Я обещаю вам лет через 50 стать очень стильной, сексуальной, деловой и спортивной старухой.

– Как вы относитесь к неизбежным возраст-

## ЗАРЯДКА С ЛЕНОЙ ЛЕНИНОЙ

Комплекс упражнений общеукрепляющей направленности годится в качестве утренней зарядки для



1. Беговая дорожка. Аэробная нагрузка полезна в качестве разминки. Время пробежки – 5–10 минут при скорости 5–6 км/ч.




2. Изолированное упражнение на внутреннюю поверхность бедра. Сведение ног в тренажере. Это односуставное упражнение, при котором задействована конкретно группа мышц, отвечающая за приведение бедра. Оно очень эффективно для тренировки этой обычно проблемной зоны.



3. Изолированное упражнение для грудных мышц «Баттерфляй» («Бабочка»). Сведение рук в тренажере. Помогает придать тонус грудным мышцам, при регулярных тренировках способно подтянуть и зрительно увеличить грудь.

ным переменам? Нет паники? Что-то предпринимаете в качестве профилактики?

– Сплю в холодильнике, очень хорошо сохраняет. Да и еда под рукой.

– Наиболее популярные мифы на Западе о русских женщинах? Какие стереотипы приходилось преодолевать вам лично?

– Про меня часто пишут в газетах, что я агент КГБ. Но это – лучшее из того, что обычно говорят про русских женщин. Особенно с подачи тех из них, что стоят в Булонском лесу в смелых одеждах и имеют слабое представление об имиджевой солидарности с соотечественницами.

– Ваш успех кажется нереальным. Это результат труда или везения?

– Один мой миллиардерский приятель любит поговаривать: «Если мне кто-нибудь скажет, что мне повезло, то я набью ему морду!» Никто не задумывается над тем, что скрипач, однажды проснувшийся знаменитым, перед этим лет десять пиликал до седьмого пота ежедневно. Я лично грызла скалы.

– Лена, вы просто человек-оркестр. Каких «подвигов» ждать от вас в будущем? О чем вы мечтаете?

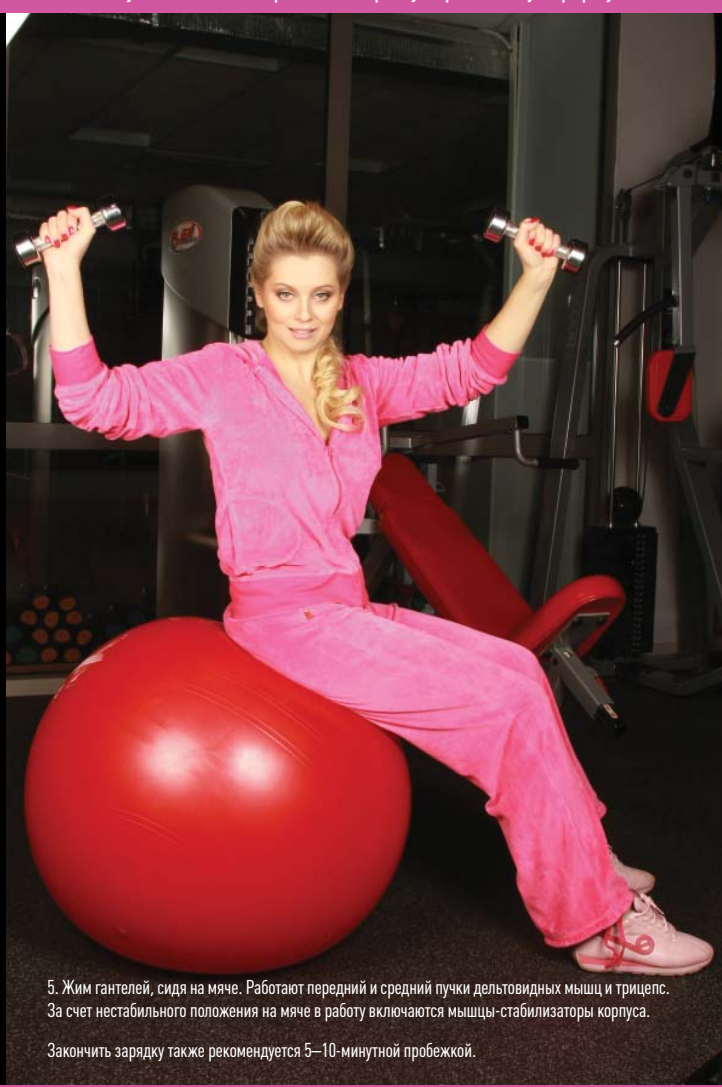
– Я уже вижу себя президентом какой-нибудь африканской страны в окружении баклажановых красавцев с ослепительными зубами.

ХОЧУ ПОЖЕЛАТЬ ЧИТАТЕЛЯМ BBF ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО В ЭТОМ ГОДУ В ПАРИЖЕ В МОДЕ УМНЫЕ И ЗДОРОВЫЕ!

очень занятых девушек. Доказано, что даже непродолжительные ежедневные занятия могут помочь поддерживать хорошую физическую форму.



4. Рычажная вертикальная тяга в тренажере. Работают широчайшая мышца спины, верхняя часть спины, сгибатели предплечий. Создается мышечный корсет, помогающий поддерживать красивую осанку, позвоночник, благодаря сохранению правильного положения, дольше остается здоровым.



5. Жим гантелей, сидя на мяче. Работают передний и средний пучки дельтовидных мышц и трицепс. За счет нестабильного положения на мяче в работу включаются мышцы-стабилизаторы корпуса.

Закончить зарядку также рекомендуется 5–10-минутной пробежкой.

Текст: Николай Лавров, Ольга Логинова




# ПО ОБМЕНУ ОПЫТОМ

**Что общего у хрупкой посетительницы светских раутов и брутального «качка» из тренажерного зала в подвале? Они оба скрупулезно следят за фигурой. Однако их подходы и цели настолько различны, что кажется, будто им совершенно нечему научить друг друга...**

И правда — окажись они рядом и заставь мы их говорить о спорте, оказалось бы, что они не понимают, о чем им говорить.

Разве женщина, основное занятие которой – шопинг пос-ле шейпинга, может заинтересовать бодибилдера в качестве спортивного консультанта? А огромный варвар со следами ржавого грифа на ладонях — разве покажется гламурной диве источником информации о том, как следить за ее фигурой? Ох, вряд ли.

Предубеждение — штука наподобие холодной войны — никто не объявляет о ней официально, но все чувствуют разлитое в воздухе напряжение. Не будем скрывать — обе стороны в каком-то смысле высокомерны по отношению к целям и образу жизни друг друга. И каждый в итоге отбрасывает вместе с плевелами неприязни зерна рациональности, не веря, что в противоположном лагере для себя можно отыскать что-то ценное!

Предлагаю устроить перемирие и посмотреть — чем одни могут поделиться с другими, да так, чтобы всем на свете стало лучше.

## БОЛЬШИЕ РАЗНОГЛАСИЯ

Прежде чем мириться, рассмотрим два этих лагеря по очереди.

Бодибилдеры и профи фитнеса. Создается впечатление, что они — суперлюди, а в достижении целей, на которые ты давно плюнул, им сил хватило с запасом. Четкий план тренировок, неукоснительное соблюдение программы занятий и питания, отрегулированный метаболизм, понимание цели и знание средств к ее достижению. Всем этим они могли бы поделиться с обычными посетителями (и делают это в качестве тренеров). Но, казалось бы, — что еще нужно самим этим людям? Неужели в их подходе можно что-то улучшить? Разве у них могут быть проблемы? Конечно, могут. Во-первых, проблемы с суставами от утяжелений и бега. Во-вторых, проблема удержания формы круглый год, а не только в соревновательный период. В-третьих, гормональные всплески, вызванные сверхнагрузками, а также нередкая перетренированность вызывают нестабильность в эмоциональной сфере, вспышки гнева, резкие суждения, категоричность. И, наконец, проблемы с печенью и почками — частый недуг тех, кто употребляет очень много белка (3–5 граммов на 1 кг собственного веса). У гламурных львиц подобных проблем обычно нет.

Главная их проблема — отсутствие четкого представления о том, каковы их цель и намерения относительно собственного тела. Они что-то слышали о фитнесе, а может быть, даже перепробовали массу направлений (и степ-аэробику, и тай-бо, и пилатес), но так и остались болтаться между желанием все бросить и страхом окончательно заплыть жиром. Обычно они не понимают разницы между «похудеть» и «привести себя в форму». Кроме того, у леди имеется «своя жизнь» и тренировки в нее обычно не входят, они воспринимаются как некая пауза между делами,



благообразная мука ради здоровья. Казалось бы — чему у них можно научиться? Разве они владеют секретами, полезными настоящим спортсменам? Владеют парочкой. Вы удивитесь, но именно лень, стремление получить все и сразу, а также постоянная тяга занять наиболее удобную и спокойную позицию — черты, которые приносят пользу. Они приучили «девушек в розовом» выбирать лишь однозначно эффективные и простые методики тренировок. Согласитесь, логично: если у тебя есть проблема, которой нет у кого-то еще, — значит, он знает, как ее решить. Почему бы тогда не обменяться ноу-хау?

## БОЛЬШИЕ СЕКРЕТЫ ДЛЯ МЛАДШИХ СЕСТЕР

Диктат тощей «модели человека», придуманной кутюрье для экономии ткани, распространился на женские умы тотально и свержению не подлежит. Если вы вдруг решили отбиться от зазомбированного индустрией стада и быть не просто «тощей», но красивой и здоровой притом, слушайте внимательно.

Главный совет, который мы можем вам дать, вы уже, судя по всему, выполнили. Звучит он так: начните интересоваться теорией тренировок, читать книги, сайты и журналы о бодибилдинге и фитнесе. Даже если у вас нет цели «накачаться», постарайтесь глубже понять свое тело, узнайте все о процессах, происходящих внутри него, – без точно определенной стратегии никакого движения к совершенству не получится.

## БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ № 1. РУЛЕТКА ВМЕСТО ВЕСОВ

Прежде всего, смените метод измерения состояния собственного тела, обратившись к опыту ваших «больших» коллег. Они знают – ваш вес, даже в соотношении с ростом – далеко не самый главный показатель.

Ваша цель – не низкая масса тела, а безупречная фигура. Вполне вероятна ситуация, при которой модель 175 см, весящая 50 кг, будет выглядеть хуже, чем фитнес-модель 160 см весом 60 кг, – и в этом нет парадокса. Дело в том, что в среднем мышца весит больше, чем жировая ткань того же объема. В силу этого стандартный вопрос «сколько сбросила килограммов?» для вас теперь, в сущности, бессмыслен.

Как понять, что ваша программа занятий и питания подобраны правильно и ведут к заветной цели? Проведите контрольные взвешивания и измерения объемов в начале тренировочного цикла и через месяц занятий. Если, например, объем талии уменьшился, а стрел-



ка весов при этом не сдвинулась с места, радуйтесь! Это означает, что более легкий жир в вашем организме постепенно заменяется мускулами. Это не только делает вас сильнее, но и дает дополнительный бонус — ускорение метаболизма. Зачем это нам?

## БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ № 2. БЫСТРЫЙ МЕТАБОЛИЗМ

«Будь худой любой ценой!», «Никогда ничего не ешь!» – это худшие принципы, которые вам кто-либо когда-либо навязывал. Следование этим советам приводит к совершенно противоположным результатам, и вот почему. Регулярное недоедание ведет к замедлению метаболизма (обмена веществ), что, в свою очередь, естественным образом ведет к ожирению, бороться с которым дальнейшим снижением калорийности рациона просто не получится. Вечно голодный организм, получая очередную крошечную порцию пищи, ведет себя как верблюд, изо всех сил запасая жир. Потому что голод – это природный сигнал к отложению жира «на черный день». Знакомый многим посетительницам фитнес-клубов итог — истощенность, хроническая усталость, нервозность и все меньше результатов от тренировок. Все это — результат замедленного метаболизма.

А что же на самом деле нам нужно? Совершенно противоположное – ускорить метаболизм. Методов наши большие братья знают два – это правильный режим питания плюс силовые упражнения.

### 1. Ешьте больше белка

Как преодолеть привычный ужас перед едой? Можно просто опираться на конкретные факты. Например, выведите свою собственную норму потребления калорий по формуле: [рост + масса тела]/0,1364. Например, для человека ростом 160 см и весом 50 кг это число составит 1539 ккал. Переход границы в нижнюю сторону спровоцирует замедление метаболизма и накопление жира.

Для скорейшего переключения организма в режим активного обмена веществ увеличьте белковую составляющую рациона, не увеличивая его калорийность. Норма – не ниже 1,5 г белка на каждый килограмм веса тела, но и не больше 2,5 г на килограмм (более высокие дозы отрицательно скажутся на работе почек). Белок заставит вас тратить больше калорий даже на переваривание пищи, а еще он субъективно сытнее углеводов при более низком уровне калорийности.

### 2. Ешьте чаще

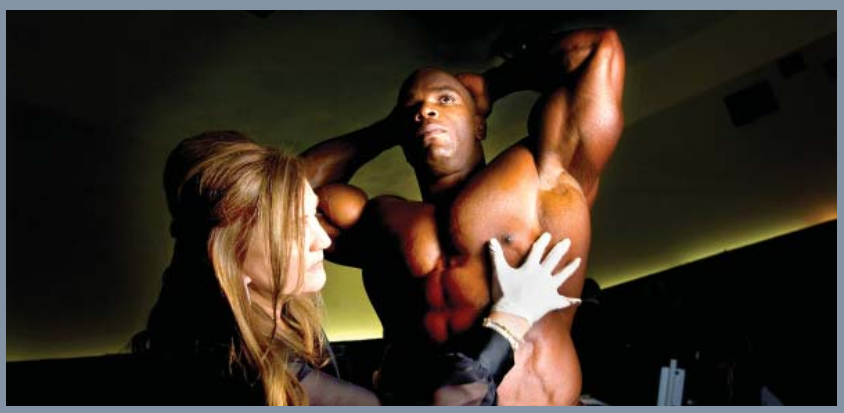
О том, что лучше есть много раз понемногу, вы наверняка уже знаете. Наши «большие» друзья в этом вопросе пошли еще дальше. Так как за один прием усваивается ограниченное количество белка, бодибилдеры дробят свой рацион многократно и с аппетитом подкрепляются каждые 2 часа. Превращаться вслед за ними в беспрестанно жующую особу не обязательно, но вот принцип полезно взять на вооружение. Многократный «запуск» системы пищеварения раскачает ваш метаболизм и позволит эффективно сжигать дополнительное количество калорий. Только перекусывайте не сладостями и бутербродами, а натуральными йогуртами, творогом, протеиновыми коктейлями.

### 3. Растите мышцы

Большая ошибка думать, что мышцы – это не для вас, и что любые нагрузки в тренажерном зале – это зачумленные обряды, неминуемо ведущие к внешности накрашенного мужчины с «плохо сидящей грудью». Вы не превратитесь в чемпионку мира по бодибилдингу сразу, как только возьмете в руки приличного веса гантель – для выраженной гипертрофии мышц женщине нужно приложить намного больше усилий, чем мужчине, сами по себе устрашающие бицепсы не появятся. Помните: ничем иным, кроме как мышцами, красивые и упругие контуры тела не создать! Попу и вообще ноги можно сделать почти идеальными, аккуратно «подкачивая» их на тренажерах и с помощью приседаний с утяжелением. Грудь тоже можно слегка увеличить и подтянуть (сделать выше и лучшей формы) жимами штанги от груди (базовые упражнения для развития грудных мышц см. на стр. 58). В процессе сброса лишнего жира не помешают пулловеры и упражнения для середины туловища – тело будет смотреться более цельным. И так далее – на каждую самую мелкую мышцу тела в арсенале бодибилдеров обязательно есть десятки специальных упражнений, почему бы ими не воспользоваться?

Помимо объективной эстетичес-

кой пользы, от мускулов есть польза практическая – каждый новый килограмм мышц способен сжигать около десятка дополнительных килокалорий, причем в полном покое без выполнения каких-либо упражнений (а с ними и еще больше!). Таким образом, новые мышцы – своего рода усилитель, который помогает сжигать с помощью тех же упражнений больше жира и продолжать избавляться от него во время отдыха.



## БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ № 3. ДОЗИРУЙТЕ КАРДИО

Второе по силе заблуждение после «ешь меньше» – это «бегай больше!» Диета и аэробика – два идола, на алтари которых принесено уже немало напрасных жертв. Наши «большие братья» знают: аэробика – инструмент весьма ограниченного действия в борьбе с жировыми отложениями. Вы никогда не задавались вопросом, отчего это многие тренеры кардиогрупп имеют такие большие попы и неспортивные животы?

Объясняем – со временем фокус с увеличением пульса при аэробных тренировках перестает работать, организм адаптируется к нагрузке, и, дабы сохранить результаты, ее приходится увеличивать и увеличивать, пока это не станет невозможным. При этом во время интенсивных продолжительных кардионагрузок «горит» не только жир, но и, как мы выяснили, очень нужные нам мышцы – а это недопустимо.

Где выход? Там же, где и вход в тренажерный зал. Обязательно дополните свой спортивный «рацион» силовой тренировкой, а кардионагрузку используйте в качестве разминки и завершения занятий. Так вы быстро продвинетесь в укреплении сердечно-сосудистой системы и создании красивого тренированного тела.

А в неэффективности аэробики, кстати, расписалась и ее создательница, Джейн Фонда, признавшись, что ее тонкая талия и идеальные формы – результат хирургического вмешательства, а не тренировок. Но вы же теперь умней и настойчивей Фонды, ведь правда?

## БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ № 4. «СУШКА»

Есть в арсенале бодибилдеров и «волшебная пилюля» – метод срочного сброса всех жировых балластов подчистую. Пользоваться пожарным средством нужно осторожно и с умом – на то оно и экстремальное, чтобы срабатывать ограниченное количество раз на короткой дистанции. Этот ход очень действенен, но он не очень приятен в плане самочувствия. Суть метода: чтобы резко сбросить жир, вы должны перейти на строго белковую диету, суточное количество калорий держать не ниже личного минимального уровня, при этом нагрузку на тренировках нужно постараться не снижать. Только соблюдение всех трех условий даст ощутимый результат, причем придет он тем быстрее, чем больше ваша мышечная масса и нагрузки в спортзале.

Если вы не выполните хотя бы одну из рекомендаций – никакой «сушки» не выйдет. Несоблюдение белковой диеты вызовет постоянное ощущение голода и замедлит метаболизм, заставляя организм съедать мышцы, а жир запасать. Отсутствие нагрузок во время сушки приведет к ухудшению формы, силы и выносливости, а также замедлит процесс сжигания жира.

И было бы преступлением не упомянуть, что любой быстрый результат удержать труднее, чем пришедший постепенно. Не ждите, что однажды «высушившись», вы так и останетесь «обезжиренной». Этот прием – на крайний случай, когда кровь из носа срочно необходимо побыть стройной. (Подробности метода «сушки» см. в BBF № 11)

## МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ ДЛЯ БОЛЬШИХ БРАТЬЕВ

Те, у кого нет проблем с мышечным ростом и скоростью метаболизма, часто страдают от других недугов. Тяжести развивают болезни суставов, гормоны выводят из равновесия психику, вызывая малообъяснимые приступы высокомерия, а оно, в свою очередь, лишает накачанных мужиков нюха на простые пути. Вот тут дамы с розовыми гантельками и совершат ответную любезность – поделятся с ними (с нами) своими секретами.

## МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ № 1. БОДИФЛЕКС

Экстремальные методы питания и тренировок в предсоревновательный период – главная причина, почему красивые бодибилдеры встречаются только на подиумах,



а в остальное время года стыдливо прячут брюхо под безразмерными футболками. Все к этому привыкли, все с этим смирились, хотя нет в этом ничего нормального и полезного. А ведь можно и по-другому.

Один из методов держать форму круглый год, не слишком себя изнуряя и не ставя под угрозу свой драгоценный мышечный фонд, – так называемый бодифлекс (подробно о методе см. BBF № 11). Бодифлекс отчего-то заброшен многими атлетами, а то и вовсе им незнаком. Иногда кажется, что они предпочитают выгонять из себя «грязную массу» химией или изнурительными забегами, во время которых, бывает, вместе с жиром «сгорает» и мясо. И только потому, что бодифлекс принято считать «техникой для домохозяек». Бесспорно, госпожа Грир вовремя подсуетилась и сумела дорого продать домохозяйкам довольно древний прием – технику под названием «вакуум». Однако метод этот, как выражалась Грир, действительно «уровня роллс-ройса» — для кинозвезд и политиков. Сам Стив Ривз и пошедший по его стопам Арнольд Шварценеггер выполняли это глубокое дыхание и втягивание диафрагмы.

Бодифлекс – доказано – эффективнее бега в сжигании жира приблизительно в пять раз. За 60 минут занятий бодифлексом организм сжигает запасов жира на 3500 килокалорий. Бежать бы ради такого результата пришлось пять часов кряду, и одному богу известно — сколько за это время разрушилось бы мышечных волокон и что сталось с коленями и позвоночником!

Для полной утилизации сожженного жира используйте бодифлекс в качестве разминки перед работой в зале или с самого утра, комбинируя с упражнениями на собственный вес (отжимания, скручивания, подтягивания, приседы). Вы поразитесь, насколько быстро этот прием начнет действовать и сколько времени сэкономит.

Не секрет, что именно абдоминальное ожирение – самый главный бич современных билдеров. А лучшего метода решения этой проблемы, чем «вакуум», трудно отыскать. Бодифлекс быстро справляется с вредным для здоровья «внутренним» жиром, который обволакивает внутренние органы и ставит под угрозу здоровье спортсмена, а на такое совершенно не жаль потратить 15 минут в день. Дополнительный бонус – обретение четкого контроля над увеличенными мышцами пресса, что очень и очень пригодится вам во время позирований.

## МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ № 2. ЙОГА ОТ БОЛЕЙ, СТРЕССОВ И БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ

Не меньшей проблемой для «брутальных качков» является нервозность, рассеянность внимания, категоричность, приступы агрессии и прочие побочные «прелести» воздействия гормона роста, адреналина и тестостерона, выделяющихся в ответ на сверхвысокие нагрузки. Мало того что спортсмену приходится переживать подобные гормональные бури, сверху накладываются регулярные боли в мышцах, суставах и связках. Плавая в таком «коктейле», любой «божий одуванчик» озвереет. Справиться с этими неудобствами поможет йога — еще одно сверхпопулярное среди девушек средство. А вот билдера на уроках йоги не увидишь. И совершенно зря!

Серьезные и регулярные занятия йогой и медитацией помогут вам восстановить гибкость, научить тело расслабляться и управлять болью, обрести непоколебимую невозмутимость и даже наращивать силу в некоторых асанах, требующих статичного напряжения. В перспективе хорошая растяжка поможет вам сохранить здоровыми сосуды, суставы и уберечь позвоночник от травм. Чтобы комфортно сочетать несочетаемые занятия (силовую тренировку с йогой), лучше их разносить во времени – планировать либо на разное время суток, либо на разные дни недели.

## МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ № 3. ПОЛЕЗНАЯ ЕДА

Не секрет, что многие поклонники «железа» страдают от неправильной диеты и пихают в себя без разбору и фастфуд, и огромные кусмищи мяса, пренебрегая растительной клетчаткой и совершенно не заботясь о том, что о них подумает собственный организм.

На фоне переедания и поедания «вредностей» нарушается работа пищеварительной и выделительной систем, увеличивается печень, нередко страдают почки.

Периоды набора массы сменяются периодами сушки, вес скачет, кровь перенасыщена жирными кислотами, желчь перенасыщена холестерином, печень перестает справляться с процессом регуляции уровня сахара в крови, быстро образуются холестериновые желчные камни и т.д., и т.п. И, неся в себе все это разлаженное хозяйство, человек еще лезет на подиум, чтобы внушить кому-то впечатление красоты и здоровья…

Потребление белковой пищи, богатой холестерином, в усиленном режиме ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям, вываливающемуся из-за гипертрофии органов животу, нездоровому внешнему виду, покрытой прыщами коже и прочим последствиям неправильного питания. Культивирующие же свою внешность девушки затвердили с младых ногтей – без правильного питания не будет здоровья, без здоровья не будет никакой красоты. Насилующим свои организмы культуристам есть смысл перенять привычку придирчиво разглядывать, что в их тарелке. Ведь достаточно придерживаться здоровой диеты, и вы избежите кучи проблем.

1. Старайтесь получать белок из наименее «холестериновых» источников. Никакого мяса с нулевым содержанием жира не существует – но жир жиру рознь. Вашим правилом должно стать стремление получать в нагрузку к белковой пище только «полезные» ненасыщенные жиры. Они содержатся в рыбе, молочной продукции (обязательно натуральной), мясе птиц (самое нежирное – у индейки), яйцах, фасоли, сое и орехах. Говядина, свинина, баранина и другие виды красного мяса содержат «плохие» насыщенные жиры, провоцирующие заболевания сердца и сосудов.

2. Употребляйте только естественные «сложные углеводы», клетчатку. Фрукты, овощи, крупы — хорошо; сахар, конфеты, выпечка — плохо. Вместо сахара используйте мед, а из сладостей, кроме фруктов, здоровым можете считать натуральный горький шоколад.

Простые углеводы употребляйте в течение 20–40 минут после тренировки (во время «углеводного окна»), в остальное время ешьте сложные, чтобы иметь меньше проблем с рельефом. Не нужно маниакально урезать содержание углеводов в пользу увеличения объемов белка – у каждого элемента своя роль в процессе строительства тела.

Не пренебрегайте овощами и фруктами – они помогут нормализовать процесс пищеварения, да и мясо в сочетании с ними усваивается лучше.

Вот видите — и даме нашлось чем поделиться, и брутальный «качок» в долгу не остался. Считаем, обмен состоялся вполне честный. BBF





Текст:
Людмила Колесникова
Фото упражнений:
Денис Шпилевский

# СПОРТИВНАЯ МАМА

После рождения ребенка практически любая женщина испытывает неудовлетворенность собой, своей фигурой, своей спортивной формой, и почти всегда обоснованно. Совет от Людмилы Колесниковой, финалистки нашего конкурса «Леди Фитнес 2009», — не отчаиваться и найти время для занятий хотя бы по одному часу три раза в неделю.



**ЛЮДМИЛА КОЛЕСНИКОВА**

Абсолютная чемпионка России по фитнесу 2009 г. по версии WFF

Абсолютная чемпионка мира среди любителей по версии WFF

Абсолютная чемпионка среди профессионалов WORLD PRO CHAMPIONSHIPS 2009

Для начала этого будет достаточно. Отмечу, что тренировки женщины по формированию и коррекции фигуры в корне отличаются от мужского тренинга. Женщина более вынослива, поэтому ее тренировки должны быть более объемными, то есть состоять из упражнений на крупные мышечные группы и выполняться в большом количестве повторений.

Я предлагаю комплекс упражнений, который можно выполнять и дома.


Разгибание спины — исходная позиция


Разгибание спины — конечная позиция


Пулл-овер с гантелью — исходная позиция


Пулл-овер с гантелью — конечная позиция


Жим ногами — исходная позиция


Жим ногами — конечная позиция

## КОМПЛЕКС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

1. Разминка 5–10 мин. (ходьба, растяжка основных мышечных групп)
2. Упражнения для пресса, лежа на полу:
– сгибание туловища, 2 подхода по 30–50 раз
– подъем таза, 2 подхода по 30–50 раз
3. Разгибание спины, лежа на полу или на мяче, 2 подхода по 25–30 раз
4. Приседания с разной постановкой ног, 2 подхода по 30–50 раз
5. Выпады, 2 подхода по 25 раз
6. Тяга на прямых ногах с гимнастической палкой, 2 подхода по 30 раз
7. Отжимания с колен, 2 подхода по 15–20 раз
8. Пулл-овер с гантелью, лежа на скамье, 2 подхода по 20 раз
9. Голень стоя на возвышении, 2 подхода по 30–50 раз

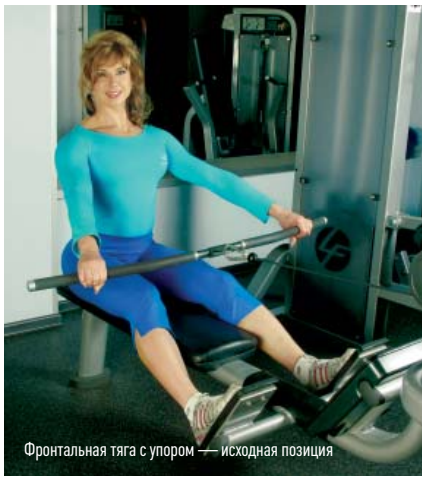
После силовой части я рекомендую выполнить кардио (велосипед, быстрая ходьба, степер) для ускорения жиросжигания – от 20 до 40 мин., в зависимости от самочувствия.

## КОМПЛЕКС ДЛЯ ЗАЛА

Для достижения наилучших результатов я рекомендую заниматься в спортивном зале, где вы можете получить квалифицированную помощь специалистов. Наличие профессионального оборудования позволит использовать комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей вашего организма и противопоказаний к некоторым видам нагрузок.

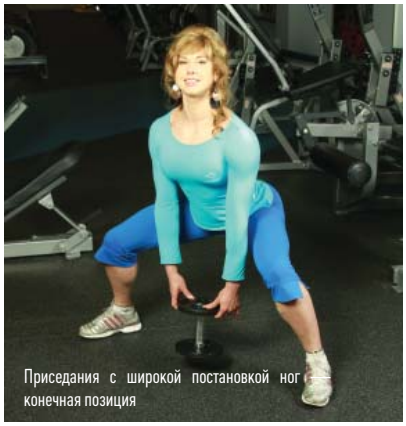
1. Разминка 5–10 мин. (любой кардиотренажер, растяжка основных мышечных групп)
2. Упражнения для пресса на скамье:
– сгибание туловища, 2 подхода по 30–50 раз
– подъем таза, 2 подхода по 30–50 раз
3. Гиперэкстензии, 2 подхода по 30 раз
4. Фронтальная тяга с упором, 2 подхода по 20 раз
5. Вертикальная тяга, 2 подхода по 20 раз
6. Жим грифа лежа, угол 30°, 2 подхода по 25 раз
7. Приседания с широкой постановкой ног, 2 подхода по 30–50 раз
8. Жим ногами, 2 подхода по 25 раз
9. Сгибание ног лежа, 2 подхода по 20 раз
10. Сведение ног в тренажере, 2 подхода по 50 раз

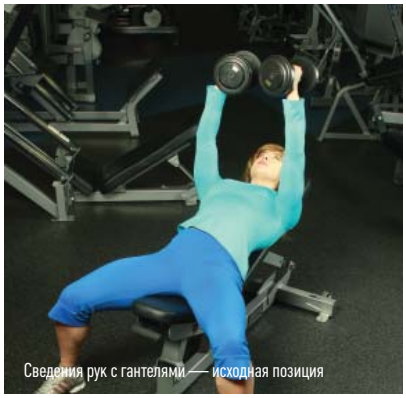
В конце тренировки – любой кардиотренажер от 20 до 40 мин., в зависимости от самочувствия.


Фронтальная тяга с упором — исходная позиция


Фронтальная тяга с упором — конечная позиция


Приседания с широкой постановкой ног — исходная позиция


Приседания с широкой постановкой ног — конечная позиция


Сведения рук с гантелями — исходная позиция


Сведения рук с гантелями — конечная позиция

# КОМПЛЕКС ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ

После того как вы освоили предыдущий комплекс, вы можете переходить на следующий уровень.

Теперь вы прорабатываете переднюю и заднюю части тела в разные дни.

**Тренировка 1 (передняя часть тела)**

1. Разминка 5 –10 мин. (любой кардиотренажер, растяжка основных мышечных групп)
2. Упражнения для пресса:
– сгибание туловища в тренажере, 3 подхода по 30–50 раз
– подъем таза в упоре, 3 подхода по 20 раз
– боковые наклоны, 3 подхода по 50 раз
3. Гиперэкстензии, 3 подхода по 25 раз
4. Жим штанги лежа, угол 45°, 3 подхода по 12 раз
5. Сведения рук с гантелями, угол 30°, 3 подхода по 20 раз
6. Сгибания рук в блоке, 3 подхода по 20 раз
7. Выпады, 3 подхода по 25 раз
8. Разгибания ног в тренажере, 3 подхода по 20 раз
9. Приведение бедра в блоке, 2 подхода по 50 раз
10. Жим ногами (ноги вместе), 3 подхода по 25 раз

**Тренировка 2 (задняя часть тела)**

1. Разминка 5 –10 мин. (любой кардиотренажер, растяжка основных мышечных групп)
2. Упражнения для пресса:
– сгибание туловища в тренажере, 3 подхода по 30–50 раз
– подъем таза в упоре, 3 подхода по 20 раз
– боковые наклоны, 2 подхода по 50 раз
3. Гиперэкстензии, 3 подхода по 25 раз
4. Приседания с широкой постановкой ног, 3 подхода по 25 раз
5. Становая тяга на прямых ногах, 3 подхода по 25 раз
6. Сгибания ног лежа, 3 подхода по 25 раз
7. Отведения бедра в блоке, 2 подхода по 50 раз
8. Подтягивания с противовесом в тренажере, 3 подхода по 12 раз
9. Фронтальная тяга, 3 подхода по 20 раз
10. Разгибания рук в блоке, 3 подхода по 20 раз


Становая тяга на прямых ногах — исходная позиция


Становая тяга на прямых ногах — конечная позиция

## ЧТО ЕСТЬ

В настоящее время многое говорится о правильном питании, диетах, добавках. Я считаю, что главная цель рационального питания – отнюдь не похудение, а нормализация обмена веществ и метаболизма. Здоровое правильное питание само по себе решает проблему лишнего веса, обеспечивая организм источниками энергии и пластическими материалами, необходимыми для построения и постоянного обновления тканей и клеточных структур.

Хочу обратить ваше внимание на особенности женского рациона питания. Большинство женщин постоянно соблюдают либо когда-либо соблюдали диету. Очень часто женщина разделяет пищу на «плохую» и «хорошую» на основании калорийности. Это ведет к тому, что женщины пренебрегают целыми группами пищевых продуктов и рацион становится разбалансированным. Поэтому я хотела бы выделить по крайней мере два фактора, которые являются наиболее актуальными для питания именно женщины: в любом возрасте важно получать с пищей достаточно железа и кальция, содержащихся в мясе и молочных продуктах, не пренебрегайте ими, особенно во время активных занятий спортом. BBF

## ЛЮДМИЛА КОЛЕСНИКОВА О СЕБЕ, СЕМЬЕ И СПОРТЕ

Сколько себя помню, я всегда следовала правилу — все в моей жизни должно происходить активно и с полной отдачей, я не люблю что-то делать вполсилы. И это правило я привношу в любой аспект своей жизни: личный, семейный, спортивный, профессиональный.

До спортивной карьеры весь свой потенциал, любовь, заботу, всю себя я отдавала своей семье, мужу, детям. У нас две дочери 9 и 4 лет.

Когда появилась вторая дочь, я оставила на время работу, решив полностью посвятить себя детям. Когда дети стали подрастать, появилось время, и я решила вернуться к профессиональной деятельности тренера. Начала заниматься, и именно в этот момент судьба свела меня с замечательным спортсменом, тренером, просто хорошим человеком Алексеем Нетесановым. Он не просто стал готовить меня к выступлениям, а вдохновил, заразил меня соревновательным духом, за что ему спасибо.

Так как принцип моей жизни – доводить все до логического конца, я понимала, что не хватает последнего штриха в совершенствовании моей формы и сценического образа. И в этот момент судьба преподнесла мне еще один подарок – я начала работать в клубе «Хай Энерджи», фитнес-директором которого является тренер, судья международной категории Олег Лунин. Он и добавил ту каплю в море пролитого пота, которая доводит спортсмена до мастерства.

Наверное, любая женщина спросит, как это возможно – полноценно совместить семью, работу, выступления на соревнованиях? И я отвечу: «Да, непросто. Это требует огромных усилий. Но через это как раз и происходит воспитание силы воли, характера, личности, наконец. Когда тобой восхищаются, тебя уважают, когда ты служишь примером другим, это дает тебе силы двигаться дальше и воодушевляет на новые подвиги. Дорогие женщины, не бойтесь трудностей, ведь именно они делают нас сильнее».



Текст: Петр Дмитриев,
член квалификационной комиссии
Российской федерации йоги.



# ЙОГА С НАЧАЛА

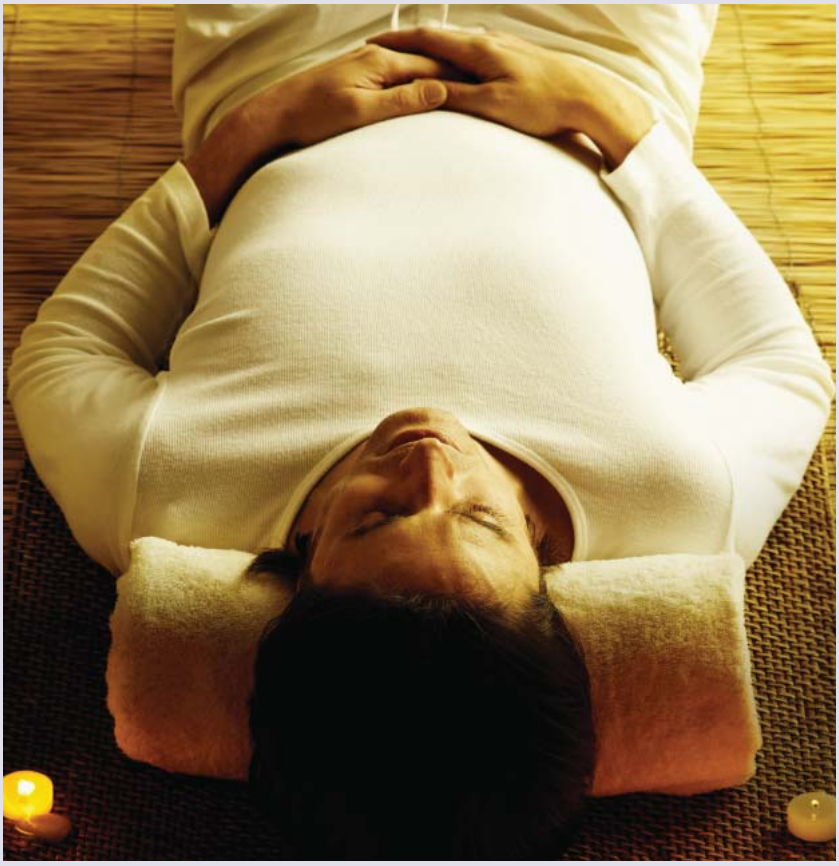
**Слово «йога» становится все более общеизвестным и привлекательным в контексте поиска форм здорового образа жизни, но ответить в двух словах на вопрос «что же это такое?» – невозможно. Слишком обширны и практические технологии, и их функциональное назначение.**

Кроме того, в повседневном языке весьма туманны или не определены термины и понятия, при помощи которых можно говорить о йоге. Поэтому в цикле статей, посвященных телесно ориентированной практике «хатха-йога», мы шаг за шагом будем добавлять очередной «штрих к портрету». И только через какое-то время практических занятий нам удастся убедиться, что множество существующих направлений йоги только на первый взгляд кажутся альтернативными – они, скорее, взаимно дополняют друг друга.

Йога – это удивительное практическое сочетание контроля и единения могущественных и противоречивых сил человеческого организма, тонких приемов и неустанной работы со здоровой мистикой и размышлением, индивидуального развития с осознанием своей связанности с окружающим миром во всех его мыслимых и немыслимых планах. Причем под организмом понимается весь комплекс механизмов и сил – как тела, так и психики и ума. Работая с телом, мы изучаем его механизмы и обучаемся приемам контроля. Эти навыки контроля в дальнейшем переносятся на более сложные сферы. При этом в йоге слово «контроль» вовсе не означает бездумное ограничение или насилие. Например, слова «контроль над чувствами» не означают тотальный отказ от чувств или их подавление, а, скорее, соответствуют уровню осознанности, при котором человек научается замечать, как, при каких обстоятельствах и где рождаются его чувства. После этого у него возникает реальная возможность стремиться только к тем чувствам, которые

соответствуют его представлению о хорошей, здоровой, вдохновляющей, осмысленной жизни. А успех в таком стремлении – дело корректно развитого навыка.

В отличие от большинства видов спорта, где ресурсы человека беспощадно эксплуатируются и быстро изнашиваются ради достижения результата, йога и многие другие восточные практики стремятся к приобретению баланса между всеми системами организма во всех его планах, а также между организмом и средой его обитания. Уже на начальных этапах практики йога дает прекрасные технологии сбалансированной проработки тела, создает навыки эффективного использования внутренних ресурсов, позволяет человеку использовать накопленный опыт эффективности и приобретаемую силу в тех сферах жизни, которые ему по душе.



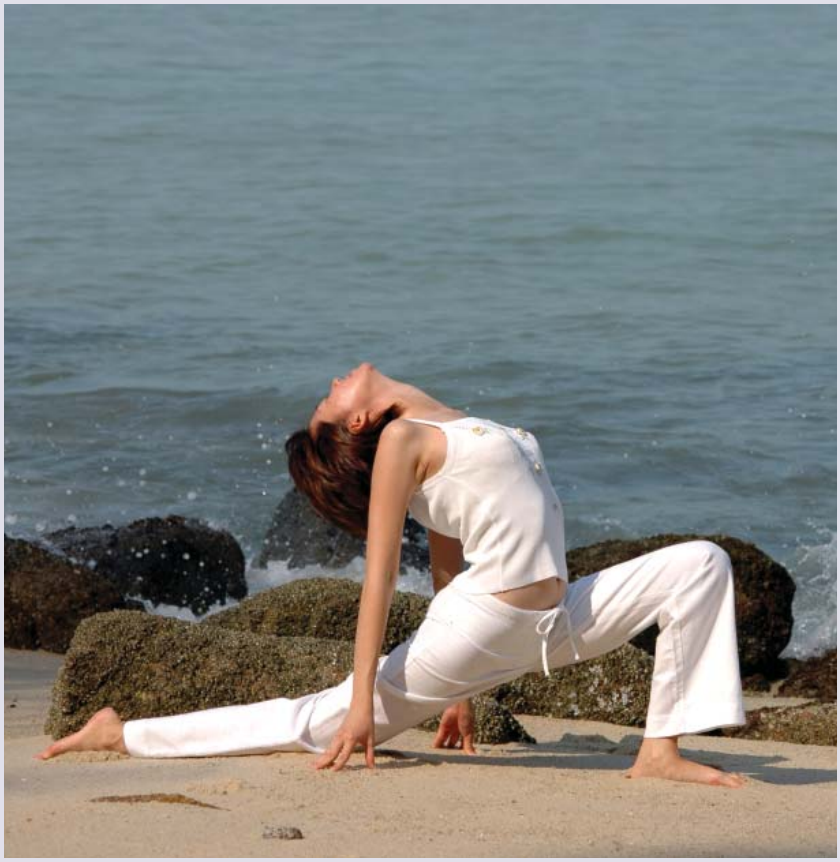
## БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ВНУТРЕННЕЙ РАБОТЫ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Перед тем как в следующих статьях перейти непосредственно к описанию практических упражнений, рассмотрим несколько простых механизмов и принципов работы с телом. Эти принципы создают основу внутренней работы в асанах (определенных положениях тела) и их последовательностях.

Первое, о чем необходимо всегда помнить, – это «правильное» расслабление. Несколько вводных слов на эту тему. Время, в котором мы живем, наверное, можно символически охарактеризовать словом «слишком». Слишком много информации, зачастую некачественной и непроверенной. Слишком много нестабильности и неустроенности. Слишком много стрессов и неконтролируемых эмоций. Слишком много негативных побочных эффектов от погони за конкретными результатами и достижениями, как в спорте, так и в обычной жизни. И слишком мало средств корректной борьбы со всеми этими «слишком». В результате наша нервная система не справляется с нагрузкой, возникает огромное количество ненужных и вредных напряжений тела, психики и ума. Одним словом, наши организмы работают на износ, перенапряжены во всех планах и, как следствие, действуют неэффективно. Что делать? Прежде всего, учиться «правильно» расслабляться, учиться снимать остаточные и вредные напряжения.

## РАССЛАБЛЕНИЕ

Большинство начинающих заниматься йогой представляют себе тренировку как, возможно, увлекательный, но все же затратный и утомительный процесс, в конце которого человек ложится в удобную позу и отдыхает. Считается, что этот отдых и есть расслабление. Это категорически не так. Расслабление – это не отдых в бытовом его понимании. Расслабление – это специальным образом устроенный процесс при активном участии сознания. Ни в коем случае не нужно путать расслабление с бессилием. Расслабление – это приобретаемый навык, неразрывно связанный с работой нашего внимания. По-настоящему расслабленное тело похоже на совокупность множества гибких и упругих шлангов, в которых под напором движется вода. Движется без каких-либо заторов и ненужных турбулентностей, создавая внутреннее давление, уравновешивающее давление внешней среды. Расслабление –



это движение рыбы навстречу потоку перед порогом бурной реки. Кажется, что рыба стоит на месте, едва двигая плавниками, но на самом деле она плывет, синхронизируясь с мощью потока. Понятие расслабления немыслимо без проходящего внутри вас потока, создающего комфорт и наполняющего вас силой. На первых этапах йоговской практики этот поток можно упрощенно считать потоком ощущений. Его можно и нужно научиться замечать (работа на внимание) и уже затем направлять и контролировать (легкая и ненавязчивая работа воли). В конечном итоге процесс «правильного» расслабления становится моторным навыком. Здесь тоже важно не переусердствовать. Эйфория от проходящего внутри тела потока ощущений, так же как и депрессия, пагубно сказываются на функционировании организма. Но до эйфории нужно еще добраться, а уже на следующем шаге добиваться легкости и спокойного комфорта.

Как научиться такому расслаблению? Все просто, нужно обратить внимание на сам процесс, а не на конечный результат. Если любому начинающему, находящемуся в относительно спокойном и расслабленном, как ему кажется, состоянии, сказать: «обрати внимание на свою ладонь, расслабь ее», то он окажется в недоумении. Ему ведь уже кажется, что она в расслабленном состоянии, куда уж дальше. Привычные, наработанные за длительное время напряжения нами практически не замечаются, но они есть в теле. Назовем такое привычное напряжение в каком-либо участке тела F0. На поддержку этого состояния наш организм все время тратит силу. Даже во сне у большинства людей не происходит более глубокого расслабления. Если вы проснулись без ощущения бодрости в теле, усталым и разбитым, значит, слишком велико количество энергии, затрачиваемое организмом на поддержание привычного состояния тела и психики, которое мы назвали F0. Инертность нашего сознания поистине безгранична. Но она же нас и выручит. Попробуем сделать такое упражнение. Постараемся плавно, без рывков сильно напрячь ладонь и пальцы, задействуя максимальное количество ощущаемых нами мышц. Будем входить в это напряжение плавно и неспешно. И все наше внимание сосредоточим на том, чтобы начать замечать не конечное напряжение в ладони, а сам процесс постепенного входа в напряжение. Назовем конечное напряжение в ладони состоянием Fmax. Затем так же плавно и не торопясь начнем расслабление, сосредотачиваясь на самом процессе ухода напряжения. Ведь мы легко можем обнаружить любое промежуточное напряжение между состояниями Fmax и F0, так как они еще не стали привычными и незаметными для нашего сознания. И вот тут срабатывает сила инерции. Процесс, на котором мы сосредоточили наше внимание, будет автоматически продолжен и пройдет порог остаточного напряжения F0. Конечное состояние, назовем его Fmin, будет содержать в себе гораздо меньше напряжений, чем исходное состояние F0. Даже когда нам кажется, что расслабляться дальше некуда, сам процесс расслабления, продолжающегося некоторое время инерцией нашего сознания, замечаемые нами в этом процессе ощущения, безусловно, делают свое дело. Этот принцип лежит в основе практики асан.

Еще раз подчеркнем. Нужно научиться замечать сам процесс постепенного входа в расслабление, а не конечный результат.

А для этого нужно сначала войти в напряжение, войти плавно и научиться замечать процесс такого постепенного входа.

В тактике обучения расслаблению нами используется вполне естественный механизм инерции нашего сознания и восприятия, позволяющий стабилизировать процессы, происходящие в нашем организме. Именно стабильность позитивных процессов является безусловным залогом успеха.

## АНТАГОНИСТЫ

Еще один естественный механизм также используется в контексте напряжения-расслабления. Речь идет о мышечных парах-антагонистах, «сгибателях-разгибателях», таких как, например, пара бицепс-трицепс. Дело в том, что, когда мы напрягаем одну из мышц такой пары, нервная система автоматически посылает сигнал-команду к расслаблению другой части пары. Этот естественный механизм тоже составляет основу тренировочного процесса в йоге. Например, при выполнении вытянутого наклона, при сильном растяжении задней поверхности ног, для того чтобы расслабить икроножную мышцу, необходимо слегка приподнять пальцы ног, что создаст легкое напряжение мышц передней части голени. Для целей корректного расслабления и растягивания задней поверхности бедра в том же вытянутом наклоне используется подтягивание коленных чашечек, создающее легкое напряжение в квадрицепсе бедра.

## ТЕЧЕНИЕ

Еще один принцип практики йоги, который можно отнести к базовым и естественным механизмам, – это процесс «течения». Часто говорят, что в любой асане нужно научиться «течь». Статических по своей сути асан в природе не существует, хотя они и выглядят для непосвященного как статические. Так же как и в случае формирования процесса расслабления, для того чтобы научиться «течь» и, главное, научиться замечать процесс «течения», его необходимо явно сформировать. Поясним это на простом примере. Вытяните руки в стороны, раскройте их на уровне плеч, постойте так секунд десять. А теперь попробуйте ощутить «течение» в руках. Скорее всего, у вас ничего не получится. Теперь сформируем процесс «течения» явно.

Не меняя положения рук, чуть-чуть сожмите лопатки, втяните плечи и слегка напрягите ладони и пальцы рук. Делать это нужно не спеша, вдумчиво, сосредоточенно замечая и осознавая, что пространство, которое занимают ваши раскрытые руки, стало меньше, а напряжение в спине, груди, плечах и ладонях увеличилось. Теперь точно так же осознанно, плавно и медленно начните сбрасывать напряжение в плечах, межлопаточной зоне и ладонях и одновременно начните вытягивать руки, сочетая сброс напряжения с вытягиванием. Руки «текут» физически, как в стороны от ваших плеч, так и к фазе расслабления. Сосредоточьте свое внимание на процессе именно этого «течения». Постепенный переход к расслаблению и постепенное изменение положения рук в пространстве формирует ощущение течения, которое происходит не только в руках, но и в плечах, груди и спине. Даже когда вы вытянете руки полностью, инерция сознания (как мы уже знаем) снабдит вас потоком ощущений в конечном положении тела. Постепенно при помощи подобной микромоторики вы научитесь «течь» в любом положении тела. Это ощущение течения будет со временем захватывать все более и более глубокие участки вашего организма, формируя в нем процесс расслабления и расправления в пространстве. При правильно построенной практике в теле очень быстро возникает способность комфортно и расслабленно раскрываться и расправляться в пространстве. С вас почти в буквальном смысле снимется бетонная плита, которую мы все с таким усердием носим, не замечая или не зная, что с ней делать.



В следующей статье мы обязательно коснемся некоторых простых базовых принципов работы с вниманием и дыханием, а также начнем работу в простых асанах с применением полученной информации. Использование описанных в этой статье принципов внутренней работы уже существенно изменит вашу практику, независимо от того, у какого преподавателя вы занимаетесь. Во всяком случае, я на это рассчитываю. BBF

# TWIN POWER

## ЛИНИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Новейшие препараты серии TWIN POWER
являются самыми совершенными
на российском рынке спортивного питания
продуктами для наращивания
качественной мышечной массы




- Идеально сбалансированные белково-углеводные смеси
- Многокомпонентные углеводные комплексы
- Содержат все незаменимые аминокислоты в оптимальном соотношении
- Включают в состав креатин и витаминно-минеральные комплексы

реклама




## X-ГЛЮТАМИН 250 гр NEW!

- L-Глютамин — основная аминокислота мышечной ткани
- Незаменим при тяжелой физической нагрузке
- Способствует синтезу гормонов в организме
- Помогает сохранять и наращивать мышечную массу

5000 МИЛЛИГРАММ L-ГЛЮТАМИНА В ОДНОЙ ПОРЦИИ

## X-CREATON 250 гр

- Новейший креатиновый комплекс:
  Креатин моногидрат и Трикреатин малат
- Содержит L-Глютамин и рибозу
- Богат витаминами и минералами
- Обеспечивает максимальное производство энергии

## L-CARNITINE 180/90 капсул NEW!

- Высокоэффективный сжигатель жира
- Снижает уровень холестерина
- Оказывает положительное влияние на иммунитет
- Преобразует лишний жир в полезную энергию

900 МИЛЛИГРАММ L-КАРНИТИНА В ОДНОЙ ПОРЦИИ

## X-CREATINE 200 капсул

- 100% Креатин моногидрат
- Идеален для всех видов спорта
- Обеспечивает быстрый мышечный рост
- Увеличивает силу, скорость и объем мышц

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ

**FLEX GYM** ОПТ: **+7(495) 620-3573** WWW.FLEXGYM.RU

Текст: Елена Колосенцева



# ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ — В КОРНЕ

Имбирь – или в переводе с санскрита «рогатый корень» – давно известен в кулинарии и медицине как одна из самых полезных пряностей. Поэтому «белый корень», как его называли раньше в России, заслуженно завоевал себе место в списке ингредиентов многих блюд. Говорят, императрица Елизавета обожала имбирный хлеб, а современный пряник – потомок имбирного печенья. Кроме своих особых вкусовых качеств, пряность обладает уникальными лечебными свойствами, особенно актуальными в сезон простуды.

В фитотерапии и кулинарии применяется корневище имбиря, тогда как это достаточно высокое многолетнее травянистое растение с цветком в виде колосков и плодом-коробочкой. Самые ценные микроэлементы, которые чудесным образом влияют на человеческий организм, сосредоточены внутри волокнистого пузатого корневища.

Сравнительно поздно пришедшую в Россию популярность этого растения можно объяснить тем, что имбирь произрастает довольно далеко от нашей страны – во влажных тропических и субтропических лесах Юго-Восточной Азии и Африки. Поэтому первые ученые труды об этом корневище появились на Востоке. В китайской народной медицине имбирь является средством продления жизни и омоложения организма.



В ведической культуре вместе с лимоном и йогуртом он упоминается как еда богов. Полезные свойства «рогатого корня» были открыты уже давно, гораздо позднее стало известно, благодаря каким компонентам в его составе возникает такое действие.

В корневище растений семейства имбирных содержится 0,25–3% эфирных масел. Большую их часть составляет такое летучее вещество, как сесквитерпен (зингиберен). Кроме него в состав эфирного масла имбиря входят сесквитерпеновый спирт, кетон зингерон, цинеол, борнеол. Эти вещества придают корню особый мягкий аромат, благодаря которому его широко применяют в ароматерапии как расслабляющее и релаксирующее средство.

Другой замечательный компонент имбиря – фенолоподобное вещество гингерол. Именно он способствует уменьшению чувства тошноты, возникающего, к примеру, при лечении раковых заболеваний или во время токсикоза. Всемирная организация здравоохранения включила имбирь в число научно обоснованных эффективных средств дородовой помощи. Благодаря гингеролу, а также шагаолу в желудке увеличивается выделение желчного сока, что способствует быстрому и легкому усвоению пищи. Эти жгучие органические вещества имеют и разогревающий эффект, который весьма кстати во время лечения от простуды и гриппа.

В этом помогает гингеролу цинеол, применяемый в медицине как антисептическое и отхаркивающее средство. Противовоспалительными и болеутоляющими качествами обладает также входящий в состав имбиря цитраль, придающий пряности цитрусовый запах. Он же является сырьем для получения витамина А, способствующего нормализации обмена веществ, правильной работе иммунной системы, играющего важную роль в формировании «полезного холестерина» (он хорошо растворим и не выпадает в осадок, не образует атеросклеротических бляшек на стенках сосудов). Кроме того, в имбире присутствуют витамины $B_1$, активно участвующий в жировом обмене, и $B_2$, способствующий нормализации процессов желудочно-кишечного тракта и улучшающий состояние кожи. В восточном корне есть и ставший давно известным своими лекарственными свойствами витамин С. Наконец, в имбире содержатся незаменимые аминокислоты, которые не могут быть синтезированы в организме человека, а значит, получить их можно лишь из продуктов питания.

«Корень имбиря не применяется в спортивной медицине, но между тем он обладает рядом полезных свойств. К примеру, он повышает защитные силы организма и приостанавливает воспалительные процессы, препятствует образованию склеротических бляшек, корригирует работу вестибулярного аппарата. Имеет тонизирующее воздействие на все тело в целом и является сильным антиоксидантом и спазмолитическим средством. Имбирь также нормализует



функции желудочно-кишечного тракта и обладает противорвотным свойством», – рассказывает старший научный сотрудник лаборатории спортивного питания ГУ НИИ питания РАМН Артем Катулин. По его словам, серьезных побочных эффектов у пряности нет, возможна лишь личная непереносимость. «Обладая тонизирующим эффектом, имбирь активизирует защитные силы организма. В восточной терапии, где про полезные свойства имбиря знали уже в XIV веке, его считали продуктом, высвобождающим жизненную энергию», – добавляет Артем Катулин.

Таким образом, благодаря своему уникальному составу имбирь способствует улучшению общего состояния человека. Вместе с тем он незаменим во время профилактики и лечения простудных заболеваний, гриппа. Но одним из основных эффектов имбиря является стимуляция аппетита, обусловленная содержанием в корневище эфирного масла и гингерола. Имбирь отлично налаживает процесс пищеварения при сгонке или наборе веса.

Доказано, что, помимо стимулирующего аппетит действия, имбирь активирует и моторную деятельность пищеварительного тракта. Он борется с диспепсией (пищеварительными расстройствами), метеоризмом, анорексией (отсутствием аппетита). Имбирь помогает при мышечных и хронических болях,



связанных с артритом. Поэтому принимать расслабляющие ванны с добавлением имбирного масла или накладывать компрессы рекомендуется людям, занимающимся тяжелыми видами спорта. Он спасает при мышечной усталости, интенсивных тренировках.

Американские исследователи Р.Д. Олтман и К.С. Маркуссен с помощью экстракта имбиря лечили больных остеоартрозом. В большинстве случаев эта болезнь бывает вызвана избыточными нагрузками, возникающими при интенсивных занятиях спортом или увеличении массы тела. Исследование показало, что больше 50% больных почувствовали себя лучше, уменьшились боли в коленных суставах.

Интересно и исследование ВОЗ, которое организация провела в одной из провинций Южной Кореи. Жители этого региона, в отличие от большинства людей планеты, почти никогда не страдают болями в суставах. Ученые изучили условия жизни, питание корейцев, экологические условия. Оказалось, что в течение всей жизни они употребляют в пищу корень имбиря, благодаря чему и не знают болей в коленной чашечке.

Имбирь широко применяется в гомеопатии и производстве биологически активных добавок. Так как основные лечебные свойства имбирю придают гингерол и шогаол, то надо искать в БАДах именно эти соединения. Также пользу принесут лишь те напитки, в которых корень находится в пропорции 100 мг на 250 мл жидкости. Поэтому от имбирного пива не стоит ожидать ощутимого полезного эффекта. Так как пряность раздражает желудочную стенку, лучше ее принимать во время еды – съедать несколько кусочков имбиря или же делать отвары, чаи, настои.

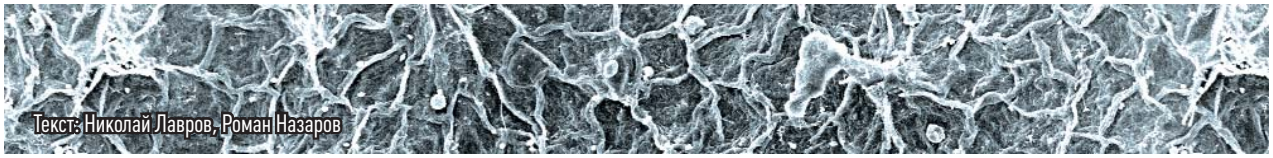
«Могу посоветовать отличный рецепт бодрящего тоника, – гово-

рит мастер-инструктор по ведической кулинарии Магомед Анзоров. – Дольку лимона (0,5 см) надо посыпать щепоткой соли и покрыть сверху тонким слоем свежего тертого имбиря или сухого порошка. Такое сочетание очень освежает, очищает вкусовые рецепторы и подготавливает пищевой тракт к еде». Магомед Анзоров советует добавлять имбирь в пищу в самом конце приготовления в сухом виде: «Тогда сохранятся и вкусовые, и диетические свойства корня. Так как они находятся под кожицей, то чистить корень свежего имбиря надо как можно аккуратнее, счищая лишь тонкий верхний слой. Имбирь очень хорош в сочетании с травами: мятой, липой, шиповником. Рекомендую пить с ними чай. К примеру, возьмите черный чай и чай мате, немного лимона, цедру апельсина и мандарина, подходящие ягоды и фрукты. Сначала сделайте отвар: две столовые ложки свежего тертого имбиря или две чайные ложки сухого порошка добавьте в литр кипящей воды. Пусть покипит 5–10 минут. Подсластите отвар сахаром, а еще лучше – медом и добавьте вышеперечисленные чаи, фрукты и ягоды».

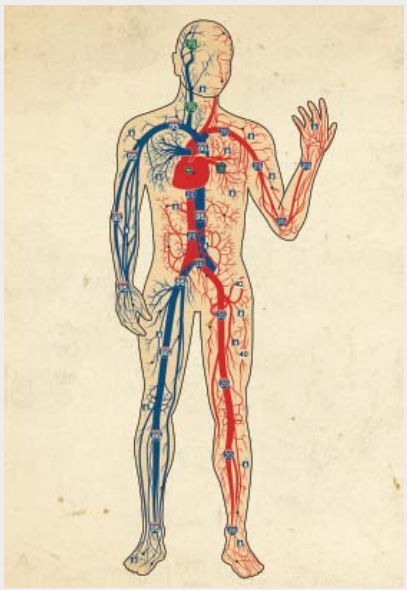
Кстати, ученые уже давно выяснили, что количество полезных веществ имбиря, выращенного в различных макрорайонах, – разное. Самым высококачественным, с большим содержанием полезных веществ, считается имбирь, родина которого – Ямайка и Южная Индия. Менее тонкий аромат и вкус, а вместе с тем и меньшее содержание полезных веществ имеет пряность из Китая и Японии. Впрочем, откуда бы родом ни был «рогатый корень», присутствие его на вашем столе – это серьезный вклад в ваше здоровье. BBF





Текст: Николай Лавров, Роман Назаров



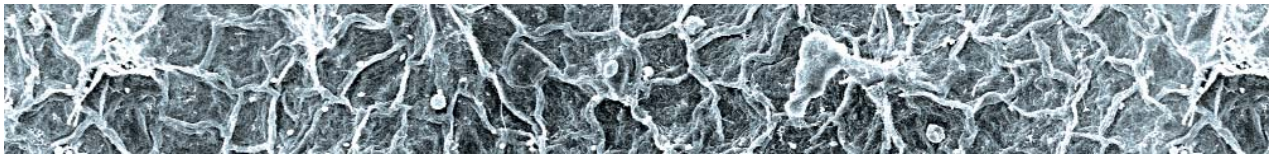
## АТЕРОСКЛЕРОЗ ОБРАТИМ

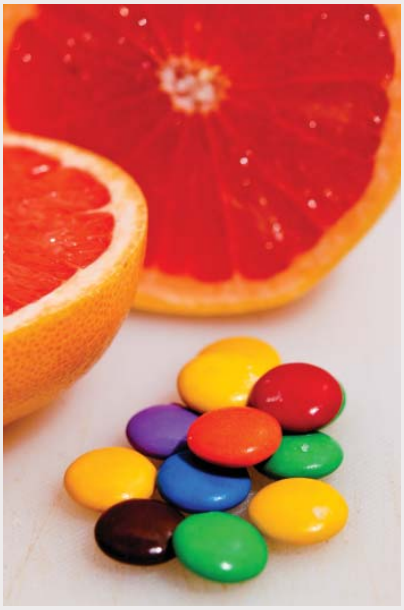
Британский ученый-окулист по имени Сидни Буш сделал открытие, способное порадовать многих. В ходе наблюдения глазного дна больных, которым одновременно прописали большие дозы витамина С (от 3 до 13 грамм в сутки), Буш обнаружил удивительные перемены в состоянии сосудов глаз. Оказалось, что отложения холестерина на стенках вен и капилляров заметно уменьшились, а артерии стали больше, что обеспечило лучший приток крови к сетчатке. Дело в том, что глаза – фактически единственный видимый орган, по которому можно судить о состоянии сосудов тела, а по состоянию глазной аорты можно делать выводы о здоровье сердца. Учитывая, что витамин С определяет качество коллагена, скрепляющего клетки сосудов, получается, что от него зависит здоровье сердца в целом. Найдутся противники высоких доз витамина С, однако мало кто знает, что в организме козы (к примеру) в сутки вырабатывается около 13 г витамина С. Животные умеют синтезировать его самостоятельно, а человек нет. Побочные эффекты высокой дозы (ускорение вывода фолиевой кислоты из организма) можно компенсировать приемом дополнительного набора витаминов группы В.



## ПОЛИФЕНОЛ ОБЕЗВРЕЖИВАЕТ ПИЩУ

И помогут убедить вас в этом ученые из Института питания (США). Они выяснили, что натуральные полифенолы способны снизить урон от вредной пищи. В эксперименте приняли участие две группы добровольцев: все они ели одинаковые блюда из красного мяса, но одна из групп к каждой порции получала дозу полифенолов, равную оной в столовой ложке красного вина. Оказалось, что уровень содержания продуктов жирового распада, приводящих к болезням сердца и атеросклерозу, в моче участников из группы без полифенолов подскакивал в 5 раз, а в моче употреблявших полифенолы снижался почти до нуля. Об аналогичном результате сообщили и израильские ученые. Этот эффект в известной степени объясняет, как при традиционно жирном питании во Франции (где принято частое употребление красного вина) уровень заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями ниже, чем где-либо еще. При этом полифенол – это не волшебный эликсир, а просто краситель растительного происхождения. Особенно богат им виноград, а также красное вино (особенно сухое), чай, яблоки, гранатовый сок, клюква, другие красные овощи и фрукты. Кроме того, полифенол помогает при болезнях десен, бактериальных и радиоактивных поражениях, при отравлениях свободными радикалами, улучшает кровообращение и состояние кожи. Однако это не повод увлекаться «красненьким» сверх меры, предупреждают врачи. И даже безалкогольный чай не надо пить ведрами – слишком высокие дозы полифенолов могут привести к болезни почек и печени.





## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИЕМА ВИТАМИНОВ

Федеральная комиссия США по лекарствам и продуктам питания (FDA) считает, что убедительных доказательств пользы поливитаминов как не было, так и нет. На недавней конференции Национального института здравоохранения FDA призывала возобновить активные исследования на эту тему. Сегодня половина взрослого населения США принимает поливитаминные комплексы. Это, конечно, увеличило доходы аптечных сетей (на 23 миллиарда долларов в год), однако председатель комиссии подчеркнул, что исследования необоснованно малочисленны. До сих пор не дан однозначный ответ о долгосрочных последствиях приема и о необходимости использования поливитаминов здоровыми людьми. Расследование комиссии выявило, что большая часть потребителей витаминов — заботящиеся о своем здоровье (и большей частью здоровые) люди. Комиссия признала вероятность негативных последствий превышения суточных доз и передозировки, однако было отмечено, что причин отказываться от поливитаминов нет. А детям, старикам и спортсменам они просто необходимы! Нужно соблюдать простой принцип: принимать не меньше, но и не больше дозы, составляющей 100% суточной нормы.



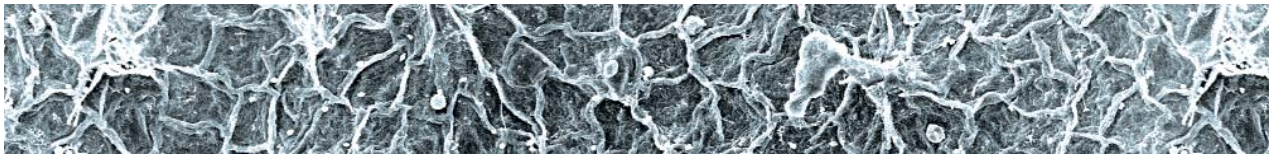
## БЕЗ САХАРОВ — СЫТНЕЕ И ПОЛЕЗНЕЙ

Эмма Свенсон из Университета Ноттингема (Великобритания) вместе с коллегами доказали, что эффективнее всего жир во время тренировок сжигается при употреблении низкогликемических продуктов. Это также приводит к ускорению метаболизма и подавлению чувства голода. В эксперименте приняли добровольное участие полные и малоподвижные женщины. Одна группа завтракала высокогликемичными (то есть быстро поднимающими сахар в крови) продуктами. А вторая группа ела низкогликемичную пищу, богатую сложными углеводами, белком и жирами. После завтрака все занимались ходьбой в течение часа. Сжигание жира и минимум чувства голода наблюдались во второй группе, сообщает журнал Nutrition.



## ЕСТЬ ВРЕДНО

Исследование, опубликованное недавно в Journal of the American College of Nutrition, указывает на то, что еда — стресс для тела человека! Во время процесса окисления, который наш организм задействует для усвоения пищи, естественным образом возникает большое количество свободных радикалов. Последние часто бывают причиной атеросклероза, рака и других видов деградации тканей. В той же статье упоминаются зоологи из Германии, доказавшие на примере мышей, что уменьшение потребляемых калорий — даже более действенное средство для продления жизни, чем физические нагрузки. Конечно, не есть вовсе никто не предлагает, но по крайней мере старайтесь, чтобы каждый прием пищи был необходим и полезен.





## СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН УВЕЛИЧИВАЕТ МЫШЦЫ И ИММУНИТЕТ

Как сообщает журнал Nutrition, канадские ученые пришли к выводу, что сывороточный протеин не только помогает увеличивать мышечную массу и силу, подавляя аппетит, но и повышает иммунитет! Дело в том, что для возникновения иммунной реакции человеческому телу не обязательна инфекция – достаточно повреждения мышечных волокон на тренировке. Организм реагирует на это усилением кровотока в месте повреждения и стягиванием туда иммунных клеток. С помощью употребления бета-лактоглобулина и альфа-лактальбумина (входящих в сывороточный белок) усиливается иммунный отклик. Чем больше мышц повреждается – тем большее количество иммунных клеток должен организм поддерживать в крови. Таким способом можно заставить «вырасти» естественный иммунитет.



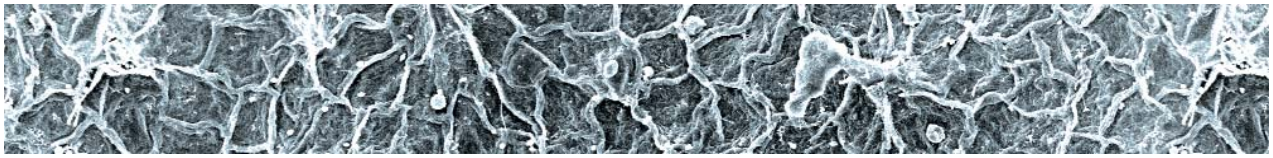
## 30 ГРАММ БЕЛКА

Слышали о Таке Мило из города Кротона? Нет? Этот легендарный борец-олимпиец не знал поражений пять игр подряд… в шестом веке до нашей эры. Если верить античным хроникам, Мило каждый день съедал 9 кг мяса. С тех пор белковая диета стала основой питания спортсменов, хотя наиболее современные доктрины питания утверждают, что лишь ограниченное количество белка усваивается за один прием пищи. University of Texas Medical Branch at Galveston рассказывает об экспериментах Дугласа Пэддон-Джонса (Техасский университет), которые подтвердили это правило, уточнили норму на разовый прием пищи: не более 30 г белка превращается в мышечную массу – остальное перерабатывается в жиры или глюкозу. А значит, белки надо есть часто и понемногу. «Не обязательно поглощать уйму протеинов, просто надо немного вдумчивее распределять порции, – советует профессор. – Добавьте 30 г протеина на завтрак – яйцо, стакан молока, йогурта или горсть орехов, столько же – на обед и поменьше на ужин. Так ваш организм извлекает максимум пользы, весь день синтезируя белок».



## ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА БЕРЕЖЕТ СОСУДЫ

Издание American Journal of Clinical Nutrition опубликовало результаты двенадцатилетнего исследования, связанного с фолиевой кислотой. При анализе данных 46 000 человек оказалось, что люди, потреблявшие много фолиевой кислоты (фолат, витамин группы В), продемонстрировали очень низкий уровень заболеваемости периферийных сосудов и капилляров. Обычно болезнь поражает сосуды ног, приводя к специфическим болям и видимым патологиям (например, к варикозу). Чтобы избежать этих недугов, говорят ученые, достаточно употреблять в сутки 400 мкг фолиевой кислоты как минимум. Природные источники этого элемента – апельсины, бобы, цельнозерновой хлеб или шпинат.



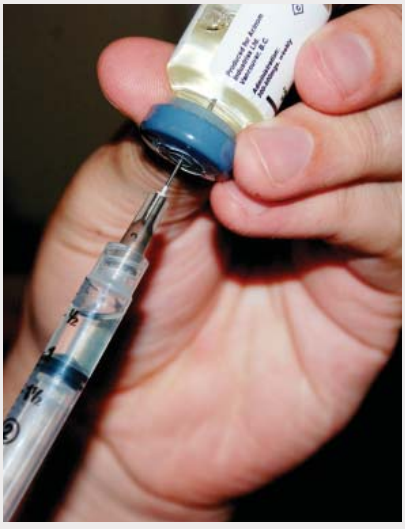


## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЛУЧШЕГО РОСТА

Издание American Journal Sports Medicine опубликовало исследование на «вечную» тему: какой должна быть тренировка, чтобы приносить максимальный эффект? Ученые Национального института здравоохранения провели сравнения гормонального отклика на разные типы упражнений. Первый тип — упражнения с максимальным весом. Второй — с субмаксимальными весами (12–15 повторов «на отказ»). Третий тип – это высокоинтенсивные упражнения с утяжелением в 40% от максимума.

Молодые люди в хорошей спортивной форме, но без опыта занятий в «качалке» — восемь мужчин и восемь женщин — выполняли одинаковые комплексы упражнений в разных режимах. Скручивания (пресс), жим лежа, жимы ногами в тренажере сидя — по пять сетов из 10 повторений в каждом (в случае максимального веса – «на отказ»). Максимальный всплеск уровня гормона роста у обоих полов был зафиксирован при работе с максимальными весами. Субмаксимальные веса подняли уровень тестостерона только у мужчин, уровень гормона роста у всех участников остался прежним. «Взрывные» упражнения дали подъем уровня гормона роста лишь у мужчин. Ученые объяснили это природной способностью сильной половины к кратким сверхусилиям, тогда как женщины признаются более выносливыми и более «ровными» в силе.

Таким образом, исследователи определили, что наибольшая эффективность тренировок и выделение гормона роста и тестостерона, как это ни банально, достигается при максимально интенсивной работе с весами, которые вы способны поднять до 10 раз. Если «на отказ» вы жмете рабочий вес хотя бы 11-й раз — его можно увеличивать, если больше 12 — то увеличивать вес уже НЕОБХОДИМО.



## СТЕРОИДЫ И ОЖИРЕНИЕ ОДИНАКОВО ДЕЙСТВУЮТ НА ПОЧКИ

В погоне за медалями нельзя терять голову. Хрустеть чипсами перед телевизором может быть безопаснее для здоровья, чем форсировать организм, выжимая все возможные ресурсы. Взять хотя бы анаболические стероиды.

Как сообщает American Society of Nephrology, группа Лил Герлиц (Университет Колумбии) зафиксировала ущерб, наносимый почкам многолетним злоупотреблением стероидами. У обследованных бодибилдеров от передозировки развилась болезнь гломерулосклероз – своеобразные рубцы в почках, следствие их перегруженности. Сходная болезнь развивается при патологической тучности, однако стероиды действуют более разрушительно.

Исследователи не уточняют, вредны ли стероиды в малых дозах. Как не могут сказать, что именно стало причиной разрушения почек: увеличившаяся мышечная масса, создавшая дополнительную нагрузку на органы, или отравляющий эффект стероидов.

Текст: Ирина Голованенко



# КРАСОТА ПОД ПАРОМ

Нет занятия более зимнего, чем прогреть свои косточки в горячей парной. Чтобы эта приятная процедура пошла впрок не только вашему здоровью, но и вашей красоте, не обойтись без помощи специальных косметических средств. Что именно взять с собой в баню? Попробуем разобраться.

Высокая температура, которой сопровождается любая банная процедура – будь то сауна или хамам, русская или японская баня, – активизирует обмен веществ. Благодаря этому усиливаются защитные и компенсаторные функции организма. Главная заслуга бани как средства поддержания хорошей физической формы – ее позитивное влияние на сердечно-сосудистую систему. Периодическая нагрузка, которую испытывают наши сосуды и сердце при постоянном посещении бани, способствует их укреплению. Не случайно считается, что баня оказывает на организм то же специфическое воздействие, что и бег: улучшается обмен веществ, лучше работают мышцы. Кроме того, баня тонизирующе действует на психику, снимает усталость. Особенно полезно посещение бани для спортсменов после изнурительных тренировок – ведь это приносит облегчение при болях в мышцах и суставах, возникающих из-за больших нагрузок. Кроме того, серьезные занятия спортом часто сопровождаются высокими эмоциональными нагрузками, а баня с умеренным режимом поможет снять это напряжение. Пот, который в изобилии выступает на теле, чтобы отвести излишки




тепла, попутно тоже выполняет доброе дело. Ведь вместе с жидкостью из организма уходят соли натрия, хлориды, молочная кислота, мочевина, то есть вредные продукты обмена веществ. Почки, получив таким образом облегчение, начинают лучше работать, тем самым приводя в норму общий водно-солевой баланс.

Довести процесс посещения бани до совершенства, сделать процедуры еще более приятными и полезными помогут специальные косметические препараты. Не случайно из поколения в поколение передаются народные рецепты, такие как скраб-маска из соли и меда или из кофейной кашицы. Но теперь нет необходимости перед походом в баню соскребать из чашек кофейную гущу. Сегодня многие производители косметики специально разрабатывают средства или даже целые линейки для бани и сауны.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Процесс оздоровления организма в бане будет неполным без грамотной ароматерапии. Поэтому парную просто необходимо насытить ароматами! Пихта, сосна, ель, кедр, можжевельник, ромашка, душица, лимон – все это прекрасные целители. Помимо дезинфекции они обладают целой гаммой лечебных свойств. И это при отсутствии всяких побочных эффектов. Ароматы розового и бергамотового масел вызывают повышение температуры на поверхности кожи, снижение кровяного давления, замедление пульса.

Запахи лаванды и розмарина действуют успокаивающе и улучшают стрессовое состояние. Запахи лимона и эвкалипта, напротив, возбуждают и повышают работоспособность. Поэтому вечером в парной необходимо применять такие ароматы, которые помогают снятию напряжения, успокоению, восстановлению сил, утром же – бодрящие, способные повысить тонус, настроить организм на работу.




Средство **VICHY** для борьбы с устойчивыми проявлениями целлюлита Cellumetric




**NIVEA** массирующий крем-пилинг для тела



Сначала надо добавить эфирное масло в 1 л воды (1–2 капли масла на 5 м² помещения), а затем нанести эту жидкость на разогретую поверхность источника пара. Второй вариант: налейте масло в сосуд с широким горлышком и просто поставьте его на пол. А еще можно несколькими мазками нанести масло на стены ближе к полу. Тогда аромат распространится равномерно по всему помещению парной.

## ОЧИЩЕНИЕ

Придя в баню, сначала примите душ без мыла (иначе оно удалит защитный слой, кожа станет сухой, и тогда жар и пот будут ее раздражать). После душа надо тщательно вытереть кожу: влага на теле замедляет потоотделение. В первый заход просто попарьтесь, затем смойте пот под душем. И перед вторым заходом в парилку нанесите средство, способствующее более глубокому очищению кожи. А выйдя из парилки во второй раз, не забудьте смыть очищающее средство под струей воды массажными движениями.

Наиболее мягкое, нейтральное средство, которое способствует очищению кожи, – это маска для очищения пор. Морская соль, натуральный мед и эфирные масла активно удаляют поверхностные загрязнения, выделяющиеся токсины и в результате освобождают поры. Маски также улучшают периферическое кровообращение, способствуют усилению выделительной функции кожи.

Часто в качестве масок и аппликаций используется цветная косметическая глина. Белая – оживляет вялую кожу, избавляет от угревой сыпи. Голубая – это эффективное противовоспалительное средство, она очищает и тонизирует кожу,



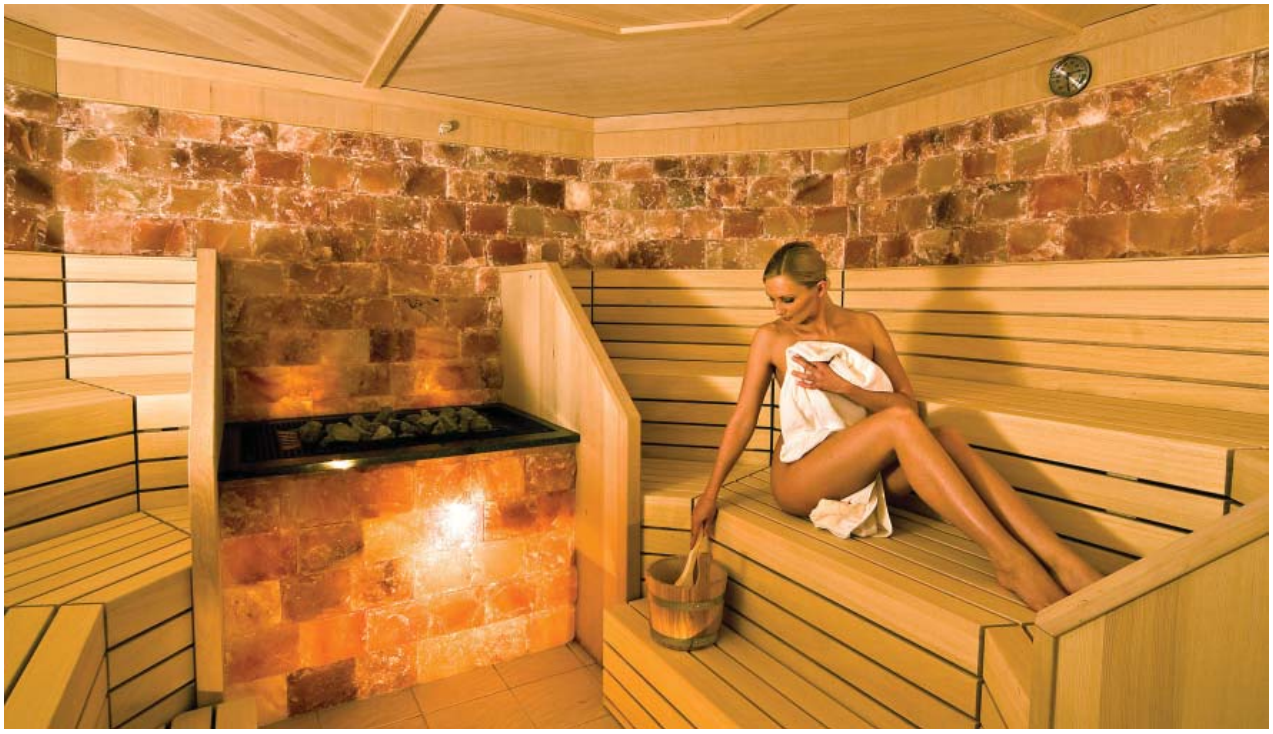

Насыщенное увлажняющее и восстанавливающее средство **SKINCEUTICALS** для нормальной и сухой кожи серии Emollience




Нежный пилинг **SCHWARZKOPF** серии Diadem Derma Detox




Глина лечебно-косметическая для лица и тела **«ФИТОКОСМЕТИК»**



борется с угрями, отбеливает. Зеленая глина подходит для жирной кожи лица, она способствует сужению пор и улучшает функцию сальных желез, снимает отечность, смягчает и разглаживает кожу. Красная – улучшает кровоснабжение кожи, снимает аллергические проявления. Желтая – выводит токсины и насыщает кожу кислородом. Глина входит в состав многих продуктов банной косметики. Но ее можно применять отдельно. Для этого надо залить 2–3 ложки глины холодной водой (от горячей она теряет свои свойства) и развести до консистенции сметаны.

Более глубокое очищение кожи обеспечивают скрабы и пилинги. Скрабы содержат мельчайшие частицы различных природных компонентов, которые помогают механически удалять загрязнения. Например, есть скрабы со скорлупой кедрового ореха и ячменем, с малиновыми косточками, с овсяными хлопьями, с древесным углем и черным сахаром.

Такое средство, как гель-скраб, оказывает, помимо отшелушивающего действия, смягчающий и увлажняющий эффект, а также стимулирует процесс обновления клеток кожи.

Происходит это за счет входящих в состав натуральных масел и




Скраб-нектар для душа **L'OCCITANE**




Бальзам после бани **«БЕЛИТА-ВИТЕКС»**




Восточный питательный бальзам для тела с арганией и био-экстрактом флердоранжа, **YVES ROCHER**



экстрактов – миндального масла, протеинов пшеницы, сока колан-хоэ и алоэ вера, экстрактов мяты, можжевельника, кукушкина льна, морских водорослей, эфирных масел грейпфрута, сандалового дерева, авокадо. Есть гели-скрабы с экстрактом ромашки и Д-пантенолом – они обладают антимикробным, противовоспалительным, антиаллергическим действием. Пилинги для тела с натуральными веществами удаляют омертвевшие клетки и обеспечивают коже мягкий массаж. Некоторые из них обладают отбеливающим эффектом.

Роль скрабов и пилингов прекрасно выполняет мыло ручной работы – виноградное со скрабом из миндаля, с водорослями, с глиной и эфирными маслами, грейпфрутовое с люфой, на козьем молоке с овсяными хлопьями, медовое с воском, оливковое, пихтовое, эвкалиптовое, шоколадное.

## ПИТАНИЕ

Нельзя забывать о том, что баня – хороший помощник в борьбе с целлюлитом, поскольку она обладает способностью ускорять обмен веществ, капиллярный ток и ток лимфы. А ведь причина возникновения «апельсиновой корки» связана с ухудшением обмена веществ и, в первую очередь, с нарушением нормального перемещения межклеточной жидкости. Если эта проблема существует, то в третье посещение парилки воспользуйтесь антицеллюлитными средствами. Как правило, это различные крем-маски – с хитозаном, ламинарией, морской солью, с прополисом и зеленым чаем, с калиной,




Голубая косметическая глина **DNC KOSMETIK**




**ELSEVE Полное восстановление 5** укрепляющий шампунь для ослабленных или поврежденных волос




Пилинг-гель для умывания от **NIVEA Visage**

ячменем, пивными дрожжами. Есть также маски увлажняющие и подтягивающие кожу, моделирующие, а есть антикуперозные.

Вы уже знаете, что очищающие и питательные средства лучше использовать поэтапно – соответственно, во второй и в третий заходы в парилку. Но есть средства с двойным действием. Например, за счет входящего в его состав кофе скраб может обладать не только очищающим, но и сильным омолаживающим эффектом, помогать борьбе с целлюлитом. Есть также антицеллюлитный мед для тела, который обладает эффектом пилинга и при этом питает кожу, улучшает циркуляцию лимфы. Вообще мед часто включают в банную косметику – ведь он прекрасно выводит шлаки из организма, делает кожу упругой и шелковистой.

## ДЛЯ ВОЛОС

Чтобы укрепить волосы, сделать их шелковистыми и блестящими, надо перед последним посещением парилки вымыть голову и нанести на волосы специальную маску, эффект от которой под воздействием высокой температуры усилится в несколько раз. Для этого подогрейте закрытую ампулу в стакане с горячей водой, затем нанесите содержимое на корни и волосы, помассируйте, оберните теплым полотенцем, а сверху наденьте банную шапочку (правда, если в парилке очень высокая температура, шапочку надевать не стоит, чтобы не вызвать перегрев головы). Кунжутное, миндальное масло, масло лопуха, облепихи, пшеничных зародышей, экстракт гречихи, крапивы, березы – все это прекрасно питает волосы, увлажняет их, придает им силу и красоту.

## ПОСЛЕ БАНИ

После парной кожа остывает и активно проявляет свои впитывающие свойства. Не упустите такую замечательную возможность и нанесите на лицо и тело питательные, увлажняющие маски и кремы. Их можно назвать завершающими средствами в косметической программе для бани.



Существуют специальные кремы для лица с витаминами, которые особенно хорошо проявляют свою защитную роль после парилки. Они регулируют жировой обмен и помогают дыханию кожи.

Лосьоны помогают восполнять коже потерю влаги после посещения бани. Нежные укрепляющие средства эффективно действуют против обезвоживания кожи. Натуральные экстракты алоэ вера и молочные протеины увлажняют и повышают ее эластичность.

Не только увлажняют кожу, но и питают ее специальные бальзамы, предназначенные для ухода за кожей лица и тела после бани, сауны и другого длительного контакта с водой. Такие средства нормализуют pH кожи, восстанавливают липидную мантию и сохраняют влагу. Чудодейственные эфирные масла бергамота, фенхеля и вытяжка из чистотела оздоравливают кожу, делают ее эластичной и упругой. А благодаря содержанию природной ксантановой меди бальзамы хорошо наносятся, предохраняя кожу от механического растяжения, делают ее нежной и гладкой. BBF




### ВНИМАНИЕ!

Имеются ограничения к посещению бани при занятиях спортом, если они сопровождались разного рода гематомами или просто ушибами. Не следует злоупотреблять пребыванием в бане спортсменам, для которых нежелательна потеря веса. Также стоит повременить с посещением бани после нагрузок, которые сопровождались обильным потоотделением, – это может привести к обезвоживанию.




## УВЛАЖНЕНИЕ, СИЯНИЕ, ЗАЩИТА

Именно такое действие оказывает на женскую кожу новая линия средств от L'Oreal Трио Актив. Глицерин, входящий в состав продуктов серии, способен долго удерживать влагу, соединение керамидов и витамина $B_5$ выравнивает цвет лица и заставляет кожу сиять, а сильнейший антиоксидант, витамин Е, предотвращает возникновение губительных свободных радикалов. Приятная текстура средств и традиционно доступная цена дают право надеяться, что перед нами — новый хит.




## ПЛАВНЫЕ ЛИНИИ ДЛЯ НЕЖНОГО СОДЕРЖИМОГО

Форму бутылочки для нового лосьона от Nivea придумал скульптор и дизайнер Фолькер Хундертмарк, и вдохновило его на это женское тело. Изящная форма и плавные изгибы сосуда идеально сочетаются со свойствами содержимого. Ведь внутри — нежное молочко для тела с легкой текстурой, увлажняющее и питающее кожу круглые сутки. В состав средства входят масло ши, экстракт гинкго и витамин Е, защищающие кожу от потери влаги.




## МАССАЖ С МАСЛОМ РОЗЫ

Yves Rocher передает современным горожанкам секреты томных одалисок Востока и предлагает попробовать ELIXIR DE MASSAGE ORIENTAL A L'HE BIO DE ROSE (Восточный эликсир для массажа тела с эфирным маслом розы). В его состав, помимо классического компонента — эфирного масла розы — входит драгоценное масло аргании, которое издревле известно как прекрасное увлажняющее, питающее и защитное средство. Процедура массажа с эликсиром от Yves Rocher станет эффективным средством релаксации и процедурой ухода за кожей.




## ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Матовая глина для стайлинга High Hair Texture Touch от Wella Professionals – настоящая находка для мужчин, неравнодушных к своему имиджу. Парни, которым нравится экспериментировать с прической, знают, насколько сложно заставить волосы выглядеть «продуманно небрежно» и при этом естественно, если применять стандартные гели и муссы. Матовая глина лишена распространенных недостатков – она не придает маслянистого блеска и не склеивает волосы. С High Hair Texture Touch вы получаете нужную вам форму прически и смотритесь естественно.

## МАСКА ДЛЯ СПРИНТЕРА

Отсутствие времени – не повод лишать себя полноценного ухода. С этим согласны специалисты Schwarzkopf, которые разработали бальзам-маски мгновенного действия Gliss Kur для особенно занятых персон. Жидкий Шелк Gloss для тусклых волос и Nutritive для длинных секущихся волос мгновенно восстанавливают структуру и питают волос, не отягощая его, благодаря своей легкой консистенции.




## ЗАЩИТА ОТ АГРЕССИИ

Серия увлажняющих средств AQUALIA THERMAL от VICHY пополнилась Бальзамом с минералами. Содержащий максимально возможную концентрацию термальной воды (20%) и 50 мг минералов, бальзам призван предохранять кожу от агрессивного воздействия внешней среды и быстро восстанавливать ее защитные функции. Средство помогает сохранить в коже влагу и необходимые минеральные вещества, а также снимает покраснение и раздражение.




Текст: Сергей Тищенко

# БАРБАРА, ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ ВАРВАРА

**Какие шансы у парня, начавшего знакомство с фразы: «Здравствуй, ты сексуальная, давай встречаться!» Ничтожные? А если слова эти изуродованы акцентом? А если произносит их человек, похожий на результат генетического эксперимента – и не совсем ясно, удачный ли? Нет шансов? А если зовут человека Арнольд Шварценеггер?**

В общем, Барбара Бейкер пришла на свидание. 1969 год, Арнольд уже мистер Вселенная, но вселенной он пока не особенно интересен – бодибилдинг все еще занятие маргиналов.

Шесть следующих лет, «базовых» для карьеры Шварценеггера, он и Барбара проведут рядом.

Они – разные. Арнольд грубоват, опытен и циничен. Многие считают его вульгарным.

Барбара – консервативная девушка. Традиционные ценности, семья со связями, воспитанна, образованна. Сексуально невинна. Публичные триумфы и личные драмы Арнольда в 70-х они пере-

живут вместе. Победы на ключевых турнирах, первые роли, но также и смерть отца, когда Арнольд, по странным причинам, не приехал на похороны. Жестокость Густава, побои и брань, о которых пишут биографы, не объяснили поведение сына – Арнольд выглядел бессердечным. Однако сердце у сверхгероя имеется. Об этом и о переменивших жизнь отношениях «первая любовь Шварценеггера» рассказала в книжке Arnold and Me: In the shadow of the Austrian Oak («Арнольд и я: в тени австрийского дуба», продается на amazon.com). Профессор английского языка Барбара Бейкер написала ее, выйдя на пенсию, спустя тридцать лет после того как отношения закончились – попытавшись выйти из тени. Арнольд написал вступление. «Молодец, не забывает старых друзей»,– похвалили на «качковских» сайтах парни-читатели. «Значит, было что помнить!» – откликнулись девушки.

Книга книгой, а мы решили узнать об Арни в роли бойфренда из первых уст.

**– Барбара, найдется немного женщин, которые смогут написать настолько же теплую, трогательную и правдивую книжку о своем «бывшем». Вы исключение из правил или же обаяние Арнольда действительно имеет волшебную силу?**

– Спасибо за предположение, что я могу быть исключительной женщиной, Сергей!

Думаю, что по природе я мягкий, вдумчивый и добрый человек. От рождения – а не потому, что с возрастом я набралась мудрости. Но харизма Арнольда действительно сочится из каждой поры. Если он захочет кому-то понравиться, он всегда найдет способ добиться этого. Он с громадным талантом оркеструет все свои отношения, и делает это с юмором, поддразниванием и комплиментами.

**– Он – говорящий на ломаном английском эмигрант, гигант, чьи мышцы вызывают у обывателей ужас. Вы – утонченная интеллектуалка, к тому же девственница... такая пара – нетривиальная комбинация. Что заставило вас согласиться на встречу с варваром? Только внешность – или за ней вы увидели что- то еще?**

– Когда мы впервые встретились с ним в закусочной, его тело показалось мне настолько странным, что, пока мы обменивались первыми фразами, я разглядывала его, как карикатуру. Но я была достаточно любопытна, чтобы захотеть узнать: что представляет собой бодибилдер, прибывший из Европы, и сравнить его с теми парнями-студентами, которых я знала. Его густой австрийский акцент указывал на опыт, совершенно отличный от моего. Мне захотелось изучить его взгляды, его психологию. Понять, как он устроен. В сравнении с моими студенческими друзьями он оказался настолько более зрелым, практичным и морально сильным, что влюбиться было легко…

**– Что вы знали о бодибилдинге до встречи с Арнольдом? Как ваше мнение изменилось после?**

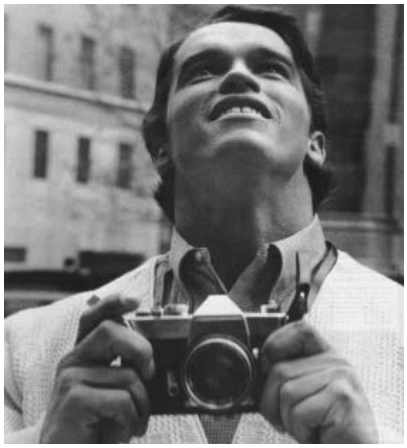
– Поначалу я смотрела на это хобби – строительство мышц – без всякой симпатии. Однажды на пляже мне довелось встретить мускулистого парня, который был так увлечен собой! Шесть лет, проведенных с Арнольдом, многое изменили.

Я поняла, насколько полезным может быть бодибилдинг, делая человека красивее – и здоровее. Ведь это Арнольд в 70-х открыл бодибилдинг для обывателей: его влияние по-прежнему ощущается в мире «качалок» и фитнес-центров.


Арнольд и Барбара







**– Поддерживать отношения с товарищами партнера очень важно, но не очень легко. Ваши друзья, полагаю, обсуждали идейный подъем 60-х. Друзья Арнольда – подъем на бицепс. О чем могла говорить с ними преподаватель английского?! Как часто у вас возникали конфликты на тему «с кем проведем сегодняшний вечер»? Кто чаще побеждал в конфликтах?**

– Мир больших мышц был для меня настолько новым – не говоря о соревновательной сцене и обширном круге ее участников, от фотографов до «альтернативных» врачей и спортсменов-мигрантов, приехавших из Европы… Да, правда, я уставала от разговоров о повышении венозности, способах избавления от волос на теле и типах искусственного загара. Но яркость друзей Арнольда (Зэйн, Дрэйпер, Коламба – прим. С.Т.), их юмор помогали легче переносить нескончаемые дискуссии об икрах, протеинах и только что законченных фотосессиях. Наша жизнь в основном строилась вокруг друзей Арнольда. Он так категорически демонстрировал свои предпочтения, что становилось ясно: он желает быть только с представителями своего мира – или с теми, кто согласится в него войти. Конечно, он был знаком с моими друзьями, но мы проводили куда больше времени с бодибилдерами, журналистами и фотографами из Санта-Моники, чем с ними.

**– Пытались ли вы изменить Арнольда? Пытался ли он изменить вас? Кому из вас удались попытки?**

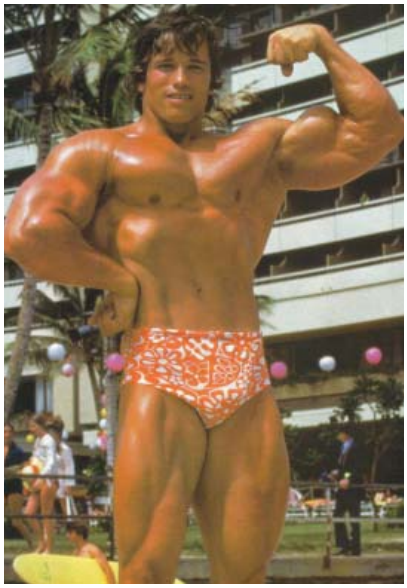
– Я всегда пыталась изменить Арнольда! Шла ли речь о его поведении за столом, о стиле одежды или грубоватых манерах – я всегда стремилась смягчить его, сделать утонченнее. Он позволял мне исправлять его английский и разделять с ним некоторые принятые в цивилизованном обществе традиции: отправлять кому-то цветы как акцентированное «спасибо», к примеру, или поддерживать с кем-то переписку, чтобы налаживать бизнес-связи. Но он всегда сам определял степень влияния, которое я могу на него иметь. То, что не казалось ему интересным, он откладывал на потом. Как бы то ни было, в результате он стал весьма утонченным!

**– Арнольд – великий человек, и эго у него тоже немаленькое… Как часто он демонстрировал превосходство над вами? Как часто вам приходилось его прощать?**

– Нам случалось обсуждать мои чувства, когда я считала, что он злоупотребляет моими качествами домохозяйки или талантами секретарши, и что вся наша совместная жизнь имеет целью его развитие, не мое. Когда я бывала достаточно уязвлена для того, чтобы наконец высказаться, он понимал меня и обещал вести себя лучше. И вел. Затем плавно возвращался к прежнему поведению. Так было до тех пор, пока наш последний разрыв не стал официальным.

**– Каждый успешный бодибилдер, не исключая Арнольда, заявляет: «этот спорт меняет не только тело, но и характер». Как характер самого Арнольда изменился за те шесть лет, что вы провели вместе?**

– Арнольд был человеком, который всегда и все подчинял



достижению своих целей. Его интересовал абсолютный успех, бодибилдинг должен был привести его в Голливуд – хотя он редко говорил об этом. Поэтому в двадцать с небольшим его характер был вполне сформирован: дисциплина, готовность учиться, экстравертность для привлечения тех, кто хоть чем-нибудь может ему помочь, юмор, способность к лидерству, готовность противостоять любой угрозе, бережливость, смекалка и бизнес-инстинкты. Многие говорили, что мне удалось сделать его чуть мягче и научить прислушиваться к чужим чувствам. Все равно: всякий, кто мотивирован так же, как он, прежде всего думает о себе – и только о себе одном.

**– Вы были вместе, когда Арнольд только начал свою кинокарьеру – и начал скверно. Актерское мастерство или бодибилдинг: какая тема чаще присутствовала в разговорах того времени?**

– Спустя несколько месяцев после нашей встречи Арнольд снялся в глуповатом фильме «Геркулес в Нью-Йорке». Коммерческого успеха он не имел, и первая попытка закрепиться в



Голливуде удачной не стала. Пять следующих лет наш образ жизни был полностью подчинен бодибилдингу. Почти каждый обед, каждый разговор и каждое знакомство вращались вокруг одних тем: мускулы, соревнования, победы в соревнованиях. В последний год, 1974–1975-й, состоялось действительное начало его актерской карьеры. Он получил роль бодибилдера в фильме «Оставайся голодным» (Stay hungry) и начались съемки «Качая железо» (Pumping iron).

Наши хлопоты, корреспонденция, разговоры резко переменились, поскольку каждую унцию дисциплины он стал направлять на развитие своего таланта. Он стремился сыграть в этих проектах настолько хорошо, насколько он был способен.

**– После расставания с Арнольдом вы встречались с другими мужчинами – и выходили замуж. Сравнения с Великим влияли на ваше к ним отношение? На их отношение к вам влияло то, что вы были девушкой Терминатора?**

– Мне было двадцать шесть, когда мы расстались, и я вдруг поняла, что мне до невозможности трудно наладить новые отношения. На многих мужчин действовала подавляюще информация о том, что моим «бывшим» был Конан Варвар или что «мистер Олимпия был моим любовником». Им, скорее, хотелось убежать, а не ухаживать за мной. Что касается моего отношения: я сравнивала других с его лучшими качествами и – да, им было далеко до Арнольда. Мне недоставало его силы – не только физической, его лидерства. В конце концов я совершила много ошибок, завязывая отношения просто потому, что хотела ребенка или устала от одиночества. В итоге я прошла через четыре брака и не имею детей. Арнольд женился всего один раз, и у него четверо детей. Странная ирония, если задуматься.

Сегодня мы счастливы – каждый со своей судьбой.

**– Вы были одной из немногих, кто знал настоящего Арнольда раньше, чем он превратился в постер. В чем главная разница между парнем, которого вы любили, и Терминатором? На ваш взгляд, реальный Арнольд все еще «остается голодным»?**

– Молодой Арнольд был спонтанным и абсолютно доступным, естественным и лишенным изысков. Сегодня, в качестве губернатора, он живет в метафорической Башне с множеством уровней, призванных защитить его и изолировать от толпы. Ему приходится тщательно выбирать каждое слово и рассматривать возможные последствия любого поступка.

Но даже с этими ограничениями – я уверена, он не захотел бы изменить ни единой детали из своей жизни, и я знаю, что он всегда будет голодным – до тех пока, пока остается что-то не завоеванное.

Он всегда стремится к новым пределам, подсознательно проживая фундаментальный детский паттерн: произвести впечатление на своего отца. 40 лет прошло со времени отцовской смерти, но Арнольд был бы счастлив знать, что он сумел наконец стать достаточно исключительным, чтобы заслужить его любовь. И я уверена: Густав Шварценеггер был бы горд сыном, ставшим экстраординарным человеком. BBF

## КОМУ ДОСТАЛСЯ АРНИ



Нынешнюю, первую и единственную, жену Арнольда зовут Мария Шрайвер. Она на 8 лет младше губернатора (родилась в 1955-м), немка по отцу, ирландка по матери. Президент Джон Кеннеди, генеральный прокурор и сенатор Роберт Кеннеди, сенатор Тед Кеннеди – ее родные дяди. Мария, таким образом, член мощнейшего в Америке политического клана.

С Арнольдом она познакомилась в 1977-м на благотворительном теннисном турнире, организованном ее матерью. Они поженились в 1986-м. Мария к этому времени стала известной телеведущей и своим поступком вдвойне удивила Америку. Голливудский актер, игравший в основном мышцами, не считался нормальной партией ни для «серьезной» журналистки, ни, тем более, для женщины из клана Кеннеди. В следующие годы в семье Шварценеггеров родилось четверо детей. Последний сын, Кристофер Саржент Шрайвер Шварценеггер, появился на свет в 1997-м – подарком к пятидесятилетнему юбилею папы.

В начале карьеры считалось, что телеведущей Мария стала благодаря фамилии. Карьера, тем не менее, состоялась: Шрайвер заработала ряд наград, в том числе «Эмми». На ее профессиональный статус указывает такой факт. Когда другим звездам платят за то, чтобы они работали, Марии – наоборот, за то, чтобы не работала. После избрания Арнольда губернатором Калифорнии NBC в течение трех лет платил ей от 100 000 до миллиона долларов ежегодно только за то, чтобы она не появлялась в эфире. Считалось, что муж-губернатор лишил ее объективности. Как будто бы заметное в последние годы ироничное отношение Арнольда к бодибилдингу большинство считает влиянием жены и среды, в которой та выросла. Среди других успехов Марии значится этот: ее именем названа роза. У розы Шрайвер крахмально-белые лепестки и неожиданный запах цитруса.




Текст: Александр Литой

# ДОМАШНЯЯ **ОТБИВНАЯ**

Мало какой мужчина, «просто» качающий железо, сможет отказать себе в удовольствии несколько раз приложиться по боксерскому мешку в перерыве между подходами. Мешок для отработки ударов или макивара (смягченная пружинящая доска или настенная подушка, набитая поролоном, резиновой крошкой или ветошью) обычно значится первым пунктом в списке покупок начинающего бойца.

И что интересно, обычно мешки покупают по собственной инициативе, а не по рекомендации тренера. Но какой мешок выбрать, чего ждать от тренировок с ним?

## МЕШОК ИЛИ МАКИВАРА?

Константин Воюшин, ведущий инструктор «Специальной прикладной армейской системы»: «Все упирается в то, где человек укрепляет мешок – в коридоре или другом месте квартиры, для работы только руками или руками и ногами. У меня дома стандартный боксерский 20-килограммовый мешок, работать ногами мне не позволяет пространство. Больших мешков дома ни у меня, ни у моих ребят никогда не было. Те, кто могут разместить большой мешок, могут поставить и стенку шведскую, и матик положить, и канатик повесить – можно целую комнату под тренировки отдать. Большие мешки требуют очень серьезного крепления. Их не всегда возможно чисто технически повесить в наших квартирах. Большие мешки даже во многих залах бывает проблемно держать. Допустим, крепление выдерживает вес до 100 кг,

а профессиональные мешки могут весить больше.

На каком-то этапе мешки важны, особенно если у бойца нет напарника. Основная задача человека, только начинающего заниматься, – выработка усилия, вектора удара. Когда ты понимаешь, что рука прилетает на мешок, жестко его ударяет, ты чувствуешь, что у тебя есть сила, что ты делаешь не толчок, а хороший удар, – мешок отлетает, слышен хлопок. Это больше проверка техники, которую человек получает в зале, выработка чувства дистанции – то есть понимания, откуда ты сможешь ударить. На более профессиональном уровне мешок уже не нужен – нужен партнер, лапы и вольные бои. Когда удар поставлен, пора вырабатывать только чувство дистанции, точность и скорость.

Есть макивары с пружинами, амортизирующие, но вообще размещать макивару в квартире – большой геморрой. Если они настенные, удары будут слышать все – соседи сверху, соседи снизу – это сто процентов. А как закрепить на полу классическую каратешную макивару (обмотанную войлоком доску) – непонятно. Макивара – хорошая вещь для постановки тотального удара, с хорошим вложением корпуса, но выбор для дома – это все-таки мешок».




Всегда все нужно делать с умом и в свое время. До увлечения единоборствами автор этих строк ходил в дворовую подвальную качалку. И там висел мешок. Когда железо надоедало, я шел к нему минут на сорок. Как-то раз я переусердствовал… Результатом стали регулярные боли в правом запястье, периодически проявляющиеся до сих пор. В принципе, «напоролся» я именно на то, «за что боролся».

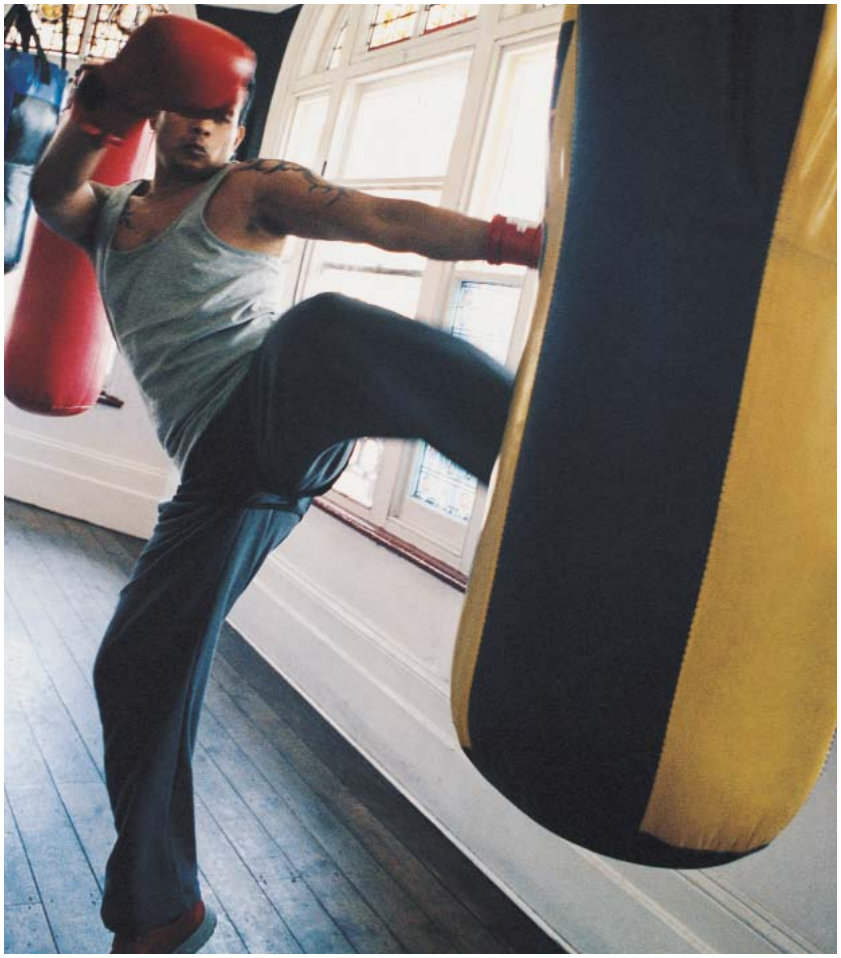
Рассказывает Дмитрий Медведев, автор «Интегральной системы рукопашного боя»: «Важно, каковы цели отработки. Если отрабатывается сила удара, вешается тяжелый мешок, если скорость – нужен маленький и легкий. 10–20 кг – минимально необходимый вес мешка для отработки силы удара. Чем мешок тяжелее – тем выше жесткость удара, чем мешок легче – тем больше скоростная компонента.

Мешок может помочь, но не может отменить тренировок. Мешок никогда не заменит реального человека. На мешке можно отработать удар, но когда человек попадает в ситуацию, где нужно драться… Противник – не мешок, он двигается, контратаку-









ет. Мешок – не более чем часть процесса обучения.

В первую очередь для обучения нужен хороший инструктор. У кого-то мешки есть и в зале, а если нет, дома действительно иметь его неплохо. Мешок хорошо готовит кисти к нагрузкам. Я бы сказал, что работа на мешке занимает процентов двадцать от общего времени обучения. Макивары, которые вешаются на стенку, я считаю не очень удачным решением. Удар должен смещать цель, а так она не может двигаться. На ней, особенно в квартире, проблематично отрабатывать боковые удары. Максимум, что может сделать опытный боец на настенной макиваре, – подработать жесткость кисти и пальцев. Сама форма удара ставиться на ней не может, потому что удар должен проходить сквозь цель, иначе он будет неправильным.

Если человек неподготовленный, не очень опытный повесит такую штуку на стенку (раньше на стены вешали и шины), он с большой вероятностью повредит себе кисти. Если макивара не может двигаться… Все, что не имеет отдачи, возвращается обратно – в кисти и запястья. Мешок – вещь более универсальная. Вероятность травм на мешке гораздо меньше, но, опять же, сначала нужно, чтобы удар показал хороший инструктор. В правильном нанесении ударов столько мелочей, их по книгам никогда не соберешь. Если человек походил в зал, у него уже есть опыт и ему нужно подработать жесткость уже поставленного удара, она и ставится на мешке».

## ЧТО ВНУТРИ?

Самыми «крутыми» в народе считаются мешки из буйволовой кожи, но на самом деле не так важно, из чего конкретно снаряд сшит. И варианты из не самой хорошей кожи способны выдержать несколько лет плотной ударной работы. Чем мешок заполнен – вот что действительно важно.

«Мешков сейчас огромное количество, – продолжает Воюшин. – Выбора, на мой взгляд, может быть два. Первое – мешок с пневмобаллоном. Во-первых, он легкий, во-вторых, из него ничего не сыпется. Вы знаете, если в квартире что-то сыпаться начнет, жена выгонит вас вместе с мешком. Есть и универсальные – можно и воздух закачивать, можно и воду налить. На крайний случай – мешок с резиновой стружкой, двойного затягивания – мешок внутри, обкладка, мешок сверху. При такой конструкции мешок не порвется. Советую купить или сшить чехол во избежание эксцессов – мало ли что, ребенок проткнет, например».

Пневмобаллоны, как и водные мешки, пока распространены недостаточно в силу дороговизны. Есть ряд наполнителей попроще. Больше всего народ не любит деревянную стружку, потому как от ударов она обычно спрессовывается внизу мешка, тогда как верхняя часть мешка остается пустой. Удары по такому снаряду травмоопасны как в его верхнюю, так и в нижнюю части. Песок и уже упомянутая резиновая стружка удобнее. Положительно отзываются о зерне, сушеной гречке и кукурузе, но проблема с ними – насекомые, склонные в них заводиться. До засыпки в мешок такую начинку нужно предварительно обработать – выморить личинки неуместных в квартире созданий.

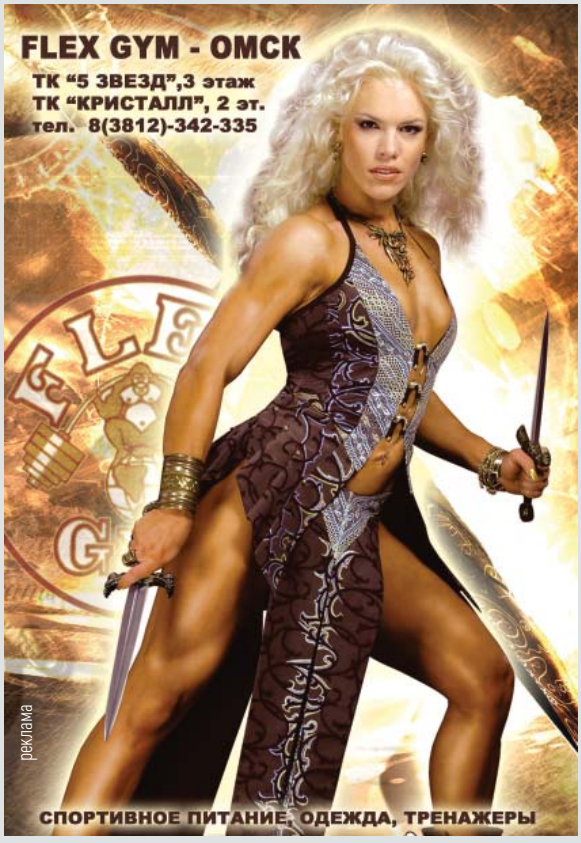
Неплохой бюджетный вариант – купить пустой мешок и выбрать

наполнитель самостоятельно. Хороший совет с форумов боевых искусств – покупать мешок не в магазине, а поискать по районным спортзалам списанные, которые вам отдадут за копейки.

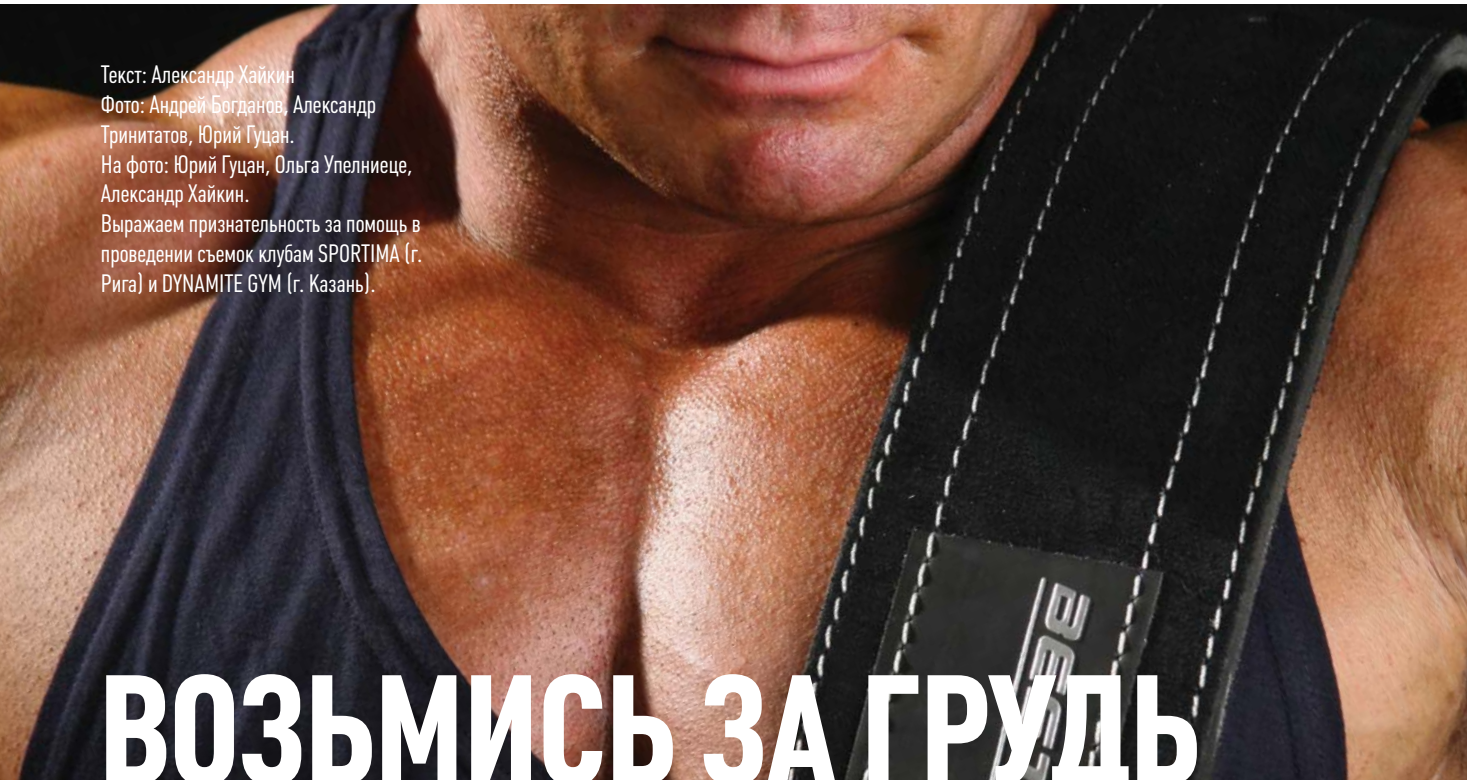
## УДОБСТВО

Разместить снаряд в квартире, да еще так, чтобы «жена не выгнала вместе с мешком», в российских реалиях дело непростое. Я, например, вешаю мешок на турник, укрепленный дома в коридоре. Но при этом приходится снимать с петель дверь в гостиную, вазы с соседнего шкафа и пару картин со стен. Мешок у меня нетяжелый, периодически от ударов сильно раскачивается – мало ли… Те, у кого нет дома турника, изготавливают различные анкерные приспособления, и часто удары по так укрепленным мешкам отдаются в стены соседям «так, что со шкафов фарфоры сыплются», «будто ты все время ремонт делаешь», – жалуются несчастные жертвы любителей тренироваться дома. Вообще конструкции, включающие какой-либо элемент между мешком и креплением к потолку или стенам (например, тот же турник), помогают избежать конфликтов с жильцами дома. В обычной комнате обычного россиянина обычно слишком много шкафов, чтобы поместился еще и мешок. Так что, помимо коридоров, мешки вешают на лоджиях, а предприимчивые люди – даже на лестничных клетках (потренировавшись, правда, уносят в квартиру).

По мешку не грех поработать и голой рукой, но если не хотите иметь сбитые костяшки и постоянно разодранные кулаки – бинтуйте руки или же надевайте легкие снарядные (можно «миксфайтерские») перчатки. На ноги обычно не надевают ничего. Но тут нужно быть аккуратным и знать меру, потому что поврежденные надкостница голени или мелкие кости стопы тренировкам не помогут. Так что силу ударов по мешку ногами нужно наращивать постепенно. Возможно, вы столкнетесь с проблемой неравномерного укрепления ударных поверхностей ног. Занятия карате/тхэквондо обычно развивают стопы гораздо сильнее, чем голень, занятия муай-таем – наоборот. Всегда есть такой этап, когда голенью (или, наоборот, подъемом стопы) вы уже можете бить сильно, а подъемом стопы (или, наоборот, голенью) – еще нет. Так что нужна осторожность и постепенность. Возможно, со временем мешок придется продать и заменить на новый, более тяжелый. BBF





Текст: Александр Хайкин
Фото: Андрей Богданов, Александр Тринитатов, Юрий Гуцан.
На фото: Юрий Гуцан, Ольга Упелниеце, Александр Хайкин.
Выражаем признательность за помощь в проведении съемок клубам SPORTIMA (г. Рига) и DYNAMITE GYM (г. Казань).

# ВОЗЬМИСЬ ЗА ГРУДЬ

**Грудные мышцы в повседневной жизни современного человека играют намного меньшую роль, чем в жизни его предков, ибо подавляющее большинство из нас уже не ходит за плугом, не косит сено и не мечет дротиков (дартс под пиво – не в счет).**

Но в деле достижения экстерьера, близкого к идеальному, приобретение тренированных, сильных и выпуклых грудных имеет архиважное значение. Ребра, выглядывающие из дамских декольте, в эпоху нынешнего развития продовольственного сектора экономики – это моветон. К тому же упругие и объемные грудные мышцы подтянут и зрительно увеличат и саму женскую грудь. Ну, а соревновательные позы «грудь сбоку» и «максимальная мускулистость» (это когда культурист по просьбе судьи-информатора пытается изобразить скалящегося горбатого карлика со вздувшимися жилами на шее) при недоразвитом «грудаке» смотрятся просто убого. В общем, сомнения излишни – хорошая грудь нужна всем нам. Примемся за дело.

## АНАТОМИЯ

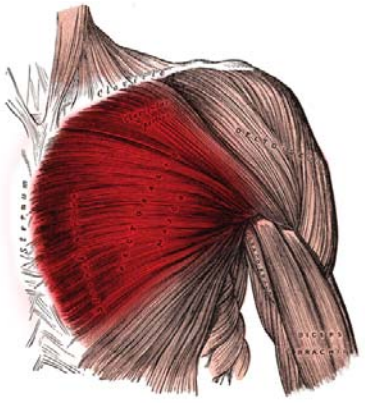
Мышцы груди, m. thoracis, делятся на две группы:

### Поверхностные

Имеющие отношение к поясу верхней конечности.

### Глубокие

Собственные мышцы груди.



### Поверхностные мышцы

Большая грудная мышца, m. pectoralis major. Действие: приводит и вращает плечо внутрь (pronatio), при горизонтальном положении руки приводит ее в сагиттальное направление (anteversio), а при укрепленной верхней конечности своей грудино-реберной частью мышца способствует расширению грудной клетки при акте дыхания.





## УПРАЖНЕНИЯ

### Жим штанги лежа

Культовое без преувеличения движение всех времен и народов. Редкая тренировка новичка проходит без пары-тройки (а то и более) подходов к снаряду именно в этом упражнении. В связи с чем дополнительная агитация в данном случае неуместна, скорее – наоборот. Относясь к базовым основополагающим инструментам наряду с приседаниями и тягами, жим при его умелом применении здорово помогает добиться быстрых и значительных прибавок в силе и общей мышечной массе. Он отлично подстегивает процессы анаболизма, действуя комплексно на большинство мышц нашего тела. Но в теории и практике тренировок с отягощениями, целью которых является наращивание мышечных объемов, жим штанги лежа рассматривается как упражнение, воздействующее преимущественно на мышцы груди, а также на другие мышцы плечевого пояса и мышцы рук. Ниже мы поговорим именно о той форме выполнения упражнения, при которой воздействие на «другие» мышцы будет сведено к минимуму, а львиная доля нагрузки ляжет именно на грудные.

Установите гриф штанги на необходимую вам высоту и снарядите его при помощи блинов необходимым вам весом. Использование замков обязательно. Приняв на скамье положение лежа (ступни неподвижно в пол, таз и спина в районе лопаток, а также голова плотно прижаты), возьмитесь за гриф хватом «5 пальцев снизу» на ширине чуть шире плеч так, чтобы в нижней части траектории при касании грифом груди ваши предплечья оказывались бы в вертикальном положении.

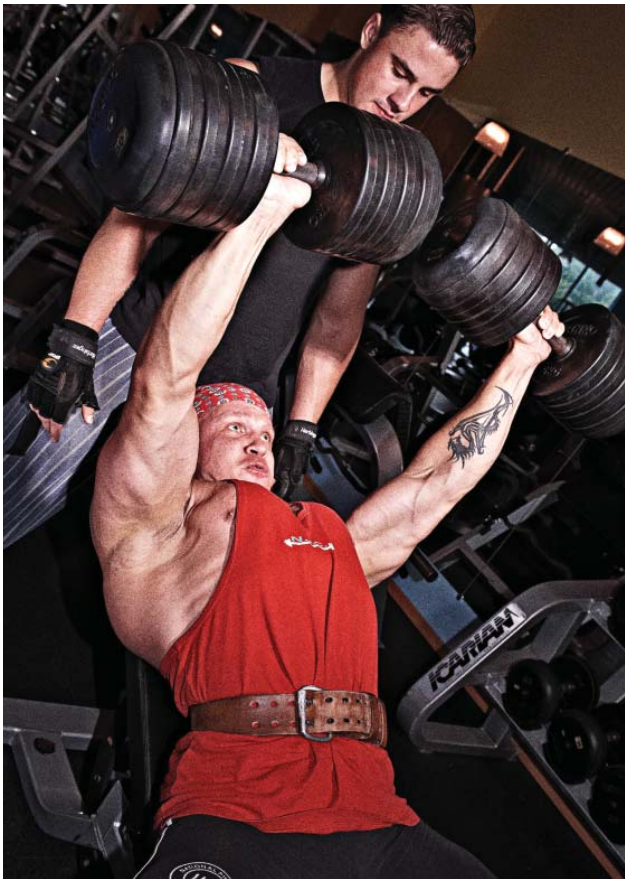
Снимите штангу со стоек и плавно опустите ее до касания грифом груди в районе воображаемой линии, проведенной через ваши, пардон, соски. Плавно выжмите штангу вверх. Повторите движение необходимое количество раз, после чего верните штангу на стойки. По окончании разгрузите снаряд.

Возможны также варианты жимов различными хватами, смещающими нагрузку на разные участки грудных и прочих мышц. Можно располагать тело под разными углами вверх/вниз головой. Возможно использование «машины Смита».

## НЮАНСЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ЖИМА ЛЕЖА

- не пренебрегайте разминкой
- фиксируйте ступни, таз, спину и голову на протяжении всего подхода, не вставайте «на мост»
- не выпрямляйте руки в локтях в верхней точке траектории полностью, сохраняйте постоянное напряжение в мышцах груди
- не допускайте «отбива», когда в нижней части траектории при опускании штанги гриф ускоряется и для придания стартового импульса «отбивается» от груди
- с ростом уровня подготовленности применяйте принцип «предварительного утомления» – выполняйте изолирующие упражнения (разводы с гантелями, см. ниже по тексту) перед базовым (жим)
- пользуйтесь помощью страхующего партнера, который поможет снять штангу со стоек и вернуть ее на место, а также закончить подход
- для целенаправленного воздействия на мышцы груди старайтесь развести локти в стороны так, чтобы движение рук осуществлялось в плоскости, перпендикулярной оси корпуса (не прижимайте локти к себе)
- использование кистевых бинтов и напульсников, кистевых накладок и перчаток, а также магнезии для усиления хвата рекомендуется
- для более акцентированного воздействия на мышцы груди возможно выполнение жима штанги лежа без опоры ступнями в пол (ноги согнуты в коленях и подняты)
- в случае появления болезненных ощущений в мышце или связках во время выполнения жима ни в коем случае не стремитесь закончить повторение. Прекратите движение, положив штангу на грудь, либо попросив страхующего партнера поставить ее на стойки. В противном случае возможны разрывы (печальные примеры Франциска Бенфато, Тони Фримена и многих других тому подтверждение). В случае появления периодических болезненных ощущений в грудных мышцах (не путать с «полезной» тренировочной болью) откажитесь от выполнения жима лежа (экспериментируйте с углом наклона и шириной хвата). В первую очередь эта рекомендация касается продвинутых атлетов, способных работать за болевым порогом





## Гантельный жим под углом

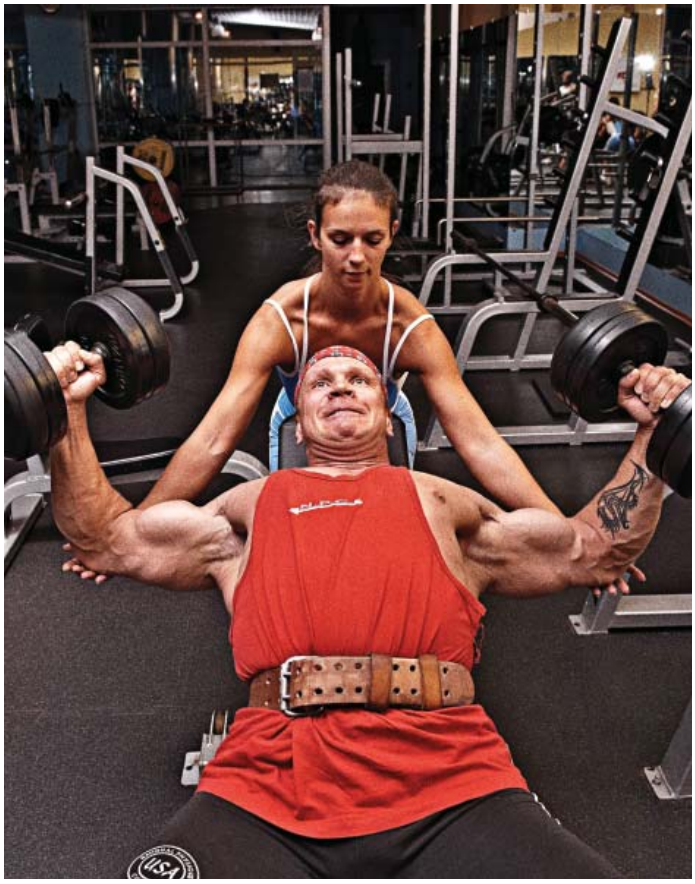
Гантельный жим близок по своему воздействию жиму штанги. Но, в отличие от последней, гантели позволяют существенно увеличить траекторию движения, а также вовлекают в работу мелкие мышцы-стабилизаторы, которые бездействуют при использовании штанги. Еще одно отличие упражнения – это «положительный» наклон скамьи (голова выше таза), позволяющий переместить нагрузку на верхние пучки грудных мышц.

Установите спинку универсальной скамьи под углом 30–45°. Возьмите гантели необходимого веса, расположитесь на сиденье скамьи, поставив гантели на бедра вертикально. Откиньтесь на спинку скамьи, увлекая гантели за собой, при этом помогая себе бедрами. Ступни устойчиво стоят на полу, спина в районе лопаток и голова прижаты к спинке скамьи, гантели в выпрямленных руках – над вами. Это и есть исходное положение.

Плавно опустите гантели вниз к плечам, максимально растягивая мышцы груди, после чего плавно выжмите гантели наверх до положения, когда гантели коснутся друг друга в верхней точке (это позволит дополнительно нагрузить внутренние части грудных). Существует также специальный прием, позволяющий еще больше увеличить амплитуду движения, тем самым вовлекая в работу максимальное количество участков грудных мышц. Заключается он в дополнительном движении плечами. В нижней точке траектории плечевые суставы дополнительно подаются вниз-назад, обеспечивая более сильное растяжение, а в верхней точке траектории плечевые суставы подаются вперед-вверх, удлиняя траекторию и продлевая напряжение в тренируемых мышцах.

Повторите движение необходимое количество раз, после чего верните гантели на стойки.

Помощь одного и даже двух партнеров при выполнении данного упражнения крайне желательна, ибо вес гантелей обычно немал, и, как правило, принятие исходного положения на скамье требует немалых усилий. Кроме того, ронять гантели по окончании подхода на пол опасно и просто невежливо. Поэтому два партнера, подающие вам гантели после того, как вы расположитесь на скамье, и принимающие гантели после подхода из ваших обессилевших рук, есть норма и правило.





## Разводы с гантелями лежа

Упражнение из репертуара утренней радиозарядки эпохи развитого социализма.

Все то же самое, только с использованием скамьи (в ретроварианте упражнение предлагалось делать лежа на полу).

Установите спинку скамьи под необходимым углом (на фото угол «положительный»). Примите исходное положение в соответствии с рекомендациями к гантельному жиму (см. выше по тексту). «Руки в стороны! Делай раз!» Плавно опустите гантели через стороны вниз, после чего «Делай два!» – по той же траектории верните их в исходное положение наверх перед собой. Повторите движение необходимое количество раз, после чего верните гантели на стойки. «Закончили!»

Упражнение является «изолированным» (односуставным в идеале). То есть при безупречном исполнении движение должно осуществляться только в плечевых суставах. Существуют также варианты «полужимов», при которых верхнюю часть траектории гантель проходит по дуге, как при разводах, а нижнюю – по прямой, как при жимах. Но к данному варианту движения не стоит прибегать на ранних этапах тренировок с отягощениями.

В своем классическом варианте разводы (разводка) в меньшей степени нагружают мышцы рук и более целенаправленно воздействуют на мышцы груди.

## НЮАНСЫ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗВОДА С ГАНТЕЛЯМИ ЛЕЖА

- не пренебрегайте разминкой
- ограничивайте амплитуду движения в первых 1–2 подходах, не допускайте чрезмерного растяжения грудных мышц
- на протяжении всего движения сохраняйте руки немного согнутыми – это позволяет снять излишнее напряжение со связок
- для целенаправленного воздействия на мышцы груди старайтесь развести локти в стороны так, чтобы движение рук осуществлялось в плоскости, перпендикулярной оси корпуса (не прижимайте локти к себе)
- следуйте рекомендациям в отношении страхующих партнеров (см. выше по тексту «гантельный жим лежа»)







## Кросс-овер

Упражнение, целью которого является атака преимущественно на внутренние и нижние участки грудных мышц. Оно является теми же разводами, но с использованием блочного тренажера.

Установите необходимый вам вес (веса отягощений справа и слева должны быть идентичными друг другу). Возьмитесь за рукоятки на концах тросов верхних блоков и примите исходное положение по центру рамы тренажера, ноги слегка согнуты в коленях на ширине плеч, корпус для сохранения равновесия незначительно наклонен вперед, а едва согнутые руки касаются друг друга фалангами согнутых пальцев (кулаками) впереди на уровне таза.

Плавно разведите руки через стороны вверх, после чего по той же траектории верните их в исходное положение вниз перед собой (для дополнительного воздействия на внутренние участки прорабатываемых мышц возможно перекрещивание предплечий в нижней точке траектории). Повторите движение необходимое количество раз, после чего поочередно отпустите рукоятки, опустив пакеты грузов на опоры.

Возможны различные варианты выполнения движения с использованием разной степени наклона корпуса вперед. Это позволяет перемещать нагрузку на те или иные участки грудных мышц. Возможен также вариант с использованием нижних блоков, при котором нагрузку получат внутренние участки верхних пучков мышц груди. Как и в других упражнениях, следует избегать рывковой техники, которая может повысить риск получения травмы.

**ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ ТРЕНИРОВКИ ГРУДИ**

1. Разводы с гантелями лежа – 3–4 подхода по 10–12 повторений.
2. Гантельный жим под углом – 3–4 подхода по 8–10 повторений.
3. Жим штанги лежа – 3–4 подхода по 8–10 повторений.
4. Отжимания от брусьев – 3–4 подхода максимально возможное количество повторений.
5. Кросс-овер – 3–4 подхода по 12–15 повторений.

Сами упражнения и их порядок можно менять от тренировки к тренировке.

## «Баттерфляй»

Героиня классической оперы не имеет никакого отношения к данному упражнению, ибо в данном случае «бабочка» – всего лишь аллегория на тему биомеханики выполнения этого движения. А представляет оно собой не что иное, как те же разводы, но не в вертикальной, а в горизонтальной плоскости (положение корпуса при этом, как нетрудно догадаться, вертикальное).

Установите необходимый вес и отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы ваши руки во время подхода осуществляли движения в горизонтальной плоскости. Возьмитесь за рукоятки тренажера (либо упритесь предплечьями в специальные подушки), используя вспомогательную педаль при ее наличии. В исходном положении вы устойчиво и комфортно сидите, плотно прижимая таз, спину в районе лопаток и голову к спинке тренажера.





Кисти рук с рукоятками находятся перед вами. Ощущая растяжение грудных мышц, плавно разведите руки в стороны, после чего по той же траектории верните их в исходное положение перед собой. Для достижения дополнительного напряжения в мышцах концентрированно напрягите их в этой точке траектории («перед собой»), сделав паузу перед началом следующего повторения. Повторите движение необходимое количество раз, после чего поочередно отпустите рукоятки, опустив пакет грузов на опоры, используя вспомогательную педаль при ее наличии.

А. Хайкин: «Лично я дополняю этот перечень различными вариантами отжиманий от брусьев и пола, а также работой на блочных и рычажных жимовых тренажерах». BBF

КОЛЛЕДЖ БОДИБИЛДИНГА ИМЕНИ БЕНА ВЕЙДЕРА

проводит подготовку

**Инструкторов**
(бодибилдинг и фитнес)
Срок обучения 1 месяц
Начало занятий в 2010 учебном году:
**18.01.10; 22.03.10; 17.05.10; 20.09.10; 15.11.10**

**Инструкторов групповых занятий по:**
классической и степ аэробике, tae-bo, силовым, интервальным классам и др
Срок обучения 1 месяц
Начало занятий в 2010 учебном году:
**22.03.10; 17.05.10; 20.09.10; 15.11.10**

**Повышение квалификации: спортивная диетология и фармакология**
Срок обучения 4 недели
Начало занятий в 2010 учебном году:
**01.02.10; 31.05.10; 27.09.10**

**Повышение квалификации персональных тренеров по бодибилдингу и фитнесу, фитнес-менеджеров, мастер-классы чемпионов мира и Европы**
Срок обучения 3 недели
Начало занятий в 2010 учебном году:
**15.02.10; 14.06.10 11.10.10**

Тел./факс: +7 (812) 295 8933
E-mail: info@cbb.ru
194100, Санкт-Петербург, ул. Кантемировская 7, офис 1208

реклама

**www.cbb.ru**



Текст: Сергей Тищенко

# СИЛА ЗВУКА

**Этот стимулятор доступен и безопасен. В отличие от многих добавок, он вправду работает. В mp3-упаковке им можно запастись на многочасовую тренировку, а освежить запас удастся за считаные минуты. Дозировка – по вкусу. Область применения (кроме спорта) – в беде и на праздники. История применения – от рождения человечества. Название стимулятора – музыка. Когда-то она настраивала на кровавые битвы. Сейчас – на схватки с железом.**

То, что знали жрецы и воины, подтвердили ученые: музыка влияет на психическое состояние слушателей. Она «накрывает» их своим настроением. Ей по силам усилить печаль и катализировать радость. Поэтому на соревнованиях музыкой заводят зрителей и участников – не только на «билдерских» или «лифтерских». Рестлерские или боксерские «темы», тщательно подобранные или написанные на заказ под каждого атлета, – куда важнее, чем просто «звуковые» визитки. Они, скорее, – «звуковые инъекции», делающие сильнее.

Да, музыка способна увеличить силу и интенсивность занятий – или уменьшить, если она медленная, расслабляющая.

Включите музыку, когда вы готовитесь к тренировке. Волнение, которое она вызовет, подготовит нервную систему к схватке с весом и поднимет энергетический уровень.

На самой тренировке «музыка становится мощным мотивирующим фактором», говорит доктор Стэйси Розенфельд, нью-йоркский психолог. Кроме того, музыка блокирует чувство усталости, а также снижает болевую чувствительность. То, что нужно, когда «уже не могу», а впереди – последние повторения.

Объяснение? Если коротко, музыка увеличивает выброс эндорфинов в мозг. Это дает «ментальный» памп и мотивацию – готовность атаковать вес снова и снова.

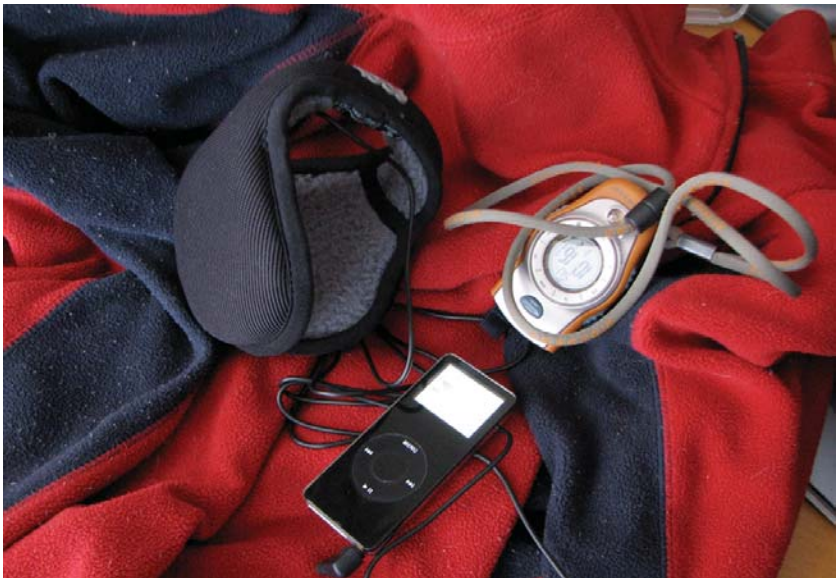
Так вышло, что ритм представляет в музыке мужское начало, а мелодия – женское. Ясно, что для физических упражнений ритмичная музыка – лучше.

Доктор Розенфельд рекомендует выбирать для тренинга музыку с темпом 135 и больше ударов в минуту: диско, техно и популярный рок. Именно такая музыка становится «энерджайзером» тренировки. Именно такую, настраивая FM-приемник, полустихийно выбирают владельцы и менеджеры большинства тренажерных залов – у нас и за рубежом.

В «усредненном» эфире есть ровный и интенсивный бит, бодрящие тексты. То, что нужно для работы с небольшим весом и для кардиотренинга. Дождавшись лирики, можно «растянуться» и выполнить дыхательные упражнения.

Однако для серьезных атлетов этого недостаточно. «Среднее» – не для них.

Дориан Ятс, шестикратный «мистер Олимпия», изменил многие из стандартов. До него столько массы не набирал никто. Единицы так же убивались на тренировках. Его система тренинга называется «кровь и внутренности» – ими Дориан платил за победы.



Влияла ли на его тренинг музыка? Определенно.

«Все знают это клише: "музыка успокоит зверя". Но так же легко музыка может разбудить зверя. В течение пяти лет, когда приходило время качать ноги, я ставил в проигрыватель диск Guns' N Roses "Appetite for destruction". Как только начинал звучать первый трек, "Welcome to the jungle", меня тут же наполняла смесь дрожи и нервной энергии. "Ноги" были самым трудным тренировочным днем для меня, и я знал, что мне понадобится беспрецедентный настрой». Создать его помогала музыка.

Не довольствуются FM-эфиром и другие атлеты, «силовики» – в особенности. Райен Кеннелли, первым (в экипировке) выжавший «невозможные» 1075 фунтов (489 кг), тренируется под Slayer, старую Metallica, Sepultura, AC/DC и «прочий хэви метал погромче».

Под похожие саундтреки к победам рвутся другие силовики Америки. Джо Джордан, пока – «средний» лифтер «с перспективами», так описывает условия и атмосферу в своем «среднем», обычном для Америки, лифтерском зале:

«Полторы тонны блинов, гантельки по 60 кило, много кричим, соревнуемся и, одновременно, поддерживаем друг друга. По субботам "рубимся" с парнями в жиме – под музыку типа Pantera и Killswitch Engage». Под эту музыку, если кто-то не слышал, хорошо также корчевать пни – без помощи топора и трактора.

Metroflex Gym – место познаменитее. Его владелец провел опрос, чтобы определить десяток «самых




**50 CENT «Before I Self Destruct»**
Label: Aftermath.
Year: 2009.

На обложке The Massacre («Бойни») – Кертис «50 cent» Джексон изображен в хорошей соревновательной форме. Он приобрел ее, занимаясь по высокоинтенсивной сорокаминутной программе HIT с дорогим тренером. На этом диске артист «посыпался». Только на фото, из художественных соображений: чтобы проиллюстрировать название опуса («Раньше, чем я разрушусь»). В реальности «50 cent» остается грозой мужчин и любимцем женщин. Его музыка также в форме. Кертис – эгоцентрист. Его песни традиционно делятся на три вида: «Я тебя поимею», «Я залетел на бабки» и «Я убью тебя, сволочь». На только что «слитом» в сеть BISD (официально вышел 23 ноября) последние – доминируют. Успех дебюта они, кажется, не повторят – но и не разочаруют, если хип-хоп – ваша музыка. Бандитский нигилизм, «левацкая» романтика, минималистский бит, «в гостях» – Eminem и R. Kelly... Просто сублимируйте ключевое послание I'll kill ya во что-то полезное. Типа «Я убью вас, ноги!!!» – или что там вы сегодня качаете?




**SLAYER «World Painted Blood»**
Label: SONY. Year: 2009.

Эти парни – отцы всего трэш-, дэз- и блэк-металла. Но кто знает, к скольким рекордам лифтеры мира пришли под их музыку? Правды ради стоит сказать: фаворитами оставались ранние альбомы группы, записанные с барабанщиком Дэйвом Ломбардо с 83-го по 90-й годы. Следующие полторы декады титанов шатало. То заносило в панк или хард-кор, и они переставали быть на себя похожими. То, наоборот, становились уж слишком на себя похожими и повторялись. Уже на предыдущий альбом блудный драммер вернулся, и группу наконец выровняло. На этом диске классический курс продолжен. По традиции движется группа в двух темпах: быстром (в Hate worldwide) и очень быстром (почти везде). Редкие размеренные фрагменты (как в Human strain или в Beauty through order) кажутся штормовыми предупреждениями. Чуть ниже обычного голос Эрайи, слегка иначе звучат гитары: как будто на Кинга и Ханнемана повлияла экстремальная молодежь (на которую в свое время повлияли они). Работа Ломбардо ставит перед медиками проблему: как это у него в ходе записи ноги не оторвались?! Не изумляет эта музыка по одной причине: избаловались, привыкли. Мощь, скорость и точность – за гранью возможного. Идеальный саундтрек для такого же тренинга.




**EISBRECHER «Sunde»**
LABEL: Metropolis.
Year: 2009

Когда наступает зима, мороз леденит плоть и мотивация стынет – на помощь спешит он, Eisbrecher, по-нашему – «Ледокол». Немцы знают, как разогнать кровь. «Алкоголем», который есть на этом альбоме. Но еще эффективней This is Deutsch – ничего более магнетичного, жесткого, энергичного жанр не предлагал со времен Du Hast. Человека со штангой он превращает в робота. Пока «Рамштайн», утопая в творческом кризисе, хватается, в надежде спастись, за гениталии (видели Pussy?), Eisbrecher мощно бороздит воды Neue Deutsche Harte. Они при этом не копиисты. В начале 90-х коллектив Megaherz (также рекомендуем!) значился среди создателей жанра, и капитан Eisbrecher Весельский – оттуда родом. Вдобавок в звучании группы есть полутона. Они изящней, разнообразней. Часто сентиментальней. Не солдафоны, хотя ритмы – военные. В общем, дождались.

мотивирующих» песен из тех, что звучат здесь в течение дня. В конечном списке большую часть составил тяжелый рок: AC/DC, Rob Zombie, Metallica – и, конечно, Rammstein. Metroflex – необычный зал. Здесь честно предупреждают: «любителям фитнеса у нас делать нечего». Сюда приходят билдеры, лифтеры и единоборцы, настроенные на хардкор-тренинг. Здесь тренируются второй на «Олимпии» Брэнч Уоррен, многократно первый Ронни Колеман и десятки других профессиональных атлетов. В работе с большими весами им требуется взрывная энергия. Очевидно: большинство находит ее в тяжелой музыке.

Там же ее находят многие из российских спортсменов.

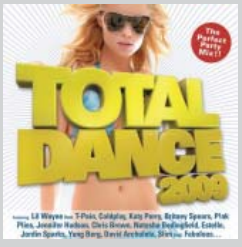
«Наушники откладываю только перед тем, как снять штангу со стоек»,– говорит Дмитрий Касатов, чемпион России по жиму лежа WPC, победитель Кубка России и рекордсмен Европы. Звучит в наушниках «тяжелый и очень тяжелый рок», любимый – Cradle Of Filth.

Неистовый «блэк» британцев настраивал спортсмена на многие из его побед.

Под тяжелую музыку предпочитает настраиваться и Марина Буринская, абсолютная чемпионка Латвии по фитнесу по версиям IFBB, NABBA и WFF, абсолютная чемпионка Европы и чемпионка мира. С оговоркой: ей симпатичней «просто тяжелый рок», без приставки «очень»: «тренируюсь под него с самого начала занятий».

Значит ли это, что лишь тяжелая музыка в силовом тренинге эффективна?

Владимир Кравцов, многократный чемпион Москвы, России, Европы и мира по жиму лежа, для себя музыку разделяет на «фоновую» и «рекордную». Первая звучит во время всей тренировки. Вторая ставится на ответственные подходы. «Фоном пускаю то, что создает настроение, – что слушал, когда еще учился в школе»,– поясняет Владимир. Казалось бы, землетрясение должно служить фоном для человека, который разминается с двумя сотнями килограммов, а триста считает «очередным рубежом». Однако нет. Modern Talking, Си Си Кэтч, «Ласковый май» и прочее из того, что сейчас называют «дискотекой 80-х», – под это зреют его рекорды. «На сами рекордные подходы ставлю что-то из недавно услышанного, так как "дискотеку" слышал множество раз и она уже не в состоянии "встряхнуть" мою психику». Не часто, но регулярно




**TOTAL DANCE 2009 «Compilation»**
Label: Thrive (Red).
Year: 2009

Под этой маркой (Total Dance) от лэйбла Thrive выходит самая популярная в Америке серия клубных сборников. В этот вошли ремиксы лучших хитов года. На старте они были записаны в разных стилях, но финальный результат можно считать идеальной для кардиотренировок техно-музыкой. Той самой, с ударами «от 135 в минуту», чьей бабушкой была диско-музыка, а родителями – диск-жокеи восьмидесятых. На Total Dance нет ритмических неожиданностей – а значит, ничто не испортит ход оседлавшему велотренажер спортсмену. Хотя все миксы на сборнике – уникальны, все песни – весьма стандартны. «Бабки есть!» Got Money! (и остальные так же), – от рэпера Lil Wayne'а. «Ну и что?! So What?», – от феминистки Pink. «Потаскун! Womanizer!» – от притворщицы Britney. «От них сердце бьется сильнее»,– клянется в пресс-релизе лэйбл. Проверьте.




**HERMAN FRANK «Loyal To None»**
Label: Metal Heaven.
Year: 2009.

Метаболизм двинулся вспять: хотя всем, кроме вокалиста, в этом проекте «за 40», альбом звучит так, будто создали его голодные дебютанты. Все страстно, напористо, мелодично. Как на ранних дисках Accept (первой группы Германа), как на лучших дисках Helloween, Running Wild, UDO (где играл барабанщик Шварцман). Не буквально – по настроению. Гитарные соло – как лава, меняют темп – но одинаково обжигают.

10 треков: столько нужно, чтобы провести интенсивный тренинг. Баллад нет – если не считать хмурой и среднетемповой Heal Me, в которой суровый грек Парчаридис напоминает Jorn'а. Парчаридис – серьезный парень. 7 stars, самую «заряженную» песню альбома, он начинает с крика: «Rrright, listen to this, motherfucker!!!» Как будто кто-нибудь мог отвлечься...

Владимиру попадаются композиции, которые вызывают «неимоверный подъем физических и моральных сил». Такие сразу же покупаются и озвучивают очередные рекордные подходы. Все равно тяжесть музыки при этом обратно пропорциональна весу на штанге.

Похожий вкус у Натальи Дичковской. Хотя абсолютную чемпионку Украины по бодибилдингу, бронзовую медалистку чемпионата Европы и Всемирных игр на родине называют «железная леди», «железная музыка» – не ее стиль. Ее тренировку хард-рок может испортить. Только легкая музыка делает ее успешной.

«Она должна быть душевной и динамичной», – говорит Наталья. – «Бони М», ABBA – под них возникает настрой».

Кравцов и Дичковская – исключения? Вернемся в Америку, в Metroflex Gym, к меньшей части составленного посетителями «хит-парада». В нем оказались хип-хоп и кантри. Их выбрало меньшинство, конечно, но, хотя тренинг Брэнча Уоррена в Метрофлексе проходит под очень тяжелую музыку, тренинг Колемана в том же зале сопровождает легкая…

Хип-хоп – ЕГО любимая музыка. Под нее же тренируется и

живущий в Нью-Йорке Евгений Мишин, обладатель pro-карты IFBB, абсолютный чемпион России и чемпион Европы, в начале карьеры успешно выступавший на лифтерских турнирах.

Растерялись? Напрасно. Противоречий нет. Музыка действительно стимулирует, но универсальный стимулятор – большая редкость. Только любимая музыка будет работать так, как обещают психологи. Та, от которой забьется сердце и побегут мурашки.

Итожит Ятс:

«У нас всех есть тип музыки, который нас заводит. Будь то хард-рок, рэп или техно – используйте их по максимуму, чтобы разжечь в себе пламя для идеального тренинга».

Не огорчайтесь, если пламя не разжигается. В конце концов, для атлетов с любыми вкусами



есть нейтральная территория – тишина. В ней тренируется Олег Емельянов, пятикратный чемпион России, абсолютный победитель кубков Москвы и Московской области, призер чемпионатов Европы и мира по бодибилдингу.

«С моей нынешней системой программ, где я использую максимальную концентрацию, помехой становятся любые звуки, – говорит он. – Поэтому, проводя тренинг, стараюсь не обращать внимания на отвлекающие факторы – болтовню, суету, музыку. Я просто концентрируюсь на своих ощущениях».

Если это – не ваш путь, ищите свой – и свою музыку. Наши рецензии вам помогут. BBF

**Какую музыку чаще всего можно услышать в тренажерных залах ведущих клубов Москвы? Кто, почему и из каких соображений подбирает те или иные саундтреки к тренировкам? С этими вопросами мы обратились к пресс-службам шести фитнес-клубов столицы.**

**«МАРК АВРЕЛИЙ»**

«У нас в основном играет клубная музыка. Такая, какую ставят в «Дягилеве», «Опере» и т.д. Она подходит нам, поскольку саундтреки изначально смиксованы так, что плавно перетекают один в другой. Музыку приносят клиенты, сотрудники, что-то находится в Интернете. На данный момент в ротации порядка 40 дисков».

**«ПАЛЕСТРА-СПОРТ»**

«У нас играет преимущественно хаус. Потому что это современная и энергичная музыка».

**«ПЛАНЕТА ФИТНЕС»**

«Чаще всего играет попса. В принципе, вперемешку, но в основном все-таки зарубежная».

**«ФИТНЕС-МАНИЯ»**

«Наши предпочтения – лайт хаус. Бодренькая потому что музыка. Такова позиция руководства».

**WORLD GYM**

«R'n'b в хаусовой обработке и хаус. Это принципиальное решение, принятое еще при открытии клуба. Люди любят заниматься под интимную музыку».

**«НОВАЯ ЛИГА»**

«Диско-хаус и зарубежная попса. Каждую неделю саундтреки меняются. Музыка должна настраивать на энергичный лад, поэтому подбираются треки динамичные, более или менее соответствующие ритму силовых упражнений».



реклама



Текст: Ирина Шумилина

# НА НИЗКОМ СТАРТЕ
# SHORT LIST

**Вы все-таки ввязались в это дело. В смысле — решили открыть свой спортивный клуб. Бизнес-проект давно готов, отделка помещений вступила в финальную фазу, документы подписаны, регистрация и лицензирование взяты измором, собеседования с будущими сотрудниками идут полным ходом. И все же самое трудное ждет вас впереди.**

А ждут вас те месяц-полтора перед открытием и непосредственно после, которые в менеджменте принято называть старт-апом. Это тот комплекс мероприятий по подготовке к открытию и продвижению клуба на рынке, основная задача которых – выстроить бизнес-процессы и довести заведение до уровня штатного функционирования. Это если выражаться официальным языком. А если говорить неофициально, то это – месяц головной боли, нервотрепки, возникающих из ниоткуда проблем, которые нужно решать в любое время дня и ночи. Как бы грамотно и гладко ни был подготовлен проект, в период сведения всех процессов воедино трудности и нестыковки неизбежны. Поэтому как минимум нужно иметь план действий и зон особого внимания на этот период. Пройдемся по основным его пунктам.

## РЕКЛАМА

1. За месяц-полтора до открытия заявить о себе большеформатной рекламой: растяжки, рекламные щиты вдоль автомагистралей.
2. За месяц до открытия запустить рекламные ролики на местном радио и телевидении.
3. Минимум за две недели до даты открытия у вас должен быть готов весь набор печатных рекламных материалов: тиражи реклам-

ных листовок, флаеров, буклетов и визиток.

4. Важно заранее определиться с местами их распространения: возле ближайших станций метро, автобусных остановок, рынков, магазинов; через почтовые ящики домов ближайшего района. Нанять распространителей, заключить договор с почтовым отделением.

5. Веб-сайт. Он должен работать хотя бы в тестовом режиме за две недели до открытия и предоставлять общую информацию о клубе, дате открытия, предварительном расписании и содержать контакты; адрес сайта указывается на всех листовках, ссылка должна быть всегда работающей.



## ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПРОДАЖА КЛУБНЫХ КАРТ

Она же – основная продажа, ведь к моменту открытия вам нужно обеспечить хотя бы пятидесятипроцентную заполняемость залов.

1. Проверить готовность пакета клубных карт: ассортимент, стоимость. Предусмотреть скидки на период старт-апа. Когда вы только набираете клиентов, дисконт может быть максимальным, даже в ущерб предварительно просчитанной рентабельной цене клубной карты. Отдел продаж нужно сориентировать на индивидуальный подход к каждому клиенту, пусть даже выходящий за рамки сформированного пакета карт. Например, можно дать дополнительную скидку многодетной семье, на групповые занятия для школьников и т.д. Такая гибкая, «дробная» система особенно актуальна в период кризиса.

2. Менеджеры по продажам принимаются в штат заранее. Они должны уметь работать не только в офисе, но и на выезде, например с корпоративными клиентами. Необходимо присутствие дежурного тренера, который сможет ответить на все вопросы, связанные с расписанием занятий и тренировками. А главное, необходим коммерческий директор, которому делегируется право принимать стратегические решения. Подразделение должно отчитываться по продажам каждую неделю, чтобы вы могли видеть динамику и корректировать процесс.

3. Помещение. Для работы с клиентами у вас должен быть полностью оборудованный удобный офис уже за месяц до открытия, в момент начала периода активных продаж. Если площадь клуба достаточно большая, можно начать отделку и завоз оборудования именно с офиса. Но только в том случае, если ремонт в остальных залах впоследствии не помешает общению с покупателями: рассказывать о своих преимуществах в пыли и запахах масляной краски будет нерезультативно. Тогда уж лучше снять временный офис где-нибудь поблизости.

## ПЕРСОНАЛ

1. Набор персонала осуществляется постепенно, согласно штатному расписанию, по мере включения того или иного звена в бизнес-процессы. Обычно очередность такова: бухгалтеры, юристы, управляющие, продажники, менеджеры по работе с клиентами, технический персонал, тренеры, медперсонал, парикмахеры, бармены, работники ресепшен, гардеробщики и т.д.

2. Начинайте с ключевых позиций и нанимайте профессионалов. Частая ошибка – заранее набрать в штат тренеров, а в период запуска проекта «попросить их поработать продажниками». Для карьерных экспериментов и построения команды у вас еще будет время, когда клуб заработает в полную силу, а в период старт-апа вы должны быть уверены в профессионализме каждого.

3. Определите необходимый минимум штатного расписания – те позиции, без которых обойтись совершенно невозможно. Потом – возможный максимум, то есть максимальное количество участков функционирования клуба, которые должны быть «прикрыты» в идеале. При подборе людей на необходимые позиции отдавайте предпочтение кандидатам-универсалам с опытом работы, кроме основного, по профессиям из списка-максимума: возможно, на



первых порах за дополнительную плату эти люди смогут совмещать несколько должностей.

3. Период старт-апа – время гибкой кадровой политики. Это прекрасная возможность выбирать и тестировать персонал, легко брать на работу – естественно, с испытательным сроком – и так же легко расставаться с сотрудниками любого уровня. И поэтому очень важно к этому моменту подготовить и проверить на соответствие действительности пакет трудовых договоров и должностных инструкций.

## ФОРМА ДЛЯ ПЕРСОНАЛА

1. Экономичный вариант – футболки с фирменным логотипом, при масштабном бюджете – полный гардероб: спортивные костюмы для закрытых и открытых помещений, куртки, шапки и обувь, плавки и купальники, шапочки для бассейна, полотенца. Форма для обслуживающего персонала – гардеробщиков, уборщиц, дежурных за стойкой. Стоит предусмотреть одежду с фирменной символикой и для работников салона красоты, магазина спортивного питания, медперсонала и кафетерия, даже если это будут арендаторы, а не собственная структура.

2. Решите, как будет регулироваться вопрос оплаты фирменной одежды (за ваш счет, постепенные вычеты из зарплаты работника), количество комплектов на год и вопросы возврата в случае увольнения (в том числе и после испытательного срока).

3. Важный вопрос, на который обычно не обращают внимания, – размерный ряд одежды. Часто предполагается, что работать будут исключительно худенькие мальчики и девочки универсального роста, поэтому заказывается одежда 42–46 размера на рост 170 см – как самые ходовые и дешевые.

Но приходят кандидаты и маленького, и очень высокого роста, и весьма габаритные (например, силовые тренеры – и мужчины, и женщины). Поэтому приобретите некоторое количество одежды больших размеров – 48–54 – и на рост 1780–180 см (особенно это касается спортивных брюк) фасонов унисекс.

4. За день-два перед открытием проведите «генеральную репетицию» – смотр всего персонала в фирменной одежде, чтобы убедиться, что все одеты аккуратно и по размеру. Для крупного проекта с большим количеством персонала имеет смысл перед открытием организовать подгонку формы в помещении фитнес-клуба, пригласив портного со швейной машинкой.

## ПОДБОР МУЗЫКИ

1. Готовые сборники от компаний, специализирующихся на подборе музыкального сопровождения для разных отраслей сферы услуг. Выпускают фирменные CD и крупные фитнес-сети. Преимущества: учтены особенности для каждого зала (фоновая для холла, раздевалок, бассейна, сопутствующих сервисов; разного ритма для залов аэробных, анаэробных нагрузок и для каждой разновидности групповых тренингов), урегулированы правовые вопросы использования музыкальных композиций в коммерческих целях. Минусы: ограниченный ассортимент (а значит, есть риск, что точно такая же музыка будет у ваших конкурентов) и высокая цена CD.

2. Покупка дисков для разных видов занятий на спортивных конвенциях: привозят музыку из-за границы и составляют сборники под конкретные программы сами тренеры. Плюсы: индивидуальность трек-листов, точное соответствие каждому тренингу, большой выбор вариантов. Минусы: использование таких сборников в коммерческих целях незаконно.

3. Составление программ собственными силами. Плюсы и минусы – те же, что и в п. 2, плюс нужно хорошее знание физиологии человека, влияние на его состояние различных ритмов, а также понимание музыкального рынка в целом и навык использования программ и техники для монтажа и копирования трек-листов.

4. За день-два до открытия нужно протестировать все системы передачи звука – общую радиоточку клуба, музыкальные центры в каждом зале – и отрегулировать громкость.

## ПОСТАНОВКА РАБОТЫ ФИТНЕС-БАРА

1. Тестирование меню. Если вы работаете с консалтинговой компанией, то разработка меню, включая ассортимент спортивного питания, обычно входит в пакет ее услуг. В случае самостоятельной работы над проектом все равно стоит обратиться за составлением меню к специалистам: даже очень хороший знаток фитнес-бизнеса не обязательно компетентен в сфере общепита. Нужно проконтролировать, насколько справляются с приготовлением и подачей всех позиций меню нанятые вами сотрудники.

2. Проверьте договоры с поставщиками продуктов, прежде всего ассортимента и сроков поставок.

3. Подключите и протестируйте всю кухонную и барную технику: кофемашины, микроволновую печь, соковыжималку, холодильник в баре; плиты, грили, посудомоечную машину и пр. – на кухне. А также проверьте комплектность посуды и приборов.

4. Необходимый персонал: бармен – если у вас будет бар с готовой продукцией; штат сотрудников для кухни (повар, помощники, посудомойка), официанты, уборщики – если запланирована кухня полного цикла. Чтобы протестировать их работу, можно поручить бару обслуживание офисных сотрудников в последние пару недель перед открытием.

## И ЕЩЕ

1. Проверьте готовность паркинга: собственного, если строилось отдельное здание, арендованного или оборудованного по соседству.



2. Наладьте кросс-сотрудничество с соседними профильными учреждениями: салонами красоты, парикмахерскими, торговыми центрами.

3. Подготовьте корпоративную и имиджевую продукцию: халаты и полотенца, канцелярские товары с фирменной символикой, пакеты, спортивные сумки и др. Заранее сформируйте подарочные наборы: для первых клиентов, для почетных гостей, стандартные для всех посетителей и т.д. При ограниченном бюджете будет достаточно, например, ручек и блокнотов.

4. Праздник открытия. Его программа и декорации должны быть полностью готовы за неделю до установленной даты. А также определено количество гостей, в качестве которых обязательно пригласите группы потенциальных клиентов: учеников соседних школ, например, работников расположенных поблизости учреждений и т.д. От ключевых фигур должны быть получены подтверждения присутствия.

О доставке приглашенной звезды лучше позаботиться самим: заказ машины для имиджа клуба обойдется дешевле, чем заявленная, но опоздавшая vip-персона.

Конечно, всем перечисленным не исчерпывается список необходимых дел, которые вас ожидают перед открытием. Каждый проект индивидуален (даже в рамках сетей), и процесс запуска никогда не проходит по стандартному сценарию. Инвестору, пригласившему команду профессионалов, вообще не нужно вдаваться в такие мелкие подробности. А человек, строящий клуб собственноручно, возможно, знает о фитнес-бизнесе гораздо больше, чем все специалисты по консалтингу, и ему данный план покажется неполным. Поэтому добавляйте в этот список свои пункты, убирайте ненужное – главное, чтобы такой план у вас все-таки был. В идеале составить и вести план лучше в электронном виде, в любом табличном редакторе (например, Excel) с возможностью разбивать пункты по разделам, менять их очередность, исключать выполненные и добавлять новые задачи. Для каждого пункта назначьте также ответственного исполнителя и примерную дату выполнения. BBF

## ОБЩИЕ

**9-10.01.2010**

FAME (Fitness, Athletes, Mosels & Entertainment) Philly Extravaganza & Wellness Expo
Соревнования по 15 видам спорта и фитнеса, а также выставка оборудования для фитнеса и велнеса
Филадельфия, США

**30.01.2010**

2010 FAME World Tour. 1-й этап.
NTP—FAME East Africa
Классический бодибилдинг
Элдорет, Кения

### IFBB Professional league

**20.02.2010**

Phoenix Pro
Финикс, США
Все номинации

## АРМРЕСТЛИНГ

**15-17.01.2010**

Всероссийский турнир памяти В. Сорокина
п. Лотошино, Россия

**23-24.01.2010**

Arm wars «Powerplay» & B.A.F. New Year Cup
Ланкашир, Великобритания

**6.02.2010**

XIII. Golemova ruka
Международный турнир
Брно, Чехия

**11-14.02.2010**

Чемпионат Центрального федерального округа РФ
п. Поведники, Россия

**11-14.02.2010**

Чемпионат Уральского федерального округа РФ
Екатеринбург, Россия

**11-14.02.2010**

Чемпионат Северо-Западного федерального округа РФ
Санкт-Петербург, Россия

**11-14.02.2010**

Чемпионат Сибирского федерального округа РФ
Улан-Удэ, Россия

**11-14.02.2010**

Чемпионат Южного федерального округа РФ
Ростов-на-Дону, Россия

**11-14.02.2010**

Чемпионат Приволжского федерального округа РФ
Нижний Новгород, Россия

**11-14.02.2010**

Чемпионат Дальневосточного федерального округа РФ
Биробиджан, Россия

**20.02.2010**

Junior Grand Prix
Международный турнир с участием команд Чехии, Словении и Венгрии
Год, Венгрия

**Февраль**

VI Первенство ССУЗов России
Москва, Россия

## ПАУЭРЛИФТИНГ

**28-31.01.2010**

Мастерский турнир AWPC/WPC «Чемпионат Подмосковья»
Московская область, Россия

**29-30.01.2010**

ER Equipment Denmark Bench Press Championships
Родовр, Дания

**30.01.2010**

Milwaukee Open
Милуоки, США

**6-7.02.2010**

IV этап Кубка Европы
Санкт-Петербург, Россия

**7.02.2010**

West Midlands Masters and Warwickshire Powerlifting Championships
Бирмингем, Англия

**20-21.02.2010**

British Junior Championship
Борнмут, Англия

**27.02.2010**

Virginia Open
Станардсвилль, США

**27.02.2010**

Scottish Open
Глазго, Шотландия

**Февраль 2010**

Чемпионат WPC74
Челябинск, Россия

## ФИТНЕС-АЭРОБИКА

**11-15.01.2010**

Открытое первенство г. Екатеринбурга (1-й этап)
Екатеринбург, Россия

**16.01.2010**

Кубок Ставропольского края
Пятигорск, Россия

**23.01.2010**

Открытый чемпионат и первенство г. Пензы
Пенза, Россия

**13.02.2010**

Открытый чемпионат и первенство Республики Карелии
Петрозаводск, Россия

**13.02.2010**

Открытый чемпионат и первенство Волгоградской области
Волгоград, Россия

**13-14.02.2010**

Чемпионат и первенство Удмуртской Республики
Ижевск, Россия

**13-14.02.2010**

Открытый чемпионат и первенство Краснодарского края
Краснодар, Россия

**14.02.2010**

Открытый чемпионат и первенство г. Самары
Самара, Россия

**14.02.2010**

Чемпионат и первенство г. Пятигорска
Пятигорск, Россия

**14.02.2010**

Турнир «Для влюбленных в фитнес»
Киров, Россия

**20-21.02.2010**

Открытое первенство Свердловской области (1-й этап)
Заречный или Н. Тагил, Россия

**21-22.02.2010**

Чемпионат и первенство Астраханской области. Конкурс «Лучший фитнес-инструктор Астрахани — 2009»
Астрахань, Россия

**25-28.02.2010**

Чемпионат и первенство Тюменской области
Тюмень, Россия

**27-28.02.2010**

Чемпионат и первенство Красноярского края

**27-28.02.2010**

Чемпионат и первенство Тульской области
Новомосковск, Россия

**Февраль 2010**

Чемпионат и первенство Тюмени
Тюмень, Россия

## МЕРОПРИЯТИЯ

**21-24.01.2010**

Специализированная выставка Wellness & Fitness
Проходит в рамках выставки ITF Slovakiatour. Это событие обеспечит гостиницы, операторов центров красоты и фитнесс-центров, аквапарков и SPA-центров информацией о новых трендах индустрии
Братислава, Словакия

**23-24.01.2010**

The 2010 Bodybuilding.com
Los Angeles Fitness Expo
Крупнейший в Калифорнии уикенд (выставка и соревнования) здоровья и фитнеса
Лос-Анджелес, США

**Январь 2010**

Семинар для тренеров и судей по фитнес-аэробике
Екатеринбург, Россия

**12-14.02.2010**

Выставка Fitness. Выставка фитнеса, оборудования для салонов и фитнес-центров. Выставка Health & Beauty Scandinavia
Самая значимая выставка в скандинавских странах в сфере SPA, индустрии красоты, ухода за телом, тренировок, правильного питания, косметики и пластической хирургии
Лиллестрем, Норвегия

**13-14.02.2010**

V Межрегиональная фитнес-конвенция «В новый год в кроссовках». IV Межрегиональный конкурс «Лучший инструктор года» по фитнес-аэробике
Тула, Россия

**19-21.02.2010**

Выставка Fitness
Выставка индустрии фитнеса
Мадрид, Испания

**25-27.02.2010**

11-й Международный конгресс Forumclub и выставка Forumpiscine
Наиболее полная выставка оборудования, продукции, технологий, услуг и решений для реализации, эксплуатации и управления фитнес-клубов, SPA-салонов, термальных центров, спортивного оборудования и бассейнов
Болонья, Италия

# VII международная **выставка**

СПОРТ'10



## Тематические разделы:

- Спортивные сооружения. Инжиниринг
- Спортивная экипировка и инвентарь
- Спортивная медицина и питание
- Тренажерное оборудование. Фитнес
- Спорт в индустрии развлечений
- Технические виды спорта
- Безопасность спортивных сооружений и мероприятий

реклама

## Крупнейшая в России выставка спортивной индустрии

организаторы

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ

при поддержке

МОСКОМСПОРТ

под патронатом

ТОРГОВО-ПРОМЫШЛЕННАЯ ПАЛАТА

при участии

СПОРТИВНАЯ РОССИЯ

**10–12 марта 2010**

**Москва, ВВЦ, павильон № 75**

**www.sports-show.ru**

# ФИТНЕС-ДВИЖЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

О развитии фитнеса на Кольском полуострове рассказывает Валерий Станиславович Будаговский, активный политический и общественный деятель региона.

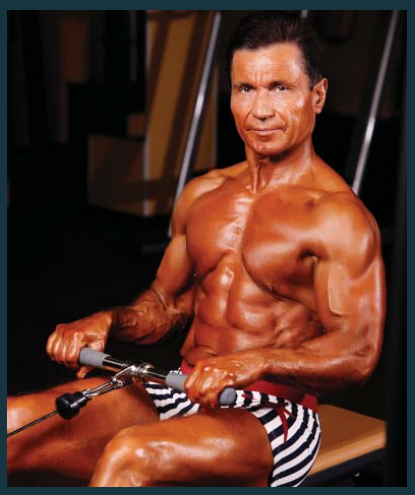
Выходит на финишную прямую 2009 год, ознаменованный международным экономическим кризисом, спадом производства и ростом безработицы. Несмотря на экономические проблемы как в целом в стране, так, в частности, и в Кольском Заполярье, фитнес-индустрия Мурманской области не сбавила свои обороты, а продолжает динамично функционировать, развивая и совершенствуя свою материально-техническую базу, подготовку кадров, все больше внедряя в свою работу социальные проекты для различных категорий граждан, занимающихся в тренажерных залах, – взрослых, детей, молодых и пожилых людей.

Положительным моментом в работе спортивно-оздоровительных центров и тренажерных клубов является то, что они имеют различную материальную базу, ценовую политику, территориальную расположенность и дифференцированную специализацию – женскую, мужскую, детскую. Это позволяет населению области, исходя из своих материальных возможностей и места проживания, выбрать по желанию тренажерный зал и заниматься в нем в удобное время. Хотелось бы отметить, что, наряду с такими первоклассными фитнес-центрами, как WorlGym, «Наша Планета», «Спорт Plaza», «Омега Фитнес», «Олимпия», «S-Терминал», в г. Мурманске пользуются большой популярностью и такие специализированные женские клубы, как «Леди Фитнес», «Элит Фитнес», «Калипсо» и др.

Необходимо отметить, что женский спортивный клуб «Леди Фитнес», несмотря на экономический кризис, недавно открылся после капитальной реконструкции, расширив свои тренажерные площади с одного до двух этажей и установив новое современное оборудование. В клубе работает профессиональный, дружный, жизнерадостный коллектив специалистов. Большое значение в клубе уделяется специализированным оздоровительным программам – суставная гимнастика, фитнес-йога, «здоровая спина», пилатес, «Леди+». Как показала многолетняя практика, именно эти программы стали в клубе самыми востребованными и популярными у прекрасной половины человечества.

Поскольку в клубе занимаются и девочки, и девушки, и женщины, и бабушки, то и программы занятий, и их музыкальное сопровождение соответствуют этим возрастным группам. В настоящее время в клубе действует социальная программа для студенток – девушки могут посещать клуб, приобретя основную базовую карту с 60%-ной скидкой. Социальная программа «Леди+» также предполагает льготные скидки и разработана с учетом потребностей пожилых клиенток.

Особой категорией клиентов клуба являются будущие мамы. Для них проводятся индивидуальные занятия, комплексы специальных упражнений помогают им насладиться этим особым периодом их жизни и оставаться вплоть до самых родов активными и подвижными.



В соответствии с концепцией развития ценностей здорового образа жизни, озвученной президентом РФ Д.А. Медведевым, Федерация бодибилдинга и фитнеса Мурманской области планирует в декабре 2009 года проведение ФИТНЕС-ФОРУМА. На этом мероприятии мы собираемся подвести итоги своей работы за прошедший год и совместно с руководителями фитнес-клубов определить стратегию дальнейшей совместной работы по пропаганде здорового образа жизни среди населения области. Полагаю, что это будет праздник силы, гармонии и красоты человеческого тела, на котором мы сможем поблагодарить руководителей клубов, тренеров-инструкторов, постоянных клиентов клубов за их активную работу по пропаганде здорового образа жизни и вручить лучшим из них Благодарственные письма и Дипломы от Федерации области.

# ЧЕМПИОНЫ В КАЗАНИ

21 ноября 2009 г. прошел очередной Открытый кубок Казани. День проведения турнира совпал с днем, когда ФК «Рубин» проводил свой победный матч в чемпионате РФ с питерским «Зенитом», игроки которого, надо заметить, разместились в том же отеле «Сафар», что и иногородние поклонники фитнеса и культуризма.

Несмотря на ажиотаж, наблюдавшийся в этой связи в казанской спортивной тусовке, зрительный зал МЦ «Ак Барс», который традиционно принимает мероприятия, проводимые ФББФ РТ совместно с казанской мэрией, был полон. Впрочем, как всегда в последнее время. Участники из Татарстана, Башкортостана, Марий Эл и Мордовии, Самарской, Челябинской и Свердловской областей, а также из Пермского края и Москвы сошлись в тот вечер на казанском подиуме. Самые запоминающиеся моменты праздника: впечатляющая категория юниоров, победитель которой Антон Тимошин (Ульяновск) выиграл и в категории культуристов свыше 172 см. Нарядная линейка мужского атлетического фитнеса. Импровизированная демонстрация, устроенная президентом НАББА России, «мистером Вселенная – 2009» среди профессионалов НАББА Алексеем Нетесановым (Пенза), после награждения женского фитнеса. Завораживающая произвольная программа Алексея Шайкина (Самара), победившего среди культуристов до 172 см. Показательное выступление Олега Емельянова (Москва) и многое другое…



**Юниоры**
1. Антон Тимошин (Ульяновск)
2. Айверс Горнов (Набережные Челны)
3. Станислав Кирбитов (Пермь)

**Женщины. Фитнес**
1. Юлия Подольская (Екатеринбург)
2. Наталья Копылова (Йошкар-Ола)
3. Евгения Колмакова (Саранск)

**Мужчины. Атлетический фитнес**
1. Виталий Сидоров (Самара)
2. Руслан Гафиятуллин (Казань)
3. Никита Комаров (Казань)

**Мужчины. Атлетический бодифитнес**
1. Максим Бурнаевский (Новокуйбышевск)

**Женщины. Атлетический фитнес**
1. Алёна Чаднова (Казань)
2. Эльвира Хайрутдинова (Казань)
3. Елена Шматкова (Йошкар-Ола)

**Мужчины. Культуризм до 172 см**
1. Алексей Шайкин (Самара)
2. Виталий Зонов (Пермь)
3. Вячеслав Рокашков (Саранск)

**Мужчины. Культуризм свыше 172 см**
1. Антон Тимошин (Ульяновск)
2. Андрей Шокин (Ульяновск)
3. Айверс Горнов (Набережные Челны)

Текст: Александр Хайкин



Фото: Денис Шпилевский, Стас Баженов

Главный редактор
журнала BBF Ольга Логинова
и широкоплечий Александр Невский



«Миссис Москва-2009»
Надежда Замолодская

## BBF ВЫШЕЛ В СВЕТ

**25 ноября в ресторане «Правда» состоялась церемония вручения премии «Светский журналист года», организованная кинокомпанией «Царь». Редакция журнала BBF была приглашена на праздник для вручения одной из номинаций и награждения подарками от Yves Rocher и Schwarzkopf деятелей отечественного шоу-бизнеса.**

В шумной многочисленной тусовке, на которой папарацци плотно переплелись со своими «жертвами», поймать за руку звезду было все равно что выиграть в лотерею – маловероятно, но можно.

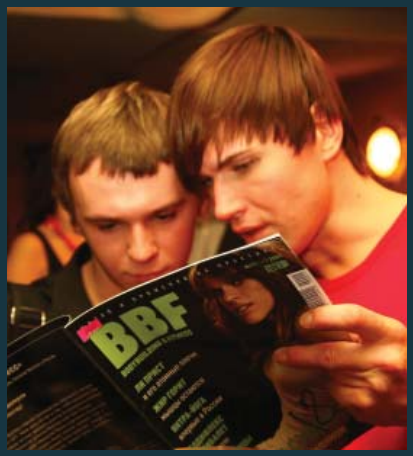
Тем не менее широкие плечи Александра Невского и алое платье «миссис Москва – 2009» Надежды Замолодской послужили для нас верным ориентиром в этой толпе, и мы не смогли отказать себе в удовольствии попозировать вместе с ними светским фотографам. Получив благословение «русского Шварценеггера» и поблагодарив за красоту миссис нашего мегаполиса, мы наградили спонсорскими призами самых красивых и знаменитых мужчин и женщин, которые присутствовали на этом мероприятии. Получилось позитивно.

Напоследок мы пожелали присутствующим всегда быть в форме, ходить в клубы и читать BBF. Присутствующие нам это твердо обещали. Так что будем верить, что вскоре после мероприятия случится бум продаж клубных карт в фитнес-центрах, а склады производителей тренажеров будут опустошены.



Главный редактор журнала BBF Ольга Логинова
вручает премию «Светский лев-2009»
Владимиру Пожарскому (ИД «Комсомольская правда»)



Текст: Евгений Колтун, Ольга Логинова
Фото: Александр Земляниченков



Светлана Юркова и Оксана Оробец



Элина Гоок и ее тренер Евгений Колтун

# ЧЕМПИОНКИ СРЕДИ ЮНИОРОК

**С 13 по 16 ноября в польском городе Белостоке прошел чемпионат мира по бодибилдингу и бодифитнесу среди ветеранов и юниоров по версии IFBB, на котором, как мы знаем, замечательно выступили наши девушки. О соревнованиях рассказал нам Евгений Колтун, генеральный секретарь и председатель Судейского комитета ФБФР, судья высшей международной категории ИФББ, заслуженный тренер России, руководитель делегации России.**

— Бодифитнес, 163 см, юниорки. Чемпионка – Элина Гоок, мастер спорта международного класса, Тюмень, клуб «Антей» – вне всякой конкуренции, как и в абсолютной категории по бодифитнесу среди юниорок. Элина реально улучшила форму после ЧМ в Италии и выглядела потрясающе!

Анна Зубрилина, ХМАО – шестое место в категории.

Бодифитнес, свыше 163 см, юниорки. Чемпионка – Радмила Алиева, Ханты-Мансийск. Большой успех! Разумеется, противостоять в абсолютке Элине Гоок ей было просто не под силу – разные пропорции, разный уровень подготовки.

Фитнес, 163 см (по жребию я судил именно эту категорию, а потом еще 7 разных). Чемпионка – Светлана Юркова, мастер спорта, Тюмень, клуб «Антей», она же – абсолютная чемпионка мира по фитнесу среди юниорок. Света показала самую лучшую форму за свою спортивную карьеру. Несмотря на генетически не совсем узкую талию, ее форме практически не было равных в юниорском фитнесе на всем чемпионате.

Виктория Удод, Омск – второе место в категории.

Лучшая произволка в фитнесе в этой категории, по моему мнению, была у Ирины Палагуты из Риги (оптимальное сочетание образа, музыкальности, акробатики – все в меру и приятно смотрелось).

Фитнес, свыше 163 см. Чемпионка – Оксана Оробец, Украина, с лучшей произволкой в категории.

Второе место (абсолютно заслуженно) – Мария Студеникина, Санкт-Петербург.

Бодибилдинг, юниоры, свыше 75 кг. Денис Малеев (Астрахань) – 13-е место из 17. Форма оставляла желать много лучшего. Денис планировал выступать в категории «классический бодибилдинг», но после измерения роста выяснилось, что у него перевес в 1 кг. Попытка согнать вес за 1 час ни к чему не привела, и вердикт судей Билла Тернея (Англия) и Эрика Яннера (Германия) был безоговорочный – выступать только в бодибилдинге!

Дебют в категории ветеранов 40–49 лет до 70 кг Алексея Продиуса вряд ли можно назвать удачным – 13-е место из 13. С такой формой на чемпионаты мира не ездят. К сожалению, то же полностью относится и к Виктору Малееву из Астрахани (ветераны 40–49 лет до 90 кг) – он не смог попасть даже в число первых пятнадцати. Восьмое место Константина Люшакова из Калининграда в этой же очень сильной категории из 18 человек можно считать его успехом. Зато международный дебют в ветеранской категории 40–49 лет свыше 90 кг знаменитого в 90-е годы питерского атлета Андрея Пугачева, после многолетнего перерыва выигравшего в конце октября в Ханты-Мансийске чемпионат страны среди ветеранов, можно считать просто блестящим: 4-е место по сумме баллов и 3-е место в финале. Спортсмен пропустил вперед только прошлогоднего чемпиона мира в тяжелом весе и абсолютного чемпиона мира среди ветеранов египтянина Ахмеда Хамуду и ставшего абсолютным чемпионом среди ветеранов в Белостоке украинца Вадима Митрюшина. Имея потрясающие пропорции, харизму и прекрасную произволку, Андрей буквально блистал в этой мощной компании. Выступавший в этой же категории югорчанин из Урая Петр Дунаев занял 9-е место из 15, но формой не впечатлил.

Очень жесткая борьба развернулась в открытой категории «мастера, женщины, бодибилдинг» (19 участниц). Нашей лучшей ныне в этой номинации спортсменке Марине Никотиной, представляющей Волгоград (и Россию почему-то… в команде «В»), противостояли два (я не оговорился – не «две») немецких «спортсмена», назвать которых женщинами просто язык не поворачивается. Это – Вайолетт Шварц и Симон Линей. Жуткая, покруче, чем у многих мужчин, мышечность и «сечка», отсутствие и намека на женственность, просто КОШМАР!

К сожалению, именно эта линия в судействе женского бодибилдинга практически завела в полный тупик этот вид спорта в IFBB. На фоне этих двух, да и многих других «фриков» обаятельная и женственная Марина с ее фантастической «Кармен» в произволке буквально заворожила и судей, и зрителей. В результате 3-е призовое место. Браво, Марина!

Заявленные в этой же категории Екатерина Синицына (Новосибирск) (команда «А») и Нина Мухортова (команда «В») остались за пределами первой десятки (соответственно 13-е и 12-е места из 18), ничего похожего на конкурентную форму, хотя бы для борьбы за финальную шестерку, не показали.

Таким образом, к огромному сожалению, первая команда России высоких очков Никотиной за 3-е место недосчиталась, а какие очки могло принести 13-е место Синицыной… Да, Марина пропускала чемпионат России в Ханты-Мансийске, предметно



Элина Гоок и Радмила Алиева

готовясь к Белостоку. Да, ее форму многие не видели, и я в том числе, но пора уже доверять нашим серьезным тренерам (например, С. Попову, тренеру Марины), гарантирующим качественную форму спортсменки при подготовке к таким серьезным турнирам. А вот Катя Синицына в Хантах вдруг решила выступить… в бодифитнесе (когда-то у нее уже был такой печальный опыт – чемпионат России в Тюмени в 2004 году). Кто же это ее надоумил? Просто непонятно… Я лично смотрел ВЕСЬ чемпионат в Хантах онлайн (огромное спасибо главному судье чемпионата Оксане Солонарь за организацию классной трансляции!) и был в полном недоумении в отношении Кати: ну, не ее это вид спорта, НИЧЕГО НЕТ у нее для бодифитнеса. Просто смешно и жалко смотреть… Если она хочет чего-то достичь в спорте серьезного, ей вместе с тренером нужно сосредоточиться уже конкретно на бодибилдинге и перестать питать иллюзии относительно бодифитнеса. Уже ведь не девочка молоденькая, должна понимать реалии жизни. Практически то же самое, один в один, я могу сказать относительно Нины Мухортовой – ТОЛЬКО БОДИБИЛДИНГ!

Бодифитнес, мастера, женщины. Если бы устроители всех нынешних крупных и не очень турниров по классу «Фигура» в США («Мисс Фигура Олимпия», «Мисс Фигура» на «Арнольд Классик» и пр.) увидели тот жуткий уровень жесткости и сепарации мышц, который показала чемпионка мира-2009 испанка Палома Парра, то, думаю, они просто бы содрогнулись. По этим двум показателям Парра вполне могла бы конкурировать с чемпионкой в женском бодибилдинге Вайолетт Шварц. О каком бодифитнесе с участием обаятельных женщин тут могла идти речь?! Очень жаль, что руководство и судейский комитет IFBB до сих пор не могут понять, что ТАКИМИ «женщинами» они только отпугивают не только красивых, желающих иметь спортивную, в меру мышечную фигуру женщин от тренажерных залов, где занимаются такие спортсменки, но и зрителей, и все общество. Гораздо предпочтительней в русле бодифитнеса, чем Парра, выглядела чемпионка Европы-2009 полька Рената Яблоньска, которая очень плохо выступила на ЧМ в Италии, но, видимо, успела сделать правильные выводы и в Белостоке выглядела даже лучше, чем в Комо. Представительница России Екатерина Люшакова из Калининграда замкнула здесь первую десятку (всего было 19 человек), не показав, к сожалению, ничего «конкурентного».

Итоги: в чемпионате приняло участие 252 спортсмена из 42 стран. В командном зачете сборная России заняла 7-е место, уступив всего 1 балл Испании (6-е место), 2 балла Египту и Чехии (5–4-е места). У команды Украины, занявшей третье место, 85 баллов, Германии (второе место) – 93 балла. А победили, конечно, хозяева чемпионата, поляки – 145 баллов.

Жаль, что по разным, весьма объективным, причинам многие именитые спортсмены России не смогли принять участие в этом чемпионате.

## О СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОГРЕССЕ ЭЛИНЫ ГООК И ТЕНДЕНЦИЯХ В ЖЕНСКОМ БОДИФИТНЕСЕ

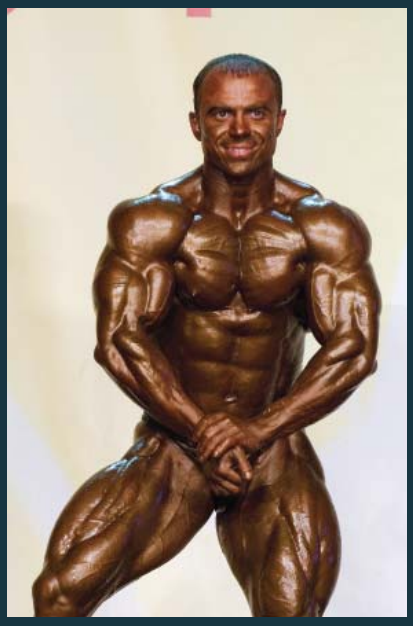
**Буквально накануне чемпионата в одном из столичных фитнес-клубов нам посчастливилось встретиться с Евгением Исидоровичем Колтуном и его подопечными, которые доводили форму к своему победоносному выступлению на этом соревновании. Пока девушки позировали нашему фотографу, нам удалось побеседовать с Евгением Исидоровичем о его видах на победу и видении ситуации в сегодняшнем женском бодифитнесе.**

– История вопроса такова. 17–18 октября в городе Комо (это пригород Милана, живописное такое место) состоялся чемпионат мира среди женщин по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу. Было представлено порядка 30 стран. Наша сборная была очень сильным составом. Но категорию 158 см в бодифитнесе представляла одна Элина Гоок. Обычно я отслеживаю спортсменок в бодифитнесе вообще и в категории 158 см в частности. И как профессионал я понимал, что ей равных нет. Ее основной соперницей была Наталья Ленартова (Словакия), которая нам давно и хорошо известна (она была чемпионкой мира в бодифитнесе где-то в 2003 году), также она победила в этом году на чемпионате Европы в Сербии. Она выглядела наиболее женственной, и я ясно понимал, что наша главная конкурентка – это она. Я был уверен, что Элина будет минимум в тройке лидеров, кроме того, считал, что она должна побороться за самую высшую награду. Чемпионкой стала в итоге Ленартова, хотя моя Элина была лучшая. Но вы же понимаете, соревновательный имидж еще не тот – все-таки юниорка, первый раз среди сильнейших. Ленартова к тому же – одно из лиц компании All Stars, инерцию мышления судей тут же нужно учитывать. В принципе, мы довольны, потому что было 29 участниц в категории – это ужас сколько! Так что Гоок выглядела достойно, и «серебро» у нас получилось такое, с реальным золотым отливом. Теперь едем на юниорский чемпионат мира, и я считаю, что Элине там нет конкуренток. Она не только первое место в категории, абсолютку она тоже возьмет, если только звезды не повернутся неблагоприятно.

Вообще же при нынешней маятниковой смене тенденций в нашем не очень конкретном виде спорта (в конкретных-то видах спорта с судейством проблема), помня о неудачном вояже наших спортсменок на любительский «Арнольд Классик», можно сказать, что в женском бодифитнесе сейчас не приветствуются жесткие кондиции. Хотя, конечно, нужно помнить в этой связи, что американская ветвь федерации, как мне кажется, самостоятельная отдельная организация – как и для всех в Америке, для них ничего, кроме Америки, не существует. Нельзя сказать, что американцы устанавливают какие-то стандарты. Если взять любительский спорт, то там 90% чемпионок – уроженки Европы. Но это связано еще с тем, что американцы своих чемпионов практически не вывозят на наши турниры. Почему? Потому что, на мой взгляд, во-первых, они понимают, что, привозя своих девушек сюда, они их отдают на растерзание европейским судьям. Второе – они склонны спортсменок в США сразу назначать профессионалами, заключают контракты с ними и начинают пиарить. А привезешь их сюда – вдруг они проиграют? А ведь проиграть могут элементарно, тем более при каком-то паритетном судействе. А после проигрыша какой контракт со спортсменкой может быть? Если говорить о женском бодибилдинге, то это не только мое мнение, это мнение многих именитых тренеров – сейчас федерация завела его в тупик. Потому что то, что творится сейчас на «Олимпии», – ну, это ни в какие ворота. И любительский спорт за ними тянется – юниорок вообще не осталось. У нас закрыли давным-давно на чемпионате России эту категорию – вообще нет юниорок в бодибилдинге. У меня Катя Бахрах одна (сейчас мы ее не взяли, потому как, я считаю, форма не та). Вот она сейчас заканчивает юниорский спорт – и дальше что? С женщинами состязаться? При том, что я категорически против какой бы то ни было «фармподдержки», состязаться с теми, кто это делает, бессмысленно. В свете этого особенно радует факт того, что в бодифитнесе на чемпионате Европы победила именно женственная Ленартова. Таким и должен быть бодифитнес, за такими «Барби» и пойдут в спортзалы женщины.



Текст и фото: Александр Хайкин



# НА ДАЛЬНИХ РУБЕЖАХ

## XXI Открытый лично-командный чемпионат России и первенство России среди молодежи по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу. VIII Чемпионат Восточной Европы. 23–26 октября 2009, Ханты-Мансийск.

Давненько я не бывал на «Россиях», проводимых ФБФР, в силу определенных календарно-политических обстоятельств. Но осенний соревновательный сезон-2009 подарил счастливую возможность отойти от привычного для меня графика, которую я решил не упускать — и использовать для очного общения с коллегами и старыми приятелями.

Сразу оговорюсь, что добраться к месту проведения чемпионата мне было суждено лишь ранним утром второго соревновательного дня. Рейс, который должен был доставить меня к месту стыковки в Москве, был отложен на неопределенное время по причине отлета «борта № 1». Так что отчет о соревновательной части турнира представлен лишь повествованием о воскресной программе.

По пути на посадку мы встретились с Ромой Дудушкиным, который летел в Ханты для того, чтобы получить золотую медаль чемпиона Европы (причиной этому событию стала дисквалификация спортсмена, занявшего на том чемпионате первое место).

Уж и не знаю, географическая ли удаленность или суровый климат отпугнули многих потенциальных участников от поездки в Югру. И зря – чемпионат прошел на высочайшем организационном и спортивном уровне. Комфортабельная гостиница в Центре лыжного спорта, который не раз принимал у себя участников Кубка мира по биатлону, хороший зал, отличный свет и звук, а банкет… В общем, все «более чем». Заместителю председателя правительства Югры Кириллу Морозову, руководящему также Югорской федерацией фитнеса и атлетизма, Владиславу Чернову и Оксане Солонарь сотоварищи действительно УДАЛОСЬ.

### Женщины. Фитнес

Протоколы выглядят просто сенсационно! Екатерина Машинская, КМС, выступающая за команду Пермского края, одолела саму Ольгу Гурьеву (Ярославская область) в категории «до 163 см», а за ней — уже в абсолютке — и Маргариту Белинскую (Санкт-Петербург). Для большинства присутствовавших подобный результат не выглядел столь неожиданным – та форма, которой достигла Екатерина в этом сезоне и которая уже приносила ей победу на Открытом чемпионате УРФО в Екатеринбурге, позволила победить титулованных конкуренток и в Ханты-Мансийске.

### Мужчины. Фитнес

Плотная борьба за 1–2 места завязалась между небезызвестным чемпионом из северной столицы Станиславом Зайниловым, выигравшим раунд «тела», и дарованием из команды Новосибирской области Константином Некрасовым. За головокружительные прыжки, давшие ему преимущество над своими конкурентами в раунде «произвольной композиции», и за принадлежность к новосибирской команде Константина на чемпионате окрестили Летающим Сопотом III (к слову, сам Павел Сопот также выступал в тот день и завоевал «бронзу» чемпионата). Оставив очень яркое впечатление о себе, Некрасов занял второе место в итоговом протоколе, уступив победителю Зайнилову 4 балла.

### Мужчины до 80 кг

Николай Чернецкий (Хабаровский край) не позволил и долю секунды усомниться в собственном превосходстве над соперниками, в очередной раз забрав себе «золото» в категории «до 80 кг». Евгений Клочков, представляющий Москву, продемонстрировавший предельно жесткую мускулатуру, завоевал «серебро», обойдя бронзового призера чемпионата Сергея Повезнюка (Кемеровская область).

### Мужчины до 85 кг

Алексей Мищенко (Воронежская область) единогласным решением судей одержал победу в этой категории.

### Мужчины до 90 кг

Протоколы и в этой категории свидетельствуют об отсутствии сомнений у судей по поводу расстановки спортсменов по итоговым местам.

Бойни в категории, обещавшей сенсационное противостояние столпов отечественного бодибилдинга (Александра Кадзоева, вернувшегося на подиум после долгого перерыва Виктора Шамина, Артема Иванова и Алексея Лесукова), не вышло. Александр и Виктор воспользовались своим освобождением от участия в чемпионате и продолжили подготовку к более поздним стартам сезона, а Алексей уже просто «не влезает» в весовые рамки данной категории. Но это никоим образом не умаляет достоинств Артема Иванова (Санкт-Петербург), выставившего отличную форму, достойную абсолютного победителя чемпионата.

Рустам Гасанагаев (ХМАО), Андрей Попов (Москва) и Александр Анашкин (Свердловская область), занявшие места со





2-го по 4-е соответственно, оставили очень позитивное впечатление, продемонстрировав заметный прогресс.

## Мужчины до 100 кг

Категория, подарившая интригу, споры и сомнения. Причиной тому послужила ожесточенная борьба за лидерство «вундеркинда» от бодибилдинга Алексея Лесукова (Санкт-Петербург) и Юрия Леонова (Москва). «Культуристичность» Алексея — в пику жесткости и «зрелости» мускулатуры Юрия. В долгих сравнениях, в том числе и в дополнительном раунде вследствие подачи апелляции, итоговую победу одержал Алексей. Просто в голове не укладывается, что этот парень в свои 21 уже способен подвинуть старших титулованных соперников! То ли еще будет!

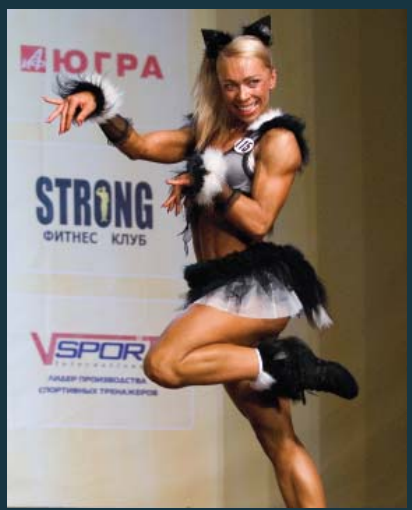
Олег Невский, которому в начале ноября предстояло защищать честь российского флага на чемпионате мира в Катаре, здорово улучшился за те три недели, что прошли с момента его появления на подиуме в Екатеринбурге, команде которого он на этот раз принес «бронзу» чемпионата России.



## Мужчины свыше 100 кг

В отсутствие «записных» фаворитов тройка оформилась следующим образом: Паата Петриашвили (Санкт-Петербург), Сергей Козин (Свердловская область), Максим Гаврилов (Санкт-Петербург).






Сам я получил массу позитива и от общения, и от спортивных результатов прошедшего мероприятия. На этот раз, к собственному удовольствию, не испытывал и намека на недоумение по поводу расстановок в итоговых протоколах, что нет-нет, к сожалению, да случается на некоторых турнирах.

# ТРЕБУЙТЕ СВЕЖИЙ НОМЕР ЖУРНАЛА BBF В ЭТИХ КЛУБАХ:

## «Мисс Фитнес» - Марьино

м. "Марьино"
Новочеркасский б-р, д. 44
349-11-01

Тренажерный зал, кардиозона, йога, пилатес, аэробика, танцевальные программы, салон красоты, сауна, фитнес-бар.

## «Мисс Фитнес» - Царицыно

м. "Кантемировская"
Ул. Медиков, д. 28 корп. 4
321-14-75

Тренажерный зал, кардиозона, женский бокс, йога, пилатес, танцевальные программы, аэробика, массажный кабинет, сауна.

## «Мисс Фитнес» - Измайлово

м. "Щелковская"
11-я Парковая ул., д. 49
506-46-64

Тренажерный зал, кардиозона, йога, пилатес, аэробика, танцевальные программы, солярий.

## «Мисс Фитнес» - Сокольники

м. "Сокольники", "Красносельская"
Ул. Русаковская, д.10
(499) 264-99-74

Тренажерный зал, кардиозона, единоборства, йога, пилатес, аэробика, танцевальные программы, массажный кабинет, солярий, ИК-сауна.

## Terra Sport «Радужный»

Солнцево, мкр-н «Радужный»,
Ул. Производственная, д. 2
981-35-35

Тренажерный зал, аэробика, аква-аэробика, кардиозал, бассейн, детская комната, танцевальные программы, массаж, сауна, студия сайкла, бокс, врач, фитнес-бар, салон красоты, настольный теннис, восточные единоборства.

## Веллнесс-центр «Каскад»

м. "Улица 1905 года", "Баррикадная"
Ул. Рочдельская, д. 22
78-000-78

Тренажерный зал, кардио-линия, зал групповых программ, аэробика, йога, танцевальные направления, калланетика, бассейн, джакузи, галерея бань и терм, зал релаксации, снежный грот, СПА-центр, салон красоты, велнес-кафе, функциональная диагностика, открытые террасы для загара и занятий на свежем воздухе.

## Olympic Star - Кунцево

м. "Кунцевская"
Рублевское ш., д. 10
7-300-300, 7-300-400

Тренажерный зал, кардио-театр с видом на парк, зал групповых программ, танцевальные программы, аэробика, йога, восточные системы, пилатес, плавательный бассейн, бассейн с противотоком, джакузи, единоборства, теннисные корты, игровая площадка, настольный теннис, массаж, солярий, комплекс бань и саун, инфракрасные кабины, бильярд, СПА, салон красоты, фитнес-кафе, ресторан, спортивный магазин, детский клуб.

## Olympic Star - Темп

м. «Павелецкая», «Третьяковская»
Ул. Большая Татарская, д. 35, стр. 4
785-51-51

Тренажерный зал, кардио-студия, зал групповых занятий, аэробика, танцевальные направления, кабинет массажа, солярий.

## Фитнес-Центр «World GYM»

м. «Тульская»
ул. Дубининская, д. 71
580-9-580

Аэробика, кардиостудия, тренажерный зал, студия единоборств, сайкл-класс, боулз, сквош-кабина, игровая площадка (большой теннис, мини-футбол, волейбол), скалодром, банный комплекс (финская сауна, хамам), солярий, настольный теннис, медицинское фитнес-тестирование, сейф для хранения ценных вещей, охраняемая парковка, дуп-кафе

## «Палестра Sport»

м. «Сокол»
2-я Песчаная ул., д.4 А
(499) 157-13-45, 157-15-63

Тренажерный зал, аэробика, кардиозал, бассейн, детский бассейн, хамам, русская баня, йога, пилатес, спа-салон, теннисный корт, морской бассейн, фитнес-бар, детский фитнес.

## «Марк Аврелий» - Вешняки

м. "Рязанский проспект"
Ул. Юности, д.15
373-1040, 374-5149

Тренажерный зал, аэробика, кардиозона, бокс, танцевальные программы, фитнес-тестирование, русская баня, солярий, детская клуб, массаж, салон красоты, магазин спортивной одежды и аксессуаров, фитнес-бар.

## «Марк Аврелий» - Измайлово

м. "Партизанская"
Измайловское шоссе, д.71
ГТК "Измайлово" , корпус Д, 2 этаж.
737-71-00

Тренажерный зал, аэробика, кардиозона, бокс, танцевальные программы, детская клуб, фитнес-тестирование, сауна, солярий, массаж, салон красоты.

## Фитнес-центр L'Orange Gym

м. «Улица 1905 года»
Краснопресненская набережная, д. 12
967-00-55, 967-03-73

Тренажерные залы, залы групповых программ, плавательный бассейн, аква-аэробика, детский бассейн, кардиозона, зал для персональных тренировок, студия бокса, восточные единоборства, турецкие парные, финские сауны, фитнес-бар, студия красоты, солярии, индивидуальные сейфовые ячейки, большая охраняемая парковка

## «Арт-Спорт»

м. «Петровско-Разумовская», «Речной Вокзал»
ул. Ангарская, д. 24 А
646-01-11

Тренажерный зал, аэробика, кардиозал, студия сайкла, фитнес-бар, бассейн, салон красоты, массаж, врач, солярий, детская, комната, детский бассейн, сауна, русская баня.