ЧИТАЙ И ПРИМЕНЯЙ НА ПРАКТИКЕ

BBF

ЖУРНАЛ ОБ АКТИВНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ОКТЯБРЬ, 2010

ДОЙТИ ДО КУБИКОВ
НОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА

ЛЯЙСАН УТЯШЕВА

ПРОТИВ ЛЕНИ И СНАРЯДОВ



ДРУГОЙ СПОРТ
ГОЛЬФ: ПОЛЯ, КЛУБЫ, ТУРНИРЫ, ГОСТИНИЦЫ

ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ
ЛОГИЧЕСКИЙ ФИНАЛ ТРЕНИРОВОЧНОГО ДНЯ

А ТАКЖЕ:

ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ КОНКУРСАНТОВ

ПИКНИК С ДЕТЬМИ

ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ

ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ

МАСТЕР-КЛАСС
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Содержание 10/10

6 **Слово редактора**
8 **Новости**
14 **Спецпроект**
70 **Адреса**
72 **Хроника событий**
Победы юных олимпийцев в Сингапуре
Автосалон в «Крокус Экспо»
77 **Подписка**

BODY
Тренерский состав
24 Чемпионка мира по художественной гимнастике Ляйсан Утяшева о женской красоте
26 Урок гимнастики в ее исполнении

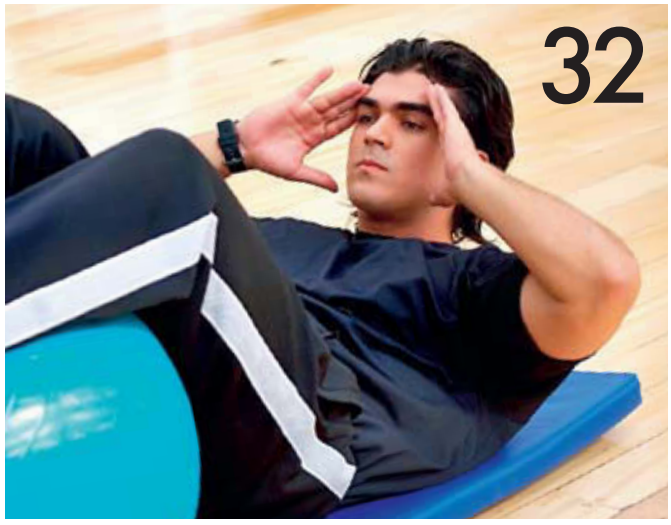
WORK OUT
32 **Пресс**
Новые упражнения на укрепление мышц живота из Балтимора

CHILL OUT
38 **Восстановление**
Подробный ликбез о необходимости отдыха после тренировки

На обложке:
Ляйсан Утяшева
Фото: Филипп Ндзана
Стиль: Роман Травин
Make-up:
Тимофей Леонтьев
Одежда:
Футболка Joe's,
шорты Patrizia Pepe







BEAUTY

Детали

46 **Апельсиновая корка**
Кремы и гели для проблемных мест

Средства

48 **Ухоженная голова**
Современные средства для увлажнения и питания волос

Стиль

52 **«Вкус» успеха**
Кристина Агилера и Вентворт Миллер

WELLNESS

Тонус

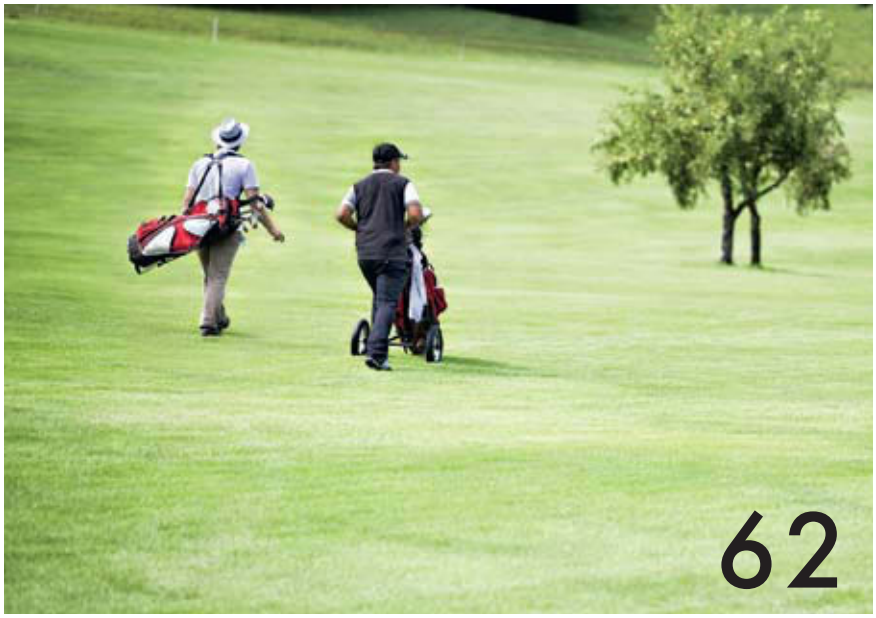
56 **Питание**
Начните здоровый образ жизни прямо сейчас

Отдых

58 **Гуляйте с ребенком чаще**
Чтобы ваша семья была дружной, счастливой и здоровой

Стиль жизни

62 **Гольф**
Обзор лучших гольф-клубов мира, ведущих турниров и роскошных гольф-отелей



58











БЫСТРОТА > СИЛА



X-TREME
RED VOLTAGE
Энергетический напиток

X-TREME GUARANA
Высокое напряжение!

Вы когда-нибудь занимались спортом без желания?

Испытайте прилив сил, начав тренироваться с гуараной от INKOSPOR!

Натуральный экстракт растения, произрастающего в бассейне Амазонки, содержит в три раза больше кофеина, чем кофе, и усваивается в течение более длительного периода времени, чем кофе.

Гуарана быстро и надолго заряжает вас необходимой энергией!

X-TREME – экстремальный успех в профессиональном спорте!

X-TREME – это высококачественное спортивное питание, разработанное с учетом новейших научных исследований и требований, которое отвечает индивидуальным потребностям спортсменов, ориентированных на результат. Все продукты регулярно проходят тестирование в Дюссельдорфском университете им. Генриха Гейне. Продукты производятся из самого лучшего сырья, которое постоянно контролируется. Вы можете доверять многолетнему опыту и знаниям INKOSPOR, одного из ведущих европейских производителей спортивного питания. Продукты подходят и для силовых видов спорта, и для видов спорта, где необходима быстрота, и для тренировок на выносливость.



SPORT-WISSENSCHAFTLICH GETESTET
Institut für Sportwissenschaft Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

В чем особенность продуктов класса премиум INKOSPOR X-TREME:

- Собственные лаборатории для исследований и разработок, собственное производство, организованное в соответствии с высочайшими европейскими стандартами.
- Инновации, последние научные достижения и научно-спортивные тесты.
- Использование самого лучшего в мире сырья и постоянный строжайший контроль качества (GMP, HACCP, DIN EN ISO 9001)
- Наилучшая усвояемость и вкус, который вас убедит.

Таким образом INKOSPOR гарантирует максимальную безопасность. Это спортивное питание высшего качества!

Группа компаний «Спорт-Экспресс»

Эксклюзивный представитель INKO Internationale Handelskontor GmbH в России

Владивосток	8	914	653-0254
Краснодар	8	861	220-1394
Новосибирск	8	383	213-7134
Пермь	8	902	804-9759
Ростов-на-Дону	8	863	291-0197

OKFIT.RU
Спортивное питание

опт: ***8 495 928-5777***
розница: ***www.okfit.ru***
8 499 127-3932
e-mail: ***info@inko.su***

Смоленск	8	905	160-0060
Сочи	8	918	608-1818
С-Петербург	8	812	454-1600
Хабаровск	8	421	277-2759

РЕКЛАМА



Никогда не задумывалась, что художественная гимнастика так близка к гастрономической сфере – батман фондю, батман фраппе... Такими спортивно-кулинарными блюдами нас удивила многократная чемпионка мира Ляйсан Утяшева. Во время съемки она легко импровизировала на своей «кухне», то есть у балетного станка, а мы лишь тихо изумлялись ее физическим возможностям.

Невероятно, что тело человека может быть настолько гибким. И что стоит за таким внушительным результатом? – Нечеловеческие усилия, наверняка слезы, боль, и, бесспорно, воля к победе. Есть смелые? Свежий пример – подрастающая смена спортсменов в художественной и спортивной гимнастике, ребята из многоборья, тяжелой и легкой атлетики, плаванья, которые успешно выступили на Первой юношеской олимпиаде в Сингапуре. Только им известно, каким непомерным трудом далась победа... Поэтому, бесспорно, чемпионами становятся. Ведь большой спорт – это не только победы, а также травмы, психологические нагрузки и еще много чего другого, о чем мы – вне олимпийских колец, даже не догадываемся.

Прививать любовь к спорту с раннего возраста, на мой взгляд, – хорошая идея. Равно как учить ребенка морали, необходимо воспитывать в нем дружественные отношения со спортом, а впоследствии это общение должно стать для него хорошей естественной привычкой. Конечно, в процессе социализации он усвоит законы общества. Но предупредить, показать на своем примере, направить – задача семьи.

Спортивная индустрия сегодня переполнена фитнес-клубами и спортивными секциями, создаются журналы и телеканалы. Мы имеем возможность быть активными, мобильными и в хорошей физической форме – теперь это не просто модно, а жизненно необходимо. Поэтому влюбите своего ребенка в спорт, научите его здоровому образу жизни!

Анна Перова

Главный редактор
Анна Перова
(glavred@probbf.ru)

Арт-директор
Ирина Чернова

Выпускающий редактор
Юлия Борзова
(jbor@probbf.ru)

Редактор
Ника Маркова

Корректор
Татьяна Багдаева

Над номером работали:
Слова: Яна Березная, Светлана Вепринцева, Ирина Голованенко, Елена Денисова, Роман Назаров, Рома Травин, Алексей Чичиков
Фото: Александр Иванов, Филипп Ндзана

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

Директор по распространению
Сергей Волков
(distribution@probbf.ru)

Адрес редакции:
125414, г. Москва, ул. Фестивальная, д. 50, стр.1
Телефон/ факс:
+ 7 (495) 620-3574,
e-mail: info@probbf.ru

Генеральный директор
Александр Лукьянов

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

Редакция приносит извинения фотографу Наталье Набоке за ошибку в написании ее фамилии в прошлом номер BBF в материале «Шведская семья».

Перепечатка и любое использование материалов журнала допускается только с письменного разрешения.
© ООО «БиБиЭф Паблишинг»
За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Мнение редакции может не совпадать 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:
ОАО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь»

Фото: Филипп Ндзана; Make-up: Мария Козодаева; Прическа: Инесса Кравченко


Мы поможем Вам
адаптироваться
к сумасшедшему
городскому ритму.
Мы сделаем Вас
сильнее и выносливее.
Мы подарим Вам
грацию и физическое
совершенство.
Мы знаем
как создать рельефный
торс и осиную талию.
Мы научим Вас
быть стремительными
и ловкими.
WORLD
GYM
Мы ждем Вас ежедневно с 7.00 до 23.00 в будни и с 9.00 до 22.00 в выходные и праздничные дни.
Москва, ул. Дубининская, 71
тел. 580–75–80
www.wg99.ru

Реклама



SPA & BEAUTY 2010 В МОСКВЕ

событие С 5 по 7 октября этого года в Московском выставочном центре на Красной Пресне пройдет Международный салон Spa & Beauty 2010. Главным достоинством Салона, по мнению экспонентов и посетителей выставки, является Конгресс Spa & Beauty, на котором ведущие эксперты отрасли раскрывают теоретические и практические вопросы ведения бизнеса в этой индустрии, демонстрируют авторские методики, проводят мастер-классы и секционные заседания. Кроме того, посетителям предложат новейшие разработки индустрии спа: оборудование для спа и велнеса, профессиональную косметику, здоровое питание, арома- и фитотерапию, виды массажа, комплексы по спа-уходу, а также возможности и особенности спа-кухни. Вот лишь некоторые направления выставки.



МЕДИТАЦИЯ ПО-НАУЧНОМУ

наука Все чаще медики, даже в традиционной медицине, добавляют медитации к предписаниям для своих пациентов, однако выбор медитативной техники они делают, мягко говоря, ненаучно. А все потому, что восточные медитации для западной науки все еще лес темный – тем интереснее выводы исследователей из университета управления Махариши, систематизировавших влияние разных техник на мозговые ритмы. Оказалось, что эффект погружения в себя, который вызывают ведическая трансцендентальная медитация и китайская цигун, соответствует альфа-ритму мозга. Ритм бета/гамма, или сфокусированное внимание, также может быть достигнут разными путями – через тибетскую медитацию (любви, доброты и участия), дзен, буддизм алмазного пути, а также цигун. Чтобы вызвать тета-ритм, соответствующий открытому созерцанию, можно использовать буддизм (медитации на концентрацию и дзадзэн), кидонг и сахаджа-йогу.

Фото: Shutterstock

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК

наука Иногда сюрпризы подносят вещества, казалось бы, давно изученные. Группа фармакологов и невропатологов из медицинского центра университета Вандербильта обнаружила, что обычная вода, без каких-либо добавок, способна на короткое время возбуждать симпатическую нервную систему (в просторечье – система «дерись или беги»). И сделала несколько любопытных выводов. Возбуждение симпатической нервной системы приводит к увеличению расхода калорий. Руководитель группы Дэвид Робертсон сосчитал, что если по три раза в день выпивать стакан простой воды, за год можно похудеть на 2 килограмма – не панацея, но подспорье в борьбе с излишним весом. Стакан воды на 20% снижает риск потери сознания, вызванный потерей крови, – этим открытием немедленно заинтересовался Красный Крест, собирающий донорскую кровь. Очевидно, что и спортсменам открытие на руку: кто же откажется перед выступлением улучшить свою реакцию и быстроту таким простым и безопасным способом?

ГРЯЗНЫХ ДЕНЕГ БОЯТЬСЯ НЕ СТОИТ

исследование Неопрятного вида банкноты вызывают страх заражения инфекцией? И, как оказывается, зря. Этот стереотип ниспровергнут опытным путем международной группой исследователей из десяти университетов и НИИ под руководством представителей университета Балларата (Виктория, Австралия). Ученые провели микробиологические исследования банкнот с разным сроком службы в разных странах мира и не обнаружили ни одной усаженной бактериями настолько, чтобы быть опасной для здоровья.

На 1280 банкнотах, изъятых в исследовательских целях в местах общественного питания во всех частях света, не обнаружено опасного количества патогенных бактерий. Но их количество варьируется в зависимости от возраста и материала банкнот, а также от страны, где банкнота была в обращении. Австралийцы, новозеландцы и мексиканцы могут смелее мять свои деньги в кулаках: оба доллара и песо изготавливают на основе полимеров, а не хлопка, как все остальные деньги, участвовавшие в исследовании, и количество микробов на купюрах в Австралии, Мексике и Новой Зеландии в среднем значительно ниже.

Несмотря на обнадеживающие результаты исследования, ученые настоятельно рекомендуют всем заведениям общепита в мире ставить за кассу отдельного работника и не давать ему прикасаться к еде.





ГОНКОНГ – ПОЛЕЗНАЯ СТРАНА

отдых Гонконг – не только одно из самых быстроразвивающихся направлений на российском рынке, но и весьма любопытная страна для тех, кто ведет активно-спортивный образ жизни. Вот только пара фактов: в метро Гонконга предлагают заниматься спортом путем бега по ступенькам вдоль эскалатора. В Гонконге есть «Киоски здоровья», расположенные практически на каждом углу. В них всего за 10 ГК-долларов (около 1,5 USD) можно получить «правильный перекус между едой» – большой стакан свежевыжатого сока из любого вида фруктов или овощей, коих сортов и разновидностей в стране произрастает неимоверное количество.

Факт: В июне 2010 года количество российских туристов, посетивших Гонконг, увеличилось на 149% по сравнению с аналогичным периодом 2009 года и составило 4168 человек.



ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

здоровье Редко кто может похвастаться таким крепким здоровьем, как участники «Тур-де-Франс». Холмистая трасса, состоящая из 20 этапов, настолько трудна, что в бой идет только элита. Однако недавнее исследование показало, что эти супермены имеют опасно низкую плотность костей.

В сообществе спортивных врачей и ученых развернулась оживленная дискуссия – одни уверены, что кальций теряется во время интенсивного потоотделения и его запасы не успевают восстанавливаться (к концу тура спортсмены в среднем теряют в весе около 4 килограммов). Диетологи в ответ указывают, что в меню велосипедистов, рассчитанном по современным нормам, данный микроэлемент присутствует в достаточном количестве, признавая, однако, что чрезвычайно высокий уровень нагрузок и вызванный ими стресс отбивают у спортсменов аппетит и сами по себе могут быть причиной потери веса.

Специалист по питанию и велосипедистка Памела Хинтон из университета Миссури предположила, что виной всему специфика велосипедного спорта, а именно отсутствие ударного воздействия на кости: «Если скелет не подвергается нагрузкам, организм не вкладывает энергию в его поддержание», – объясняет она. И начинает «воровать» строительный материал у костей для укрепления мышц и сердечно-сосудистой системы. Если последнее подтвердится, то будущее – за смешанными видами соревнований, такими как триатлон, сочетающий плавание, бег и езду на велосипеде.



МЕЧТА КОЛЛЕКЦИОНЕРА

авто В середине лета информационные агентства разнесли сообщение с пометкой «молния»: инженеры британской фирмы Morgan каждые два года будут разрабатывать по новой машине! Поскольку основная модель Morgan – 4/4 практически не меняется с 1935-го, стало быть, грядет маленькая революция. Для затравки британцы сконструировали четырехместный концептуальный автомобиль Eva GT с закрытым кузовом. Для этого была использована платформа модели Aero 8, которой уже более десяти лет, но разве для Morgan это возраст…

Если Eva GT дойдет до конвейера, то ее силовой агрегат (будем надеяться, его по достоинству оценят владельцы) окажется не менее экстравагантным, чем экстерьер автомобиля. Дело в том, что инженеры Morgan пытаются скрестить фордовский 1,6-литровый мотор и электродвигатель. Запас же энергии будет храниться в высоковольтной литий-фосфатной АКБ. Что это за зверь такой… Более того, британцы грозятся вывести на рынок еще и спорткар, передвигающийся исключительно на электротяге! Фантастика? Нет, опыт североамериканской компании Tesla, которая представила летом второе поколение своего спортивного электромобиля Roadster, выполненного на базе Lotus Elise, показывает, что ничего невозможного нет.



РАССЛАБЬСЯ В ПОЗЕ ТАНКИСТА

йога Можете вы представить себе тучного солдата? Только в комедийном фильме про какую-нибудь отсталую страну, ответите вы. До недавнего времени армия оставалась последним бастионом поголовной стройности даже в жиреющих Штатах. Тем большим шоком стал троекратный рост числа американских солдат с избыточным весом за последние пятнадцать лет – с 1,6% до 4,4%! Интенсивные физические нагрузки бессильны перебороть тенденцию, и генералы начали искать альтернативные пути.

52-летний гуру фитнеса Тони Хортон предложил заменить традиционную армейскую гимнастику на йогу. По мнению Тони, его йога-программа P90X не только развивает мышцы и сердце, но и повышает гибкость суставов, предотвращая травмы, а также снимает нервный стресс. Примечательно, что среди клиентов Хортона уже числятся не только звезды, такие как Брюс Спрингстин и Шон Коннери, но и военные части – форт Брэгг и авиабаза Эндрюс.

ХОРОШЕГО ПОНЕМНОГУ

наука Задержитесь в горах подольше, и ваши мышцы начнут терять митохондрии, а с ними выносливость, предупреждает Федерико Форменти, доктор факультета физиологии, анатомии и генетики университета Оксфорда. Во всем виноват гормон HIF (hypoxia-inducible factor, или гипоксия-индуцибельный фактор), выработка которого является ответом организма на разреженный воздух. К таким выводам исследователь пришел, изучая людей с постоянно высоким уровнем HIF. Впрочем, пока неясно, насколько велика эта опасность. «Есть некое оптимальное время для высотных тренировок спортсменов», – предположил сам Форменти, пообещавший продолжить исследования и уточнить эту гипотезу. Открытие не отменяет пользу временных тренировок на большой высоте. Адаптируясь к разреженному горному воздуху, организм увеличивает количество красных кровяных телец и сгущает сеть капилляров в мышцах, а повышенная нагрузка на сердце укрепляет его.



Фото: Shutterstock, dod.mil



www.aurelius.ru

Реклама

КРАСОТА ПРИТЯЖЕНИЯ

МАРК АВРЕЛИЙ

ФИТНЕС - ЦЕНТР

ЖЕЛЕЗНЫЕ ГАВАЙЦЫ

событие Проплыть 3,86 километра в открытом океане, проехать на велосипеде 180 километров по горным серпантинам и пробежать 42 километра по земле, залитой вулканической лавой, – такова трасса ультрамарафона «Железный человек» (*Ironman World Championship*). Каждый октябрь остров Кона на Гавайях принимает 1800 участников марафона, отобранных среди десятков тысяч заявившихся триатлонистов, и около 5000 добровольцев, жаждущих увидеть это событие и почти 20 часов его обслуживать. Супермарафон триатлона – дисциплина относительно новая, появившаяся в 1978 году. Поэтому профессиональные марафонцы все еще не вытеснили энтузиастов спорта: к примеру, «железным человеком» предыдущего года стал Кристофер Мюллер, офисный специалист софтверной компании. Возраст участников – от 19 до 80 «с хвостиком» лет, а трассу они проходят за 8–17 часов. Учитывая ее сложность и почетность самого факта прохождения, организаторы награждают не только победителя, но также последнего участника, добравшегося до финиша.

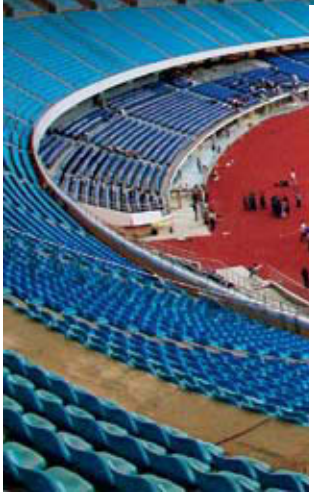




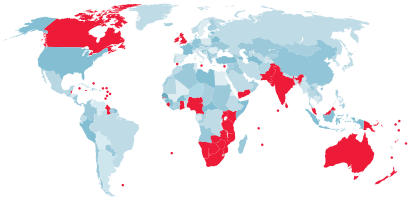
КРАСОТА ПО-НЕМЕЦКИ

конкурс Компания NIVEA подготовила для своих покупателей приятный сюрприз – возможность выиграть поездку в первый в мире Центр красоты в Гамбурге, участвуя в акции «Путешествие в мир красоты NIVEA Visage». Для этого нужно с 10 октября по 15 ноября купить в любом магазине сети Рив Гош продукцию NIVEA Visage на сумму от 200 рублей и получить гарантированный подарок, который поможет вам подчеркнуть свою красоту. Зайдите на сайт www.NIVEA.ru, заполните анкету, укажите номер своего чека и подгрузите любимую фотографию. Поделитесь своим видением прекрасного – продолжите фразу «Красота – это…». Осталось лишь позвать друзей проголосовать и дождаться подведения итогов!





ДРУГАЯ ОЛИМПИАДА



спорт До летних Олимпийских игр в Лондоне осталось два года. И немногие знают, что с 3 по 14 октября 2010 года в Дели (Индия) проходит мероприятие, настолько похожее на Олимпиаду, что, увидев его, вы испытаете приступ дежавю – девятнадцатые Игры Содружества. Сходство между двумя Играми не исчерпывается перечнем дисциплин, среди которых легкая и тяжелая атлетика, хоккей, гимнастика, борьба, плавание и другие (всего 17 видов спорта). Одинакова цикличность (раз в 4 года), формат (включая церемонии открытия и закрытия, наличие спортивной деревни) и масштабы (только на строительство новых и реконструкцию старых спортивных объектов Индия потратила 1,6 миллиарда долларов; ожидается, что участие в Играх примут около 8000 атлетов).
Любопытно, что в списке участников, состоящем из 72 стран, нет олимпийских лидеров – США, Германии, России, Китая и многих других – в Содружество эти страны не входят. Тон Играм задают такие державы, как Индия, Канада, Австралия, Великобритания и ЮАР.

Фото: Shutterstock, kinopoisk.ru



PORSCHE DESIGN SPORT

СТИЛЬ Porsche Design и adidas представили коллекцию спортивной экипировки Porsche Design Sport осень/зима 2010. Коллекция состоит из пяти категорий: Driving, Golf, Running/Fitness, Tennis and Water/Snow, при ее создании были использованы передовые технологии в сочетании с материалами эксклюзивного качества, деталями, повышающими функциональность экипировки, и безупречным мастерством исполнения.
Одна из ключевых моделей коллекции – комплект Bounce:S и обувь Winter Drive. Верх одежды этой категории выполнен из материалов, препятствующих попаданию влаги, а внутренняя часть – из мягкого материала, обеспечивающего комфорт. Зимняя обувь отличается устойчивостью к погодным воздействиям из-за мембраны GORE-TEX® и подошвы, спроектированной по принципу работы автомобильной шины, что, с одной стороны, позволяет лучше контролировать движения ноги, а с другой – обеспечивает максимальное сцепление с мокрой и скользкой поверхностью.



НЕУДЕРЖИМЫЕ

КИНО Кто-нибудь вспомнит, почему двадцать лет назад те, кому сейчас больше тридцати, но меньше сорока, строем пошли в тренажерные залы качать мышцу? В августе у нас был шанс окунуться в то самое время, когда в видеосалонах мы впервые увидели «Слая» – Сильвестра Сталлоне в роли Рэмбо. Потом были Ван Дамм, Брюс Уиллис и, конечно, неподражаемый Арнольд Шварценеггер.
Полвека бодибилдинг был уделом элиты «Мускул Бич», а после выхода «Рэмбо» и «Терминатора» за несколько лет распространился по миру, как эпидемия. И вот Слай собрал наших кумиров в одном фильме – «Неудержимые», вышедшем в российский прокат 12 августа. Правильнее было бы перевести название фильма как «Пушечное мясо» (*The Expendables*), но штатным переводчикам виднее. Теперь мы наконец знаем ответ на вопрос, что будет, если столкнуть Рэмбо, Терминатора и Джона Маклейна! Неважно, что критики сказали о фильме немало презрительных слов. Нам-то что за дело – главное, шутки в фильме смешные, а кумиры все так же в отличной форме.

ВОЛГОГРАД
ВОЛЖСКИЙ
РОСТОВ-НА-ДОНУ
ТАГАНРОГ

- Спортивное питание, 1100 наименований
- Снаряжение для фитнеса и силового тренинга
- Все для бокса и единоборств: 22 бренда, 800 наименований
- Гантели, штанги, гири, тренажеры, турники, скамьи, стойки, шведские лестницы; 12 брендов, 500 наименований
- Одежда, обувь спортивная
- Защита, спрей «заморозка»

Фитнес-магазины «МЕДВЕДЬ-СПОРТ»:

M1 Ростов-на Дону, пр. Соколова, 85/2 (жилой дом в районе пл. Гагарина). Тел.: (863) 291-04-50, 290-48-30, 248-49-75, 8-909-402-09-99

M2 Ростов-на-Дону, ул.Серафимовича, 53 Тел.: (863) 240-95-04, 270-18-77

M3 Таганрог, ул. Фрунзе, 65 Тел.(8634)-62-63-08

M4 Волгоград, ул. Мира, 13 (вход со двора, около моста) Тел. (8442)-90-39-28

M5 Волжский, пр.Ленина, 22 (универмаг «Надежда», 3-й этаж) Тел.: (8443)-41-49-69

Реклама

www.medved-sport.ru

BBF-ЭТАЛОН *Шестой месяц...*



Ничего не поделать – за окном настоящая осень, а изнуряющая жара канула в прошлое, о ней напоминают разве что купленные для спасения вентиляторы, веера, кондиционеры... С нами ли это было? С осенью пришли дождь и хандра... Но для участников нашего проекта не бывает плохой погоды. Маша уверенно шагает к своей заветной мечте – стать красоткой, а Женя достиг успехов в личной жизни. Участие в проекте придало ему силы сделать предложение даме своего сердца. Поздравляем и желаем Жене счастья!



Редакция и участники благодарят компанию TSP за предоставленное спортивное питание.

Чтобы конкурсантам и читателям BBF было легко добиваться результатов во всех своих делах, Марианна Трифонова взялась напомнить о простой, но важной вещи – осенью мы должны пересмотреть свой рацион, чтобы помочь организму подготовиться к зиме и пережить ее без стресса. Ведь правильное питание – немаловажный фактор в жизни современного успешного человека.

СЕРДЦЕ ИММУНИТЕТА

Чтобы собрать необходимый запас полезных веществ без видимых показателей в виде «колец Сатурна» на наших боках и в то же время иметь крепкое здоровье, важно знать центр распределения этих полезных веществ. Оказывается, все зависит от состояния толстой кишки. Именно в ней находится основная масса полезной микрофлоры, способствующей дальнейшему процессу обогащения организма ценными веществами, и еще часть – в тонком кишечнике. Но, наряду с полезными, конечно, имеют место и другие представители микрофлоры – патогенные. Если же количество патогенной микрофлоры по определенным причинам увеличивается, полезной микрофлоре может угрожать опасность. И тогда вместо хорошего здоровья и привлекательного вида мы получаем обратное.

Что же получается, если нарушена микрофлора? В результате размножения патогенных агрессоров, которые по сравнению с нами чувствуют себя отлично, с нами происходит следующее: сразу появляются враги извне – простуды, гриппы и другие ОРВИ; обостряются различные хронические болезни; появляются метеоризм и различные отрицательные проявления в желудочно-кишечном тракте; мучают головные боли, усталость, плохой сон и пр.; возникают проблемы с кожей. Поэтому, чтобы держать свое сердце иммунитета в норме и не позволять «плохим» бактериям вести свободный образ жизни, сконцентрируем свое внимание на полезных продуктах.

Начнем с овощей. Каждый овощ хорош по-своему и содержит множество витаминов, а также богат клетчаткой, на которой и обитают полезные бактерии. Например:



Помидоры

Содержат ценную клетчатку, витамины А, В, С и Е, богаты калием, кальцием и фосфором. Томатный сок считается омолаживающим эликсиром для кожи, хорошо влияет на здоровье сердца, почек. Поэтому существует даже томатная диета, с помощью которой можно легко похудеть. Помидоры рекомендуется есть только в сыром виде.



Свекла

Как и помидоры, содержит клетчатку, фосфор, кальций, калий, плюс еще железо, цинк, фолиевую кислоту и витамины, начиная с С, который как раз очень нужен в осенний период, витамины B_1, B_5, PP, E. О чудесном влиянии свеклы на наш организм, наверное, все слышали. Это и крепкие кости, здоровые зубы, предотвращение анемии и даже рака. И, что особенно хочется подчеркнуть, хорошее очищение организма.



Брюссельская капуста

Богата витаминами С, А и В, калием, фосфором, железом и фолиевой кислотой, способствующей поддержанию нервной системы в порядке. Она также хорошо сжигает жиры и препятствует запорам.

Также не забудьте про перец красный, желтый, сладкий, острый, цветную капусту, огурцы, зелень и все, что вы любите и считаете необходимым из овощей.



Семечки и орехи

Можно включать в свое меню любые – тыквенные, подсолнечные семечки, грецкие орехи, фундук, арахис... Все они содержат растительные жиры и клетчатку. Особенно полезны просто подсушенные орехи и семечки.



Кисломолочные продукты

Хотя бы раз в день выпивайте стакан кефира, ряженки, йогурта. Это прекрасное подспорье для полезных бактерий вашего кишечника. Благодаря кисломолочным напиткам их число увеличивается, что обеспечивает нормальную работу организма.



Гарниры

Для гарниров лучше всего выбрать гречку, если рис, то неочищенный, пшеницу, овсянку и др. Любители картофеля могут запекать его в духовке: он содержит калий, который стимулирует перистальтику кишечника.



Мясные блюда

Хотя и существует понятие «запасаться жирами на зиму», не злоупотребляйте и выберите для своего осеннего меню говядину, птицу и рыбу.



Полезные напитки

Осень – пора шиповника, точнее, его урожая. Вы можете получить два удовольствия в одном. Первое – полезное действие, выезд на природу, где вы занимаетесь сбором плодов шиповника, и второе – витаминный напиток из него. Не забывайте и о щелочных минеральных водах, например «Миргородской» или аналогах «Боржоми».

МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА



Марианна Трифонова, диетолог Центра эстетической и восстановительной медицины «Эмеральд»

Приближающиеся холодные времена уже накладывают некоторые ограничения в выборе продуктов питания. Летом мы, как правило, сильно сокращаем употребление мяса, рыбы, круп – пора возвращаться к ним. Сейчас наш организм должен хорошо подготовиться к зиме, так как в холодный темный сезон ему придется мобилизовать все свои ресурсы. Поэтому обеспечьте его питательными веществами как можно лучше. Обязательно включите в рацион свежий мед! Он, как и сладкие фрукты, защитит вас от столь распространенного явления, как осенняя хандра. Пора снова включать в свой рацион орешки и сухофрукты. Не сокращайте потребления простой чистой воды или же столовой минеральной. Теперь режим обыкновенного питания автоматически переключился на усиленный. Чтобы поддержать иммунитет, необходимо правильно подойти к осеннему рациону питания, скорректировать меню, включив только полезные и в то же время питательные продукты.
Будьте здоровы, стройны и счастливы!

МНЕНИЕ ТРЕНЕРА



Игорь Коробов, персональный тренер клуба «Марк Аврелий»

Отношение к жизни, к делу, к людям: на мой взгляд, Женя очень компанейский и приветливый парень, с первой минуты нашего с ним знакомства сложилось очень приятное впечатление. Он легкий в общении – с таким приятно иметь дело, поэтому весь наш «творческий» процесс вызывает у меня только положительные эмоции. Рад, когда он приходит на тренировку. Нам всегда есть о чем поговорить, и у него, как всегда, припасена куча новостей! К тренировкам Женя относится достаточно серьезно, знает, чего он хочет (что не может меня, как тренера, не радовать). Женя из тех парней, которые знают, чего хотят и делают это с «мозгами». Он достаточно организован, никогда не пропустит тренировку без видимой причины, а это, в свою очередь, и меня настраивает на серьезный лад – выкладываться по полной, давать ему интересную, продуктивную и веселую тренировку. Кстати, с чуством юмора у Жени все ОК!

Кроме фитнеса, он увлекается волейболом, играет за команду. И на одной из игр он получил микротравму плеча, поэтому мы пока отказались от тренировок с тяжелым весом 8–10 повторений и перешли на качание с малыми весами и на большое количество (15–20) повторений. В программу добавили упражнения на пресс, а так, в основном, придерживаемся прежнего спортивного курса.
Евгений очень много путешествует, а скоро ему предстоит свидание с Америкой. Лично для меня это показатель – когда человек стремится узнать как можно больше. Расширить свое мировоззрение и тем самым стать умственно богаче! В этом плане он большой молодец. Скучать с ним не приходится, в запасе много разных интересных историй про его путешествия!
Ну и наконец спешу поздравить Женю и его девушку Олю со свадьбой! Я очень рад за ребят и желаю им крепкой, нерушимой любви!

ЕВГЕНИЙ ШЕСТАКОВ, ТРЕНИРОВКА НА БАЗЕ ФИТНЕС-КЛУБА «МАРК АВРЕЛИЙ»

МАРК АВРЕЛИЙ
ФИТНЕС-ЦЕНТР









МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА



Анетта Орлова, психолог Центра красоты и эстетической медицины «Анетта»

О встрече с Евгением

Все мысли Жени сконцентрированы не столько на похудении и придании фактурности телу, сколько на предстоящем замечательном событии – его женитьбе. Он просто летает! И это так романтично, когда мужчина готов взять за свою невесту ответственность. Наш Евгений относится именно к такому типу мужчин. Он очень ответственный, он стремится постоянно совершенствовать себя, и для него участие в проекте тоже неслучайно. Для участника проекта задача стать более подтянутым и спортивным сейчас очень актуальна, так как впереди торжественное и публичное событие. Свадьба для Жени послужила дополнительным стимулом, чтобы он мог четко следовать тем далеко не всегда простым и приятным предписаниям и ограничениям, которые подразумевает участие в проекте BBF. Он готов терпеливо продвигаться по маршруту, намеченному специалистами. У Евгения достаточно амбициозные планы, и это здорово, он хочет добиться больших социальных и материальных успехов, а здоровье и подтянутая фигура – это одно из необходимых условий для выживания в конкурентной борьбе. Он открытый, целеустремленный, эмоционально стабильный, такие люди четко понимают, что они хотят получить в итоге, и если они поставили цель, могут слегка промедлить с началом работы, не потому, что не хотят, а потому, что готовятся приняться за нее с полной ответственностью, но уж если начали, то все держитесь.



МНЕНИЕ ТРЕНЕРА



Мария Ромаданова,
персональный
тренер World Gym,
тренер-эксперт Pilates
Institute

Маша уехала в санаторий на три недели. И так ей понравилось отдыхать, что прихватила еще неделю отдыха от тренировок. Захожу в раздевалку, ищу, где же моя Маша. Стоит спиной какая-то девушка, незнакомая, и вдруг поворачивается… – Мамма миа! Машуля! Стройная! Фантастика! Минус 4 кг! Выглядит потрясающе! Оказалось, что в санатории была диетотерапия и наконец-то Маше не давали кушать столько, сколько она хотела. Кроме того, длительный отдых и релакс, курс хорошего массажа положительно сказались на состоянии Машиного позвоночника. Ушли отеки. Ноги и область талии теперь в идеальном состоянии. И Маше удалось весь отпуск ходить без каблуков, что также отлично повлияло на состояние мышц нижней части спины. Так как объем мышечной массы у Маши теперь достаточный, большого снижения веса мы не планируем, поэтому продолжаем реабилитационную тренировку на улучшение осанки: снижение мышечного тонуса нижней части спины, укрепление мышц верхней части спины, глубоких мышц живота и спины, большой комплекс на укрепление всех мышц брюшного пресса. Для ног в основном применяем упражнения на реформере, чтобы приостановить процесс начинающегося варикозного расширения вен.

После отпуска Маша тренируется с особым энтузиазмом. Тренировки стали легче, и после тренировки мы успеваем сделать длительный стретч и короткий сеанс расслабляющего массажа, используя приемы тайского и тибетского. Настроение у Маши изумительное! Такое ощущение, что у нее выросли крылья за спиной. Она больше радуется и смеется. Заниматься с ней – одно удовольствие! Теперь Маше легче удается сосредоточиться во время упражнений пилатеса. Она отлично соединяет их с дыхательной техникой. И очень, очень старается! И теперь я могу с твердой уверенностью сказать: «Да, действительно, всё получается так, как надо!»

Очень меня радуют успехи Маши в приобретении новых привычек в питании. Она следит за соблюдением режима дня. И здоровый образ жизни теперь доставляет ей удовольствие. Надеюсь, что дружба с фитнесом останется у Маши на всю жизнь.





Фото: Александр Иванов

МАРИЯ ЧУМАКОВА,
ТРЕНИРОВКА НА БАЗЕ
ФИТНЕС-КЛУБА WORLD GYM

ФИТНЕС·КЛУБ
WORLD
GYM

МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА



Юлия Попова, нутрициониста-диетолог World Gym

После встречи с Машей Юлия процитировала:
«Это невозможно», – сказала причина,
«Это безрассудно», – заметил опыт,
«Это бесполезно», – отрезала гордость,
«Попробуй...» – шепнула мечта...
И Маша рискнула! Результат ее нельзя не заметить. Поездка в санаторий оказалась не столь «фигуроопасной», как ожидала Маша. Стрелка весов устойчиво показывает 68 кг (после 72 кг перед отъездом), и это при регулярном питании и физиотерапевтических процедурах. Постепенно работа над собой переходит для Маши в положительную привычку.
Изменения в рационе на данном этапе наблюдения аккуратно накладываются на реальный режим и ритм жизни Маши, а главное, как утверждает сама конкурсантка, «Я и не ожидала, что возможно достичь результата, не прилагая особых усилий и не сидя на диете, когда в глазах „плавают" бутербродики...».
Вот про усилия-то она уже забыла! Все предыдущие полгода проекта были тяжелой работой по изменению себя, пищевых привычек, предпочтений. И сейчас главное – избежать отката с гребня волны успеха. Самый тяжелый момент состоит не в достижении результата, а в его сохранении – важно не растерять мотивацию и позитивный настрой, а собрать волю в кулак и двигаться дальше. Работать еще есть с чем, но уже приходит само понимание – зачем это ей надо!? А это дорогого стоит!

Рацион Маши

Завтрак дома присутствует обязательно.
Перекус на работе может состоять из хлебцев, куска сыра и одного-двух помидоров.
Комплексный обед из столовой Маша делит пополам: суп, салат и напиток съедает тут же, а второе просит упаковать с собой. На дневной перекус разогревает второе.
Ужин состоит из овощей с курицей или кисломолочных продуктов.

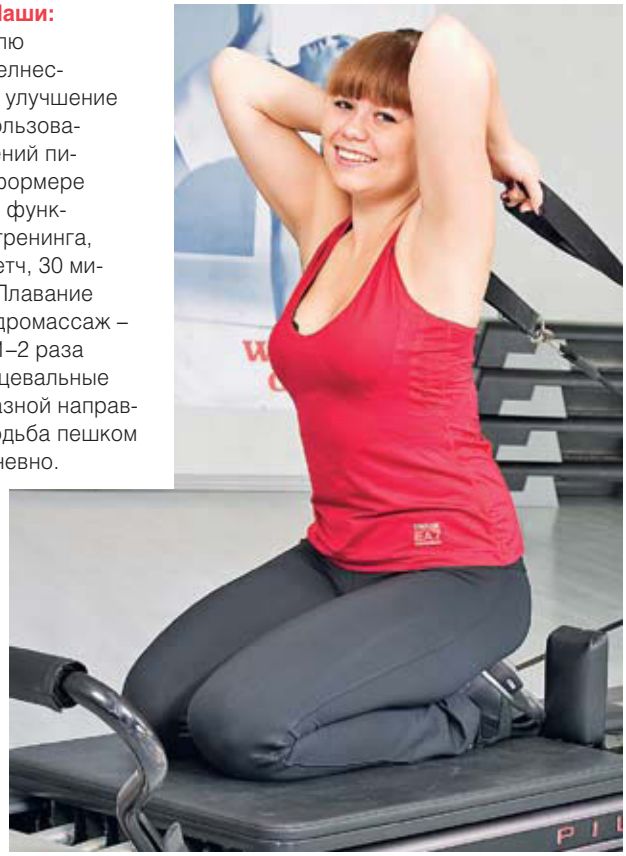


Reebok

Редакция и участники благодарят компанию Reebok за предоставленную одежду для тренировок.

Программа Маши:
3 раза в неделю по 1,5 часа: велнес-программа на улучшение осанки с использованием упражнений пилатеса на реформере и упражнений функционального тренинга, 50 минут стретч, 30 минут массаж. Плавание на спине и гидромассаж – 5–10 минут. 1–2 раза в неделю танцевальные программы разной направленности . Ходьба пешком 3–6км – ежедневно.





МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА



Анетта Орлова, психолог Центра красоты и эстетической медицины «Анетта»

О встрече с Машей

Наша встреча с Машей произвела на меня очень приятное впечатление. Я вновь убедилась, что она целеустремленно работает над собой. Пластика тела стала намного женственнее, она стала более раскрепощенной, помимо того что она стала такой стройной, вкупе с прекрасными природными данными она просто бросается в глаза своей яркостью, привлекательностью и очарованием. Она стала намного мягче в суждениях, очень много добрых слов сказала про ту помощь, которую оказал ей журнал, пригласив в проект. Мне было приятно услышать позитивную оценку и нашей с ней совместной работы, видно было, что она говорит это от чистого сердца. Вообще отличительные Машины черты – душевная щедрость и доброта, и несмотря на все те перипетии и сложности, с которыми столкнулась эта молодая девушка, она сохранила свою доброту.

Сейчас Маше стоит работать над тем, чтобы к отличной форме, замечательному характеру, прекрасной душе прибавилась еще огранка в виде кругозора, эрудиции, умения поддержать любую беседу. Маша хочет уверенно ориентироваться в разных сферах, начиная от манеры поведения, дресс-кода, модного образа жизни до таких навыков, как чайная церемония и карвинг. Маша стала чувствовать, что ей не хватает словарного запаса, что ей хочется научиться разговаривать на равных с образованными и интеллектуальными людьми.

Вопрос встречи

Маша озвучила, что, встречаясь с мужчинами, которые выше нее по социальному и материальному статусу, она чувствует себя некомфортно, зажимается. При этом мужчины, которые, по ее мнению, не являются «хозяевами жизни» сразу же выпадают из поля зрения. Этот диссонанс ей очень мешает. Мы не сразу определили эту ситуацию, но все же постепенно нам удалось докопаться до проблемы. Мы стали прописывать программу для Маши, которая способствовала снижению критичности по отношению к окружающим. Мы решили фиксировать те автоматические негативные мысли и умозаключения, которые возникают у нее в голове, когда она оценивает людей, с которыми встречается. Следующим этапом Маша должна будет переплавлять эти мысли из негатива в позитив. Таким образом, она станет принимать людей более толерантно, терпимо, уменьшится ее критичность, и, как следствие, ее внутренний цензор ослабит свои объятия и по отношению к ней самой.

У Маши еще остаются проблемы с самооценкой, не с точки зрения самоуважения, с этим все уже очень неплохо, а в аспекте самоэффективности. Она еще боится получить не ту обратную связь, на которую рассчитывает. Маша еще не может привычно реагировать на то обилие комплиментов, которые она получает.

Упражнение, которое я ей рекомендовала для того, чтобы провести мостик между тем, как: 1) Маша видит себя; 2) она считает, как ее видят окружающие, и 3) они на самом деле ее видят:

> взять лист бумаги, на нем написать, отвечая на вопрос: «Какая я?» 20 определений. На втором листе написать 20 ответов на вопрос: «Как меня видят окружающие?» А дальше попросить своих знакомых (несколько человек) ответить на вопрос: «Какая вы?» Я точно знаю, для Маши будет много новостей... Хороших!

Это упражнение эффективно не только для Маши, но и для любого читателя журнала BBF, ведь проверить самого себя – всегда интересно.



ДНЕВНИК МАШИ

Читайте полную версию на http://marika7051.livejournal.com

September 5th, 18:12

Наконец-то наступил мой второй отпуск, который я решила провести в санатории.

Я каждый год посещаю здравницы Украины, чтобы побаловать свой организм и тело различными спа-процедурами, так как помимо целебной и омолаживающей минеральной воды, которой славится город Трускавец, там еще очень хорошая и недорогая лечебная база. Минеральные ванны, различные массажи, обертывания, стоматология и другие целебные процедуры стоят там копейки!!!!

Следуя советам Юлии, я выбрала питание ресторанного типа, а не шведский стол, чтобы было меньше соблазнов. И вот результат правильного диетического питания, лечебных процедур, частых прогулок по огромному зеленому парку города Трускавца (территория которого засажена специально подобранным набором деревьев для больных бронхиальной астмой) – минус 3 кг.

Когда я пришла в тренажерный зал и встала на весы, я не поверила своим глазам: 68 кг, это уже минус 7 кг с начала проекта! Тренер, увидев меня после отпуска, не узнала, я очень уменьшилась в размерах после санатория! Суперррр, я на седьмом небе от счастья!!!!!!

Фото: Александр Иванов

mioff

ФИТНЕС ПРОЕКТ ГОДА



Генеральный партнер
VI Фитнес-Конференции

сеть спортивно-оздоровительных клубов
Планета фитнес
Всегда первые с 1990 года

12-16 октября 2010
Крокус Экспо, Москва

8-й Московский Международный Фитнес & Велнес Фестиваль

организаторы

rte exhibitions тел.: +7 (495) 921 4407 | e-mail: mioff@rte-expo.ru

FITNESS тел.: +7 (495) 925 5156 | e-mail: post@fitness-report.ru

Официальный медиа-партнер: Живи

Официальный интернет-партнер: infit.ru

Официальный медиа-партнер дня йоги: yoga

Официальный портал выставки: MrJane

информационные спонсоры

guide | Muscle & Fitness | BBF | Eva.Ru | SHAPE

www.mioff.ru

Реклама

General Sport Nutrition



ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

FLEX GYM ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ

ТЕЛЕФОН РОЗНИЦЫ В МОСКВЕ: +7 (495) 724-1946 ОПТ.: +7 (495) 620-3573
www.flexgym.ru e-mail: sport@flexgym.ru

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

BODY

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ

24 Ляйсан Утяшева:
«Телом надо заниматься ежедневно!»

26 Комплекс упражнений
из художественной гимнастики

WORK OUT

32 Пресс по-новому

CHILL OUT

38 Восстановление сил после тренировки

Разностороннее развитие человеческого тела требует большого труда – так же, как и все другие достижения.







Спортсменка, 25 лет, рост 175 см, вес 50 кг

ЛЯЙСАН УТЯШЕВА: «Телом надо заниматься ежедневно!»

Знаменитая гимнастка Ляйсан Утяшева, уйдя из большого спорта, не ушла из нашей жизни. Она по-прежнему на виду, по-прежнему – любимица публики. Ведет передачи, снимается в фотосессиях. Она полна жизни, и ей все удается.

Представление о красоте тела индивидуально. Мне нравится фигура Наоми Кемпбел – потрясающая женщина. Бьонс – красотка, хотя лишний вес там явно присутствует, но он ее не портит, потому что она вся упругая, мышечная. И это результат усилий. А иногда смотришь: девушка лет двадцати пяти, а руки уже «висят». Телом надо заниматься ежедневно.

Я не представляю свое утро без зарядки. Достаточно сделать минимальный комплекс для того, чтобы все мышцы проснулись. Немного подкачать пресс, ягодицы. Упражнения элементарные: потянуться, как кошечка, сделать отжимания (кто сколько сможет), потом перевернуться на живот и сделать «лодочку», подойти к стене и сделать приседания. Уверяю вас, вы почувствуете, что все мышцы включились. Осталось только сделать круговые движения головой – все, вы заряжены на весь оставшийся день. И еще один секрет: нужно потереть ладошки и три раза хлопнуть, спереди и сзади – вы почувствуете прилив необыкновенной бодрости. Конечно, надо принять контрастный душ, заварить зеленый чай с лимоном и медом. И жизнь покажется вам прекрасной!

Физическая нагрузка – мой личный наркотик. Ту нагрузку, которую я выдерживала, будучи в большом спорте, даже в армии не выдерживают. Можете себе представить: «американку» по сорок пять минут с грузами по два килограмма на ногах и руках в бешеном темпе! Или три тысячи двойных прыжков (скакалка прокручивается два раза)! Конечно, сейчас такой нагрузки уже нет. И я по ней скучаю. Поэтому по выходным я бегаю хотя бы 2 километра. Непременно по траве, потому что бег по асфальту – это полный бред, все мышцы «забиваются». То же самое происходит, когда человек занимается в тренажерном зале до мышечной боли. Я была во многих фитнес-клубах, поскольку веду передачу о здоровом образе жизни на одном из российских каналов, и пришла к выводу, что фитнес-инструкторы должны следить за своими подопечными, чтобы в их тренировках обязательно были упражнения на растягивание мышц, иначе как минимум может возникнуть мышечный спазм.

На основе своего опыта я разработала собственный авторский комплекс упражнений. В конце концов, весь фитнес вышел из большого спорта. Я отобрала самые подходящие движения, которые действительно эффективны. Что-то взяла из ОФП, которую мы делали во время тренировок, что-то придумала сама, что-то «смиксовала». Мой комплекс рассчитан на то, чтобы потянуть все группы мышц и чувствовать себя в своем теле комфортно. Ни в коей мере не считаю, что какой-то комплекс лучше или хуже, все очень индивидуально, но мой комплекс уже опробован на подругах. И даже – на моей маме. Результат налицо: она отлично похудела, а главное – визуально выглядит намного лучше.

Я считаю, что женщина в состоянии заниматься сама с собой. Поэтому мой метод не предполагает снарядов, женщина сама, собственным телом контролирует нагрузку. Только ковер, зеркало, прекрасная музыка и ты сам. Главное – поставить цель: привести себя в форму. И для этого не нужны ни дорогие абонементы, ни огромное количество времени, которое требуется хотя бы для того, чтобы добраться до клуба. Все, что надо, – желание видеть себя красивой. Но красотой надо заниматься, она требует если не жертв, то усилий. И заниматься вовремя. Все проблемы начинаются с банальной лени.

Гибкость мою мне подарил боженька. Моя мама тоже очень пластичная. Но врожденную гибкость надо поддерживать. Моя проблемная зона – шейный отдел позвоночника. Я думаю, многие, кто водит машину, много времени проводит в офисе, чувствует периодически, как шейный отдел «забивается», мышцы становятся как каменные. Хорошо в машине иметь масло лимонника. Только чувствую, что бодрость ушла, достаю и начинаю вдыхать. Еще одна хитрость для тех, кто все время живет и работает в мегаполисе и редко выбирается на природу: сейчас в любой аптеке продают кислород в аэрозольных упаковках или – термальная вода. Если долго стоишь в пробке, можно достать упаковку и подышать, обрызгать лицо. Хорошо хотя бы раз в день повисеть на турнике, сделать мостик, еще лучше шпагат.

Записала Елена Денисова

Фото: Филипп Ндзана, стиль: Роман Травин

Главный рецепт хорошего настроения и хорошей формы – состояние влюбленности, и не обязательно в мужчину. Надо любить жизнь, людей, и тогда мир повернется к тебе лучшей своей стороной!

Ляйсан Утяшева

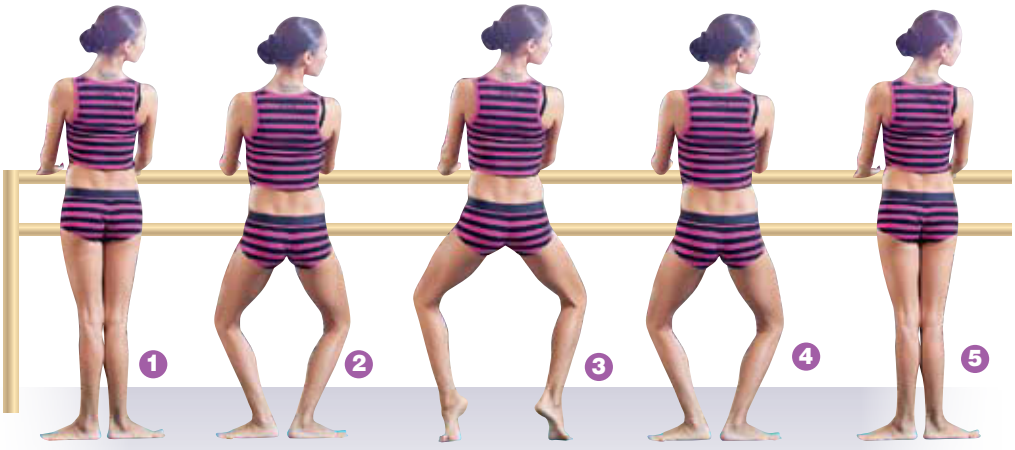


На Ляйсан: легинсы и кросовки Diesel, майка Patrizia Pepe

Художественная гимнастика

Ляйсан Утяшева продемонстрировала нам всю красоту художественной гимнастики – одного из самых зрелищных и изящных видов спорта. Комплекс «от Утяшевой» лишен силовой нагрузки, в нем не используются дополнительные аксессуары, кроме опоры. Эти упражнения можно выполнять дома. Они помогут вам приобрести женственные формы, вы станете более гибкой, а ваши движения – грациозными.





ПОЛУПРИСЕД

Исходное положение: 1-я позиция (пятки соприкасаются, носки разведены в стороны по направлению линии плеч, ноги стоят на полу всей ступней).
Упражнение: демиплие (выполняем полуприсед, не отрывая ступней от пола). Зафиксировав положение, медленно отрываем пятки от пола, затем опускаемся на полупальцах и возвращаемся в исходное положение.

Фото: Филипп Ндзана, стиль: Роман Травин

Выполнение упражнений у опоры. В положении лицом к опоре – кисти обеих рук лежат на станке, локти полусогнуты. Стоя боком к опоре – держаться одной рукой (левой или правой), которая должна находиться чуть впереди туловища; запястье, локоть и плечо опущены, рука не напряжена.

ГЛУБОКОЕ ПРИСЕДАНИЕ

Исходное положение: носки разведены в стороны по направлению линии плеч, между ступнями должно быть расстояние, равное длине ступни.
Упражнение: реливе (поднимаемся на полупальцы). Гран плие (медленное сгибание ног в коленных суставах, при выполнении приседания следует как можно дольше удерживать пятки на полу). Поднимаемся в исходное положение. На протяжении всего упражнения сохраняется предельная выворотность бедер и ступней. 10 подходов.





ГРАН БАТМАН

Исходное положение: 1-я позиция (пятки соприкасаются, носки разведены в стороны по направлению линии плеч, ноги стоят на полу всей ступней).
Упражнение: гран батман (мах ногой вперед, в сторону, назад), возвращение в 5-ю позицию (ступни сомкнуты, пятка одной ноги соприкасается с носком другой. Носки разведены в стороны). 8–10 подходов.

«УГОЛОК» В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Исходное положение: сидя на полу, пятки соприкасаются, носки тянутся вперед.
Упражнение: одновременный подъем обеих ног на 45°, руки – прямо перед собой. Удерживать в таком положении 5–10 секунд по 5 подходов.



МАХ НОГОЙ НАЗАД

Исходное положение: 1-я позиция (пятки соприкасаются, носки разведены в стороны по направлению линии плеч, ноги стоят на полу всей ступней).
Упражнение: мах ногой назад на 90° или выше и возврат в исходное положение. По 10–15 подходов каждой ногой.





НАКЛОН ВПЕРЕД С УПОРОМ НА ОДНОЙ НОГЕ

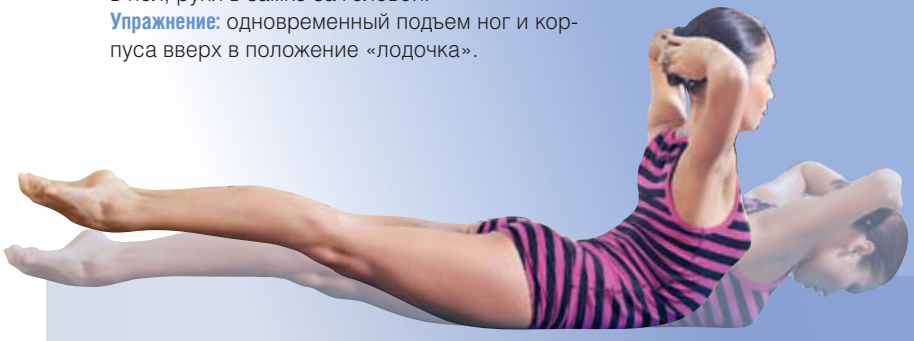
Исходное положение: одна нога на опоре, вторая – на полной ступне на полу, спина прямая.
Упражнение: рука вытянута вверх, выполняем наклон туловищем к ноге, тянемся до касания рукой ступни. Возврат в исходное положение. 10–12 подходов.

НАКЛОН В СТОРОНУ С УПОРОМ НА ОДНОЙ НОГЕ

Исходное положение: одна нога на опоре, вторая – на полной ступне на полу. Туловище и ступня развернуты на 90°.
Упражнение: наклон туловищем вбок к ноге до касания рукой ступни и возврат в исходное положение.

«ЛОДОЧКА»

Исходное положение: лежа на животе, лицом в пол, руки в замке за головой.
Упражнение: одновременный подъем ног и корпуса вверх в положение «лодочка».



«ЛОДОЧКА» С ПОВОРОТАМИ ТУЛОВИЩА

В положении «лодочка» также можно выполнять повороты туловища влево и вправо. Руки в замке за головой, локти – в стороны.
10 подходов.



НАКЛОН ВПЕРЕД С УПОРОМ НА КОЛЕНЯХ

Исходное положение: стоя на коленях, спина выпрямлена, голова смотрит прямо.
Упражнение: плавный наклон вперед, руки расслаблены. Возврат в исходное положение.
5 подходов.



Фото: Филипп Ндзана, стиль: Роман Травин



ПРОГИБ НАЗАД С УПОРОМ НА ОДНОЙ НОГЕ

Исходное положение: нога на опоре, вторая – на полной ступне на полу, тело выпрямлено, рука – вверх.
Упражнение: выполняем прогиб назад и возврат в исходное положение. 10 подходов.

НАКЛОН С ПРОГИБОМ НАЗАД С УПОРОМ НА ОДНОЙ НОГЕ

Исходное положение: нога на опоре, вторая – на полной ступне на полу, туловище максимально наклонено к ноге.
Упражнение: выполняем подъем туловища в вертикальное положение со взмахом руки над головой. 10 подходов.

«УГОЛОК» В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Исходное положение: пятки соприкасаются, носки разведены, руки тянутся вверх над головой.
Упражнение: медленное опускание туловища до угла 90° и возврат в исходное положение. Спина прямая, положение рук – вверх над головой, ноги стоят на полу всей ступней.



ПРОГИБ НАЗАД

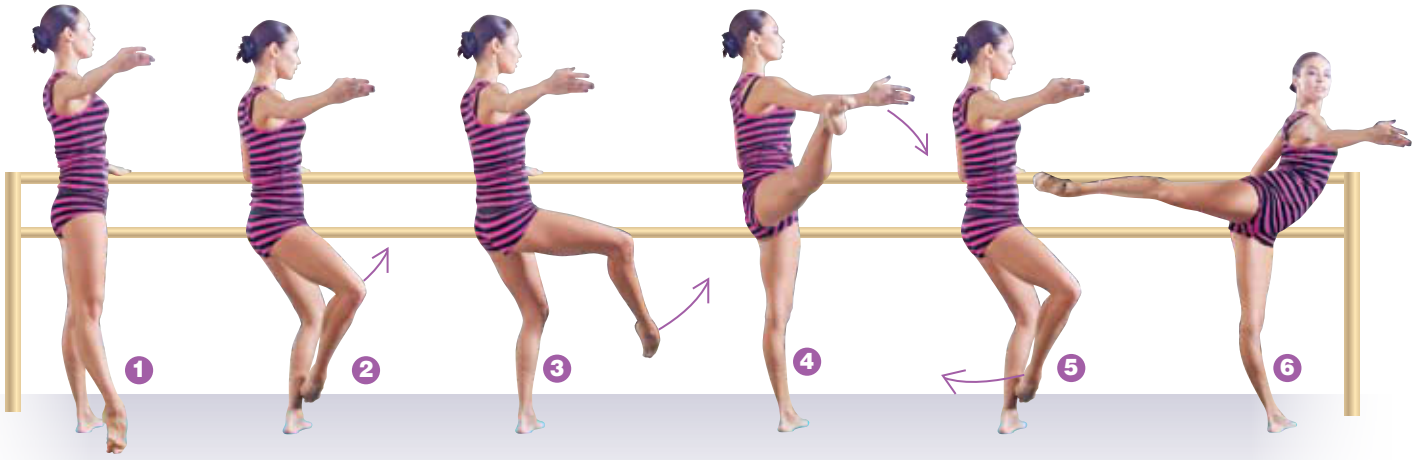
Можно также выполнять прогиб спины назад, не отрывая пятки от пола. Голова – в сторону. 5–10 подходов.



НАКЛОН СТОЯ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ

Исходное положение: стоя на полупальцах, спина выпрямлена.
Упражнение: выполняем складку до касания туловищем ног с обхватом щиколоток руками. Живот втянут, стоим на полупальцах.





БАТМАН ФОНДЮ

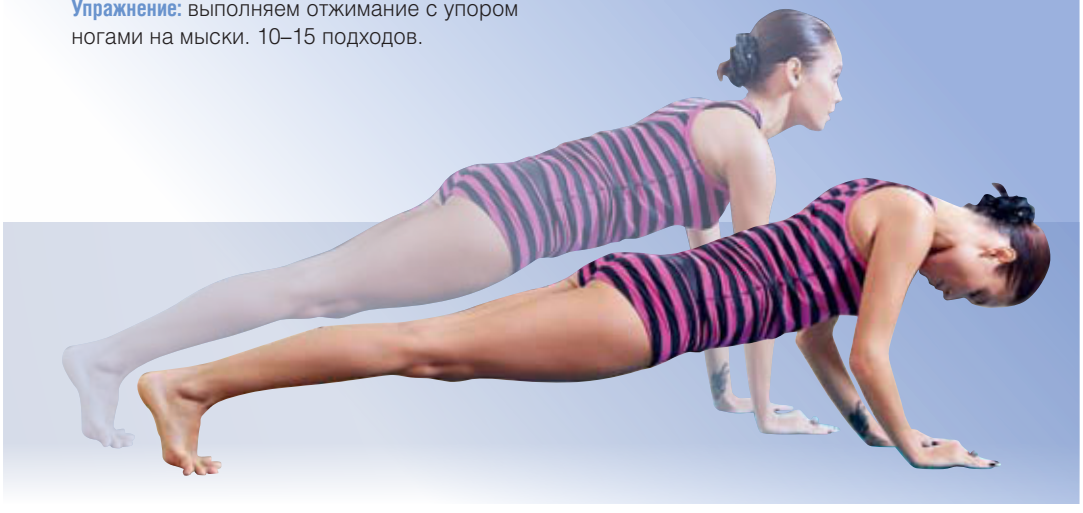
Исходное положение: батман тандю (выставление ноги в сторону на носок). Рука отведена в сторону, локоть слегка согнут, кисть округлена.

Упражнение: батман фондю: выполняется отведение ноги вперед, в сторону, назад с подниманием ноги на 90°. 10 подходов.

На Ляйсан: костюм Diesel

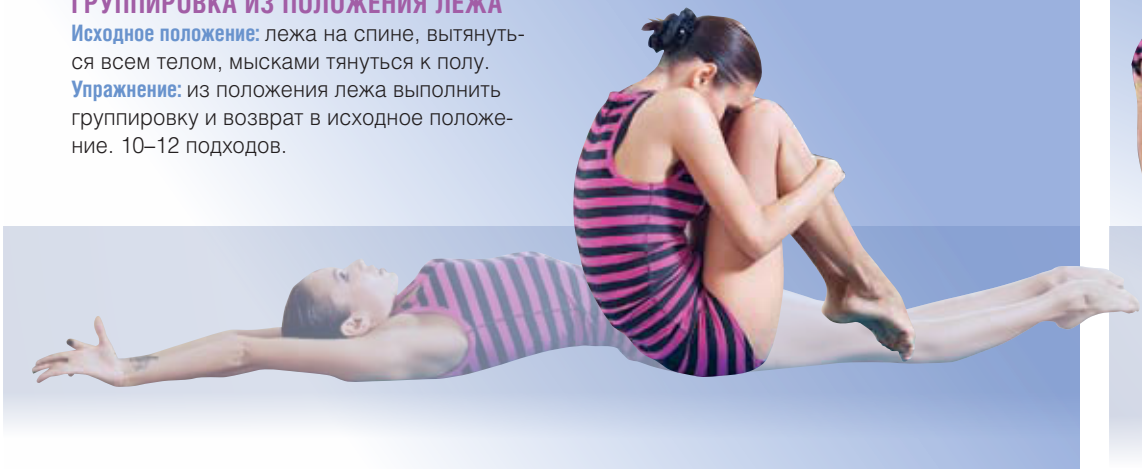
ОТЖИМАНИЕ С УПОРОМ НА МЫСКИ

Исходное положение: упор от пола, руки прямые, ноги на мысках.
Упражнение: выполняем отжимание с упором ногами на мыски. 10–15 подходов.



ГРУППИРОВКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Исходное положение: лежа на спине, вытянуться всем телом, мысками тянуться к полу.
Упражнение: из положения лежа выполнить группировку и возврат в исходное положение. 10–12 подходов.



УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Чтобы отдохнуть, можно плавно на выдохе выполнить наклон, закрыть глаза, свободно поболтать руками.

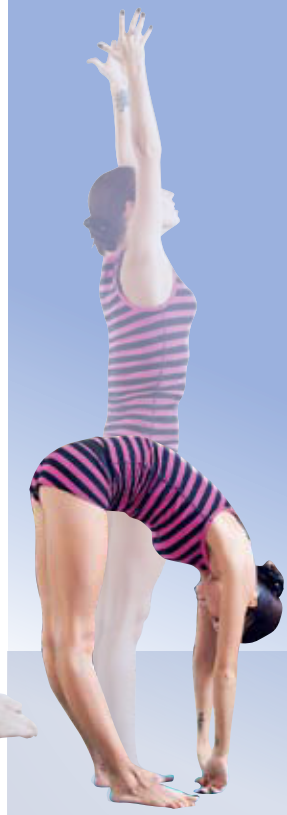


Фото: Филипп Ндзана, стиль: Роман Травин



Я с детства баню люблю. У дедушки в Башкирии до сих пор настоящая деревенская баня, которая топится дровами. Помню, как, нахлестав меня березовым веником, мама окунала в контрастную купель. Но злоупотреблять не стоит – два раза в месяц попариться в баньке, приложить к лицу веник, листвой подышать – для меня это святое. Прекрасно снимает стресс, делает кожу идеальной.
В общем, за собой надо следить, себя надо любить и баловать!

На Ляйсан:
футболка Joe's,
шорты Patrizia Pepe,
туфли Casadei

Выражаем благодарность за помощь
в организации съемки фитнес-клубу «Онегин».



Пресс по-новому

Автор: Ник Туминелло

Перевод: Алексей Чичиков

Меня часто спрашивают, почему я все время придумываю новые вариации упражнений, а не остановлюсь на одной базовой программе. Обычно я отвечаю словами моего друга: «Если ты хочешь получить то, чего нет у других, ты должен делать то, что не делают другие».

Все гениальное просто, не правда ли? Классические, проверенные временем упражнения – это здорово, они всегда должны быть в основе вашей программы, но почему бы не добавить к ним что-то новое? Мои спортсмены всегда продвигаются вперед, когда я добавляю к стандартным тренировкам что-нибудь необычное.

В этой статье я расскажу о наших последних наработках в тренировке мышц пресса.

Любое из предлагаемых мной упражнений может оказаться совершенно незнакомым для вас, но все они уже обкатаны в нашем клубе Performance U, все работают, и благодаря им наши спортсмены становятся сильнее, укрепляют корпус и избегают травм позвоночника. Начните делать их, и они сделают то же для вас.

Кем бы вы ни были, – стремящимся к заветным шести кубикам бодибилдером, готовящимся к выступлению на соревнованиях спортсменом или просто желающим поддерживать хорошую форму поклонником фитнеса – эти программы помогут любому в достижении своих целей, защищая при этом поясницу от травм.

Фото: Shutterstock

ХОРОШИЙ ПРЕСС ИЛИ ХОРОШО ВЫГЛЯДЯЩИЙ ПРЕСС?

Когда ваш пресс неплохо просматривается, это еще не значит, что ваши абдоминальные мышцы сильны и функционально развиты, и наоборот – если кубики пресса не выступают, это вовсе не значит, что пресс слаб. Все предлагаемые упражнения помогают построить сильные, функциональные мышцы пресса. Что же касается пресловутых кубиков, то, я надеюсь, вы знаете, что они строятся не в спортзале, а на кухне. Проходите мимо фастфуда, если вам нужен пресс, похожий на стиральную доску.

ТРЕНИРОВАТЬ ПРЕСС ОТДЕЛЬНО ИЛИ НЕТ?

Я часто слышу от тренеров и спортсменов нечто вроде: «Просто делайте «большие» упражнения (приседы, тяги и т.п.), и все будет в порядке, никакой дополнительной работы на пресс не нужно». Хотя я соглашусь, что в этих упражнениях пресс сильно включается в работу, я не считаю, что это все, что нужно для полного развития сильных и функциональных мышц пресса. Если коротко, приседания и становые тяги – это движения в одной плоскости. А пресс, как и все остальные мышцы в нашем теле, работает в трех плоскостях: сагиттальной (продольной), фронтальной (поперечной) и в поперечной горизонтальной (плоскости вращения). Простое выполнение тяги и приседаний не нагружает мышцы пресса в двух последних, ничуть не менее важных, плоскостях. Чтобы развивать силу пресса во всех направлениях, необходимо делать особые упражнения для мышц торса, именно о них и пойдет речь в этой статье.

МОЖНО ИЛИ НЕЛЬЗЯ ОКРУГЛЯТЬ СПИНУ? КОММЕНТАРИИ ВРАЧЕЙ

Сторонники и противники округления поясницы в упражнениях на пресс часто сходятся в спорах сегодня, я же нахожусь между этими двумя лагерями. На самом деле, я никогда не применял скручивания и подобные движения в своих программах; я убежден, что для правильной тренировки пресса необходимы «антисутулящие» движения, поэтому скручиваниям со сворачиванием позвоночника вперед нет места в моих программах. Проблема, впрочем, заключается не в самом округлении спины, а в частоте или продолжительности этого движения. Известный специалист по позвоночнику Стюарт МакДжилл, как и многие другие, считает именно долгое скручивание в позвоночнике частой причиной травм позвоночных дисков.

Если ваша спина в порядке и вам меньше 40 лет, то вы можете безо всякого риска делать упражнения на пресс с округлением спины в небольшом числе повторений. Тем не менее, прочтя результаты некоторых исследований, я решил сократить до минимума число упражнений со скручиванием позвоночника, независимо от количества повторений и возраста спортсмена.

В одном эксперименте, связанном с подготовкой к традиционному армейскому тесту по подъемам корпуса, приняли участие 1467 человек. 761 из них делали специальные упражнения на укрепление стабилизаторов корпуса, различные мосты и планки, 706 делали собственно подъемы корпуса и скручивания, готовясь к тесту. В конце 12-недельного эксперимента обе группы повысили число выполненных подъемов в тесте, хотя разница в результатах была совсем небольшая, это при том, что опытная группа не делала скручиваний вообще! Зато в этой группе число сдавших тест повысилось на 5,6%, а в обычной группе – только на 3,9%. Исследователи заключают: «Применение в тренировочных программах упражнений на стабилизаторы торса не снижает число успешно проходящих тест, при этом помогая улучшить технику выполнения подъемов корпуса.» *(Исследование «Effects of Sit-up Training versus Core Stabilization Exercises on Sit-up Performance». by JD CHILDS, et al – 2009, Medicine & Science in Sports & Exercise: November 2009 – Volume 41 — Issue 11 — pp. 2072–2083. – прим. ред.)*

Принимая во внимание это исследование, а также свои собственные идеи насчет тренировки «антисутулости», я решил в своих программах сосредоточиться на упражнениях для укрепления стабилизаторов корпуса и практически отказался от упражнений с округлением позвоночника.

НЕСТАНДАРТНАЯ ТРЕНИРОВКА ПРЕССА

Теперь, когда вы познакомились с моими тренировочными принципами, я покажу вам наши фирменные упражнения для пресса.



Об авторе

Ник Туминелло основал университет Performance с целью распространять самые передовые методики тренировок спортсменов и обучать спортивных тренеров, фитнес-инструкторов, профессиональных атлетов и простых любителей по всему миру.

Тренер Ник высоко ценится в среде фитнеса за свой прогрессивный и инновационный подход к обучению и изобретению новых методик и тренировочного оборудования. В частности, он разработал специальный гриф Core Bar™ для тренировки мышц торса, который начали использовать многие тренеры, инструкторы и даже врачи.

Ник часто выступает с лекциями на различных конференциях и проводит собственные семинары. Также он выпустил немало обучающих DVD и постоянно пишет статьи для спортивных журналов и сайтов.

При этом он продолжает тренировать людей в своем зале, придумывая и совершенствуя новые методики и упражнения.

В настоящее время он работает с группой профессиональных спортсменов, бодибилдеров и любителей фитнеса в Балтиморе.

Мы разделили все упражнения на три группы: упражнения в линейной плоскости (вдоль тела), статические упражнения для мышц, вращающих/наклоняющих корпус, и динамические упражнения с поворотом корпуса. В каждую тренировку пресса мы включаем упражнения из всех трех групп, чтобы работать во всех направлениях.

Я специально выбрал самые необычные движения, чтобы дать вам возможность внести разнообразие в свои программы из всем известных упражнений.

ЛИНЕЙНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Прокатка» с медицинболом – из упражнений, основанных на катании ролика для пресса, и им подобных я предпочитаю именно это, причина простая – оно самое тяжелое из всех!

Вертикальный жим Пэллофа – это вариация первоначального упражнения, придуманного Джоном Пэллофом. Мне нравится его изобретение, но я решил перенести его в другую плоскость, получив «прокатку» стоя.

Угол на швейцарском мяче – те, кто пробовал упражнения на нестабильной поверхности, уже, вероятно, знакомы с этим движением. Если же вы никогда его не делали, стоит начать, потому что оно чрезвычайно эффективно. Подсказка: начинайте выполнение с сокращения абдоминальных мышц, держите спину и ноги прямыми, поднимая таз точно над плечами.

К слову, многие напрасно презирают упражнения на швейцарском мяче, мяч ни в чем не виноват, просто нужно уметь правильно выбрать и выполнить упражнение. Вините не этот мяч, а тот, что у вас на плечах.

Тело-пила – это один из моих любимых вариантов планки. Я видел, как его делают на подвесных кольцах, и сделал свою вариацию для тех, кто не имеет этого оборудования.















Фото: Александр Иванов

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВРАЩАЮЩИЕ КОРПУС

Вращающее движение корпуса важно во многих видах спорта для передачи усилия с одной стороны тела на другую. Правильные упражнения с поворотом корпуса всегда будут основой по-настоящему функционального тренинга.

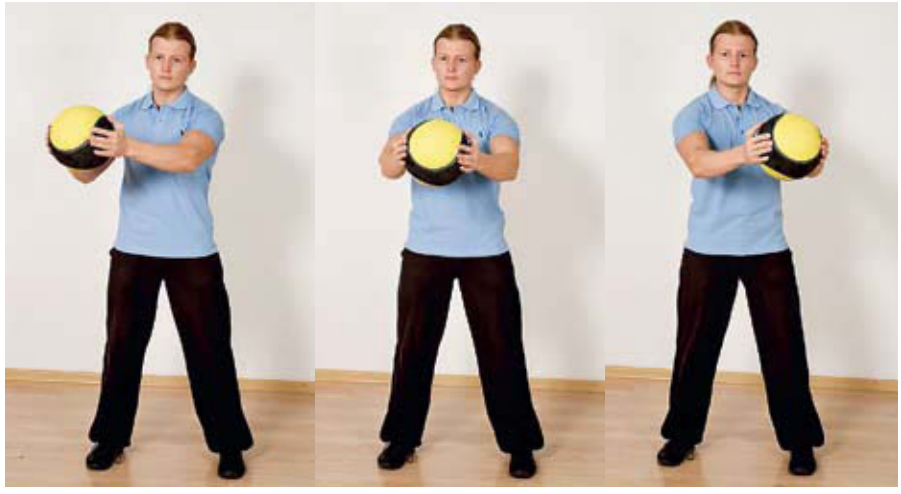
Повороты с напряжением – это мое любимое из таких упражнений, потому что оно лучше всего подготавливает торс к поворотам в боксе, метании, спринте, к резким остановкам и поворотам в беге. Ваши абдоминальные мышцы должны держать нагрузку, которая появляется, когда ваши плечи и таз вращаются в разных направлениях. Данное упражнение улучшает ваши способности производить, гасить или контролировать крутящий момент.

Я использую три ступени в этом упражнении, каждую нужно отрабатывать 2–4 недели, прежде чем приступить к следующей.

Разворот гладиатора – еще одно упражнение, которое интересно делать и которое дает отличный эффект. Основано на тех же принципах, что и повороты с напряжением. Если оно не пробьет ваш пресс, ничто не пробьет!

Броски медицинбола с поворотом – один из лучших способов научиться правильно передавать усилие во вращении. Если у вас есть стена и медицинбол, обязательно попробуйте это упражнение и его вариации.







УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ, ВРАЩАЮЩИХ/ НАКЛОНЯЮЩИХ КОРПУС

Это статические упражнения, призванные укрепить стабилизаторы, чтобы вы хорошо контролировали корпус в упражнениях на сгибание и вращение тела.

Боковая планка на медицинболе – это более сложная вариация обычной боковой планки на локте. Добавляя нестабильную опору, вы заставляете мышцы торса работать тяжелее, чтобы сохранять положение тела. Помните, что спина должна быть прямой, а запястье должно находиться точно под плечевым суставом.



Фронтальная планка с одной рукой на швейцарском мяче – это одно из самых жестоких и эффективных упражнений для мышц «кора». Его особенно любят те, кто занимается единоборствами.

Турецкий подъем – несмотря на то что это упражнение уже известно многим, я все еще считаю, что внимания ему уделяют недостаточно. Его можно делать как с гирей, так и с гантелями или даже со штангой.

«Радуга» с наклоном – многие спортсмены знают динамическую версию этого упражнения, я же предлагаю статическую, которая отлично укрепляет стабилизаторы позвоночника.



Боковой жим Пэллофа – еще одна моя вариация жима Пэллофа. Можно делать на согнутых ногах или стоя прямо.

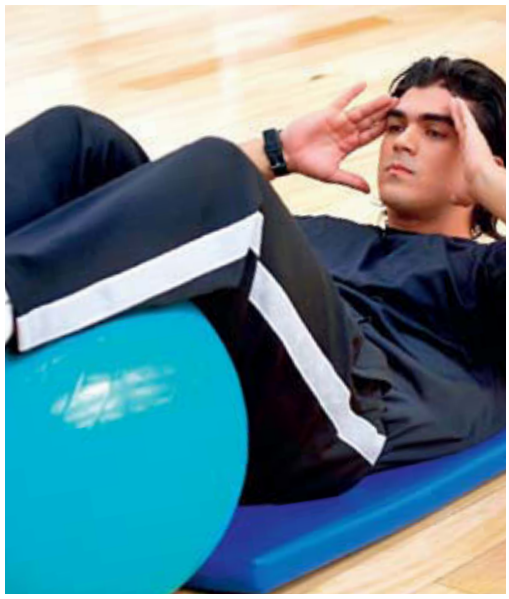
Выражаем благодарность за помощь в проведении съемки фитнес-тренеру Сергею Глазунову (на фото) и фитнес-клубу «Новая Лига»





Фото: Александр Иванов, Shutterstock





Тренировать пресс надо часто, с небольшой нагрузкой, но долгими подходами

СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПРЕССА В ВАШЕЙ ТРЕНИРОВКЕ

Независимо от целей тренирующегося я рекомендую делать на тренировке хотя бы по одному упражнению из каждой группы. То есть одно линейное, одно – на стабилизаторы вращения и одно – динамическое поворотное.

Я предлагаю два способа тренировать пресс: один для укрепляющих здоровье и для соревнующихся спортсменов, второй – для тех, кто больше тяготеет к выступательному фитнесу и бодибилдингу.

Для здоровья и спортивных достижений я считаю, что лучше всего следовать рекомендации доктора Стюарта МакДжилла и тренировать пресс часто, с небольшой нагрузкой, но долгими подходами, чтобы развивать выносливость абдоминальных мышц.

Согласно исследованиям МакДжилла, этот метод помогает повысить результаты в различных видах спорта и укрепить здоровье, развивая необходимую стабилизацию для защиты поясницы и торса от травм.

Переходя к практическим рекомендациям, я предлагаю делать упражнения на пресс и стабилизаторы корпуса между подходами на верхнюю или нижнюю части тела. Таким образом, ваши тренировки будут более продуктивными.

ПРИМЕР ПРОГРАММЫ

День первый

Тяги и жимы для верха тела:

1а) горизонтальный жим;
1б) горизонтальная тяга;
1в) линейное упражнение для пресса;
2а) вертикальный жим;
2б) вертикальная тяга;
2в) упражнение для стабилизаторов вращения;
3а) бицепсы;
3б) трицепсы;
3в) динамическое поворотное упражнение.

День второй

Нижняя часть тела:

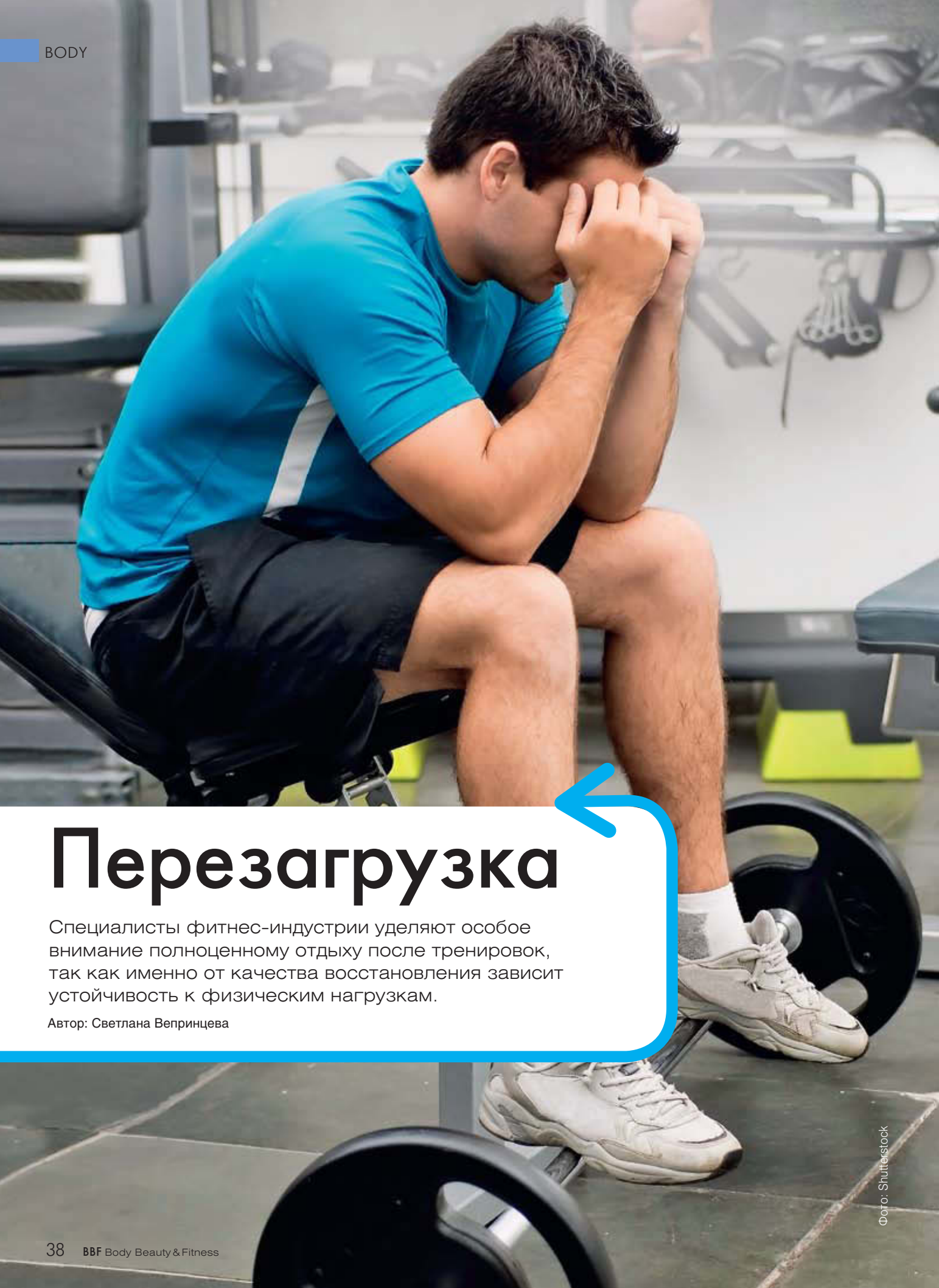
1а) вариант становой тяги на двух ногах;
1б) линейное упражнение для пресса;
2а) вариант приседания на одной ноге;
2б) упражнение для стабилизаторов вращения;
3а) икроножные;
3б) динамическое поворотное упражнение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, я дал вам не одну необычную тренировку пресса, а кучу разных упражнений и методику для составления программы под разные цели. Составление программ – это мой бизнес, и мой бизнес процветает!

Я хотел не просто познакомить вас с новыми упражнениями, а вдохновить вас самих на эксперименты, если вам хочется изменить какое-то упражнение, сделать свою версию – вперед! Помните: «Если ты хочешь получить то, чего нет у других, ты должен делать то, что не делают другие».





Перезагрузка

Специалисты фитнес-индустрии уделяют особое внимание полноценному отдыху после тренировок, так как именно от качества восстановления зависит устойчивость к физическим нагрузкам.

Автор: Светлана Вепринцева

Фото: Shutterstock



Мы многое знаем о том, как нагрузить организм и проработать мышцы, знакомы со множеством новомодных программ, направленных на похудение, улучшение пропорций тела, увеличение мышечной силы и массы... Мы уделяем из своего насыщенного графика время лишь на саму тренировку, после которой снова окунаемся в рабочие дела, ожидая, что и наши спортивные результаты будут неуклонно улучшаться. В этом ритме мы не успеваем находить свободное время для расслабления организма, бежим навстречу высоким жизненным результатам, но стрессовое состояние организма нас часто в этом опережает. Стремимся похудеть, а вес только набирается, показатели в силовых тренировках мужчин не увеличиваются, травмы не заживают, наоборот, приобретаются – и настроение от подобных результатов в итоге не на высоте. Нам уже не доставляют такого удовольствия занятия фитнесом, мы мечтаем о волшебной пилюле для лучших результатов и дальше изнашиваем свой организм. Помните, с каким энтузиазмом вы начинали заниматься?

Мы неслучайно начали разговор о восстановлении в фитнесе с настроения. Именно оно отображает общее состояние организма, это проекция протекания всех физиологических процессов организма. Полезно прислушиваться к себе – в каком состоянии находится организм, не слишком ли чрезмерны физические и психические нагрузки во всех сферах нашей жизни; умеем ли мы переключаться и не входить в состояние стресса. А ведь уже по очевидным признакам – сжатые челюсти и губы, напряженные и приподнятые плечи, сжатые кулаки – понятно, что нам необходима мышечная и психическая релаксация для нормального протекания всех физиологических процессов организма и поддержания здоровья на высоком уровне. Только тогда реально прийти к тому результату, о котором мечтали, когда впервые пришли на тренировку. И обязательно помните, что вашему продвижению в фитнесе будет содействовать комплекс средств и методов восстановления, на которые мы часто не находим времени.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Главная цель всех средств восстановления – нормализовать деятельность центральной нервной системы (ЦНС), уравновесить процессы возбуждения и торможения, оказать положительное влияние на состояние нервно-мышечного аппарата. В дополнение к этому во время отдыха после мышечной деятельности восстанавливаются все функциональные системы, которые принимали участие в работе.

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Мы рассмотрим несколько групп средств восстановления, по-разному воздействующих на организм. Начнем с педагогических, нам всем известных, но часто забываемых:

- планирование своей тренировки в соответствии со своими возможностями – пол, возраст, состояние здоровья, функциональное состояние, цели, условия тренировок. Это осуществимо при достаточно разнообразном выборе фитнес-программ и направлений, предлагаемых клубом. Если тренировка проходит в тренажерном зале, необходимо точно определить состояние занимающегося и «направить» его на нужный уровень тренировок;
- правильная организация занятия, соблюдение его структуры (разминка, основная и заключительная части). Выполнение полноценной разминки перед тренировкой обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь способствует более эффективному восстановлению организма в процессе тренировки, а также между отдельными сериями упражнений во время занятия;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между подходами и отдельными упражнениями. Это способствует поддержанию ЧСС на должном тренировочном уровне, чтобы избежать перенапряжения сердечно-сосудистой системы;
- выполнение упражнений в расслаблении в интервалах между тренировками и непосредственно после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполне-

МНОГОНЕДЕЛЬНЫЕ ИЛИ, ТЕМ БОЛЕЕ, МНОГОМЕСЯЧНЫЕ ЦИКЛЫ ОДНОНАПРАВЛЕННЫХ ТРЕНИРОВОК ДОЛЖНЫ ЧЕРЕДОВАТЬСЯ С ТРЕНИРОВКАМИ МЕНЬШЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ИЛИ ПОЛНЫМ ОТДЫХОМ ОРГАНИЗМА.

ния работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- индивидуальный подбор упражнений в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовленности – выполнение облегченного варианта, уменьшение амплитуды движений, варьирование исходного положения, замедление темпа выполнения;
- значительное снижение интенсивности занятий или полный отказ от тренировки при обострении хронических заболеваний, при простудах, сильных головных болях, болях в суставах, спине и т.п.;
- циклическое планирование тренировок и двигательные переключения. То есть это разумное сочетание кардионагрузок с силовыми и тренировками, направленными на координацию движений и концентрацию внимания. Следует чередовать нагрузки, направленные на развитие силы и формирование пропорций тела, с занятиями на растягивание мышц, упражнениями системы йоги и др. Многонедельные или, тем более, многомесячные циклы однонаправленных тренировок должны чередоваться с тренировками меньшей интенсивности или полным отдыхом организма. Это приведет к более полноценному восстановлению организма и дальнейшему росту работоспособности и результатов.



Все эти средства хороши при рациональном образе и режиме жизни. Когда мы говорим о спортивных результатах и повышении работоспособности, полноценный сон – это первое, о чем стоит помнить. Рациональное и сбалансированное питание, избавление от стрессов, использование естественных сил природы, правильное распределение всех нагрузок, гидропроцедуры, массаж должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся. Эти средства восполняют затраченные при больших тренировочных нагрузках нервные, энергетические, пластические ресурсы и создают их необходимый запас в организме.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Представляют собой воздействие на занимающегося со стороны тренера или самостоятельные воздействия (аутогенная тренировка). Целенаправленное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности, изменять отношение занимающихся к стрессовым факторам, купировать психоэмоциональные стрессы, снимать состояние неуверенности.

Произвольное мышечное расслабление оказывает положительное влияние на состояние нервно-мышечного аппарата, снижает возбудимость центральной нервной системы. Во время мышечного расслабления снижается количество импульсов, поступающих в ЦНС, создаются благоприятные условия для восстановления функций головного мозга. Поэтому следует обратить внимание на такие программы, как йога, китайская гимнастика тай чи, flex (растягивание мышц и увеличение гибкости), водные программы и т.п.

Также интересен метод внушения, которым обязательно пользуется специалист по фитнесу. Метод внушения необходим для поддержки мотивации, создания дополнительного положительного оздоровительного эффекта упражнений и занятий в целом. Специалисты в области личностного роста говорят, что для поддержания мотивации и веры в себя на высоком уровне нам необходимо каждые три дня добиваться хотя бы незначительных успехов. Поэтому, если вы занимаетесь, чтобы сбросить вес, старайтесь взвешиваться не чаще, чем раз в три дня. Если вы набираете мышечную силу и массу, каждый раз добавляйте небольшое отягощение.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ

Нам также важно, чтобы от занятия к занятию восстанавливались прежде всего мышцы (быстрее окислялась молочная кислота, восстанавливалась структура мышечного волокна, восполнялись запасы гликогена и других энергетических субстратов, устранялись болезненные ощущения). Физиологами установлено, что боль, ощущаемая во время и сразу после

Фото: Shutterstock







физической нагрузки, может быть результатом накопления побочных продуктов метаболизма, включая молочную кислоту и внеклеточный калий, которые приводят к повышению осмотического давления внутри и извне мышечных волокон. Происходит задержка гидратации, из-за чего возникают отеки тканей (жидкость перемещается из плазмы крови в ткани) и ощущение давления на чувствительные нервы. Это ощущение «накачивания» можно испытать после значительных силовых или тренировок на выносливость (групповые программы, cycle). Боль или болезненные ощущения обычно проходят через несколько минут или часов после завершения нагрузки. Также возможно появление болей через 12–48 часов после занятия. Это является результатом микроскопического разрыва мышечных волокон. Также отсроченное возникновение болезненных ощущений в мышцах тесно связано с раздражением соединительной ткани. Исследования показали, что степень повреждения соединительной ткани оказывается выше после эксцентрических сокращений вследствие воздействия на них большего пассивного напряжения.

САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА, ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ – МАССАЖ.

С этой точки зрения восстановительные процедуры будут способствовать «выжиманию» воды из соединительной ткани мышц, улучшать кровообращение и восстанавливать структуру мышечных волокон. Какие из средств прежде всего способствуют этому?

Стретчинг – медленное растягивание мышцы как раз представляет собой процесс выжимания воды из мышцы. Растягиваться необходимо медленно, делать медленный выдох в момент максимального растяжения, не задерживать дыхание; полностью сконцентрироваться на расслаблении. Зафиксируйте положение не меньше чем на 10 секунд.

Если говорить о силовой тренировке в тренажерном зале, то вы можете растягиваться как после каждого подхода, так и в конце упражнения или вообще в конце занятия растянуть все мышцы, уделяя особенное внимание тем, над которыми сегодня работали. Однако встречаются рекомендации, что при увеличении мышечной силы нежелательно растягивать мышцу между подходами – только в конце упражнения.

Кардионагрузки – быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде и работа на других кардиотренажерах умеренной интенсивности способствуют более полному восстановлению организма и мышц после силовой тренировки. Кардионагрузка восстанавливает пульс до оптимального состояния, улучшает кровообращение в мышцах и выводит из них продукты распада. 10–15 минут вполне достаточно.





МАССАЖ

Самое распространенное средство для снятия утомления, профилактики травматизма, восстановления после тренировок и повышения работоспособности – массаж. Под воздействием восстановительного массажа устраняются продукты метаболизма, нормализуется крово- и лимфоток, мышечный тонус, возбудимость мышц, нормализуются функции мышц не только утомленных, но и синергистов, вспомогательных мышц и мышц-антагонистов. Массаж активизирует нервные центры при утомлении, стимулирует все звенья нервно-мышечного аппарата.

БАНЯ И САУНА

Также особенно популярны бани, сауны, душевые и другие водные процедуры. Вместе с этим для релаксации и восстановления организма все чаще применяется специальная музыка, светомузыка (мягкий свет, определенный дизайн), ароматерапия.

КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАНИ:

Если на 50–60% выше изначальной цифры – то пора выходить. За 5 минут организм восстановился – можно повторить процедуру, если пульс остался выше на 15–20% – больше париться не рекомендуется. При повторном сеансе допускается повышение пульса на 60–70% от изначальной цифры, при третьем заходе – на 70–80%.



Баня и сауна – хорошие средства борьбы с утомлением, достаточно быстро восстанавливают физическую работоспособность, служат для профилактики простудных заболеваний. Под влиянием банных процедур происходят значительные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, улучшается микроциркуляция, обмен веществ, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, усиливаются потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма (мочевины, молочной, пировиноградной кислот и др.), снижается мышечный тонус.

Бани бывают: суховоздушные (русская, финская) – высокая температура поддерживается сухим воздухом 90–120°, влажность 5–20%; паровые (турецкая или хаммам) – нагревается горячим паром до 40–60°, влажность 80–100%. Для ускорения восстановительных процессов после тренировок рекомендуется делать 1–2 захода по 5–10 мин. в баню с температурой воздуха 70–90° и влажностью 5–15%.

Гидропроцедуры (души, плавание в бассейне) являются хорошим средством восстановления организма. Воспринимаемые кожными рецепторами температурные раздражения путем сложных и многообразных рефлексов вызывают различные реакции организма. Конкретное влияние на организм зависит от температуры воды. Так, холодный душ (ниже 20°) возбуждающе действует на организм, активизирует кровообращение; теплый (36–37°) – успокаивающе, это оптимальная температура для протекания большинства ферментативных реакций, способствует снижению тонуса. Горячий душ (38° и выше) обладает релаксирующим действием. Общие прохладные процедуры облегчают работу сердца, тепловые вызывают некоторое усиление его деятельности, а горячие резко усиливают работу сердца и создают угрозу его перегрузки.

Еще очень многое можно сказать о фармакологических средствах восстановления, правильном питании после тренировок, но это обширная тема. В заключение хочется сказать, что только совокупность всех перечисленных компонентов может обеспечить более полное восстановление организма, улучшение работоспособности и рост спортивных результатов. А это, в свою очередь, обеспечит вам качественную полноценную жизнь.

Фото: Shutterstock

BODYBUILDING
магазин

ВИТАМИНЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

ЛИТЕРАТУРА

ОБОРУДОВАНИЕ

АКСЕССУАРЫ

ЭНЕРГЕТИКИ

ВИДЕОКАССЕТЫ

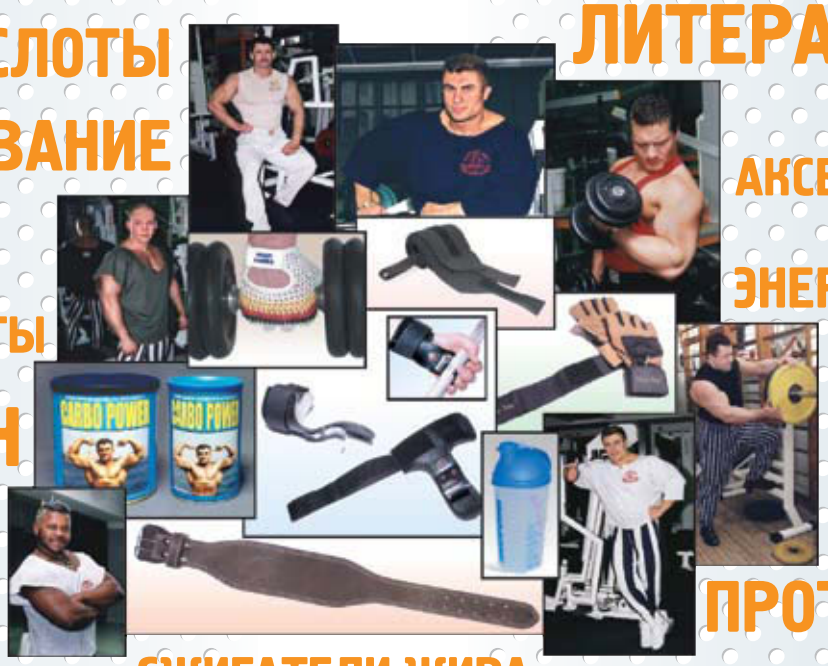
КРЕАТИН

ГЕЙНЕРЫ

ЭКИПИРОВКА

ПРОТЕИНЫ

СЖИГАТЕЛИ ЖИРА



Реклама

Москва:
Спортивный Центр «Медведь»
Москва, Хлебников пер., 2/5
тел.: 8 (495) 361-19-35

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

TWIN POWER

ЛИНИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Новейшие препараты серии Twin Power являются самыми совершенными на российском рынке спортивного питания продуктами для наращивания качественной массы



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



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



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





X-CREATINE 200 капсул

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



L-CARNITINE 180/90 капсул NEW!

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



РЕКЛАМА ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ
FLEX GYM ОПТ: +7(495) 620-3573 WWW.FLEXGYM.RU
ТЕЛЕФОН РОЗНИЦЫ В МОСКВЕ: +7 (495) 724-1946 ОПТ.: +7 (495) 620-3573
www.flexgym.ru e-mail: sport@flexgym.ru

BEAUTY

ДЕТАЛИ
46 Стройные и подтянутые

СРЕДСТВА
48 Отголоски угарного лета

СТИЛЬ
52 «Вкус» успеха

До развития олимпийского движения эталоны мужской и женской красоты в Древней Греции и Риме были практически неотличимы.







СТРОЙНЫЕ И ПОДТЯНУТЫЕ

Всех, независимо от пола и возраста, волнует вопрос – как максимально долго сохранить тело в тонусе? Мы даем ответ: регулярные физические упражнения вкупе с ежедневным применением специальных косметических средств.

Payot «Дуэт для тела»
Увлажняющий скраб-уход Gommage Douceur из лимитированной серии «Дуэт для тела» бережно очищает и смягчает огрубевшие участки кожи, и антицеллюлитный гель Celluli Perfomance поможет избавиться от проблемных мест. Чтобы добиться эффекта, наносите гель не менее месяца утром и вечером.

Clarins Body Shaping Cream
Универсальный крем для похудения. Уменьшает объем талии, живота и бедер. Ускоряет обменные процессы, обеспечивает дезинфильтрацию тканей, делает кожу упругой, предупреждает образование рубцов, увлажняет и успокаивает кожу.

RoC Retinol Anti-Cellulite Intensive
Моделирующий крем-гель с ретинолом от целлюлита. После 4 недель «апельсиновая корка» в области талии, живота и бедер заметно разглаживается. После 8 недель применения достигается результат «минус 1 размер». Наносить легкими круговыми движениями на кожу живота, ягодиц и боковых поверхностей туловища 2 раза в день, тогда кожа станет увлажненной, упругой, гладкой и бархатистой.

Yves Rocher Ventre Plat Flat ABS
Средство для придания стройности фигуре, а точнее одной из самых проблемных зон – животу. Ежедневно утром и вечером наносите на живот и талию и втирайте круговыми движениями до полного впитывания. Эффект гарантирован!

Фото: Филипп Ндзана
Текст: Рома Травин



НОВИНКА

Активно борется с жировыми отложениями даже на зонах, устойчивых к действию диеты.

CELLUDESTOCK

Через 7 дней эффект «апельсиновой корки» менее заметен*
Через 28 дней видимое уменьшение объема проблемных зон**



Иллюстрация эффективности CelluDestock в борьбе с «апельсиновой коркой». Уменьшение выраженности эффекта «апельсиновой корки», клиническое исследование под контролем врача-диетолога в течение 28 дней при участии 49 женщин.



ИННОВАЦИЯ В АПТЕКЕ

*5% Чистого кофеина + Активатор похудения****

* Клиническое исследование проявлений выраженности целлюлита с участием 49 женщин.
** Инструментальный тест с участием 47 женщин.
*** Тест Липоцидина™ in vitro.

Реклама.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КРАСИВО

VICHY
LABORATOIRES

Узнайте о Вашем пищевом поведении на
www.vichyconsult.ru



Текст: Яна Березная

Отголоски угарного лета

Повышенное воздействие ультрафиолета, запредельная концентрация вредных веществ в атмосфере – реалии ушедшего лета 2010, сурового для нашего организма, и в частности волос. Правильный подбор средств для их бережного восстановления предлагает Яна Березная, стилист-колорист-технолог салона «Леда».

Фото: Shutterstock



Волосы постоянно страдают от неблагоприятных воздействий. Сухость волос, перхоть, секущиеся кончики, выпадение – очень распространенные явления. Как правило, такие изменения происходят в межсезонье, осенью и весной: после активного лета и вследствие зимнего авитаминоза. Поэтому так важно для сохранения здоровья и красоты волос в такие периоды пользоваться специальными средствами. Одно из самых главных условий красоты – уход за ней. Известная всем фраза «вода – основа всего» также справедлива и для волос. И чем более волосы подвергались воздействию солнца, моря, хлорированной воды бассейна или окрашиваниям, тем в большем увлажнении они нуждаются.

Последствия прошедшего крайне экстремального лета – лучшее тому подтверждение. Почти всем сейчас требуется специальный уход за головой и волосами с усиленным увлажняющим воздействием. И так как подбор верных средств для конкретного типа волос очень важен, только специалист после диагностики кожи головы и волос сможет назначить показанные именно вам правильные средства, а по необходимости – и лечебные препараты. Он же научит вас специальному массажу головы, который улучшает кровоснабжение, питание кожи, укрепляет и тонизирует мышцы. Специалист может также назначить и различные физиотерапевтические процедуры.

Пытаясь изощренно изменить цвет и структуру своих волос, мы, естественно, ожидаем, что высокие технологии помогут нам и сохранить волосы. Разработчики в долгу не остаются. Современные средства по уходу за волосами, такие как, например, косметика CHI, способны не только внешне преобразить наши волосы, но и питают их, благодаря содержанию различных активных веществ, тем самым восполняя дефицит влаги.

Обязательный набор средств по уходу – шампунь и кондиционер для вашего типа волос. Кондиционер увлажняет волосы, снимает статическое электричество, они легко расчесываются и не электризуются. Поврежденные волосы требуют более интенсивных действий. Для них подходит бальзам: он делает «заплатки» на поврежденном стержне волоса и поставляет дополнительное питание. Нормальным волосам бальзам не нужен. Однако при ослабленных волосах без него не обойтись.

Но чтобы дать дополнительное увлажнение волосам, требуются более сильные средства. На сегодняшний день трендовыми являются маски и горячее масло, находящиеся на пике популярности.

Маски для волос могут содержать различные питательные вещества, например увлажняющий пантенол и усиливающие рост волос кератин, коллаген и шелковые протеины.



Слева направо:
Davines, освежающий шампунь для всех типов волос; активизирующий витаминный шампунь; деликатный шампунь с экстрактом моркови; увлажняющий оживляющий крем-кондиционер; увлажняющий крем, препятствующий старению волос, с экстрактом грецкого ореха

Слева направо: **Sebastian**, увлажняющий оживляющий крем-кондиционер, глубокая увлажняющая маска и шамунь Hydre; термозащитный спрей Trilliant для сияния, легкого объема и кондиционирования волос; кондиционер Penetraitt для восстановления и гладкости волос

Маски, так же как и базовые средства, предназначены для конкретного типа волос, с конкретными проблемами.

Стоит ли пользоваться самодельными масками для волос? В их рецепты, конечно же, входят полезные ингредиенты. Но самостоятельно приготовленные домашние составы предназначены только для нормальных, а также жирных и сухих волос, но не для волос, подвергавшихся химическим воздействиям (окрашивание или завивка).

Горячее масло. Одна из последних новинок. Например, трехфазное обертывание от компании LA BIOSTHETIQUE. Специально обработанные масла укрепляют волосы, не оставляя на них следов жира, а также дают дополнительное увлажнение. Секрет такого воздействия состоит в новой комбинации ингредиентов из кератинатов и протеин-гидролизатов, но большую роль играет и термическое воздействие такого препарата. Это «магия» горячей обработки. Горячее масло для лечения волос может изменить общий вид ваших сухих, ломких, грубых и поврежденных волос. Применяя это средство, достаточно быстро можно сделать волосы мягкими, гладкими и послушными.

«Масляные» процедуры требуют особо пристального внимания мастера, который их совершает. Волосы промывают шампунем, подходящим для вашего типа, далее хорошо отжимают и равномерно, по прядям, наносят горячее масло Ricibios. Оборачивают голову полотенцем для сохранения тепла и оставляют масло для воздействия на 20 минут. После того как средство будет смыто специальным шампунем Tricobios 2, на волосы наносится специальная маска. PILVIGAINE P – для толстых, непослушных волос или PILVIGANE K – для тонких волос для восстановления после химических процедур. Маски образуют плотную защитную пленку по всей длине волосяного стержня, тем самым как бы поддерживая волосы и не допуская вымывания из них микроскопических составляющих. Применять их нужно не чаще одного раза в 10 дней: слишком интенсивное лечение тоже способно навредить. Такие препараты необходимо наносить после каждого третьего или четвертого мытья волос. Затем волосы еще раз промывают и высушивают.

Подобная процедура особо рекомендуется непосредственно после окрашивания волос. Результат виден достаточно быстро уже после первого воздействия. Волосы оживляются, становятся шелковистыми, блестящими и оптимально защищенными от негативных факторов внешней среды.

Ломкие, секущиеся волосы – сигнал того, что вы неправильно выбрали питающие и защищающие их средства. Стоит состричь поврежденные кончики в салоне и проконсультироваться с мастером, какой шампунь и кондиционер вам лучше использовать. Чем быстрее вы вылечите волосы, тем скорее сможете поразить окружающих новой прической. И обязательно помните: подбор средства ухода за волосами – особая наука. И лучше это делать под контролем специалиста, который поможет вам выбрать индивидуальные средства, исходя из структуры ваших волос и кожи головы, а также вашего образа жизни.





Слева направо:
Sunsilk Co-Creations, линия для поврежденных волос «Программа восстановления волос», создана вместе со стилистом из Лондона Томом Тоу. В состав средств включен комплекс питательных масел, который глубоко питает волосы;
La Biosthetique, восстанавливающий комплекс для волос



Фото: Филипп Ндзана

Текст: Рома Травин





Тушь для ресниц VS pro Voluptuous, FX Mascara



Губная помада, Dior

Голос Америки

Голосистая красотка Кристина Агилера только в начале своей певческой карьеры отличалась стройными формами. Пока Агилера шла к своим пяти премиям «Грэмми», покоряя вершины хит-парадов радиостанций, она превратилась в «аппетитную» старлетку. Экспериментируя с цветом своих волос, она перепробовала разные образы на сцене. Мы помним ее и жгучей блондинкой и импозантной брюнеткой, но в итоге она осталась верна себе и выбрала классический голливудский стиль «а-ля Мерлин Монро» – волосы оттенка «пепельный блонд», выбеленная кожа и ярко-алые губы. Поп-певице нелегко удалось сбросить лишние килограммы после рождения ребенка. Она призналась, что очень любит поесть и низкокалорийная пища сводит ее с ума. Однако есть один деликатный момент – беременность отлично отразилась на бюсте певицы, что не может не радовать мужскую аудиторию фан-клуба Aguilera.



Туфли и сумочка, Cesare Paciotti





Накладные ресницы, M.A.C



Парфюм, Christina Aguilera



Шампунь Regulate Shampoo, Wella System Professional



Вода для умывания Eau Douceur, Chanel

Фото: kinopoisk.ru



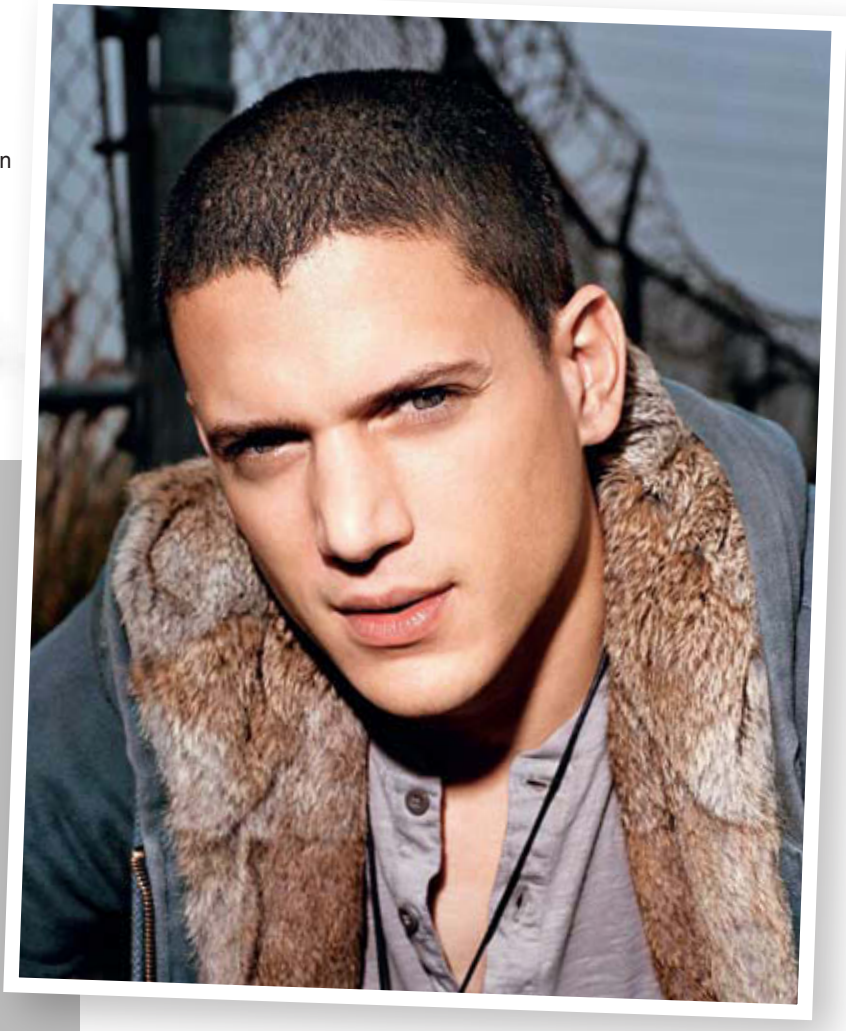
Шампунь для волос Bio-Cleansing Shampoo, Revivogen



Туфли, Cesare Paciotti

Горячая смесь

В сентябре Вентворт Миллер появился в четвертой части популярного блокбастера «Обитель зла» в компании прекрасной Миллы Йовович. Этот голливудский актер постоянно вклинивается в списки самых сексуальных мужчин мира, активно снимается в сериалах и получает мешки романтических писем от поклонниц. Своей необычной, яркой внешностью он обязан родителям: отец Миллера – афроамериканец, а мать – британка. При всей видимой привлекательности, Вентворт признается: «Я, скорее, эдакий мужлан. Я не любитель вечеринок, не чувствую себя комфортно в барах или клубах. Для меня лучше остаться дома и поиграть в скраббл или пообедать с парой друзей, посмотреть кино или все выходные провести, смотря 14-й сезон «Закона и порядка» или «Симпсонов».





Сумки, Marni



Бальзам после бритья Opium Pour Homme, Yves Saint Laurent



Парфюм, Prada



Крем для бритья, Annemarie Borlind

СИЛА
ЭНЕРГИЯ
ВЫНОСЛИВОСТЬ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ



РЕКЛАМА

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

General Sport Nutrition

Эксклюзивный представитель
в России **FLEX GYM**
Телефон розницы в Москве:
+7 (495) 724-1946 Опт: +7 (495) 620-3573
www.flexgym.ru, e-mail: sport@flexgym.ru

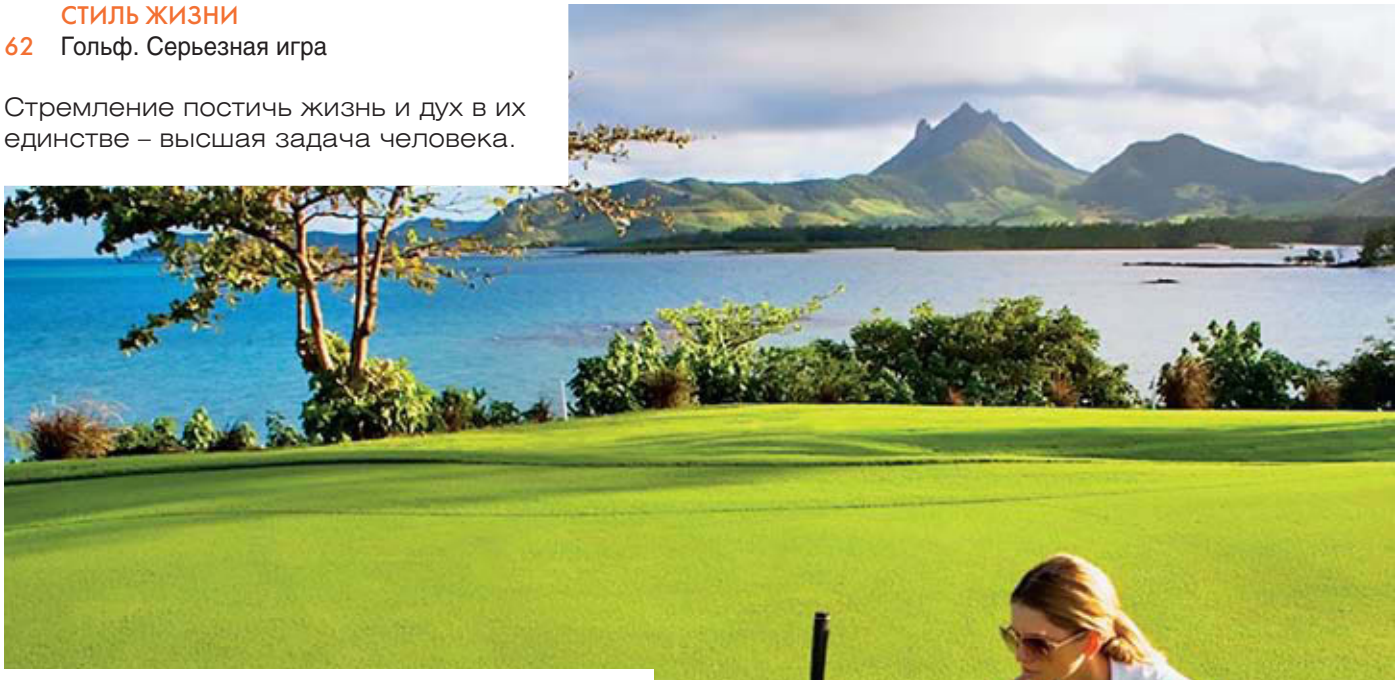
WELLNESS

ТОНУС
56 Простые способы сделать жизнь лучше

ОТДЫХ
58 Выведите детей на улицу

СТИЛЬ ЖИЗНИ
62 Гольф. Серьезная игра

Стремление постичь жизнь и дух в их единстве – высшая задача человека.











Простые способы сделать жизнь лучше

Мы, современные люди, стали слишком деловыми. Скача из дома в офис, а из офиса на деловые встречи, мы попадаем в двойную засаду: мало тренировок + неправильное питание. Ежедневные обязанности отодвигают спортзал на второй план, а также мы все чаще едим то, что приготовил кто-то другой, будь это буфет, фастфуд, ресторан – у нас нет времени позаботиться об этом самим.

Фото: Shutterstock

При этом мы постоянно слышим, как важно вести здоровый образ жизни, ведь без здоровья ничто не будет радовать. И хотя многие из нас стараются находить время для тренировок и приготовления хорошей еды, правда состоит в том, что вести здоровый образ жизни не так-то просто. Та пища, что всем доступна и не требует времени на приготовление, чаще всего не самая полезная для нашего организма.

Но не вздумайте отчаиваться, решив, что вести здоровую и приятную жизнь невозможно; достаточно сделать лишь несколько простых изменений, чтобы сохранить ваше время, деньги и самое важное – здоровье.

ПОНЕДЕЛЬНИКИ ВЗЯТЬ И ОТМЕНИТЬ

Начните все заново прямо сейчас. Более здоровая пища и даже маленькие тренировки продолжительностью полчаса дадут вам хороший заряд энергии и готовность справиться с ежедневными задачами. Вы заметите, что стали более продуктивными, сфокусированными и легко держите себя в руках. Увеличивая тренировки, вы станете еще лучше контролировать обмен веществ и перепады настроения, а после хороших, полезных блюд вам больше не захочется заскочить в кафе по дороге, чтобы перехватить лишнюю дозу сахара или кофеина, которые вам были необходимы раньше.

Что еще более важно, вы вырветесь из огромной группы современных людей, которые слишком мало двигаются и поглощают слишком много неправильных продуктов, обрекая себя на большие проблемы со здоровьем в будущем. Такой образ жизни заставляет все больше времени и денег тратить на врачей и лекарства. Также он повышает риски развития болезней сердца, ожирения, диабета II типа и некоторых видов рака – серьезных заболеваний, которые не только опустошают наши кошельки, но попросту отнимают целые годы жизни.

Хотя может показаться, что домашняя готовка требует больше времени, чем покупка готового сэндвича по дороге, помните, что она не только бережет ваш семейный бюджет, но и продлевает вашу жизнь, в то же время делая ее лучше.

ПРОГРАММА-МИНИМУМ

Вот первые простые шаги к улучшению, которые вы можете сделать прямо сегодня.



1. Начните читать надписи на упаковках продуктов.

И узнайте, что они означают. Чем больше вы знаете о процессе приготовления, ингредиентах и реальной ценности калорий, тем более здоровую пищу вы выбираете в магазинах или кафе.



2. Поставьте фитнес на первое место.

Вместо того чтобы делать зарядку после просмотра новостей или других утренних процедур, постарайтесь начать день с упражнений.



3. Готовьте сами!

Сделать основные приемы пищи и перекусы самостоятельно – это наилучший способ перейти на правильное питание. И это вовсе не так сложно, например достаточно взять цельнозерновой хлеб и фруктовый спред вместо булочки с джемом – и вы уже сделали шаг к здоровому образу жизни.



4. Не жалейте денег на еду.

Увеличьте сумму, отводимую на закупку продуктов. Чем лучше и правильнее продукты, которые вы покупаете, тем лучше и дольше будет ваша жизнь.



Об авторе:
Пуйя Моттл, специалист по здоровому образу жизни из Нью-Йорка, обрела популярность за свой современный подход к улучшению и продлению жизни. Через свой сайт Mindfully21.com она дает консультации по выбору пищи, стилю жизни и тренировочным программам тем, кто хочет начать вести более здоровую и приятную жизнь.









Выведите детей на улицу!

Ваши дети слишком много сидят: за партами в школе, выполняя задания дома, играя в компьютерные игры и смотря телевизор. Такие длительные просиживания к хорошему не приведут. Врачи рекомендуют не менее часа физической активности каждый день всем детям и хотя бы полчаса мамам и папам. Чтобы ваша семья была более дружной, здоровой и счастливой, попробуйте эти простые, но увлекательные игры на природе.



Фото: Shutterstock





1 СМЕНИТЕ КОЛЕСА

Будь то велосипед, роликовые коньки или скейтборд. Когда соберетесь за покупками, в школу или на пикник, оставьте машину дома, смахните пыль с седла велосипеда и отправляйтесь в дорогу. Если ваш ребенок едет еще не очень быстро, вы можете бежать трусцой или кататься на роликах рядом с ним. Когда он подрастет и начнет обгонять вас, вы сможете сжигать по 200 калорий за полчаса, гоняясь на велосипедах или коньках.

2 ПОИСКИ ПИРАТСКОГО КЛАДА

Сначала нарисуйте карту сокровищ. Затем составьте список предметов, которые необходимо найти, например пятиконечный лист дерева, божью коровку, красную ягоду или плоский камень, чтобы запустить его по поверхности воды. Если местность позволяет, то используйте разные места для поиска сокровищ: берега водоемов, поля, холмистую местность. Это отличный способ провести время на природе для всей семьи. Дети будут учиться не разрушать ничего в окружающей среде, но бережно искать и открывать для себя ее богатства.

3 ИГРАЙТЕ В МЯЧ

Мяч, открытая площадка и кроссовки – и начинается ваш любимый футбол. Играют все от мала до велика, поле и ворота размечаются любыми предметами. Вы также можете вызвать соседей на матч по баскетболу, если есть площадка с кольцами, это только поможет вашим детям развивать координацию и ловкость.

Или разбейтесь на пары, встав спиной друг к другу и сцепившись руками в локтях. В таком положении вы с ребенком должны пробежать 20–30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт – каждый играющий в одну сторону бежит вперед лицом, а в другую – спиной. Таким образом вы поможете детям развить выносливость, силу, координацию и мышление.

С помощью мяча можно поработать и над меткостью вашего ребенка. Простые правила и очень активная игра – дети стоят за линией круга. В центре круга – вы (родитель) или ребенок. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него. Ведущий бегает, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, встает на его место.



4 ОХОТА ЗА ЦВЕТАМИ

Купите большую коробку цветных мелков и попрячьте их все в разных местах на лужайке, где вы отдыхаете. Затем дайте детям задание найти все или определенные цвета. Они могут обмениваться друг с другом, в зависимости от того, что вы поручите найти.



5 ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Преодоление полосы препятствий – это всегда весело и очень полезно. Устройте во дворе несколько препятствий или разделите дорожку на участки, проходить которые можно только определенным способом: на четвереньках, крутя обруч на талии, прыгая через скакалку, приставными боковыми шагами и наконец бегом с ускорением. Такие задания нагружают все мышечные группы и прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему, семейное состязание укрепляет как отношения, так и физическую выносливость, и дети заняты часами.

6 ИГРА «СВЕТОФОР»

Отличная игра для детей: вы (родители) встаете на одном краю площадки, дети – на другом. Когда вы даете команду: «Зеленый!», дети наперегонки бросаются к вам. Кто добежит первым – победил. Но в любой момент вы можете крикнуть: «Красный!», и дети должны замереть на месте. Если кто-то шевельнется, он отправляется к началу дистанции. Также можно ввести дополнительную команду «Желтый», после которой можно идти очень медленно. Это особенно смешно и нравится детям.



Фото: Shutterstock



7 ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ

Если у ваших друзей или соседей тоже дети, позовите их на пикник в осенний лес. В этой игре чем больше маленьких участников, тем она веселее. А у детей развивается внимательность, координация, ловкость, мышление и реакция. Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Вы находитесь за пределами круга и произносите слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а вы стараетесь занять чьё-то место. Если вам (ведущему) это удается, то вы становитесь «орехом» («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, встает на место ведущего. Эта игра очень оживляет детей!

8 ВОРОБУШКИ

Начертите мелом на асфальте круг. И встаньте в его центр, при этом объявите, что вы – «ворона». Дети-воробушки стоят за кругом. Запрыгивают в круг и прыгают внутри него и выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

9 ЧЕМПИОНАТ ПО БРЫЗГАМ

Когда вновь начнется летний сезон, используйте воду как прекрасное развлечение на природе, сжигающее вдобавок кучу калорий. Нет ничего лучше в жаркий день, чем броситься всем в воду и начать брызгаться. Кто сможет подойти ближе, сопротивляясь обстрелу? Достаньте водяные пистолеты, разверните детский бассейн и наслаждайтесь прекрасным солнечным днем.

Прогулки очень полезны для детей. На улице ребенок дышит свежим воздухом, получает новые впечатления, изучает мир. Прогулки важны для укрепления его здоровья и эмоционального развития.





Текст: Ника Маркова

СЕРЬЕЗНАЯ ИГРА

Что такое играть в гольф? Престижно, модно, статусно, красиво? Ощущать себя членом практически тайного общества, имея право приезжать в клуб и выходить на грин? Небрежно бросить на ходу фразу партнерам по бизнесу: «Нет, в выходные не могу. Играю в гольф с г-ном N». И увидеть в глазах неподдельное непонимание – как можно тратить целый день на хождение по траве ради забивания мяча в лунки, и, отчасти, зависть?

Наконец это действительно не только статус, но и серьезная игра. Требующая и концентрации на маленьком белом мяче, способном после свинга профи или заядлого любителя совершать удивительные полеты, и весьма правильной физической формы от игроков. Гольф-клуб – не просто площадка для спорта, а цельное государство, живущее отчасти по собственным законам. И всегда – гордо несущее звание принадлежности к этой удивительно неторопливой, но такой захватывающей игре ГОЛЬФ.

Гольф-поля мира – всегда разные, и прохождение каждого из них – словно новое спортивное приключение. Со своими особенностями и неожиданными поворотами. Лучшие из них – в представленном обзоре.



ШВЕЙЦАРИЯ

В стране – самая высокая плотность гольф-полей в Европе (92 поля). Работает 91 гольф-клуб, но лучшие поля для гольфа в Швейцарии расположены над долиной Роны, на высокогорном плато в Кран-Монтане, у подножия Алетческого ледника в Ридеральпе, на модном курорте Вербье и в Обергештельне в долине Гомс. Есть также гольф-поля и в долине, неподалеку от симпатичных городков Лейк, Сьерр и Сьон. Сезон для игры в Швейцарии длится с апреля по октябрь. Грин фи: CHF 120–180. Самый известный турнир – Omega European Masters.

GOLF CLUB CRANS-SUR-SIERRE

www.golfcrans.ch

Гольф-клуб в Кран-Монтане расположен на красивейшем широком высокогорном плато с видом на Маттерхорн и Монблан. На территории клуба четыре поля – Severiano Ballesteros (18 лунок, пар 72), Jack Nicklaus (9 лунок, пар 35), Super-Crans (9 лунок, пар 27, без гандикапа) и Noas (9 лунок, пар 30, без гандикапа) – это рай для любителей гольфа и считается одним из самых прекрасных полей для игры в гольф в мире. С 1939 года в Кран-Монтане проходит Открытый турнир Швейцарии Omega European Masters (www.omegaeuropeanmasters.com), самый знаменитый турнир по гольфу в Европе после Открытого чемпионата Великобритании. Сезон игры – с мая по октябрь.

GOLF LEUK

www.golfleuk.ch

Поле для гольфа в 18 лунок в Лейке построено в классическом стиле и в соответствии с традициями шотландцев и расположено в долине в 35 километрах от знаменитого термального и спа-курорта Лейкербад. Сезон игры – 10 месяцев в году, с февраля по ноябрь.

GOLF CLUB RIEDERALP

www.golfclub-riederalp.ch

Курорт, где запрещено использование автомобилей, Ридеральп, расположен в регионе Алетч, высоко над долиной Роны. В самом центре Алетческого лесного массива и Алетческого ледника, самого длинного ледника в Альпах, находится удивительное чудо, созданное руками человека, самое высокогорное поле для гольфа в Европе. Поле имеет 9 лунок, пар 30, открыто с июня по октябрь.

VERBIER GOLF CLUB

www.verbiergolf.com

Два поля для гольфа в 18 лунок в Вербье дают игрокам возможность полюбоваться захватывающими дух видами горного массива Гранд Комбин, Рогнё и Монблана. Первое – поле в 18 лунок Les Moulins (pitch and putt, пар 54) было открыто в 1969 году в центре модного курорта и считается идеальным местом для практики коротких ударов и игры на поле. Это поле подходит для всех, независимо от возраста и способностей. Второе – гольф-клуб The Esserts (длиной в 5200 метров, пар 70) – занимает 40 гектаров и расположено на высоте 1600 метров над уровнем моря. Сезон игры – с июня по ноябрь.





Словарь терминов игры в гольф

Альбатрос (albatross) – количество ударов на одной лунке на три удара ниже, чем пар этой лунки (на лунках с пар 5)

Берди (birdie) – количество ударов на одной лунке на один меньше, чем пар

Богги (bogey) – количество ударов на одной лунке на один больше, чем пар

Боковая водная преграда (lateral water hazard) – преграда, обозначенная красными колышками

Брейк (break) – специально сделанный наклон грина, благодаря которому мяч при ударе отклоняется в сторону

Бункер (bunker, sand trap) – песчаная ловушка, специально сделанная на поле, чтобы усложнить задачу игрока. Бункеры могут быть расположены на фервеях или рядом с гринами

Бэг (bag) – сумка для клюшек

Воротник, «коллар» (collar) – участок поля вокруг грина, постриженный короче фервея, но выше грина

Вуд, деревяшка (wood) – клюшка с большой головкой. Чем больше размер клюшки, тем короче рукоятка и больше угол наклона ударной поверхности. Обычно в бэге игрока три вуда – № 1 (драйвер), № 3 и № 5





Грин (green) – участок с самой короткой травой непосредственно вокруг лунки

Двойной богги (тройной, четверной) – количество ударов на одной лунке на два (три, четыре) больше, чем пар

Дивот (divot) – кусок дерна, выбитый при ударе

Драйв (drive) – удар драйвером

Драйвер (driver), также вуд № 1 — клюшка для самого далекого удара, имеющая наименьший угол наклона головки и самую длинную ручку

Игл (eagle) – количество ударов на одной лунке на 2 удара ниже, чем пар этой лунки

Кэдди (caddy) – помощник игрока, который носит его клюшки и имеет право давать ему советы по ходу игры

Лунка (hole) – 1) углубление в грине, в которое загоняется мяч; 2) целиком одно игровое поле от ти до грина включительно

Маркер (marker) – 1) кружок, отмечающий положение мяча на грине; 2) счетчик, судья, считающий удары игрока

Маршал (marshal) – официальное лицо на поле, следящее за скоростью игроков и соблюдением ими этикета

ШВЕЦИЯ

В Швеции работает более 200 гольф-клубов, всего в стране гольф-полей – 531. Этому краю от природы даны ландшафты для гольфа, одни поля – с высеченными контурами, следующими неровной береговой линии, другие – проходящие через гигантские леса и извилистые ручьи. Гольф в Швеции считается одним из доступных видов спорта. Здесь нет гольф-полей, обнесенных забором и с охраной на въезде. Много полей для гольфа, доступных для всех желающих по принципу pay and play («плати и играй»). Большинство гольф-полей Швеции расположено в регионе Стокгольма и южной части страны. Сезон длится с апреля по ноябрь. В этот период также проходит один самых известных турниров Solheim Cup (www.solheimcup.com). Грин фи: SEK около 500 крон (53 евро). Среди лучших клубов:

BRO HOF SLOTT CLUB

www.brohofslott.se

Один из элитарных гольф-клубов мира. Почетными членами этого клуба недавно стали шведская кронпринцесса Виктория и ее супруг – принц Даниэль. Находится в 20 км к западу от Стокгольма, на территории роскошного замка Bro Hof. Располагает двумя гольф-полями. На территории проводятся самые известные шведские соревнования и европейские чемпионаты гольфа, а также с 2009 года Bro Hof Slott club является площадкой для тренировок скандинавских мастеров в европейском Туре PGA. *(PGA – ассоциация профессиональных гольфистов, объединяющая инструкторов и гольфистов, постоянно играющих в Туре. PGA Тур – это цикл соревнований высочайшего уровня, проводящихся в течение года. - Прим. ред.)* Клуб расположен на берегу озера Мелларен, которое обеспечивает чистой питьевой водой столицу страны. Клуб уникально спроектирован: увеличено визуальное восприятие полей. Поэтому зрители игр могут оставаться в одном месте и наблюдать действие, разворачивающееся на двух различных гольф-полях. Это дает возможность проводить большие турниры с большим количеством зрителей. А также играть на полях ежедневно, как начинающим, так и опытным игрокам.

BARSEBÄCK GOLF & COUNTRY CLUB

www.barsebackresort.se

Клуб имеет высокие оценки самых известных гольфистов мира и считается одним из самых красивых в мире. Находится в 35 км от города Мальмё. Три гольф-поля на 18 лунок. Особенность – красивый вид через Ресундский пролив на Копенгаген. Сочетание лесных и парковых гольф-полей вместе со сложными для прохождения водными преградами создает клубу дополнительные «интересные» преимущества среди других клубов. На территории клуба находится магазин с большим ассортиментом товаров для гольфистов.

FALSTERBO GOLFKLUBB

www.falsterbogk.se

Расположен на полуострове Falsterbo в области Сконе (юг Швеции), в 30 км от Мальмё. Третий старейший из наиболее признанных гольф-клубов страны (создан в 1909 г.). Отличное поле на 18 лунок. Великолепные виды на Балтийский залив во время игры.



VASATORP GOLFKLUBB

www.vasatorpsgk.se

Расположен в 8 км от Хельсинборга (область Сконе). Основан в январе 1973 года. Сегодня клуб предлагает четыре различных поля разной сложности, с 54 лунками. Необычная форма полей позволяет использовать их для всех игроков, от начинающих до ветеранов и элиты спорта. Некоторые поля клуба открыты круглогодично.



ФИНЛЯНДИЯ

Практически каждый сороковой финн – игрок в гольф. В Финляндии работает 128 гольф-клубов, более 150 полей. Стандарт финских проектов и новаторских экологических программ для гольф-полей был признан во всем мире. Благодаря длинному солнечному дню («полярный день» в летнее время) игроки не привязаны к строгим временным рамкам. Каждое лето в стране проводятся десятки полуночных и марафонских турниров. Полуночный турнир по гольфу обычно начинается или заканчивается в полночь, а может продолжаться всю ночь под полуночным солнцем. Во время марафонского турнира за один день проводятся три или даже четыре игры в гольф. Сезон игры: с мая по ноябрь. Грин фи: EUR 30–45. Известные турниры: European Amateur Championship (www.egamen2010.fi) и Ladies European Tour (www.ladieseuropeantour.com).

HELSINGIN GOLFKLUBI

www.golfpiste.com

Хельсинкский гольф-клуб – самый известный и старейший в Финляндии, основан в 1932 году. Расположен в 20 минутах езды от центра Хельсинки, в типичной сельской местности, среди многочисленных озер, которые добавляют полям для игры дополнительный шарм и приятные сложности в игре. Роскошное поле на 18 лунок принимало у себя больше чемпионатов, чем любое другое в стране.

LINNA GOLF CLUB

www.linnagolf.fi

Единственный клуб в Финляндии с полем, включенным в знаменитую сеть полей Европейской ассоциации профессионального гольфа (PGA European Tour Courses group). Находится при отеле Vanajanlinna – охотничьем замке постройки 1920 года. Поле на 18 лунок расположено среди лесов. Главная особенность поля – последняя, 18-я, лунка с надводным препятствием. В 2009 году Linna Golf был признан изданием Golf Digest Sweden лучшим гольф-курортом Северной Европы.

NORD CENTER

www. nordcenter.com

Гольф-клуб высокого уровня, а также курорт-отель в традиционном финском ландшафте. Расположен в 80 км к северо-востоку от Хельсинки (час езды на автомобиле), рядом с городом Тамисаари. Отличное сочетание гольф-полей: открытое пространство, лес и берега шести озер. Комплекс состоит из двух полей, на 36 лунок. Одно из полей сделано в калифорнийском стиле.

Матчевая игра (match play) – один из двух основных видов состязания в гольфе, при котором результат подсчитывается отдельно на каждой лунке, а побеждает гольфист, выигравший больше лунок

Пар (par) – условный норматив, постоянно используемый для подсчета результата и оценки уровня игроков. Пар – это количество ударов, которое гольфист должен совершить на одной лунке или на всем поле при удачной игре

Патт (putt) – катящийся удар, выполняемый на грине

Паттер (putter) – клюшка для патта

Питч (pitch) – недалекий удар с высокой траекторией, после которого мяч почти не катится

Питчинг-вэдж (pitching wedge, pw) – клюшка «айрон», следующая в наборе после номера 9

Преграда (hazard) – элемент игрового поля, специально сооруженный или умышленно оставленный на нем (бункер, водная преграда), чтобы затруднить игру



Препятствие (obstruction) – предмет, мешающий игроку выполнить удар, который не должен находиться на поле по замыслу архитектора. В соответствии с правилами игрок имеет право убрать мешающее ему препятствие или перенести мяч в другую точку

Пул (pull) – удар, после которого мяч вылетает левее цели (для игрока с правосторонней стойкой)

Пуш (push) – удар, после которого мяч вылетает правее цели (для игрока с левосторонней стойкой)

Раф (rough) – участок высокой травы, специально оставленной по бокам от фервея. Мяч, попавший в раф, значительно труднее выбить

Свинг (swing) – основное движение удара всеми клюшками, кроме паттера. Свинг состоит из отведения клюшки (замаха), движения вниз, непосредственно удара и завершения



РОССИЯ

Несмотря на имеющийся интерес к гольфу, в России большого распространения он пока что не получил. Отчасти из-за короткого сезона игры – с мая по октябрь. Но в последние годы интерес к гольфу растет, развивается индустрия. Играть в гольф становится модно. Сегодня в России работает 15 гольф-клубов (всего 20 полей), 12 находятся на стадии строительства. Вероятно, что с появлением новых полей все больше людей станет играть в эту игру. И у нас, как и во всем мире, появится «средний гольф-класс». Грин фи: от 3000 рублей. К самым известным турнирам можно причислить: Russian Open Golf Championship (www.russianopen.ru) и Кубок Президента России по гольфу. Традиционно все средства от проведения этого турнира направляются на нужды детей.

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ГОЛЬФ-КЛУБ

www.mcgc.ru

Первый закрытый московский бизнес- и гольф-клуб был основан в 1987 году. Расположен на охраняемой территории в живописном уединенном месте в районе «Мосфильма». Автор дизайна – основатель и почетный президент Клуба Свен Тумба, знаменитый шведский спортсмен, в прошлом чемпион мира по хоккею с шайбой. Архитектору удалось создать полноценные гольф-поля на довольно ограниченном пространстве посреди когда-то заброшенного пустыря в пойме притока Москвы-реки – реки Сетунь. Шесть из девяти лунок – четырехпаровые и три – трехпаровые. Общая игровая дистанция – 2343 м. Несмотря на относительно скромную длину, поле – непростое для игры. Узкие фервеи и компактные грины требуют предельно прицельных ударов. На фервеях и вокруг гринов – 23 банкера. Боковая и фронтальная вода зачастую еще более осложняет игровую интригу. С территории гольф-полей открывается великолепная панорама окрестностей с памятниками современной архитектуры парка Победы и средневекового зодчества – знаменитого храма Троицы Живоначальной в Троицком-Голенищеве, хорошо просматривается высотное здание Университета.



LE MERIDIEN MOSCOW COUNTRY CLUB

www.lemeridien-mcc.com

Клуб международного класса находится в поселке Нахабино Красногорского района. Официально открыт в 1994 году. Гольф-архитектор: Роберт Трент Джонс младший. Традиционное место проведения самых престижных соревнований России по гольфу, в том числе Кубка Президента России. Сюда приезжают профессионалы и любители со всех уголков мира, здесь выступают лучшие гольфисты Европейского тура PGA. На поле 18 лунок, пар: 72, driving range: 30 помостов, 300 метров.

ГОЛЬФ-КЛУБ КУРОРТА «ПИРОГОВО»

www.pirogovo-club.ru

Расположен в нескольких километрах от Москвы, на берегу Клязьминского водохранилища, что придает дополнительный колорит игре. Уникальная особенность гольф-клуба «ПИРогово» заключается в его поле: при проектировании перед архитекторами стояла задача максимально сохранить количество деревьев. Поле, которое спроектировал известный гольф-архитектор Сергей Баранчуков в соответствии с мировыми стандартами, – живописно, качественно и интересно как для начинающих гольфистов, так и для профессионалов. Считается, что подобного поля в России на сегодняшний день нет. Поле – 9 лунок, пар: 36, driving range: 10 помостов. Изюминка гольф-поля – «плавающая лунка», в которую мяч для гольфа попадает, преодолев не только поле, но и водное пространство. На территории находятся также гольф-симулятор, детская академия гольфа.

ЦЕЛЕЕВО ГОЛЬФ И ПОЛО КЛУБ

www.tseleevo.ru

Роскошный загородный «Целеево Гольф и Поло Клуб» закрытого формата расположен в 40 км от МКАД по Дмитровскому шоссе. Входит в пятерку лучших полей Восточной Европы: 18 лунок для игры в гольф, гольф-академия с тремя академическими лунками и драйвинг рейндж. Над созданием поля трудился «лучший гольфист всех времен» – Джек Никлаус, который, будучи рекордсменом Книги Гиннесса, обладателем наибольшего числа титулов «победитель чемпионата США по гольфу», занимая также 9-е место в рейтинге лучших атлетов XX века, назвал поле «Целеево» одним из лучших за всю его практику. В «Гольф Про» обучают всем тонкостям игры на поле и помогают поставить удар и выбрать гольф-инвентарь.



ОБЪЕДИНЕННЫЕ АРАБСКИЕ ЭМИРАТЫ

История гольфа в стране насчитывает более 30 лет. Все гольф-поля Арабских Эмиратов соответствуют мировому стандарту. Сегодня в ОАЭ работает около 20 гольф-клубов, а эмират Дубаи, являясь пионером гольфа на Ближнем Востоке, обладает почти половиной из них. В стране имеется пять 18-луночных зеленых полей. Всего гольф-полей около 30. Почти каждое из них имеет собственную специфику. Игра в ОАЭ имеет особенности, а именно: на полях не используются металлические подставки под мячи и выходить на игру в обуви с металлическими шипами запрещено. В ОАЭ существует 6 специализированных гольф-отелей. Также очень популярны небольшие гольф-поля. Сезон для игры – круглогодичный, но наиболее популярное время – с октября по март. Грин фи: от 35 до 400 DRH. Самым известным турниром считается Dubai Desert Classic.

DUBAI CREEK GOLF & YACHT CLUB

www.dubaigolf.com/dcgyc

Основан в 1993 году. Самый престижный и известный клуб ОАЭ. Находится на берегу залива, разделяющего Дубаи на две части. В 2005-м клуб был расширен и перестроен. Дизайн выполнен Томасом Бьерном в содружестве с European Golf Design Center. Клуб располагает двумя полями: поле – 18 лунок (пар 71), а также тренировочное поле – 9 лунок (пар 3), плюс паттинг грин. Академия клуба обслуживается четырьмя тренерами, сертифицированными PGA. Требования к уровню игроков: гандикап ~ 36 для мужчин, 28 для женщин.

EMIRATES GOLF CLUB

www.dubaigolf.com/egc

Открыт в 1988 году и является самым первым гольф-клубом в странах Персидского залива. Emirates Golf Club – первый в регионе клуб с полем, имеющим травяное покрытие. Клуб находится под личным патронажем шейха Мохаммеда Аль Мактума. В разное время участие в организуемых клубом турнирах принимали игроки мировой величины – Тайгер Вудс и Ерни Эльс. В октябре 2006 года поле Wadi было полностью перепланировано легендой в истории гольфа – Ником Фальдом и вошло в топ 100 лучших гольф-клубов мира. В клубе есть академия гольфа, где инструкторами являются профессиональные тренеры PGA. Поле Majlis Championship Course – 18 лунок, пар 72, на Wadi by Faldo Championship Course 36 лунок и пар 73.





Слайс (slice) – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется вправо (для игрока с правосторонней стойкой)

Сэнд-вэдж (sand wedge, sw) – клюшка «айрон», следующая в наборе после питчинг-вэджа. Чаще используется для выбивания мячей из бункеров

Ти (tee) – 1) подставка из дерева или пластмассы, на которую разрешается ставить мяч, чтобы выполнить первый удар на каждой лунке; 2) площадка на поле (обычно приподнятая), откуда начинается игра на каждой лунке

Фейд (fade) – удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется вправо (для игроков с правосторонней стойкой)

Фервей (fairway) – участок с травой средней длины, занимающий большую часть игрового поля между ти и грином

Хоул-ин-уан (hole-in-one) – попадание в лунку ударом с ти с одного удара. Бывает очень редко, вероятность попадания у «среднего» игрока – 1 к 46 000. Иногда на соревнованиях за это устанавливают специальные призы

Хук (hook) – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется влево (для игрока с правосторонней стойкой)

Чип (chip) – невысокий короткий удар, после которого мяч прокатывается относительно большое расстояние

Шенк (shank) – удар «пяткой» клюшки, после которого мяч летит в сторону



ЛУЧШИЕ ГОЛЬФ-ОТЕЛИ МИРА



о. Кипр, Пафос
APHRODITE HILLS RESORT
www.aphroditehills.com
Самый престижный и современный гольф-отель острова Кипр. Раскинулся на двух холмах живописного побережья Средиземного моря, недалеко от города Пафос. Курорт имеет не только поле для игры, признанное одним из лучших в Европе, но и академию тенниса, центр красоты и здоровья, туристическую деревушку, в которой можно приобрести роскошную виллу, магазины и рестораны, а также отель InterContinental Resort. Гольф-клуб открыт в 2002 году. Его проектировал известный архитектор Кабелл Робинсон. В клубе любят бывать члены королевских фамилий Европы, например принцесса шведская Биргитта, сестра короля Швеции Карла XVI Густава, которая является патронессой фонда «Гольф против наркотиков»; а также Гари Плейер, один из чемпионов мира по гольфу. В клуб допускаются игроки с гандикапом не хуже 28 (мужчины) и 36 (женщины), а также новички при соблюдении дополнительных условий. Для дебютантов есть учебные курсы с преподавателями из числа резидентов PGA. Так как клуб находится высоко над уровнем моря, даже в жаркие летние дни прохладный бриз создает комфортные условия для игры. Поле – 18 лунок, пар – 71, протяженность 5989 метров, а также драйвинг рейнж, паттинг грин, питчинг и чиппинг.

Мексика, Лос Кабос
ONE&ONLY PALMILLA
www.oneandonlyresorts.com
Мексика – лидер гольф-туризма всего американского континента. Великолепные поля, дизайн которых делали лучшие игроки и гольф-архитекторы мира: Роберт Трент Джонс и Джек Никлас, Грег Норман и Ник Прайс, Дэйв Флемминг и Роберт фон Хагге, а также теплая, круглый год тропическая, погода привлекают тысячи гольфистов со всего мира. В основном гольф-клубы расположены при отелях или на курортах. Один из них – легендарный курорт One&Only Palmilla. Открыт в 1992 году. Любимое место отдыха звезд Голливуда, здесь играли в гольф Фрэнк Синатра, Дин Мартин и Чико Фернандес. Palmilla – это первое поле в Западном полушарии, сочетающее в себе уникальную трехмерность гольф-архитектуры: океан, горы и пустыню. Является частью огромного и роскошного курорта One&Only Palmilla Resort. Гольф-поле курорта делится на три части – поле Arroyo (сухое русло реки) – 9 лунок, поле Mountain (горный каньон) – 9 лунок, и еще 9 лунок на поле Ocean. На территории есть драйвинг рэйнж, питчинг, паттинг. Играть в гольф в Мексике приятней с октября по май и в более прохладной второй половине дня.





Франция, Эвиан
EVIAN ROYAL RESORT
www.evianroyalresort.com
Один из самых известных курортов Франции расположен на южном берегу Женевского озера. Вот уже три века он славится не только целебными минеральными источниками, но и особым микроклиматом. В Evian Royal Resort бывали представители царской семьи, русская аристократия – Трубецкие, Голицыны. А также звезды мировой культуры – Нижинский, Дягилев, Айседора Дункан, Грета Гарбо и Марсель Пруст. Современные бизнесмены и политики, арабские шейхи и восточные принцессы тоже не обделяют курорт своим вниманием. Именно для них в 1907 году был построен





отель Evian Royal Palace, который впоследствии стал центром большого бальнеологического комплекса с безупречной репутацией. На территории курорта находится второй отель – Ermitage, недавно обновленный, элегантный и современный. Центр Evian Spa предлагает индивидуальные программы восстановления организма, которые включают целый комплекс лечебных манипуляций – от психотерапии до японского массажа, от обертывания каолином до редких косметических процедур. Гольф-клуб Evian Masters расположен в двух километрах от курорта Эвиан в лесном массиве с полем площадью 60 гектаров. Клуб обладает крытым залом и двумя бункерами для тренировок. Для игры не требуется гандикап. В клубе имеются программы тренировок для любого уровня от дебютантов до профессионалов. А также обучение правилам и этикету на поле. Гольф-клуб открыт с марта по ноябрь. Место проведения одного из самых престижных в мире женского турнира по гольфу «Эвиан Мастерс», который любит посещать европейский бомонд. Поле – 18 лунок, пар 72.

о. Маврикий, Порт Луи
LE TOUESSROK HOTEL MAURITIUS
www.letouessrokresort.com

На востоке Маврикия в 80 километрах от столицы Порт Луи уединенно расположился курорт Le Touessrok. Это место очаровывает красотой природы, а отель – современной элегантностью и уравновешенным шиком. Его оригинальный дизайн построен на сочетании строгого минимализма и ярких этнических элементов. Он деликатно вписан в ландшафт красочной береговой линии залива Trou d'Eau Douce и располагает всеми возможностями для размеренного и красивого отдыха – номера в отеле и виллы, Givenchy Spa, рестораны, бассейны, теннисный корт и детский клуб. Рядом с курортом расположены два острова – Ilot Mangénie – место для отдыха в обстановке полной удаленности от цивилизации и исключительно для гостей Le Touessrok. Также остров Ile Aux Cerfs («остров оленей»), где находится поле для гольфа. От отеля до островов курсирует небольшой гостиничный комфортабельный катер. Гольф-поле сложное, является самым длинным на Маврикии, с большим количеством водных преград, интересное как для опытных игроков, так и для начинающих. Со всех лунок открывается великолепный вид на Индийский океан – в некоторых случаях сквозь заросли, что только удваивает удовольствие от игры. Поле – 18 лунок, пар 72, протяженность 6476 метров. На «Острове оленей» находится гольф-академия, рестораны, clubhouse и магазин.

Испания, о. Майорка
MALLORCA MARRIOTT SON ANTEM GOLF RESORT & SPA
www.marriott.com

В окружении оливковых деревьев и миндальных садов разместился отель Mallorca Marriott Son Antem – идеальное место отдыха для поклонников игры в гольф и для тех, кто привык проводить время с семьей или заботиться о красоте и молодости своего лица и тела. Находится на юге острова, недалеко от аэропорта столицы Пальма-де-Майорки. Единственный курорт в области с двумя 18-луночными полями – East Course и West Course, которые называют шедеврами Франсиско Лопеса Сегалеса, одного





из ведущих проектировщиков гольф-полей Испании. На восточном поле буйствует дикая природа, что воссоздает характер охотничьего хозяйства. Пар 72, больше подходит для новичков или среднего уровня игроков. Западное поле (пар 72) имитирует открытую сельскую местность, что дает возможность попробовать уровень настоящего чемпионата. Son Antem располагает внушительных размеров тренировочной площадкой и академией гольфа с профессиональными инструкторами из ассоциации PGA. В Son Antem проводили несколько основных европейских турниров, включая Audi Quattro Cup и the Mallorca Cup.



ФИТНЕС-КЛУБЫ МОСКВЫ

МАРК АВРЕЛИЙ

«МАРК АВРЕЛИЙ» — ВЕШНЯКИ
Адрес: м. «Рязанский проспект», ул. Юности д. 15.
Тел: (495) 373-10-40, 374-51-49
Услуги: тренажерный зал, аэробика, кардиозона, бокс, танцевальные программы, фитнес-тестирование, русская баня, солярий, детский клуб, массаж, салон красоты, магазин спортивной одежды и аксессуаров, фитнес-бар.

«МАРК АВРЕЛИЙ» — ИЗМАЙЛОВО
Адрес: м. «Партизанская», Измайловское ш., д. 71, ГТК «Измайлово», корпус Д, 2-й этаж.
Тел: (495) 737-71-00
Услуги: тренажерный зал, аэробика, кардиозона, бокс, танцевальные программы, детский клуб, фитнес-тестирование, сауна, солярий, массаж, салон красоты.

ПАЛЕСТРА SPORT

Адрес: м. «Сокол», 2-я Песчаная ул., д. 4а.
Тел: (499) 157-13-45, 157-15-63
Услуги: тренажерный зал, аэробика, кардиозал, бассейн, детский бассейн, хамам, русская баня, йога, пилатес, СПА-салон, теннисный корт, морской бассейн, фитнес-бар, детский фитнес.

«АРТ-СПОРТ»

Адрес: м. «Петровско-Разумовская», «Речной вокзал», ул. Ангарская, д. 24а.
Тел: (495) 646-01-11
Услуги: тренажерный зал, аэробика, кардиозал, студия сайкла, фитнес-бар, бассейн, салон красоты, массаж, врач, солярий, детская комната, детский бассейн, сауна, русская баня.

МИСС ФИТНЕС

«МИСС ФИТНЕС» — МАРЬИНО
Адрес: м. «Марьино», Новочеркасский б-р, д. 44.
Тел: (495) 349-11-01
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, йога, пилатес, аэробика, танцевальные программы, салон красоты, сауна, фитнес-бар.

«МИСС ФИТНЕС» — СОКОЛЬНИКИ
Адрес: м. «Сокольники», «Красносельская», ул. Русаковская, д. 10.
Тел: (499) 264-99-74
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, единоборства, йога, пилатес, аэробика, танцевальные программы, массажный кабинет, солярий, ИК-сауна.

«МИСС ФИТНЕС» — ЦАРИЦЫНО
Адрес: м. «Кантемировская», ул. Медиков, д. 28, корп. 4.
Тел: (495) 321-14-75
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, женский бокс, йога, пилатес, танцевальные программы, аэробика, массажный кабинет, сауна.

«МИСС ФИТНЕС» — ИЗМАЙЛОВО
Адрес: м. «Щелковская», 11-я Парковая ул., д. 49.
Тел: (495) 506-46-64
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, йога, пилатес, аэробика, танцевальные программы, солярий.

ВЕЛНЕСС-ЦЕНТР «КАСКАД»

Адрес: м. «Улица 1905 года», «Баррикадная», ул. Рочдельская, д. 22.
Тел: (495) 78-000-78
Услуги: тренажерный зал, кардиолиния, 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.

OLIMPIC STAR

OLIMPIC STAR – КУНЦЕВО
Адрес: м. «Кунцевская», Рублевское ш., д. 10.
Тел: (495) 7-300-300,7-300-400
Услуги: тренажерный зал, кардиотеатр 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
Адрес: м. «Павелецкая», «Третьяковская», ул. Б. Татарская, д. 35, стр. 4.
Тел: (495) 785-51-51
Услуги: тренажерный зал, кардиостудия, зал групповых занятий, аэробика, танцевальные направления, кабинет массажа, солярий.

ФИТНЕС-ЦЕНТР WORLDGYM

Адрес: м. «Тульская», ул. Дубининская, д. 71.
Тел: (495) 580-7-580
Услуги: 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, gym-кафе.

ФИТНЕС-ЦЕНТР L'ORANGEGYM
Адрес: м. «Улица 1905 года», Краснопресненская наб., д. 12.
Тел: (495) 967-00-55, 967-03-73
Услуги: тренажерные залы, залы групповых программ, плавательный бассейн, аквааэробика, 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.

ОРАНЖФИТНЕС

«ОРАНЖФИТНЕС»
Адрес: м. «Павелецкая», ул. Летниковская, д. 10, стр. 5.
Тел: (495) 775-85-88
Услуги: бассейн и аквааэробика, тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж.

«ОРАНЖФИТНЕС»
Адрес: м. «Сокольники», ул. Русаковская, д. 24.
Тел: (495) 642-79-97
Услуги: бассейн и аквааэробика, тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«ОРАНЖФИТНЕС»
Адрес: 1-е Успенское ш., п. Новое Лапино, д. 33.
Тел: (495) 980-60-90
Услуги: бассейн и аквааэробика, тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, детские секции, солярий, массаж, фитнес-бар.

СИТИФИТНЕС

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «Речной вокзал», ул. Лавочкина, д. 32.
Тел: (495) 775-85-86
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «Кунцевская», «Молодежная», Сколковское ш., д. 31, ТК «Спорт-хит».
Тел: (495) 775-30-31
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «Теплый стан», «Юго-Западная», ул. Академика Варги, д. 8, к. 1.
Тел: (495) 792-38-00
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «ВДНХ», «Алексеевская», ул. Королева, д. 13, стр. 1.
Тел: (495) 642-95-02
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «Октябрьская», «Добрынинская», 4-й Добрынинский пер., д. 8/10.
Тел: (495) 775-85-87
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

«СИТИФИТНЕС»
Адрес: м. «Тушинская», Волоколамское ш., д. 73.
Тел: (495) 647-00-33
Услуги: тренажерный зал, групповые и танцевальные уроки, персональные тренировки, йога, пилатес, восточные единоборства, солярий, массаж, фитнес-бар.

ЗЕБРА

«ЗЕБРА» – АЛЕКСЕЕВСКАЯ
Адрес: м. «Алексеевская», ул. Новоалексеевская, д. 25.
Тел: (495) 627-63-06
Услуги: бассейн, аквааэробика, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, игровой зал (футбол, волейбол, баскетбол), настольный теннис, услуги детской комнаты, финская сауна, инфракрасная сауна, хамам, полотенце, посещение всех клубов

сети, СПА, массаж, центр йоги, аренда VIP-сауны, детский фитнес, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), кафе. 24 ч.

«ЗЕБРА» – МИТИНО
Адрес: м. «Волоколамская», Новотушинский пр., д. 10.
Тел: (495) 740-78-00
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса и восточных единоборств, настольный теннис, услуги детской комнаты, финская сауна, инфракрасная сауна, СПА-процедуры, турецкий хамам, аренда VIP-сауны, детский фитнес, фитнес-бар, суши-бар, салон красоты, турбосолярий (горизонтальный и вертикальный), 15 видов массажа. 24 ч.

«ЗЕБРА» – «ЛОКОМОТИВ»
Адрес: м. «Черкизовская», ул. Б. Черкизовская, д. 125а, стадион «Локомотив», северная трибуна.
Тел: (495) 500-30-24
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал бокса и восточных единоборств, зал аэробики, настольный теннис, финская сауна с купелью, инфракрасная сауна, детская комната, футбольное поле, сквош, СПА, душ «Шарко», гидромассаж, турецкий хамам, аренда VIP-сауны, детский фитнес, фитнес-бар, салон красоты, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный). 24 ч.

«ЗЕБРА» – КРАСНОСЕЛЬСКАЯ
Адрес: м. «Красносельская», 2-й Красносельский пер., д. 2.
Тел: (499) 264-67-77
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики и танцевальных программ, OUTDOOR – занятия на улице, зал бокса, йога, инфракрасная кабина, массаж, солярий, фитнес-бар. 24 ч.

«ЗЕБРА» – ЩУКИНСКАЯ
Адрес: м. «Щукинская», ул. Живописная, д. 58.
Тел: (499)193-66-80
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, йога, пилатес, массаж, фитнес для беременных, турбосолярий (вертикальный/горизонтальный), маникюр, наращивание ногтей, фитнес-бар. 24 ч.

«ЗЕБРА» – ОКТЯБРЬСКОЕ ПОЛЕ
Адрес: м. «Октябрьское поле», ул. Маршала Рыбалко, д. 3.
Тел: (499)194-10-55
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, йога, пилатес, кикбоксинг, бокс, тайский бокс, массаж, турбосолярий, фитнес-бар. 24 ч.

«ЗЕБРА» – ОКТЯБРЬСКОЕ ПОЛЕ
Адрес: м. «Октябрьское поле», ул. Маршала Тухачевского, д. 32/2.
Тел: (495) 730-43-03
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, зона бокса, йога, пилатес, массаж, детский фитнес, турбосолярий (вертикальный/горизонтальный), фитнес-бар. 24 ч.

«ЗЕБРА» – АВТОЗАВОДСКАЯ
Адрес: м. «Автозаводская», ул. Ленинская слобода, д. 19.
Тел: (495) 641-84-84
Услуги: бассейн, аквааэробика, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, зал восточных единоборств, зал сайкл, настольный теннис, услуги детской комнаты, финская сауна, инфракрасная сауна, хамам, полотенце, салон красоты, СПА, массаж, центр йоги, аренда VIP-сауны, детский фитнес, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), фитнес-бар. 24 ч.

«ЗЕБРА» – МАРЬИНО
Адрес: м. «Марьино», ул. Люблинская, д. 126.
Тел: (495) 348-28-01
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал аэробики, зал бокса и восточных единоборств, финская сауна, инфракрасная сауна, детский фитнес, массаж, турбосолярий (горизонтальный, вертикальный), фитнес-бар, косметология, маникюр, педикюр, салон-парикмахерская. 24 ч.

«ЗЕБРА» – АРЕНА «ХИМКИ»
Адрес: Химки, ул. Кирова, д. 24.
Тел: (495) 575-80-81
Услуги: бассейн, аквааэробика, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, банный комплекс, услуги детской комнаты, центр СПА, массаж, центр йоги, детский фитнес, солярий (вертикальный/горизонтальный), кафе. 24 ч.

ЖЕНСКИЙ КЛУБ «АНГЕЛ»(«ЗЕБРА»)
Адрес: м. «Скобелевская», ул. Скобелевская, д. 4.
Тел: (495) 41-67-77
Услуги: тренажерный зал, кардиозал, студия аэробики, студия профессиональных танцев, турецкий хамам, инфракрасная кабина, гидромассажный душ, гидромассажный бассейн, кабинет эстетики тела, СПА-программы, солярий, фитобар, массаж, СПА-капсула. 24 ч.

«ЗЕБРА» – РЯЗАНСКИЙ ПРОСПЕКТ
Адрес: м. «Рязанский проспект», Рязанский просп., д. 2.
Тел: (495) 627-65-65
Услуги: бассейн, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, зал восточных единоборств, зал сайкл, настольный теннис, услуги детской комнаты, финская сауна, инфракрасная сауна, хамам, СПА, массаж, центр йоги, аренда VIP-сауны, детский фитнес, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), фитнес-бар салон красоты. 24 ч.

«ЗЕБРА» – СОКОЛ
Адрес: м. «Сокол», ул. Балтийская, д. 15.
Тел: (495) 363-07-00
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зона свободных весов, зал бокса, зал восточных единоборств, зал аэробики, зал сайкл, настольный теннис, финская сауна, детская комната, детский фитнес, массаж, центр йоги, СПА, аренда VIP-сауны, фитнес-бар, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), SPA-капсула. 24 ч.

«ЗЕБРА» – ДМИТРОВСКОЕ ШОССЕ
Адрес: м. «Петровско-Разумовская», Дмитровское ш., д. 60а.
Тел: (495) 649-99-00
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зал бокса, зал восточных единоборств, зал аэробики, зал сайкл, настольный теннис, детская комната, детский фитнес, массаж, салон красоты, центр йоги, косике-карате, широкий выбор SPA-процедур, аренда VIP-сауны, фитнес-бар, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), SPA-капсула, полотенце/халат. 24 ч.

«ЗЕБРА» – АЛТУФЬЕВСКОЕ ШОССЕ
Адрес: м. «Отрадное», Алтуфьевское ш., д. 44, бизнес-центр «Альтеза».
Тел: (495) 646-66-56
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал восточных единоборств, сауна, СПА, массаж, йога, солярий. 24 ч.

«ЗЕБРА» – «КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ»
Адрес: м. «Молодежная», ул. Толбухина, д. 10, к. 3.
Тел: (495) 641-69-69
«НОВЫЙ ФИТНЕС + 5 БАССЕЙНОВ (ПРЫЖКОВЫЙ, ПОДРОСТКОВЫЙ, ДЛЯ МАЛЫШЕЙ, ГИДРОМАССАЖНЫЙ СПА-БАССЕЙН), СКИДКА 50 %»
Категория клуба – «премиум».
ВНИМАНИЕ! Карты, приобретенные в период предпродаж, не имеют привилегий в сетевом посещении и действуют только для данного клуба.

«ЗЕБРА» – УЛИЦА 1905 ГОДА
Адрес: м. «Улица 1905 года», Шмитовский пр., д. 16.
Тел: (495) 649-99-22
НОВЫЙ МОДНЫЙ ФИТНЕС КЛУБ, +4 БАССЕЙНА, 24 Ч
Категория клуба – «премиум».
ВНИМАНИЕ! Карты, приобретенные в период предпродаж, не имеют привилегий в сетевом посещении и действуют только для данного клуба. 24 ч.

«ЗЕБРА» – РЕЧНОЙ ВОКЗАЛ
Адрес: м. «Речной вокзал», Ленинградское ш., д. 45–47.
Тел: (495) 649-99-59
«ФИТНЕС-ПРОЕКТ ГОДА, ПРЕДПРОДАЖИ, СКИДКА 50 %»
Фитнес, 4 бассейна, СПА-центр, 2 теннисных корта. 24 ч.

«НОВАЯ ЛИГА – РИЖСКАЯ»

Адрес: м. «Рижская», «Проспект Мира», ул. Сущевский вал, д. 56.
Тел: (495) 799-93-05
Услуги: тренажерный зал, кардиотеатр, горнолыжный тренажер, зал Kinesis, велостудия, групповые программы, outdoor-программы, студия йоги и пилатес, пилатес на тренажерах Cadillac и Gravity, школа танцев, бокс, фехтование, восточные единоборства, детские развивающие и фитнес-программы, крытые и открытые поля для мини-футбола, большой и настольный теннис, бадминтон, массаж, солярий, хамам, фитнес-бар, спортивный магазин, охраняемая парковка.

ФИТНЕС-КЛУБ «МАНГО»

Адрес: м. «Менделеевская», ул. Новослободская, д. 16.
Тел: (495) 787-63-25; 787-34-35
Услуги: тренажерный зал, кардиозона, йога, аэробика, танцы, пилатес, стретчинг, стрип-пластика, фитбол, функциональный тренинг, занятия для беременных, фитнес-бар, салон красоты, массаж, солярий.

«ФИТНЕСМАНИЯ»

Адрес: м. «Юго-Западная», Ленинский просп., д. 146.
Тел: (495) 981-42-42, 981-42-42
Услуги: два бассейна, восемь залов групповых программ, тренажерный зал, две кардиозоны, студия йоги, студия красоты и SPA, практически все виды боевых искусств, школа самбо Д. Рудмана, школа бокса К. Дзю, школа танцев А. Литвиненко, теннисный корт, детский клуб, Bio Café, магазин витаминов, 2 фитнес-бара, просторные раздевалки, 8 саун (арома-сауна, 5 финских, 2 турецкие), большая бесплатная парковка.

САЛОН КРАСОТЫ «ЛЕДА»

Адрес: м. «Кропоткинская», Сивцев Вражек пер., 12
Тел: (495) 695-79-10
Услуги: Парикмахерские, маникюр/педикюр, визаж, массаж, космметология



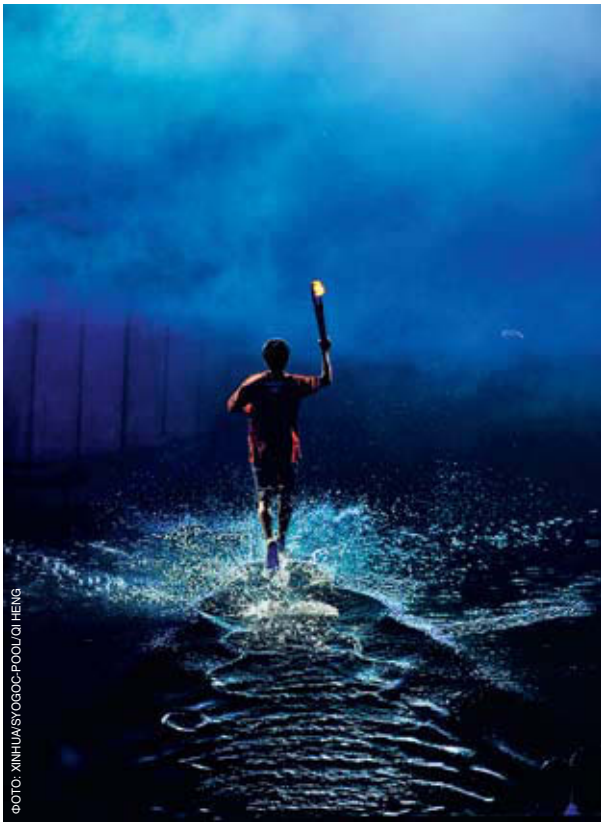


ФОТО: XINHUA SYOGOC-POOL/GI HENG

Герои нашего дня

Первые летние юношеские Олимпийские игры в Сингапуре закончились для нашей сборной внушительным числом медалей – 49, из них 20 золотых, 17 серебряных, 12 бронзовых.



ФОТО: XINHUA SYOGOC-POOL/GLOBE





▲ **Тяжелая атлетика**
Ольга Зубова в весе свыше 63 кг ▶



▲ **Вольная борьба**
Азаматби Пшнатлов – 63 кг

▼ **Теннис**
Дарья Гаврилова в одиночном разряде





Важная особенность юношеских Олимпийских игр – это участие в отдельных номерах программы смешанных команд (юноши и девушки), проведение комбинированных соревнований и участие континентальных сборных, состоящих из представителей различных НОК. Такие командные соревнования проводились по стрельбе из лука, легкой атлетике, велосипедному спорту, конному спорту, фехтованию, дзюдо, современному пятиборью, плаванию, настольному теннису, теннису и триатлону.

Российская сборная продемонстрировала высокое спортивное мастерство, волю к победе и командный дух и заняла в неофициальном зачете в Сингапуре второе место. Такой успешный дебют заслуживает самой высокой оценки. Каждая победа – результат огромной работы спортсмена и тренера.

▼ **Художественная гимнастика**
Ксения Дудкина, Ольга Ильина, Алина Макаренко, Каролина Севастьянова – групповой зачет ▶

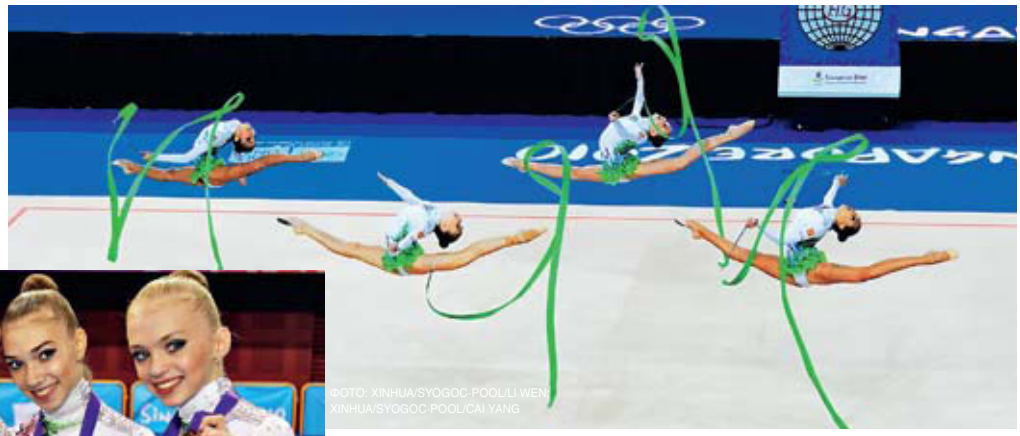


ФОТО: XINHUA/SYOGOC-POOL/LI WEN; XINHUA/SYOGOC-POOL/CAI YANG



▼ **Фехтование**
Яна Егорян – сабля ▶



ФОТО: XINHUA/SYOGOC-POOL/ZHANG CHUANQI; I NHUA/SYOGOC-POOL/LIU LIHANG





ФОТО: SPH-SYOGOC/ALPHONSO CHAN; SPH-SYOGOC/MUGILAN RAJASEGERAN



▲ **Плаванье**
Андрей Ушаков – 200 м свободным стилем



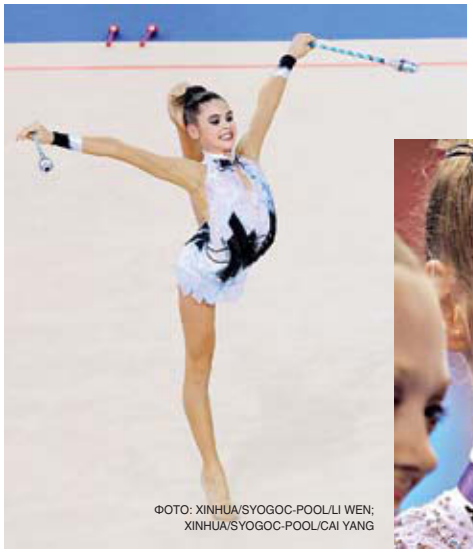
▲ **Легкая атлетика**
Мария Кучина – прыжки в высоту ▶





ФОТО: XINHUA/SYOGOC-POOL/MENG YONGMIN


ФОТО: SPH-SYOGOC/ALPHONSUS CHERN


ФОТО: XINHUA/SYOGOC-POOL/LI WEN; XINHUA/SYOGOC-POOL/CAI YANG

◀ **Художественная гимнастика**
Александра Меркулова – индивидуальный зачет ▼




ФОТО: XINHUA/SYOGOC-POOL/LIU JIE



▲ **Гимнастика**
Виктория Комова выиграла три золотые награды: в многоборье, опорном прыжке и на брусьях ▶



ФОТО: XINHUA/SYOGOC-POOL/ZHANG CHUANQI



▲ **Современное пятиборье**
Илья Шугаров



Как в лучших домах

В конце августа прошел Московский международный автомобильный салон (ММАС), имеющий теперь не только высшую категорию «А», но и станцию метро на территории «Крокус-Сити», в павильонах которого и разместилась экспозиция.

На выставке в «Крокус-Сити» случилось несколько мировых премьер, правда, некоторые из них оказались малозначительными. Так, обновленные Freelander и Range Rover (обе – марки Land Rover) отличаются от предшественников лишь новыми модификациями и легким рестайлингом. Ford Mondeo, производящийся в том числе и в России, интересен лишь фейслифтингом.



Зато не обманули Renault и Mercedes-Benz, показавшие представительский седан Latitude и новое поколение купе CL соответственно. Интересная история вышла с Porsche GT2 RS, которую позиционировали как самую быструю из выпускаемых ныне моделей бренда. Правда, если обратиться к каталогам германского автопроизводителя, выяснится, что как минимум две серийных машины – 911 Turbo S в кузовах «купе» и «кабриолет» – имеют лучший разгон до «сотни», чем у мировой премьеры GT2 RS. Тем не менее спорткар GT2 RS для нашей страны – событие, так как выпущен он только пятьюстами копиями, из которых лишь одна останется в России. Цена вопроса – 11,5 млн рублей.

Жаль, что посетители не увидели еще две новинки – BMW X3 и Audi A7. Первую показали на салоне только узкой группе VIP-персон, вторую продемонстрировали журналистам накануне открытия ММАС. Чтоб поглазеть на эти авто, любопытствующим придется идти в салоны к официальным дилерам, да и то только в октябре, после того как X3 и A7 презентуют на Парижском автосалоне.



BBF

МАРАФОН ПОДПИСЧИКА

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

Беги, читатель, беги!

10 наборов от NIVEA для женщин:

Серия для ухода за телом от NIVEA

- массирующий крем-пилинг для душа;
- антицеллюлитный крем-гель «Гудбай, целлюлит»;
- моделирующий крем-гель для тела «Мой силуэт!».



5 пар кроссовок от Reebok

с новой технологией ZigTech

Reebok ZigTech – новая идеальная обувь для тренировок, благодаря которой происходит снижение нагрузки на основные мышцы ног до 20%, а спортсмены получают возможность заниматься дольше и интенсивнее.



5 кофеварок от Maxwell

В комплекте с керамическими чашками объемом 0,3 л

Кофеварка MW-1652 сделает утро солнечным и бодрым.
Корпус кофеварки выполнен из высококачественного пластика классического белого цвета, поэтому кофеварка легко впишется в интерьер любой кухни.



5 мужских наборов от Schwarzkopf:

Right Guard, серия Cool Impact (голубого цвета), дезодорант+гель для душа.



10 упаковок инновационного средства от Innēov

Таблетки «Innēov Густота волос» – средство, поддерживающее красоту изнутри.
Всего за три месяца «Innēov Густота волос» поможет восстановить густоту волос и вернуть прическе объем!



5 соковыжималок от VITEK

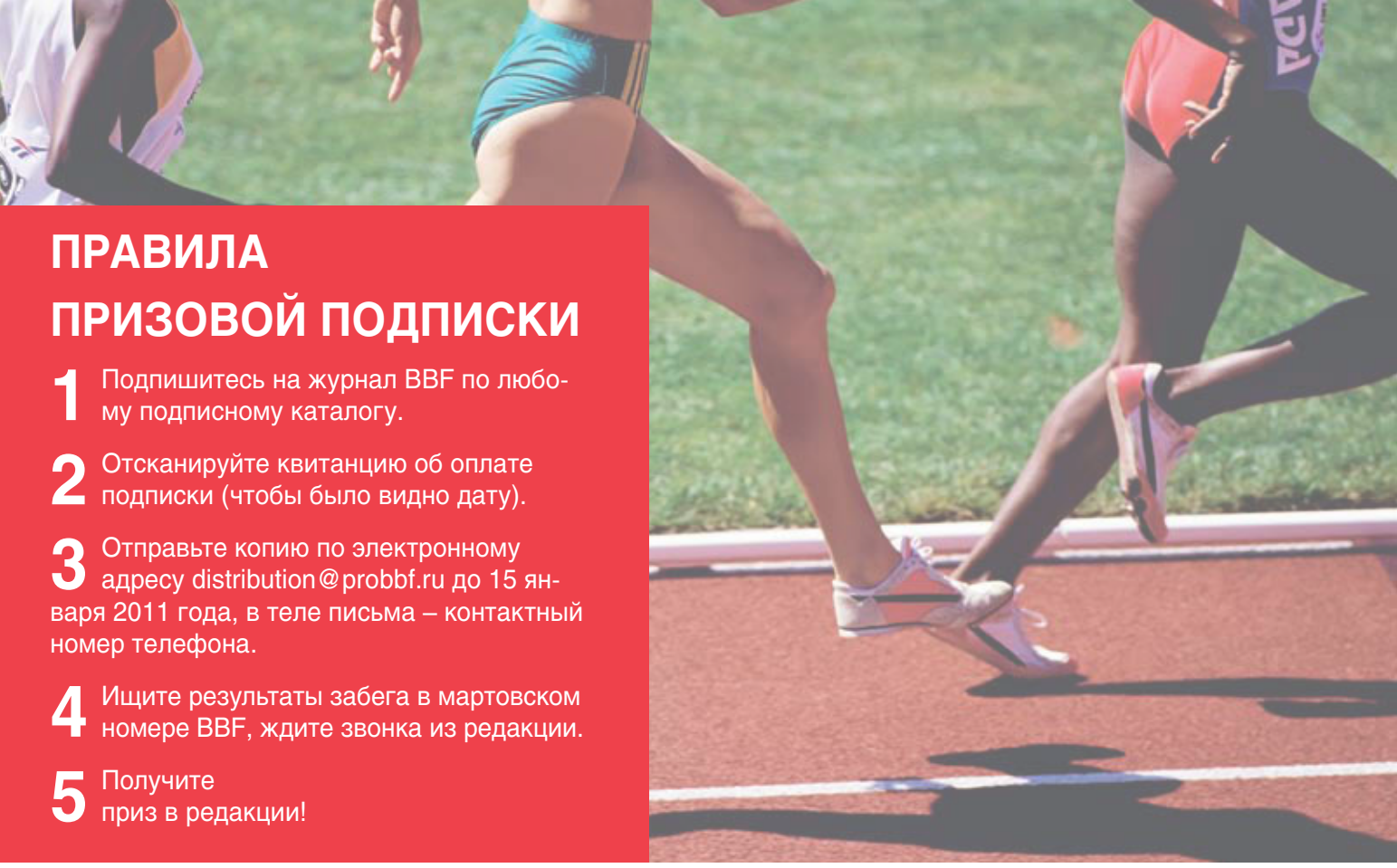
Соковыжималка VT-1632 выполнена в оригинальном дизайне, корпус – из высококачественного пластика и нержавеющей стали. Установлен эффективный мотор с низким уровнем шума. В модели VT-1632 предусмотрены 2 скорости для приготовления сока, а также вместительный контейнер для мякоти. Горловина имеет диаметр 74 мм и подходит для целого яблока.



5 женских наборов от Schwarzkopf:

Syoss краска, Syoss пена+лак Max Hold (зеленого цвета), шампунь Syoss Color.





ПРАВИЛА ПРИЗОВОЙ ПОДПИСКИ

1 Подпишитесь на журнал BBF по любому подписному каталогу.

2 Отсканируйте квитанцию об оплате подписки (чтобы было видно дату).

3 Отправьте копию по электронному адресу distribution@probbf.ru до 15 января 2011 года, в теле письма – контактный номер телефона.

4 Ищите результаты забега в мартовском номере BBF, ждите звонка из редакции.

5 Получите приз в редакции!

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. Количество комплектов _____

переадресовки _____руб. ____коп.

на ___ год по месяцам:

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

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

КАК ПОДПИСАТЬСЯ

Через каталог агентства «Роспечать»: Журнал BBF – подписной индекс 82814 на 6 мес.

Через каталог «Пресса России»: Журнал BBF – подписной индекс 42084 на 6 мес.

Сроки и стоимость подписки на 1 месяц уточняйте в вашем почтовом отделении



FLEX GYM

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ В ИНТЕРНЕТЕ



1850 р

1669,9 р

1680 р

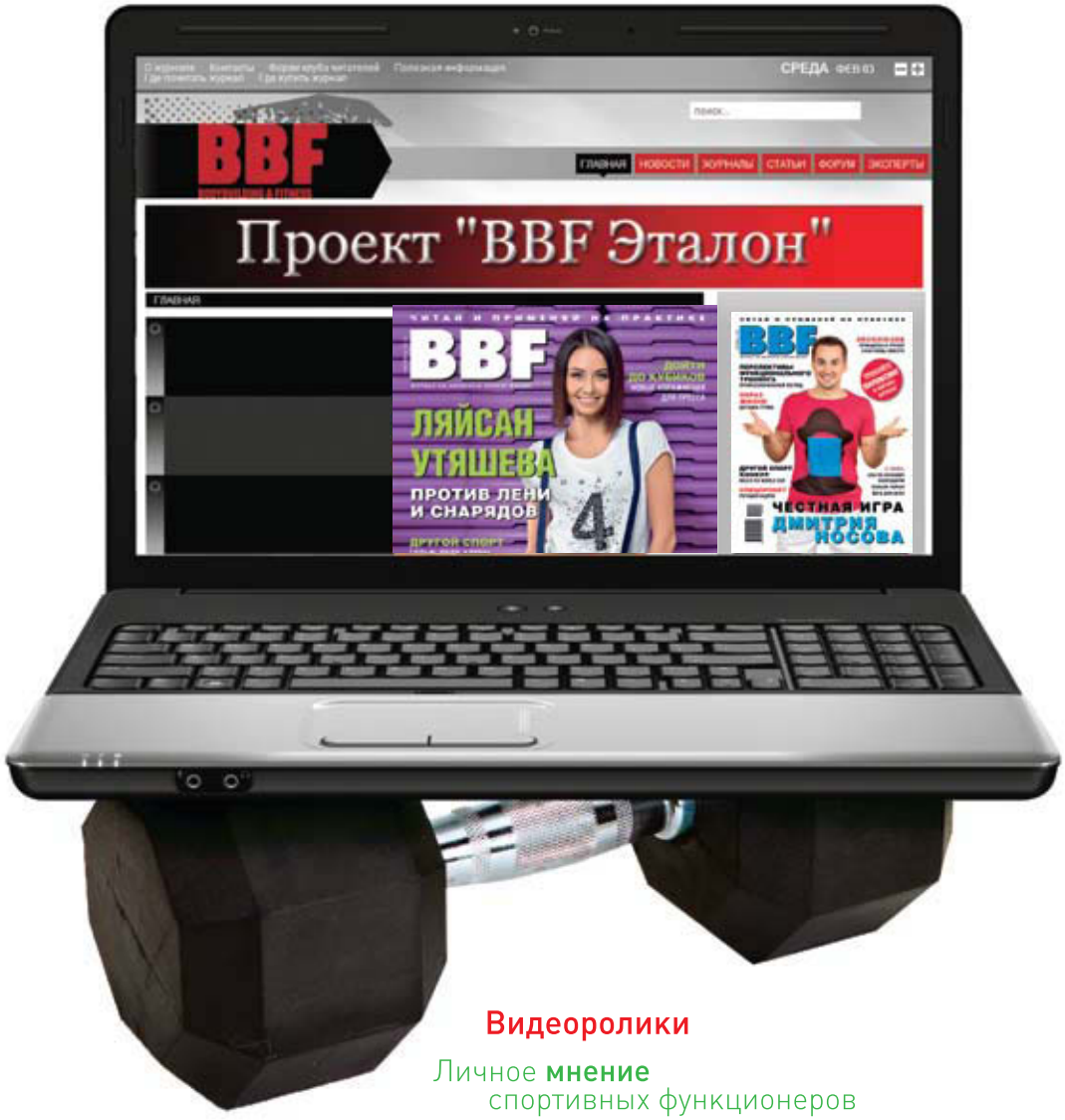
654 р

1029 р

2324 р

www.flexgym.ru

В ЖУРНАЛЕ ЭТОГО НЕ ПРОЧТЕШЬ!



Видеоролики

Личное **мнение** спортивных функционеров

On-line консультации экспертов

Возможность повлиять на содержание журнала

Оперативные **анонсы** событий

Тайные **рецепты** редакционной кухни

Неформальное общение с **чемпионами**

А ГЛАВНОЕ —

LIFE-ПРОЕКТ BBF ЭТАЛОН БЕЗ КУПЮР

Следи за тренировками героев и голосуй за будущую звезду!

WWW.PROBBF.RU

Присоединяйся к клубу читателей на www.probbf.ru

реклама