ЧИТАЙ И ПРИМЕНЯЙ НА ПРАКТИКЕ

# BBF

BODY, BEAUTY & FITNESS

№3 | 10 | 2010

95Р

**BBF ЭТАЛОН: СТАРТ ПРОЕКТА**
Знакомимся с командами

**ПРЕСС АРХАНГЕЛА**
Как это сделал Пол Беттани

**КРУГОВОЙ ТРЕНИНГ**
Для сгонки жира

**ЛЕТЯЩИЙ КУЛАК**
Развиваем мощь удара

**ДЕДУШКА ФИТНЕСА**
Джек ЛаЛэнн и век тренировок

В НОМЕРЕ 43 УПРАЖНЕНИЯ

Crossfit-тренировка:

## ЭДГАРД ЗАПАШНЫЙ



## В КАРБЮРАТОРЕ КОНДЕНСАТ

Большинство людей не задумываясь отождествляет себя со своим телом. А ведь это не совсем верно. Тело лучше мыслить как инструмент, как машину, которая нужна нам, чтобы жить в объективной реальности и перемещать себя в пространстве. Если хорошенько вдуматься в это, некоторые нюансы нашей собственной жизни предстанут в новом свете.

Представьте: тело – это автомобиль, который ваши родители купили вам в салоне – на ключи, владей, катайся. Что кривить душой – возможности у всех родителей разные – кому-то достался роскошный роллс-ройс, кому-то – внушительный внедорожник, а кому-то придется довольствоваться и крошечной «окушкой». В любом случае, машина – ваша: новенькая, блестящая, с хрустящими кожей сидениями… И исключительно от вас, ее владельца, зависит, сколько тысяч километров успеет она пройти до первого серьезного ремонта. Ведь вот в чем подвох: поменять машину на новую вы не сможете. Ее можно тюнинговать, апгрейдить, перекрашивать, но вот сдать на металлолом после аварии можно только вместе с владельцем. Так что ближе к финишу жизненного ралли в выигрыше всегда тот, кто с самого старта с уважением относился к запасу прочности своего средства передвижения. Взгляните на тех, кто пересек отметку «сороковой километр»: чья-то колесница щеголяет новым обвесом, кто-то поменял мятое крыло, а у кого-то проржавело дно, бампер прикручен скотчем, мотор стучит и в салоне мусора по самые окна. Доехать до финиша, не поломав рессоры, удается только тому, кто всю дорогу относился к своей машине с максимальной внимательностью: заливал только хороший бензин, вовремя проходил техосмотр, объезжал ямы и оставлял машину в сухом гараже. И кто же, спрашивается, виноват, если «железный конь» превратился в позорную консервную банку уже к середине пути? Никому не приходит в голову винить в этом автомобиль – только нерадивого владельца.

Так отчего же мы с вами, дорогие читатели, то и дело идем на поводу у инертного неразумного организма, позволяя ему запихивать внутрь пищевой мусор, заводить опасные для здоровья пристрастия и неподвижно ржаветь на диване? Это машина вас везет, куда кривая выведет, или вы, разумное существо, обладающее волей, ведете ее твердой рукой к своим жизненным целям? Ответьте себе честно на этот вопрос. И, если вдруг оказалось, что вы стали заложником капризов и лени машины из мяса и костей, отключайте автопилот и беритесь за руль прямо сейчас, на счету каждый километр.

Удачи вам и вашему организму на жизненной дороге.

Ольга Логинова,
главный редактор
журнала BBF

**Генеральный директор**
Александр Лукьянов
**Главный редактор**
Ольга Логинова
(glavred@probbf.ru)
**Арт-директор**
Денис Шпилевский
**Бильд-редактор**
Анна Филонова
**Фото**
Денис Шпилевский
Стас Баженов
**Директор по рекламе:**
Лидия Баженова
(bazhenova@probbf.ru)

**Корректор**
Татьяна Багдаева

**Над номером работали**
Алексей Чичиков
Арина Меркулова
Джон Романелло
Дмитрий Касатов
Егор Голубев
Елена Денисова
Николай Лавров
Петр Дмитриев
Роман Назаров

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

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

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

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

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

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

Тираж:
100 000 экземпляров
Отпечатано:
ЗАО «Блиц-Принт»




**BBF № 3 (148) 2010**
Обложка: Эдгард Запашный
Дизайн и фото:
Денис Шпилевский

реклама



Гранд-Мастер Сатиявати

# THAI-SPA салоны “7 КРАСОК”

настоящий
**ТАЙ**ский и **БАЛИ**йский
# МАССАЖ

Дипломированные Мастера из
из Таиланда, Индии и с о. Бали

77 полезных SPA-программ

**ДАРИТЕ ЛЮБИМЫМ**
**“7 ЖЕНСКИХ ПРИВИЛЕГИЙ” и**
**“7 МУЖСКИХ ПРИВИЛЕГИЙ”-**
пакет из 7 особых spa-подарков
**С 33% СКИДКОЙ**
Подробности у администраторов салонов

**“7 КРАСОК” в Москве**
Новый Арбат (24) Тверская, Рублевка, Пушкинская пл. (24)
Остоженка, Минская, аэропорт Домодедово, Королёв

**а также в Санкт-Петербурге, Перми, Королёве, Паттайе (Таиланд)**

многоканальный телефон (24) **(495) 925-51-77**
**www.7KRASOK.ru**


VERSAL
Ultimate Training

www.okfit.ru

группа компаний
# «Спорт-Экспресс»

- официальный представитель *Universal Nutrition* в России

## Приглашаем дилеров к сотрудничеству!

Universal Nutrition

Universal Nutrition главный производитель спортивного питания в США с 1977. Наша цель состоит в том, чтобы предложить Вам спортивное питание высокого качества по конкурентоспособным ценам. Коллектив Universal Nutrition хочет быть Вашим партнером в цели повышения Ваших спортивных результатов, Вашего желания создать более сильное, красивое тело, и просто сделать свое питание более здоровым. Прежде всего, мы предлагаем Вам качество, лучший сервис, понимание, надежность и инновации.




OKFIT.RU
Спортивное питание

опт: 8 495 928-5777
розница: 8 499 127-3932

e-mail: info@okfit.ru

*Группа компаний «Спорт-Экспресс»*
*Официальный представитель Universal Nutrition в России*

# BBF ЭТАЛОН

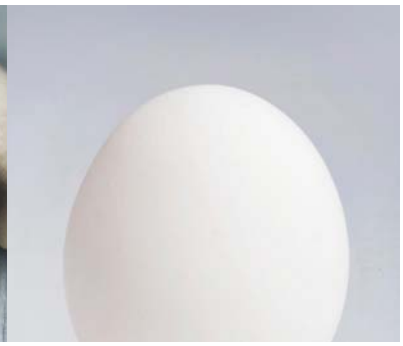





















**6 НОВОСТИ**

**12 BBF ЭТАЛОН**
Старт проекта. Знакомство с героями.

**16 ЗВЕЗДНЫЙ ТРЕНЕР**
Эдгард Запашный: «Занимаюсь фитнесом, чтобы нравиться женщинам».
Укротитель хищников выполняет комплекс упражнений по crossfit

**24 МАСТЕР СВОЕГО ТЕЛА**
Как стать архангелом
Как готовил себя к фильму «Легион» Пол Беттани

**28 РАЗУМ И ТЕЛО**
Гора, стул и вытянутый наклон
Основные асаны хатха-йоги

**34 PRO ПИТАНИЕ**
Вопрос соли
«Белая смерть» в рационе спортсменов и обывателей

**38 НАУЧНЫЙ ПОДХОД**
Куркума как панацея, тяжести против артрита, реабилитация яиц

**42 ЗАБОТА О СЕБЕ**
Лысина в перспективе
Почему умные волосы покидают беспечную голову и как с этим бороться

**50 WORKOUT**
Комплексы 2.0
Оптимальные круговые тренировки для сжигания жира. Нью-йоркский тренер делится секретами составления правильной круговой тренировки

**54 ПЕРСОНА**
Джек ЛаЛэнн. Первый фитнес-тренер Америки
95 лет активной жизни. В чем секрет?

**58 БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ**
Нужен ядерный взрыв? Получите!
Звезды пауэрлифтинга объясняют, как тренировать быстрый и мощный удар

**66 ТЕНДЕНЦИИ**
Возвращение богатырей
Игры больших мужчин

**72 START UP**
Начинка спортивного зала
Подводные камни в деле приобретения оборудования

**76 СОБЫТИЯ**
Все звезды в Гамбурге, BBF и толстушки, турнир «Высокая энергия»

innēov

УЧЕНЫЕ NESTLÉ И L'ORÉAL
СОЗДАЮТ КРАСОТУ БУДУЩЕГО

Уменьшите бугристость. Восстановите тонус кожи.
Глобальное антицеллюлитное действие.

НОВАЯ ФОРМА
НОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ




## Новая доказанная эффективность:

Заметное улучшение наблюдалось женщинами через 15 дней[1] и подтверждено дерматологами через 1 месяц применения[2]:

- Уменьшение бугристости
- Повышение тонуса кожи

Проведено 3 клинических исследования с участием 147 женщин с целлюлитом I-III степени.

[1] Потребительский тест с участием 131 женщины.
[2] Клиническое исследование в течение 3-х месяцев с участием 91 женщины.

## innēov ЦЕЛЛЮСТРЕЧ

Концентрат красоты

100 % биологическое воздействие на все проблемные зоны: складка на животе - бедра - ягодицы.
Эксклюзивная формула [экстракты зеленого чая и сосновой коры + кальций + глюкозамин морской] способствует уменьшению жировых отложений и восстановлению структуры кожи изнутри.

Биологически активная добавка к пище. Свидетельство о государственной регистрации No 77.99.23.3.У.10618.11.09 от 20.11.2009 г.

Более подробно об эффективности и безопасности Innéov на www.inneov.com
Телефон горячей линии Innéov: 8 800 200 4009
Продается исключительно в аптеках.

Реклама.

## «СПОРТ 2010»

С 10 по 12 марта этого года в Москве во Всероссийском выставочном центре пройдет седьмая международная официальная выставка Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «Спорт 2010». Наш журнал будет выступать официальным спонсором фитнес-раздела, а также примет участие в деловой программе мероприятия с бесплатным обучающим семинаром и показательными соревнованиями по декалифтингу. Проведение презентации нового вида спорта возьмут на себя автор методики и президент Международной федерации декалифтинга Анжелина Романович, а также ее соавтор — Анатолий Казус. На наше мероприятие приглашаются как профессионалы фитнеса, так и рядовые физкультурники, заинтересованные в саморазвитии. Мероприятие состоится в день открытия, 10 марта: лекция – в 11.00, соревнования – в 14.00.

Заявки на участие в семинаре можно присылать в редакцию нашего журнала. В рамках выставки «Спорт 2010», помимо экспозиции товаров и услуг для спорта и отдыха, ожидаются разноплановые шоу, спортивные мероприятия и мастер-классы от олимпийских чемпионов. Ждем вас на нашем стенде!







## ATOMIC ГНЕТ ЛЫЖНЮ

Флагман лыжного производства фирма Atomic выпустила фантастические лыжи. Серия D2, в принципе, была анонсирована еще прошлой зимой. Главная особенность этих лыж – в сдвоенной конструкции, где одна часть отвечает за гибкость и контакт с покрытием, а другая – за управляемость. Кроме того, существуют два подвида лыж этой серии — Vario Flex с автоматически изменяющейся гибкостью и Vario Cut с адаптивным радиусом поворота.

За год пользователи определились с пристрастиями, и наиболее «горячей» и востребованной моделью, переизданной в этом году, стала 2010 Atomic Doubledeck D2 VF 72.





## ТАНЦУЙ

С 6 по 7 марта 2010 года в центре Fitness-Express пройдет шестая ежегодная танцевальная фитнес-конвенция DANCE. Приглашаются все поклонники танцев – и профи, и любители, и мастера своего дела, и новички. Ведущий — Фидель Бука, хорео-граф и мастер спортивного танца из Испании. Конвенция приурочена к Международному женскому дню и включает в себя мастер-классы по стилям: House, Belly Dance, Hip-Hop, Reggae, R&B, Strip Dance, Cardio Funk, Latino, Dance Mix и другим направлениям.

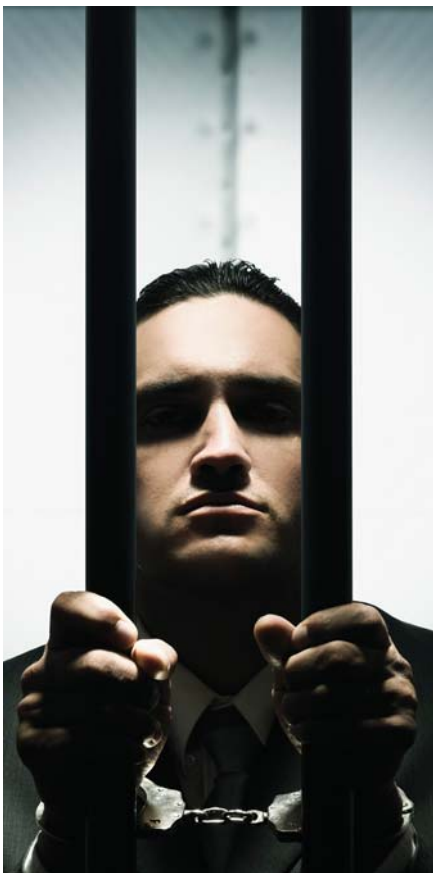

Мы поможем Вам
адаптироваться
к сумасшедшему
городскому ритму.
Мы сделаем Вас
сильнее и выносливее.
Мы подарим Вам
грацию и физическое
совершенство.
Мы знаем
как создать рельефный
торс и осиную талию.
Мы научим Вас
быть стремительными
и ловкими.
WORLD
GYM
реклама
Мы ждем Вас ежедневно с 7.00 до 23.00 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





## ЛЕГКОЕ ТЕПЛО

Анонсирован выпуск новой женской спортивной зимней куртки с активным подогревом под названием Rossignol Hit. Принцип обогрева куртки банален: есть блок аккумуляторов, есть инфракрасные пленочные панели в ткани, есть кнопка, нажатие на которую вызывает у куртки двадцатиминутный приступ тепловыделения. Одной зарядки блока батарей хватает на шесть полноценных сеансов подогрева. Но главное — перераспределение функциональности Rossignol Hit привело к тому, что выглядит она гораздо изящнее обычных пуховиков, а греет не хуже.



## ПРОДАВЦЫ СТЕРОИДОВ ВНЕ ЗАКОНА

Процент людей, которым мышечный объем дороже здоровья, в нашей стране просто необъясним, если учесть, что ни один россиянин никогда не становился, к примеру, мистером Олимпия. И, несмотря на то что стероиды в нашей стране запрещены к продаже, продажа все-таки осуществляется — подпольно. Елена Саморукова, главный эксперт УФСКН России по Пензенской области, сообщила, что начата серьезная работа по выявлению и пресечению подобной деятельности. В самой Пензе только за начало 2010 года были осуждены: Андрей Коваленко — на 5 лет (сбыт анаболиков); на 4,5 года условно — Олег Брыкин, доставлявший товар на дом, и Артем Рябов — за незаконное распространение стероидов и мошенничество.



## СЕДИНА В БОРОДУ, ЛОКТЕМ В РЕБРО

Жан-Клод Ван Дамм практически на пороге своего 50-летия, в октябре 2010 года, решил выйти на профессиональный ринг в Лас-Вегасе, выбрав себе в соперники многократного национального и олимпийского чемпиона по тайскому боксу 35-летнего тайского бойца Сомлука Камсинга. Детали предстоящего боя представители обеих сторон обсудили еще до новогодних праздников: все пройдет по правилам тайского бокса, но без ударов локтями, в пяти раундах по 2 минуты. В результате боя тайский боец станет богаче на 150 000 долларов, а для Ван Дамма этот бой станет частью нового фильма. Подробности проекта пока не разглашаются.

www.aurelius.ru



реклама

КРАСОТА ПРИТЯЖЕНИЯ

МАРК АВРЕЛИЙ

ФИТНЕС - ЦЕНТР

# BBF ЭТАЛОН

Идеальное тело – это не миф, не привилегия элиты и не колдов-ство хирургов. Идеальное тело – это продукт реальных человеческих усилий и достижимая цель. И мы готовы доказать это на практике. Для этого мы придумали BBF ЭТАЛОН.

BBF ЭТАЛОН – это проект, принять участие в котором имел шанс каждый желающий – достаточно было заполнить анкету, выполнить задание творческого конкурса, пройти кастинг и собеседование. Из всех кандидатов мы выбрали тех, чье желание обрести идеальное тело и намерение победить были самыми сильными. Нашим добровольцам мы создали идеальные условия: предоставили тренировочную базу, подо-брали тренеров и специалистов, разделили на две команды и сказали – дерзайте, и пусть победителем станет самый упорный. Теперь мы с вами, уважаемые читатели, будем наблюдать за спортивной жизнью этих людей, их достижениями, победами над собой и прогрессом их формы на протяжении почти года. Все это время участники будут бороться за ваши симпатии, а в финале проекта нас ждет подведение итогов. На финише мы с вашей помощью определим человека, чье тело и

## КОМАНДА №1

### ПРЕТЕНДЕНТ:

### Мария Чумакова

25 лет

Вредные привычки – нет

**Род занятий:**
менеджер по продажам

**Отношения со спортом:**
с 23 лет в теплое время года – бег

**Цель:**
достижение идеальной фигуры





Маша прошла первоначальное фитнес-тестирование под руководством специалиста по функциональной диагностике, нутрициониста-диетолога клуба World Gym Юлия Попова.

Вес- **75 кг** Рост - **169,5 см**

Объем груди – **98 см** Объем бедер – **108 см** Объем руки– **32 см** АД покоя – **120/75 мм РТ. Ст.**

ИМТ (индекс массы тела) - показатель соотношения веса к росту: **26,26** (N = 18-25%)
Процент жира - **31,91%** (количество жира в организме является избыточным, норма -19-24%)
Безжировая масса (масса тела без жира - мышцы, органы и кости) - **68,09%** (норма - от 70% у женщин)

### Общие рекомендации, исходя из результатов тестирования (до получения результатов фитнес-контроля):

Посещение групповых программ низкой интенсивности (для новичков), чтобы подготовить организма к физической нагрузке.

### По предварительным результатам:

После окончательной обработки результатов тестирования будет предложена детальная программа коррекции и составлен дальнейший план мероприятий, включающий в себя занятия с персональным тренером, процедуры в салоне красоты, консультации по питанию.

### Цель занятий:

Коррекция веса (с сохранением определенных объемов), то есть изменение структуры тела, плюс повышение общего тонуса организма

### Комментарии Юлии Поповой:

«Пожелания Маши – эмоциональный и физический тонус. Она не стремится к большому снижению или набору веса, она хочет сохранить свои женские формы. В этом случае главный момент – выполнение рекомендаций по питанию и грамотно построенная тренировочная программа. Ей нужно очень внимательно подходить к тренировкам: правильные рекомендации – это одно, а вот их соблюдение – в виде регулярных занятий и коррекции рациона – зависит только от Маши.

Анализы позволят увидеть, как работает ее печень, поджелудочная железа, насколько ее организм готов к изменению рациона. Или наоборот – насколько организм требует изменения рациона и нужна ли диета. По этим данным будет составлена индивидуальная программа, которая поможет развить недостающие качества, определены особенности тренировок – умеренные или интенсивные. При необходимости будет рекомендовано дополнительное наблюдение у специалистов.

Пока не получены окончательные результаты, Маше рекомендуется посещение общих групп, таких как танцевальный класс Dance Party (направления – Latina, Disco, R'n'B, Hip-hop, Jazz, Strip dance, Ragga Jam), йога, пилатес и др.»

## ТРЕНЕР:



### Ромаданова Мария

Сотрудник кабинета функциональной диагностики. Персональный тренер. Инструктор групповых программ. Высшее физкультурное образование МГАФК. Специалист по оздоровительному фитнесу и физической реабилитации, тибетскому массажу. Международный тренер-эксперт Pilates institute. Участница международных фитнес-конвенций.

## КЛУБ:

ФИТНЕС-КЛУБ WORLD GYM

Новый стиль жизни, новое сознание, новый имидж – все это вы получите, став членом клуба World Gym. Наш график работы ориентирован на комфорт и удобство: с утра перед работой успеваешь побегать, а вечером – потанцевать. World Gym на Тульской занимает площадь в 3000 м$^2$ и учитывает разнообразные потребности любителей фитнеса, предлагая широкий спектр спортивных услуг. Огромный тренажерный зал оснащен современным оборудованием марок FLEX и ICARIAN. Четыре зала для занятий групповыми программами снабжены «плавающим» покрытием, позволяющим снизить компрессионные нагрузки на позвоночник и колени. Члены клуба могут выбирать из более чем 40 различных фитнес-программ – от традиционных до новых, набирающих популярность в мире. Боксерский ринг и студия бокса позволят развить реакцию и способность держать удар. Татами-студия – в распоряжении любителей самых разных систем восточных единоборств. Для поклонников сквоша оборудована профессиональная площадка со стенами из ударопрочного стекла: занимаясь в тренажерном зале, вы можете наблюдать за ходом игры. В сайкл-классе предусмотрены групповые тренировки на стационарных велосипедах, имитирующие шоссейную гонку. Восьмиметровый скалодром позволяет взглянуть с высоты на весь мир фитнеса World Gym. Для любителей футбола, волейбола, большого тенниса в нашем клубе есть собственная игровая площадка. Клубная карта World Gym включает и еще одну опцию – ее обладатели имеют возможность посещать все клубы сети по всему миру. Присоединяйтесь!

Ждем вас ежедневно с 7.00 до 23.00 в будни, с 9.00 до 22.00 в выходные и праздничные дни. Адрес: Москва, м. «Тульская», ул. Дубининская, 71, тел. 580-7-580

# ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА



Славинская Ольга Евгеньевна

врач-дерматокосметолог, врач-гастроэнтеролог высшей категории.

## Анетта Орлова

Психолог, кандидат социологических наук, руководитель проекта «Школа очарования», радиоведущая «Комсомольской правды», эксперт в области индустрии красоты, автор книги «Женщина в красивом бизнесе», написанной совместно с Валентиной Мовилло. Специализация – психология имиджа, управление впечатлением, мужчина и женщина, архитектура длительных отношений.



## Трифонова Марианна

Врач-диетолог, физиотерапевт. Ведущий эксперт диетолог-проекта «Ты то, что ты ешь!» телеканала «Россия». Главный врач центра эстетической и восстановительной медицины «Эмеральд»: «Мне хочется поприветствовать участников этого замечательного проекта! И пожелать не только телесного преображения и обретения фигуры своей мечты, но и достижения своих самых заветных желаний! Удачи! Ваша Марианна Трифонова».



# КОМАНДА №2

## ПРЕТЕНДЕНТ:

## Федор Игнатов

25 лет

Вредные привычки – нет

**Род занятий:**
директор по развитию

**Отношения со спортом:**
активно занимался плаваньем, вольной борьбой, пешеходным туризмом, велоспортом

**Цель:**
очень хочется привести себя в порядок, сделать мышцы и рельеф. Стать красивее и привлекательнее, просто самосовершенствоваться. Готов прилагать для этого все усилия






Федор прошел первое фитнес-тестирование до начала тренировок. Проводил тестирование спортивный врач клуба «Марк Аврелий» Игорь Косов.

Вес- **97,2 кг** Рост - **181 см**

Жировая ткань – **27,3 кг (28.1%)**

Мышечная ткань – **51,2 кг (28.1%)**

Голень – **44 см**

Бедро – **62 см**

Вес костной ткани – **18,7 кг** Грудная клетка – **108 см** Талия – **103 см** Таз – **111 см** Плечо – **36,6 см**

АД покоя – **148/88 мм рт.ст.**
Пульс покоя – **79 уд/мин**

АД после нагрузки – **152/84 мм рт.ст.**
Пульс после нагрузки – **95 уд/мин**

Уровень физической работоспособности – снижен

### Общие рекомендации, исходя из результатов тестирования.

На данном этапе тренировок рекомендуется 2–3 занятия в неделю по 1–1,5 ч с интервалами отдыха 1–2 дня.

Темп тренировочных занятий – средний, индивидуальные тренировочные нагрузки должны проводиться с постепенным повышением объема и интенсивности. Контроль нагрузок с помощью кардиодатчика на тренажерах.

### Дополнительные восстановительные мероприятия:

массаж, сауна, солярий, витаминно-минеральные коктейли, соки.

### Консультации персонального тренера Игоря Коробова:

«Благодаря тесту, уже сегодня я буду процентов на сорок знать возможности организма Федора, – говорит Игорь. – Затем силовые и кардионагрузки дополнят эту картину. У всех разные проблемные области и мышцы, поэтому понадобится 4–5 занятий, чтобы получить полное представление.

После этого будут сделаны выводы и разработана основная стратегия занятий. Так как у Федора снижен уровень физической работоспособности, первое время мы займемся повышением выносливости и поработаем над растяжкой. Необходимо также избавиться от лишнего веса.

Благодаря этому подходу, он плавно войдет в тренировочный процесс и повысит свою работоспособность. Через некоторое время мы начнем по-степенно углубляться в работу над мышцами.

В настоящее время основные тренировки необходимо дополнить самостоятельными кардиотренировками, а также посещением групповых занятий – по боксу, йоге, пилатес.

Чтобы добиться желаемого результата, Федор должен тренироваться с полной отдачей. А мы всегда рядом – чтобы помочь, если что-то не получается. Через полтора-два месяца можно будет провести повторное фитнес-тестирование, чтобы врач оценил изменение состояния Федора за это время».

## ТРЕНЕР:



### Коробов Игорь

Инструктор тренажерного зала фитнес-центра «Марк Аврелий» (Измайлово), персональный тренер. Спортом занимается с 1995 года. За это время проявил себя как внимательный и серьезный тренер и тем самым помог своим воспитанникам достичь самых положительных результатов. Стаж тренерской работы с 2001 года.

## КЛУБ:

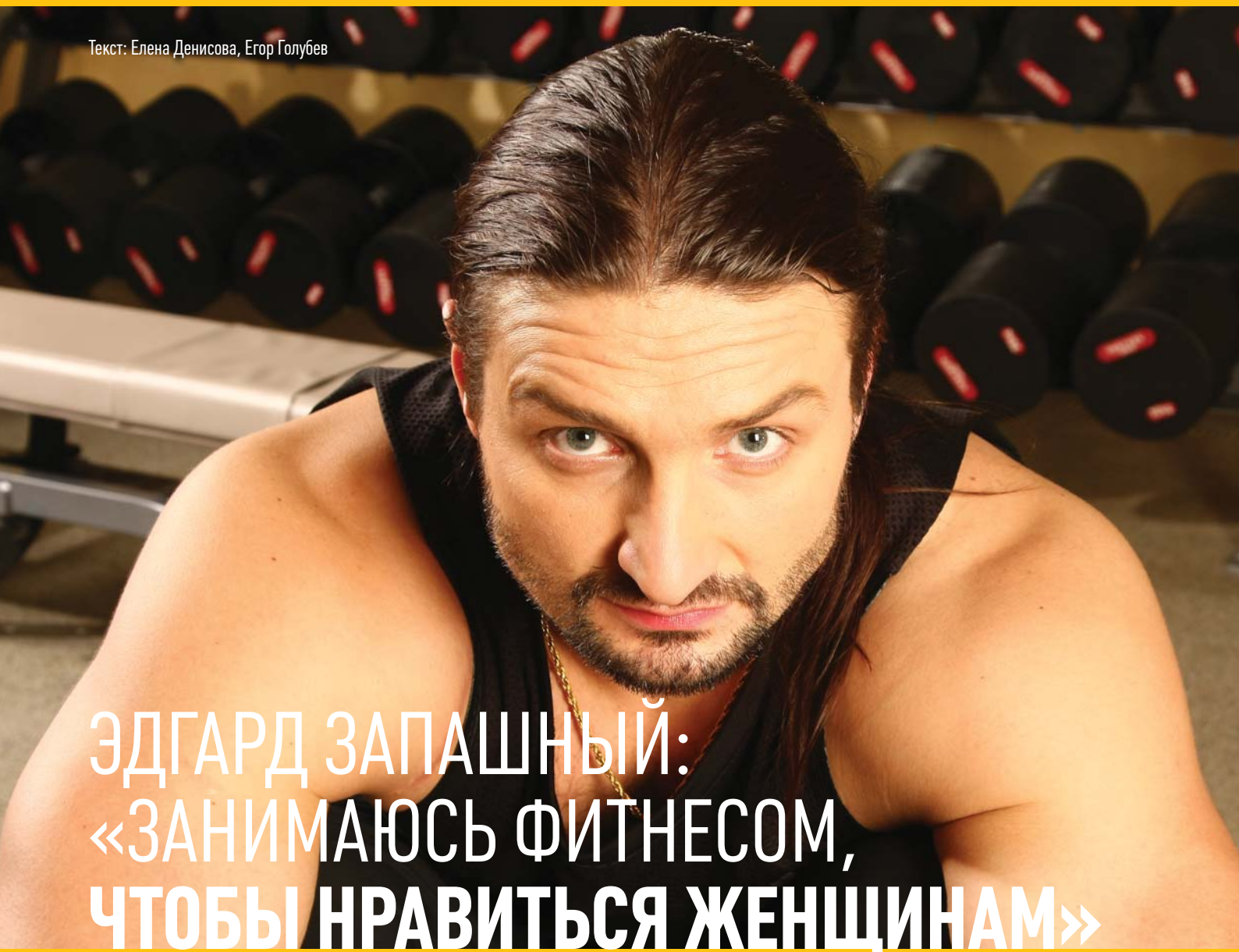
МАРК АВРЕЛИЙ
ФИТНЕС-ЦЕНТР

Что такое фитнес? Очень сложно ответить одним словом на такой, казалось бы, простой вопрос. Фитнес – это стиль вашей жизни, фитнес – это здоровье, фитнес – это новый круг общения, новые друзья. В целом фитнес – это отличное настроение. Трудно не согласиться с этим, когда попадаешь в «Марк Аврелий». Клуб, где тебе всегда рады, где тебе все улыбаются, где ты чувствуешь себя как дома. Почему-то многим кажется, что занятия фитнесом – это привилегия богатых. Поверьте, давно прошло то время! Люди занимаются фитнесом, невзирая на свое материальное положение и социальный статус. Главное, чтобы вам заниматься действительно хотелось. И если вы все-таки решились – вперед, в фитнес-центр «Марк Аврелий»!

Фитнес-центр «Марк Аврелий» сегодня – это два клуба. Один находится в гостиничном комплексе «Измайлово», другой – в одном из самых живописных мест Москвы, напротив усадьбы Кусково. И тот и другой располагают просторными и светлыми тренажерными залами, залом групповых программ (до 40 видов различных направлений), залом бокса, где мужчины могут себя попробовать в жестких видах спорта. К вашим услугам солярии, салоны красоты, SPA-салоны с кабинетами по уходу за лицом и телом, сауны, массажные кабинеты, кабинеты фитнес-тестирования, фитнес-бары.

И, конечно, главное достоинство нашего клуба – это отличный тренерский состав, который поможет вам добиться удивительных результатов в работе над собой. А еще – атмосфера домашнего тепла и уюта. Мы искренне считаем, что фитнес – это не просто времяпрепровождение – это образ жизни, умение находить удовольствие во всем! Убедили? Ждем вас в наших клубах!

**ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ! НАБЛЮДАЙТЕ ЗА НАШИМИ ГЕРОЯМИ В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ ЖУРНАЛА.**



Текст: Елена Денисова, Егор Голубев

# ЭДГАРД ЗАПАШНЫЙ: «ЗАНИМАЮСЬ ФИТНЕСОМ, ЧТОБЫ НРАВИТЬСЯ ЖЕНЩИНАМ»

Никто не удивился, когда знаменитый дрессировщик Эдгард Запашный стал победителем проекта «Король ринга». Он и на арене, и в жизни умеет держать удар. В этом ему помогают регулярные занятия в фитнес-клубах.

**– Эдгард, скажите, что тигры больше уважают: физическую силу или моральную?**

– Однозначно, моральную, потому что есть масса примеров, когда физически крепких дрессировщиков тигры калечили и убивали, а вот хрупкая женщина Карина Багдасарова участвует в очень рискованном шоу, и хищники ей беспрекословно подчиняются. Хотя у нас в шоу очень много трюков, которые требуют именно физической выносливости и силы. Например, я поднимаю льва, который весит больше двухсот килограммов.

**– Чтобы вы могли поднять льва, в ваших тренировках предусмотрены какие-то специальные упражнения?**

– Конечно. Я, например, делаю приседания со штангой, спину «закачиваю», потому что большая нагрузка приходится именно на нее, нужен мышечный корсет,



## ДОСЬЕ

**РОСТ:**
189 см

**ВЕС:**
колеблется

**СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**
холост

**ОБРАЗОВАНИЕ:**
Институт предпринимательства и права

**РОД ЗАНЯТИЙ:**
артист цирка

**ИСТОРИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ:**
занимаюсь фитнесом с 18 лет, регулярно играю в футбол в команде звезд шоу-бизнеса «Старко», стал победителем проекта «Король ринга»

**УВЛЕЧЕНИЯ:**
автомобили, музыка, бильярд, боулинг, хорошая компания и девушки

чтобы не пострадали межпозвоночные диски.

**– Кто-то специально разработал для вас комплекс упражнений или вы занимаетесь самостоятельно?**

– Мной уже много лет занимается чемпионка России по пауэрлифтингу Оксана Лобачевская. А моим постоянным консультантом является «Мистер Юниверсал» Алексей Митесанов. Они знают меня много лет, знают, какие трюки у меня в программе, какие нагрузки мне предстоят. Они и персональные тренировки со мной проводят, и дают консультации по спортивному питанию.

**– То, что вы вошли в клетку с тиграми в возрасте 8 лет, знают все, а когда вы в первый раз оказались в тренажерном зале?**

– В первый раз в тренажерном зале я оказался в 1994 году, мне было 18. Привел туда меня и моего брата наш друг, который работал у нас в шоу ассистентом и давно занимался бодибилдингом. Он сказал: парни, если хотите иметь хорошее тело, я вам могу помочь!

Как все юноши, которым очень важно иметь успех у женщин, мы на это «купились».

**– Шестнадцать лет – это серьезный стаж. А никогда не было мысли – все, устал, хватит?**

– Всякое было. Например, я полгода ходил на костылях после травмы колена, или вот после проекта «Король ринга» я четыре месяца не мог заниматься, потому что травмировал плечо. Но это были вынужденные перерывы. Хотя любой профессиональный спортсмен скажет: раз в год надо хотя бы три-четыре недельки дать организму отдохнуть. Я стараюсь подгадать эту «переменку» под отпуск. Или даю себе отдых после интенсивной физической нагрузки. После того как отработаешь подряд 46 спектаклей, уже не просто не хочется, а «не может-ся» никуда идти. Да и смысла нет, поскольку тело «растет», когда оно отдыхает. В тренажерный зал надо идти с настроением, чтобы хорошо поработать, а потом хорошо отдохнуть. А если через силу – это может даже принести вред здоровью.

**– И все-таки, тренажерный зал – это для вас удовольствие или больше профессиональная необходимость?**

– Удовольствие, которое я получаю от результатов, от самого времяпрепровождения. Но, говоря откровенно, постоянно занимаясь фитнесом, я преследую скорее эстетические цели – я хочу хорошо выглядеть на манеже, хочу нравиться публике… женщинам, наконец.

**– После проекта «Король ринга», где вы победили, боксом продолжаете заниматься?**

– Сейчас нет, просто времени не хватает. Может быть, раз в неделю, раз в две недели могу по «груше» постучать. Но, вообще-то, очень люблю бокс и дружу со многими боксерами.

**– А еще каким-нибудь видом спорта увлекаетесь?**

– Я только что приехал с футбольного матча. Стараюсь каждую неделю играть в футбол в команде звезд шоу-бизнеса «Старко».

**– А на гастролях тренировки прекращаются?**

– Нет, конечно. Есть города, в которых у нас уже есть знакомые клубы и тренеры. Если нет – срочно подыскиваем.

**– Для улучшения результатов вы используете спортивное питание?**

– Обязательно. Но это ни в коем случае не стероиды или другая жесткая химия. Это обыкно-

венные белковые добавки, аминокислоты. В их подборе мне помогает Оксана Лобачевская.

**– А понятие «здоровое питание» вам близко?**

– Я постоянно нахожусь на диете: питаюсь раздельно, пять раз в день, не позволяю себе ничего лишнего, потому что я слежу за своим телом и знаю, как трудно дается хорошая физическая форма. У меня такая генетика, что я с трудом набираю вес.

**– Но считается, что здоровый образ жизни и шоу-бизнес несовместимы. Неужели удается избежать соблазнов?**

– Я не пью и не курю, это принципиально, поэтому меня это, слава богу, не касается.

**– Человек вы молодой, холостой, поэтому задам вам такой вопрос: присутствие в спортзале красивой женщины стимулирует или отвлекает от занятий?**

– (Смеется) Конечно, стимулирует! Я всегда говорю: когда красивая женщина находится в зале, ритм тренировок у всех присутствующих мужчин повышается в разы.

**– А как вы относитесь к девушкам с выраженной мускулатурой?**

– Отношусь к ним с большим уважением, знаю, что это – большие трудяги. Я дружу со многими из них.

**– И самый последний вопрос от лица всех ваших поклонниц – еще не нашлась девушка, которая вас укротила?**

– Скажу кратко – девушка у меня есть. А вот женитьбы в планах пока нет. Так что «укрощение» еще впереди.



**Эдгард Запашный - читателям BBF:**

«То, что вы читаете этот журнал, уже показатель того, что вы неравнодушны к своему здоровью и телу. И это достойно уважения. Но очень советую не заниматься самодеятельностью. Обращайтесь к профессионалам, которые станут для вас помощниками по жизни. Потому что все мы разные и нет универсальных рецептов».

## ЧТО ТАКОЕ КРОССФИТ?

Кроссфит – это система общей физической подготовки (ОФП), функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Можно сказать, это физкультура в лучшем смысле этого слова. Специфика кроссфита заключается именно в отказе от какой-либо специализации. Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие в тренировочный процесс и сделать его эффективней.

Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать кроссфитовские тренировки под людей различного уровня физической подготовки. Кроссфитом активно занимаются десятки тысяч во всем мире, среди них – дети и пожилые люди, олимпийские чемпионы и чемпионы боев без правил, полиция и военные, профессиональные спортсмены и просто люди, которым небезразлично их здоровье. Варьируется вес снарядов, нагрузка, интенсивность; суть программы остается без изменений.

### История

Грег Глассман определил основные положения тренировочных методик кроссфита в 80-х. Программа, благодаря своей эффективности и направленности на практическое применение, в скором времени привлекла пристальное внимание различных военных и полицейских ведомств.

В 1995-м Грега Глассмана нанимают, чтоб он занимался физической подготовкой полицейско-

го департамента в Санта-Крузе, Калифорния. В том же году он открывает первый специализированный кроссфит-зал.

Но настоящее широкое признание методология кроссфита получает после появления в 2001 году сайта, на котором публиковались ежедневные тренировки (Workout of the Day, сокращенно WOD).

За последние несколько лет количество кроссфитовских залов выросло с 18 в 2005 году до 1800 в 2009-м. Масс-медиа часто характеризуют кроссфит как «одно из самых быстрорастущих спортивных движений на планете».

## Для кого

Кроссфит можно смело рекомендовать всем, кто остро нуждается в хорошей физической форме. Всем, для кого важна и сила, и выносливость.

Неспроста же методику первыми попробовали на себе полицейские и военные, сотрудники спецподразделений.

## Совмещение кроссфита и других видов спорта

Конечно, кроссфит – не универсальное решение на все случаи жизни.

Приведу цитату из Глассмана: «Если вы до прихода к нам преодолевали расстояние в милю за 4 минуты, то после 6 месяцев занятий на то же самое вам понадобится на 30 секунд больше, но в целом ваша физическая форма будет лучше. Подобным образом, если раньше в приседании вы поднимали 900 фунтов, то после 6 месяцев занятий это будет лишь 750 фунтов, но, опять же, физическое состояние вашего тела улучшится. И миля за 4 минуты, и подъем 900 фунтов – все это свидетельствует о несбалансированности вашей программы».

Для тех видов спорта, где нужна максимальная сила, максимальная скорость, максимальная выносливость, то есть узкая специализация, кроссфит как методика подготовки вряд ли подходит. Но для тех занятий, где есть отдельно общая, отдельно специальная физическая подготовка и наработка техники, кроссфит подойдет идеально.

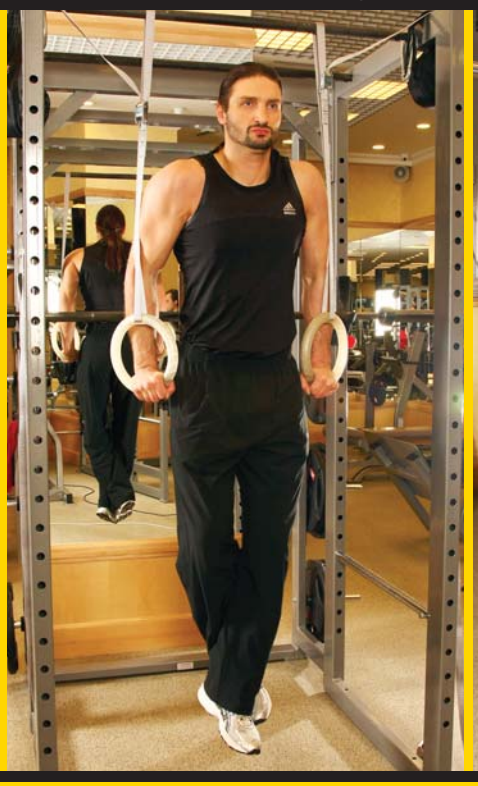
Примеры – ММА, бокс, карате и другие боевые виды вводят элементы кроссфита в свои тренировочные программы. Это те виды спорта, где атлетам требуется и выносливость, и сила, и скорость одновременно.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КРОССФИТА

Вот что советует электронный журнал «Кроссфит» в статье «Сто слов о фитнесе мирового класса».

«Ешьте мясо и овощи, орехи и семечки, немного фруктов, немного крахмала и никакого сахара. Сохраняйте такой уровень питания, который позволит восстановить силы после физической нагрузки, но при этом не набрать вес. Разрабатывайте и комбини-

Подтягивания на турнике, отжимания на кольцах и швунг (жим штанги стоя от груди)


руйте основные приемы: становую тягу, рывки, приседания, жимы, толчки. Также необходимо овладеть основами гимнастики: растяжки, наклоны, подъем по канату, отжимания в упоре, сидя, пресс в стойке на кистях, пируэты, сальто и захваты. Важно также усердно и быстро бегать, плавать, грести и кататься на велосипеде. Комбинируйте эти элементы 5–6 дней в неделю, насколько позволит вам ваша фантазия. Ваш враг – обыденность. Делайте ваши тренировки непродолжительными, но интенсивными. Периодически добавляйте новые виды спорта».

## Программа тренировок

Тренировки в кроссфите (далее КФ) идут по схеме: 3 тренировки +1 день отдыха. Это не догма, многие меняют сплит под себя, тем более, если занимаются еще чем-то, кроме кроссфита. Тренировка длится по-разному, в зависимости от комплекса дня (WOD).

## Минимальное необходимое оборудование для занятий кроссфитом:

– турник
– брусья (еще лучше кольца)
– штанга
– гантели разборные
– гири разных весов

Структура: разминка 5–10 минут перед основной частью, комплекс дня, потом заминка.

Смысл кроссфита – в коротких высокоинтенсивных тренировках, но, разумеется, не все занятия идут при стопроцентном напряжении. Есть относительно спокойные, которые служат одновременно отдыхом и дают нагрузку другого плана, скажем гимнастические тренировки на баланс, стойки на руках и т.д. Комплексы, выполняемые на время, сменяют силовые.

Обычно делается один комплекс в день. Тренировки – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15–20 минут. Таким образом, с разминкой и растяжкой все укладывается в час. Возникает ощущение, что надо нагрузить организм дополнительно, но этого не стоит делать.

## Как начать тренироваться по кроссфиту

Если начинающий не имеет никакого спортивного опыта, первый месяц стоит отвести изучению техники. Изучать упражнения из комплексов, выполнять комплексы с минимальной нагрузкой, следя за техникой исполнения. После того как все упражнения будут изучены, можно начинать тренироваться по базовой программе, но существенно урезав нагрузку (вес / подходы / повторения). Если в течение месяца вы сможете не пропустить ни одной тренировки, можно немного поднять нагрузку в следующем месяце.

Упражнение «Взятие на грудь и толчок»





Есть еще одно условие для тренировок — наличие места для бега. Бегать можно везде, я лично бегаю во дворе дома или вокруг своего квартала, допустима и беговая дорожка. В кроссфите есть и комплексы, которые не требуют ничего, кроме турника или брусьев, но все-таки они не будут полноценной заменой полной кроссфит-программе.

## Круговые комплексы

Центральную часть системы тренировок по кроссфиту составляют высокоинтенсивные кардиокомплексы либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио/силовая) с максимальной мощностью. В таких комплексах задача стоит либо сделать за минимальное время указанный объем работы, либо сделать за указанное время максимальный объем работы.

Пример. Три раунда на время: бег 400 м, 21мах гири 24 кг (или гантели 24 кг), 12 подтягиваний. Задача: выполнить комплекс за минимальное время, сведя отдых между упражнениями к минимуму.

## Самостоятельное планирование

Самостоятельное программирование в кроссфите возможно, но я бы рекомендовал сперва потренироваться по базовым WOD (например, на сайте www.crossfit.ru), чтобы прочувствовать на себе методику.

Одно из основных правил кроссфита — разнообразие, не надо один комплекс (или даже три-четыре) гонять по кругу. Важно чередовать как типы нагрузок, так и сами варианты комплексов. В кроссфите выделяется три типа нагрузки:

M – тренировки основных функций метаболизма (кардио): бег, плаванье, велосипед, гребля и т.д.

G – гимнастика, упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания, стойка на руках, приседания без веса, шаги с выпадами и т.д.

W – упражнения со свободными весами, тяжелая атлетика и пауэрлифтинг: приседания со штангой, жим штанги, становая тяга и т.д.

Все типы нагрузок чередуются в тренировочной программе, причем чаще не по одному, а по два и по три за тренировку. Цикл строится так: первый день – один тип нагрузки, второй день – два, третий день – все три. Кроме этого, чередуются сами типы, и полный круг выполняется за 9 тренировок. Общими остаются принципы разнообразия тренировок, наличие в программе тренировок всех типов нагрузок и высокоинтенсивные комбинированные круговые комплексы с кардио- и силовыми нагрузками в одном флаконе. Пока ваши тренировки отвечают этим основным принципам – это кроссфит.

Упражнение «Выброс» (Thruster)



## УПРАЖНЕНИЯ КРОССФИТА

### Трастер

(Thruster – в переводе «выброс»)

Упражнение, сочетающее приседание со штангой на груди и жим стоя. Выполняется как единое движение, подъем со штангой из приседа и тут же – взрывной жим штанги.

### Бурпи

Классическое упражнение, знакомое многим по армейской службе, но слегка измененное.

Начинается из положения стоя, атлет принимает упор лежа, отжимается, встает и подпрыгивает вверх, хлопая в ладоши над головой. Существуют вариации бурпи с прыжками на коробку высотой 50 см, вариант с прыжком до турника и тут же выполняемым подтягиванием.

### Отжимания на кольцах

Выполняются так же, как классические отжимания на брусьях. Нестабильность упора и необходимость удерживать равновесие значительно усложняют задачу.

### Броски мяча в стену

Используется медицинбол весом 10 кг (для мужчин). Приседание с удержанием мяча на груди и бросок мяча на высоту 3 м. Выполняется в быстром взрывном темпе.

### Честные подтягивания

Классические, строго ровные подтягивания на турнике.

### L-подтягивания

Подтягивания на турнике с удержанием ног в «уголке».

### Киппинг-подтягивания

Подтягивания «волной» или с раскачкой. Отличаются от обычных подтягиваний как толчок штанги от жима штанги. Значительно легче для бицепсов и мышц спины, но усилие более взрывное, и дополнительно получает нагрузку большое количество других мышц. В кроссфите это базовая форма подтягиваний, если не указано другое. BBF

## Пример плана тренировок при режиме 3 тренировки + 1 день отдыха

1-й день – M

2-й день – GW

3-й день – MG

4-й день – отдых

5-й день – G

6-й день – WM

7-й день – GWM

8-й день – отдых

9-й день – W

10-й день – MG

11-й день – WMG

12-й день – отдых

## Примеры тренировок разных типов

1-й день – M, бег 10 км.

2-й день – GW, 5 отжиманий в стойке на руках, 100 кг на 5 повторений становая тяга + 10 кг/каждый круг – 5 кругов на время.

3-й день – MGW, бег 400 м, 10 подтягиваний, 15 «выбросов» штанги весом 50% от массы тела – максимальное количество кругов за 20 мин.

4-й день – отдых.

5-й день – G, обучение стойке на руках, 45 мин.

6-й день – WM, жим лежа со штангой весом 75% от массы тела, 10 повторов, гребля 500 м – 5 кругов на время.

7-й день – GWM, подъем по канату 30 м, жим стоя, штанга весом 50% от массы тела, 15 повторений, гребля 500 м – максимальное количество кругов за 20 мин.

8-й день – отдых.

9-й день – W, становая тяга 5–3–3–2–2–2–1–1–1 повторений.

10-й день – MG, бег 200 м, прыжки на ящик или степ высотой 60 см, 10 повторений (5 кругов на время).

11-й день – WMG, взятие на грудь 50% от веса тела x 20 / велосипед 2 км / 15 отжиманий от пола – максимальное количество кругов за 20 минут.

12-й день – отдых.

Приятных тренировок!

MOSCOW 2010

# 16 МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## Наш выбор – здоровый образ жизни!



- Фитнес-Конвенция
- Выставка «Фитнес-Индустрия 2010»
- Бизнес-Конференция
- Аква-Конвенция
- Детский Фитнес-Марафон
- Открытый Чемпионат России по фитнес-аэробике

МОСКОМСПОРТ

**14-18 апреля**

СК «Олимпийский»

(495) 755-95-96

www.fitness-convention.ru

World Class

СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ №1

LesMILLS www.lesmills.com

реклама

Спортивный комплекс Олимпийский

ФизКультъ сеть фитнес клубов

Star Hit

журнал PROСПОРТ

СПОРТ МАГАЗИН

Еженедельный журнал о спорте Sport Week России

Федерация фитнес-аэробики России

FITNESS REPORT

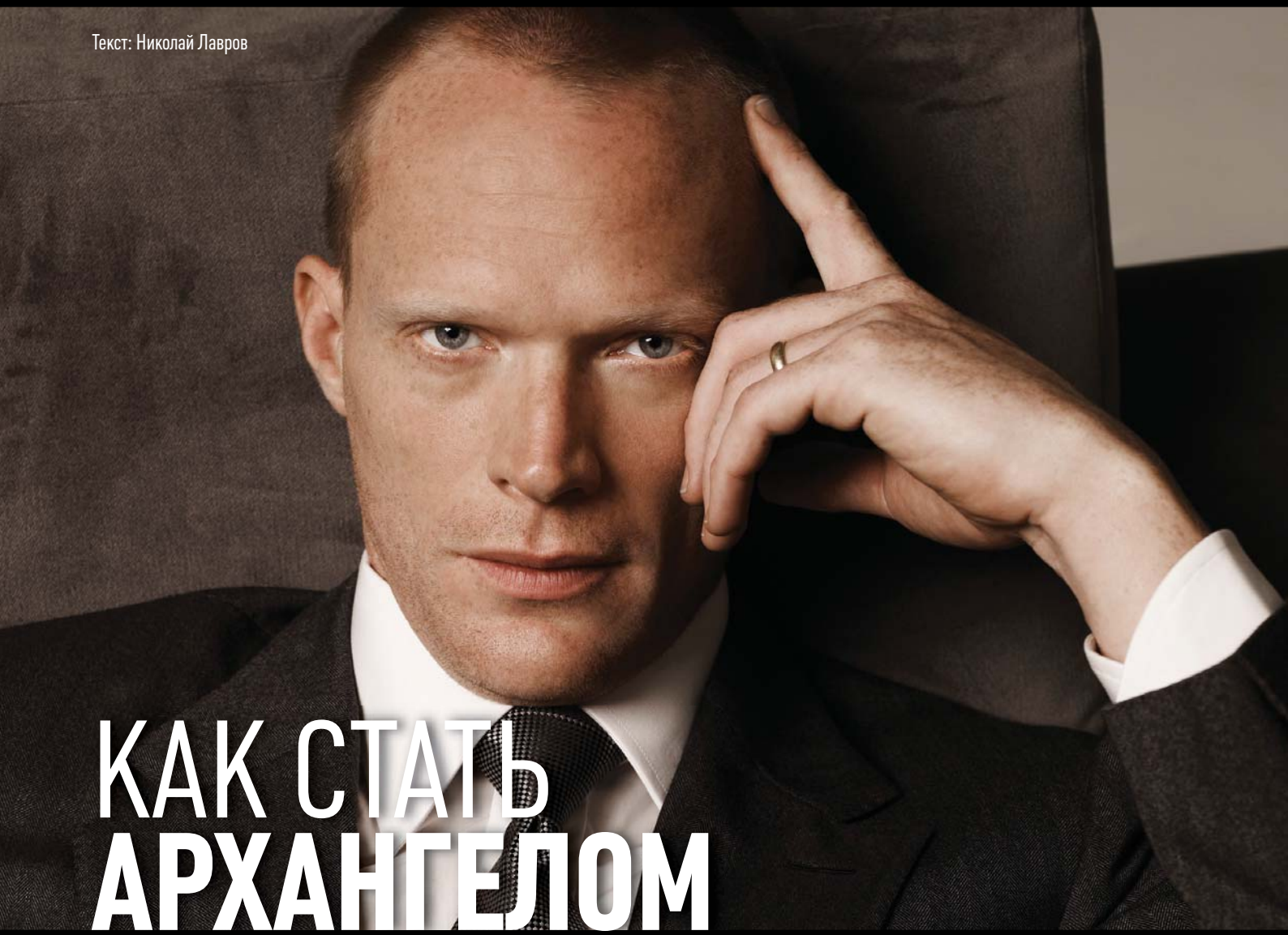
yoga JOURNAL

Железный мир www.ironworld.ru

National Health MAGAZINE

BBF BODYBUILDING & FITNESS

SHAPE



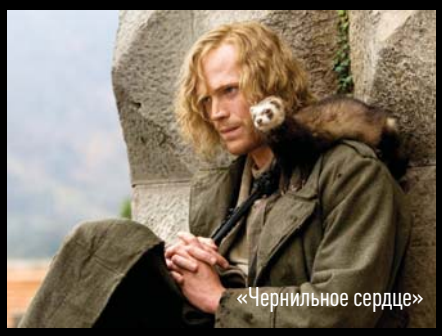
Текст: Николай Лавров

# КАК СТАТЬ **АРХАНГЕЛОМ**

Пола Беттани мы увидели в роли архангела Михаила — единственного, кто вступился за людей в фильме «Легион». По какой причине Бог ополчился в этой картине на людей, это не вопрос. Главное, что нас волнует, — как Пол добился таких «кубиков» на животе?

Пол Беттани был рожден 27 мая 1971 года на северо-западе Лондона, в районе Херлсден. Ему было, что называется, «на роду написано» стать актером, ведь и его отец, и мать, и бабушка — все имели отношение к искусству. Отец играл в Королевском Шекспировском театре и преподавал драматическое искусство. Мать профессионально пела, а бабушка была звездой столичной сцены. Но, несмотря на все это, Пол ничем особенно не интересовался, не любил школу, спорт и книги. Только к девятнадцати годам он подчинился судьбе и поступил в Лондонский Драматический Центр. Вскоре молодому актеру удалось переиграть главные роли всего классического репертуара в Шекспировском театре. Затем последовали: телесериал Sharp's Waterloo, эпизодическая роль в фильме Bent, телепроекты Killer Net и Coming Home, а также картина David Copperfield, во время съемок которой Пол разгромил роскошный номер в отеле, скандалил в самолетах и срывал съемки. Сразу после этого Пол получает главную роль в криминальной драме Пола МакГигана Gangster №1,


«Код Да Винчи»


«Чернильное сердце»


«Уимблдон»


«Легион»

за которую был номинирован Лондонским кружком кинокритиков как лучший кинодебютант года и получил премию от Британского общества независимого кино. А роль Джеффри Чосера, голого проходимца-рассказчика из «Истории рыцаря» (A Knight's Tale) Брайана Хелгеланда смотрелась, прямо скажем, интереснее главной сюжетной линии в исполнении Хита Леджера.

Несмотря на то что это была его первая «американская» роль, лондонские критики снова вручили Полу награду за «Лучшую роль второго плана». Вслед за этим актер сыграл воображаемого соседа Рассела Кроу в «Играх разума» (A Beautiful Mind). «Поцелуй навылет», «Догвилль», «Хозяин морей: на краю земли», «Уимблдон», «Код Да Винчи», «Железный человек», «Ломаные линии», «Тайная жизнь пчел», «Чернильное сердце», «Юная Виктория» — множество ярких картин следуют одна за другой.

И вот фильм «Легион», где Пол Беттани сыграл великолепного архангела Михаила. Безусловно, изображать архангела — задача нетривиальная. Сам Пол признается, что ему просто пришлось «намешать» коктейль из мифологии, веры в людей и страха за своих близких, чтобы вжиться в роль.

«Людей надо спасти, потому что они просто есть, они точно существуют, и это уже причина, чтобы так было и впредь», — говорит Пол. На вопрос: «С кем бы вы могли сравнить вашего персонажа?» Пол ответил примерно следующее: «Хрен его знает, он же чертов архангел; с кем можно вообще сравнить архангела, который защищает людей вопреки Божьей воле? Мне тут сравнивать не с кем, даже ангелов нет рядом, зато есть разъяренный режиссер, якорь ему в селезенку».






## ПОБЕДИТЬ ЛЕГИОН

Шутки шутками, а тридцативосьмилетнему Полу Беттани, любящему называть себя бородатым мужиком с пивом, пришлось совершить почти подвиг, чтобы подготовить собственное тело к съемкам. За три месяца он не только скинул около 10 кг жира, но и привел свои мускулы в кондицию, годную для столь ответ-ственной роли. Ради картины на тело актера было нанесено более 60 «татуировок», однако это не помогло бы поверить в архангела с пивным животом, даже если сравнивать не с кем.

Готовил актера нью-йоркский тренер Майк Худ. В первую очередь он пересадил 190-сантиметрового блондина на специальную диету: диетическое мясо (птица, рыба) и овощи на пару, очень



## ПРЕСС И СЕРЕДИНА ТЕЛА

- 20 подъемов ног с дополнительным весом, если возможно (низ брюшного пресса)
- 30 скручиваний в висе на веревках (низ и середина пресса)
- 30 выпадов с упором на колесо (середина и верх брюшного пресса)
- 20 гиперэкстензий (поясница)

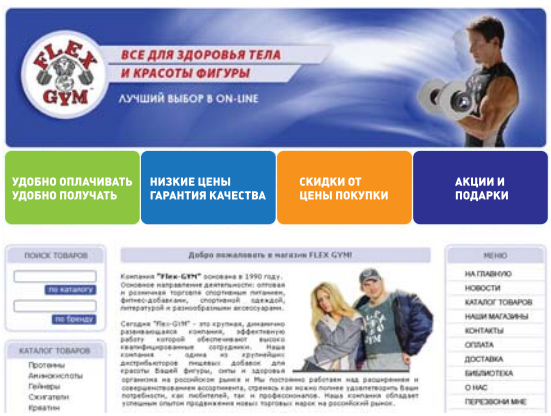
## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- Жим в тренажере Смита (нижние грудные мышцы)
- Жим на наклонной скамье (верхние грудные мышцы)
- Передняя тяга на верхнем блоке (широчайшие мышцы спины)
- Поочередный жим каждой рукой (дельты, трицепс)
- Сгибание рук со штангой (бицепс)
- Разгибания рук над головой стоя (трицепс)

маленькими порциями каждые 4 часа. Таким образом, Пол получал около 200–240 г белка в сутки и около 50 г сложных углеводов. Вклад подобной диеты в результат, по словам Майка, составил 80%, тренировка внесла остальные 20.

При этом ее трудно назвать легкой. Беттани пришлось заниматься 5 дней в неделю безостановочно, и каждое занятие начиналось с упражнений на пресс. Такой метод был выбран, чтобы не выделять особое время для кардионагрузки — пульс и так держался в кардиозоне, ибо Пол работал практически без передышек. Вот список упражнений его комплекса. Каждое упражнение круговой тренировки выполняется на 15 повторений, без остановок между сетами, с весом, который вы сумеете «держать» на протяжении всего занятия. После каждого цикла следуют 2 минуты прыжков на скакалке, а затем круг повторяется. И так трижды. Просто? Достаточно просто. Эффективно? Боже, вы посмотрите фильм и поймете – насколько! Пол Беттани выглядит так, что, пририсовав ему крылья, действительно веришь, что он может перечить Богу. BBF

НОВЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ




www.flexgym.ru

FLEX GYM

Самые низкие цены!




1850 р 1050 р 1680 р

реклама

Текст: Петр Дмитриев,
член квалификационной комиссии
Российской федерации йоги
Фото: Денис Шпилевский



# ГОРА, СТУЛ И ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН

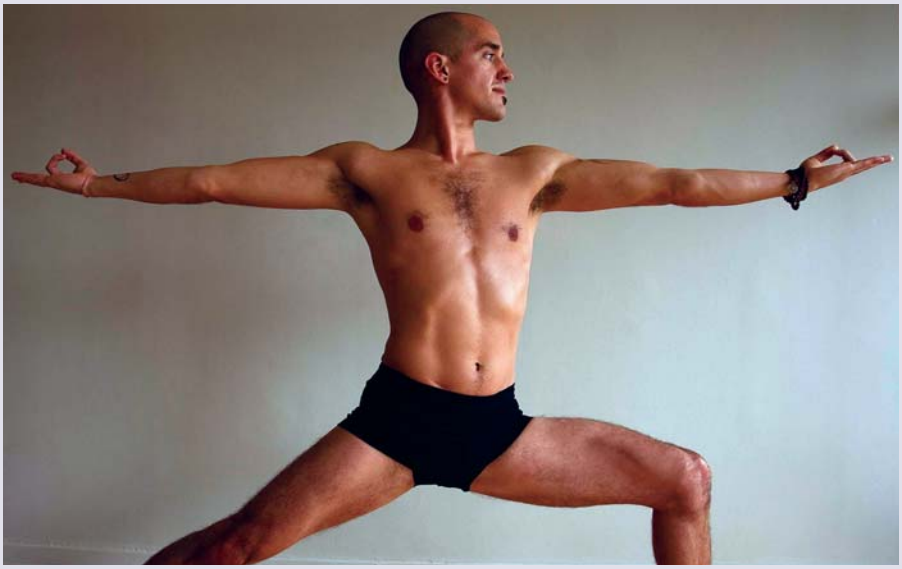
**В предыдущей статье мы начали рассматривать основные принципы внутренней работы во время тренировок в хатха-йоге. Без постепенно приобретаемого навыка такой внутренней работы любая проработка тела становится утомительной, неэффективной и даже вредной и травмоопасной.**

В BBF № 1-2 мы рассмотрели два основных базовых принципа работы с телом: расслабление и течение в асанах (положениях тела). Мы сформулировали их как навык явного формирования, наблюдения и осознанного участия в простых процессах. Именно явное формирование процесса расслабления как перехода из напряжения в более расслабленную фазу формирует навык расслабления. Одного желания расслабиться недостаточно. Именно явное формирование «течения» в асанах создает навык «течения» в ощущениях в любой статичной фазе. Одного желания почувствовать течение в собственном теле также недостаточно. Приобретать навык внутренней работы необходимо, на мой взгляд, с первых же шагов любой телесно ориентированной практики.

## ТЕЧЕМ ВНУТРИ

Описывая процесс расслабления и течения в асанах, мы косвенно подразумевали способность человека воспринимать свои собственные ощущения. Вообще говоря, тема восприятия сложна и обширна, и мы постепенно, от статьи к статье, будем касаться ее некоторых аспектов. Сейчас же для нас важно просто научиться быть внимательными к тому, что происходит с нашим телом. Здесь есть свои тонкости. Во-первых, нам нужно добиться того, чтобы наше внимание не металось лихорадочно от одной части тела к другой. Ведь тренер, как правило, заостряет наше внимание на мно-

гих нюансах той или иной асаны. Например, необходимо подтянуть пальцы ног к голени, одновременно подтянуть коленные чашечки, одновременно четко вытянуть руки в стороны на уровне плеч, вытянуть макушку, избавиться от прогиба в пояснице – и так далее. Все это требует от нас переключения внимания на разные участки тела, и оно начинает метаться. Для того чтобы этого не происходило, необходимо использовать естественную способность нашего внимания сосредотачиваться на одном объекте, на одной пространственной области. Не нужно пытаться воспринимать одновременно несколько разделенных участков в теле, так не получится, нужно сразу стремиться воспринимать тело изнутри как единую и неделимую пространственную область. Во-вторых, если мы хотим более внимательно «прислушаться» к ощущениям в какой-то части тела, то направлять туда внимание нужно плавно, без рывков, стараясь «перетечь» из того места, где наше внимание сосредоточено в данный момент. Это связано с тем, что наша память легко генерирует воспоминания ощущений, а непосредственно воспринимать ощущения – для нашей нервной системы более затратная операция. Это можно проиллюстрировать простым примером. Попробуйте одновременно быть внимательным к ощущениям в кончиках пальцев обеих рук. Скорее всего, вам придется переключать внимание с одной руки на другую и обратно. Добиться одновременности восприятия удается единицам. Но если вы начнете плавно перетекать вниманием изнутри рук через грудь от пальцев одной руки к пальцам другой и обратно, то через некоторое непродолжительное время вы начнете воспринимать общее пространство рук и груди как единое целое. И тогда можно будет легко говорить об одновременности восприятия ощущений в кончиках пальцев обеих рук. Восприятие внутреннего пространства собственного тела мы формируем явно, отчего постепенно приобретается навык.



Дополняя сказанное, отметим, что наиболее простой и эффективный способ распределить внимание на все тело – это сосредоточить его на нижней области живота, между пупком и позвоночником – здесь находится физический центр тяжести нашего тела, – а уже затем плавно распределить внимание во все стороны, начиная с бедер, стараясь раздвинуть границы области внимания на все тело изнутри.

## ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Теперь коротко о дыхании. В дальнейшем мы будем неоднократно возвращаться к этой теме, углубляя и дополняя ее. Вначале нужно освоить спокойное, глубокое, полное дыхание. Попытайтесь представить, что ваши легкие заполняют не только грудь, но также живот и подмышечно-ключичную область. Делая вдох, нужно стараться заполнять воздухом сначала область живота, затем грудь, и уже затем подмышечно-ключичную область. Выдох делается в обратном порядке. Сначала освобождается верхняя часть, затем грудь, и уже затем живот. Дело в том, что большинство людей в повседневной жизни дышат только грудью, да и то их легкие едва раскрываются, а диафрагма практически стоит на месте, теряя со временем свою эластичность. Это приводит к застойным явлениям не только в легких, но и в области живота. А между тем диафрагма может опускаться очень низко, сообщая позитивную динамику внутренним органам и всему организму в целом. Дышать нужно плавно, без рывков. Вдох должен плавно и естественно перетекать в выдох и наоборот.

Представим теперь, что наши легкие занимают все наше тело от кончиков пальцев ног до макушки, и попробуем плавно сделать еще более полный вдох. Во время вдоха сначала из центра живота расширяем границы внимания до ступней и пальцев ног, и уже затем плавно расширяем границы внимания вверх, через грудь и плечи к кончикам пальцев рук, а затем далее, через шею в центр головы, лицо, затылок и макушку. Можно представлять себе два эластичных поршня внутри живота. Один «толкается» вниманием и движется вниз до ступней, другой – вверх до кончиков пальцев рук и макушки. Во время выдоха вновь плавно собираем внимание в центре живота.

## БАЗОВЫЕ АСАНЫ

### Гора (Тада-асана)

Встаньте прямо, соедините ступни вместе. Пятки и большие пальцы обеих ног должны касаться друг друга. Опустите руки вниз ладонями к бедрам. Второй вариант – руки подняты вертикально вверх ладонями друг к другу. Вес должен быть равномерно распределен на обе ступни. Не нужно переносить вес на пятки или только на переднюю часть ступни. Коленные чашечки и задние бедренные мышцы подтянуты. Колени, внутренние части бедер и локти напряжены. Позвоночник вытянут. Грудная клетка развернута, плечи опущены и слегка оттянуты назад. Шея прямая и вытянутая. Взгляд прямо перед собой, макушка упирается в «небо». Нельзя выпячивать ягодицы и задерживать дыхание. В этой асане нужно научиться ощущать себя твердым и высоким, как гора. Таково стандартное описание этой асаны. А теперь добавим сюда внутреннюю работу.



Слега сжимаем пальцы на ногах и руках, слегка втягиваем плечи поближе к центру груди и напрягаем межлопаточную зону, немного вжимаем голову в плечи. Теперь начинаем плавное расправление всего тела: медленно растягиваем пальцы на ногах и руках, сохраняя при этом напряженными колени и локти. Начинаем расправлять грудную клетку и плечи. Важно, чтобы при этом плечи не поднимались. Одновременно плавно вытягиваемся макушкой вверх, снимая напряжение в шее и спине. Стараемся, чтобы начатое таким образом расправление тела продолжалось все время, пока мы выполняем эту асану. Одновременно выполняем описанное выше полное дыхание, без рывков и задержек, с каждым следующим вдохом все более концентрированно распределяя пространственную область внимания внутри тела. В начале вдоха расширяем границу области внимания до ступней, в середине вдоха начинаем поднимать верхнюю границу области внимания до макушки. В конечной фазе вдоха корректируем созданное в асане течение тела – и наблюдаем и переживаем возникающие в теле ощущения.

В конечном итоге состояние твердой, прямой и высокой горы начнет само проникать в наше тело. Мы должны ожидать, что оно обязательно возникнет и заполнит нас целиком. Продолжаем выполнять дыхание с распределением внимания внутрь тела и течением.



## Сидеть на стуле (Утката-асана)

Утката означает «сильный, высокий, яростный, могучий». Из второго варианта позы Гора (Тада-асана) с поднятыми вверх руками соедините ладони вместе и согните ноги в коленях так, чтобы бедра находились параллельно полу. Нельзя наклоняться вперед и поднимать плечи, так как от этого возникнет зажатость в спине. Ощущение в груди и спине должно быть комфортным, таким же, как и в позе Гора (Тада-асана). С поднятыми прямыми руками в этой асане сложно сохранять равновесие. Существует более простой вариант этой асаны с руками, вытянутыми вперед ладонями вниз при широко расправленных плечах. Внутренняя работа такая же, как и в предыдущем случае, но к ней полезно добавить еще одно ощущение течения. Для этого слегка приподнимаемся, чуть-чуть разгибая колени. В бедрах при этом возникнет дополнительное напряжение. Теперь мы начинаем вновь плавно опускаться, стараясь очень медленно приближаться к положению бедер «параллельно полу». Категорически не должно возникать зажатий в спине и шее. Чтобы этого избежать, можно, как и в позе Гора, слегка напрячь, вжать и приподнять плечи, а затем начать течь плечами к расслаблению, плавно опуская их и разводя в стороны.



## Вытянутый наклон (Уттана-асана)

Уттана означает «активное интенсивное растягивание». Обычно выполняется из позы Гора. Нужно наклониться вперед и поместить ладони на пол по бокам от стоп, позади пяток. Ноги должны быть выпрямлены, коленные чашечки и бедра подтянуты. Неплохо бы подтянуться лбом к коленям, но при этом нельзя сгибать спину. Сгибание должно происходить в области живота. А шея и спина должны плавно и легко «вытекать» из копчика. Лучше не дотянуться до коленей, чем согнуть спину. Лучше слегка согнуть ноги в коленях, чем сгибать спину. Лучше не дотянуться ладонями до земли, чем сгибать спину. Это очень важно. Живот должен совершать активное действие в процессе всего выполнения этой асаны. Представьте небольшую подушку между бедрами и животом, которую вы стараетесь прижать к бедрам низом живота, его центром. В сам момент наклона делается выдох, и легкое, но при этом активное усилие в животе по «прижиманию подушки к бедрам» совершается на этом выдохе без малейшей задержки дыхания. Вообще, в этой асане будет намного сложнее выполнять полное дыхание и особенно выполнять работу по распределению внимания на все тело, начиная с ног, как это описывалось выше. Хорошо бы, как в позе Гора, слегка сжать пальцы ног и рук, а затем «течь» в них, добиваясь расслабления и вытянутости. Кроме того, можно слегка согнуть колени, а затем «потечь» копчиком вверх, стараясь не поясницей, а именно яго-



дицами «упереться в небо». Весь позвоночник, как мы уже говорили, должен мягко «вытекать» из копчика. А вот плечи опускать к земле не нужно. Плечи должны мягко «течь» в стороны, расправляя грудную клетку.

После вытянутого наклона вновь выполните позу Гора с руками, опущенными вниз. Получилась вполне простая последовательность: гора, гора с руками вверх, стул с руками в горизонт, вытянутый наклон, гора с руками вниз. Еще раз напомню, что главное в этой простой последовательности – это внутренняя работа. Она наполнит эту последовательность смыслом и подскажет некоторые нюансы в промежуточных положениях тела.

В следующей статье мы продолжим рассмотрение простых базовых асан и обсудим скрутки. В заключение этой статьи скажу, что я исхожу из предположения, что читающие этот материал либо собираются заниматься йогой, либо уже занимаются у того или иного преподавателя. Изложенная информация является дополнительной к регулярной практике. Заниматься йогой на основании только статей этого цикла мне представляется недостаточным.

BBF








Текст: Роман Назаров

# ВОПРОС СОЛИ

## Может ли человек интуитивно выбрать оптимальную соленость пищи, есть ли жизнь без соли и, наконец, бывают ли в практике спортсменов ситуации, когда соль жизненно необходима?

На нашей планете все еще есть народности, испытывающие нехватку солей. Люди вынуждены жечь траву и золой посыпать пищу, чтобы хоть как-то компенсировать этот дефицит. А вот цивилизованному миру, включая Россию, свойственно почти поголовное злоупотребление солью.

Забегая вперед, скажем, что поваренная, «белая», соль – не единственный и далеко не лучший источник натрия и хлора. Наряду с другими рафинированными продуктами соль подвергается критике специалистов за те последствия, которыми чревата ее передозировка. Во всем виновата потрясающая гигроскопичность (способность удерживать воду) соли – 1 г хлорида натрия удерживает 100 г воды. Соль, не использованная в процессах метаболизма, скапливается в межклеточной жидкости в виде водно-солевого раствора. Если системы выделения – почки и потовыделительная система – не справляются, образуются отеки, сначала стоп, лодыжек и кистей рук, при значительной передозировке отекает все тело. Избыток воды в тканях сопоставим с ожирением: специалисты Института питания РАМН отмечают, что 40% потери веса в программах похудения приходятся именно на потери воды.

В отечных конечностях затрудняется циркуляция крови. Повышается нагрузка на сердце и почки, происходит их преждевременное старение. При многолетнем

## СОЛЬ



Химическое название соли – хлорид натрия. Натрий и хлор играют важную роль в обмене веществ. Натрий необходим для процессов роста всех клеток организма, функционирования клеток мышц и нервной системы, защищает организм от перегрева и обезвоживания. Хлор участвует в регулировании кислотно-щелочного баланса, усвоении белков, фильтрации печенью токсичных веществ. Как и натрий, хлор участвует в биохимических процессах в мышцах, влияя на их способность сокращаться и аккумулировать энергию. А раз так, соль необходима человеку. Недостаток ее приводит к падению уровня кровяного давления, головокружению и слабости, судорогам и напряжению в мышцах.

злоупотреблении солью возможно развитие гипертонии. Из-за плохой циркуляции крови усиливается отложение солей в суставах.

Через плазму соль проникает во все системы организма, пропитывает слюну – вот почему человеку, привыкшему солить без меры, малосоленая пища кажется пресной и безвкусной. А значит, мы не можем полагаться на интуитивное чувство вкуса: чем больше соли в нашем организме, тем больше нам хочется досолить.

## СОЛЬ И СПОРТ: ОБЛЕГЧЕНИЕ ОТ ОГРАНИЧЕНИЯ

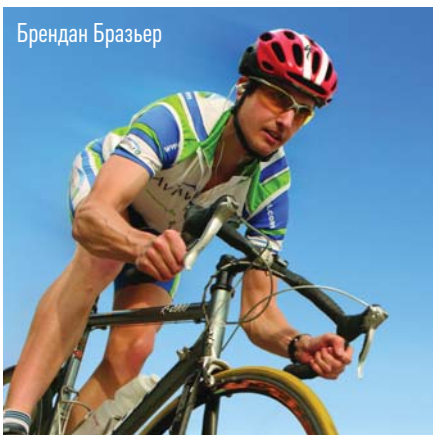
Переходя к влиянию соли на физиологию спортсменов, начнем с такого важного показателя, как вес тела. Как уже говорилось выше, соль может быть причиной значительной задержки воды, то есть избыточного веса.

Жировая ткань также содержит воду, вернее, водно-солевой раствор. Вот почему спортсменам, преследующим цель сбросить вес, рекомендуется совсем отказаться от соли.

Если доля жировой ткани превышает 3–4% от общего веса, даже интенсивные многочасовые нагрузки не грозят дефицитом соли, считает Брендан Бразьер, исследователь физиологии спортсменов и шестикратный чемпион мира по супермарафону.

Дальше – больше. 100–200 г веса могут изменить весовую категорию в боевых искусствах. Надо ли объяснять, как это может повлиять на результаты в соревнованиях? Спортивные танцы, гимнастика, фигурное катание – во всех этих видах спорта вес так же сильно влияет на качество выступлений.

– Может, у вас исключительно здоровый организм и вам нет дела до этих проблем? – говорит Наталья Борисовна Тишина, тренер олимпийской чемпионки Пекина, гимнастки Елены Посевиной. В конце концов, все люди разные. Но если перед вами стоит задача «сгонки» веса или появляются отеки, первая рекомендация Натальи Борисовны – отказаться от соленостей и уменьшить общее количество соли.



Брендан Бразьер

Не откроем Америки, сказав, что фактор красоты тела играет не последнюю роль в некоторых видах спорта, – упомянем бодибилдинг или ту же художественную гимнастику. Тела спортсменов открыты для зрителей и жюри, видеокамерам и фотоаппаратам. «Костюм гимнастки подогнан точно по фигуре, – объясняет Наталья Борисовна, – поэтому мягкие подкожные ткани, будь то жир или отечность, будут отчетливо видны. Так что никаких огурцов и селедки перед соревнованиями!»

BBF задал вопрос гуру бодибилдинга Джеку ЛаЛэнну: «Солите ли вы пищу?» «Очень мало. Соль есть соль», – ответил легендарный атлет. В свои 95 лет Джек продолжает заниматься спортом по 2 часа в день.

## МЕДИЦИНСКИЕ СОМНЕНИЯ

Удивительно, но медицина не может дать точный ответ, до какого предела можно безопасно уменьшать употребление соли. Тем не менее в мире наблюдается тенденция к сокращению рекомендуемых норм.

Российские медики, по словам Анны Церех, оценивают суточную потребность в поваренной соли в 10–12 г. Сюда включается и соль, содержащаяся в готовых продуктах: хлебе, сыре, консервах и пресервах.

Для сравнения, американские диетологи рекомендуют ограничить употребление соли 7 г, а на 2010 год норма, возможно, будет пересмотрена и составит 5 г. Больше того: в настоящее время все больше специалистов уверены в том, что солить пищу не надо вовсе. Физиологическая потребность в соли составляет

всего около 0,5 г в сутки, считает доктор медицины, профессор Кеннет Флегель из университета МакГилл в Монреале (Канада). «Соль – обычная составляющая нашего организма. Она во всех продуктах присутствует в нормальных количествах, – говорит Флегель. – Нет необходимости добавлять соль в пищу или на стол, потому что каждый продукт имеет собственный восхитительный вкус, который начинает чувствоваться, только когда пробуешь его без соли».

Растет число спортсменов, заявляющих о полном отказе от соли. «Получая углеводы из спелых свежих фруктов, я больше не чувствую тяги к соленому, – рассказывает триатлонистка Кэтлин Леонард. – Хотя я не уверена, это была именно тяга к соленому или соль просто входила в те блюда, которые я любила раньше».

## ПОЛНЫЙ СТОП ИЛИ УМЕРЕННОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ?

Решение о количестве соли надо принимать, исходя из особенностей своего привычного рациона. Изначально в сырых продуктах содержится достаточное количество соли, но в процессе переработки ее концентрация может уменьшаться, поэтому еду приходится солить. Обогатив рацион морепродуктами, можно заместить потребность в столовой соли.

Подсчитано, что эскимосы, питаясь в основном рыбой и морскими млекопитающими, получают в сутки 4–5 г соли, хотя пищу не солят вовсе. При таком уровне потребления этот народ практически не знает гипертонии. Морепродукты предпочтительнее рафинированной соли и как источник йода.

Свежие фрукты и овощи также служат хорошим источником обоих компонентов соли – натрия и хлора. 3 томата или яблока,



4 апельсина перекрывают суточную потребность в натрии. Особенно богаты этим минералом свекла и приправы – чеснок, зелень петрушки, горчица, укроп. Хлор в изобилии содержится в зеленой массе овощей.

Заменяйте соленья свежими продуктами. Оставьте салями, маринады и селедку для праздничных застолий: со временем вы обнаружите, что тяга к ним пропадет естественным образом.

При натуральном и разнообразном питании даже резкий и полный отказ от соли не сказывается на здоровье. «Обычная пища, без глубокой переработки или презервации, содержит достаточно соли, чтобы удовлетворять потребность в ней среднего человека. Нет нужды добавлять соль к пище или ставить солонку на стол, – считает Кеннет Флегель. – Можно в любой момент прекратить добавку соли без какой-либо опасности. Плавность тут ни к чему. Наши почки очень умны – они за день-два разберутся, сколько оставить или убрать».

Единственным препятствием к отказу от соли становятся наши вкусовые ощущения. Действительно, кому нравится вкус пресной пищи, вернее – его отсутствие? Наберитесь терпения. Если вы считаете, что выбрали здоровье в ущерб удовольствиям, вас ожидает приятный сюрприз. «Как только содержание соли в





вашем теле, в слюне упадет, вы сможете лучше чувствовать чудесный вкус хорошей еды без соли. Попробуйте каждый продукт на вкус без соли. Используйте все травяные приправы, какие пожелаете добавить для вкуса, включая перец. Вас ожидает мир изысканного, тонкого вкуса», – говорит Флегель.

Результаты работы по очищению организма от излишков соли легко отследить по ряду признаков. Снизятся вес и кровяное давление, станут тоньше пальцы (вы заметите это, если носите кольца), обувь станет свободнее сидеть на ногах. «Чистое» тело выделяет малосоленый пот, который не ест глаза и не щиплет кожу.

## ОБЕССОЛИВАНИЕ И ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Обессоливание – жаргонный термин спортсменов, медицинские специалисты предпочитают говорить о дефиците натрия. Потея, спортсмены теряют воду – и, конечно, соль. «При кратковременных физических нагрузках потери натрия вряд ли способны привести к серьезным проблемам со здоровьем, – считает Анна Церех, – но при нагрузках, продолжающихся более четырех часов, у спортсменов, пьющих только воду, могут возникнуть очень серьезные проблемы, связанные с нехваткой натрия и, соответственно, обезвоживанием. Среди симптомов дефицита натрия и хлоридов в организме следует отметить мышечную слабость и судороги». Потеря электролитов приводит также к более длительному периоду восстановления организма после тренировки.

Опасность обессоливания в целом преувеличена, считают специалисты. По словам Анны Церех, в практике клиники подобных случаев не было. «Обычному активному человеку не о чем беспокоиться, – соглашается Кеннет Флегель. – Потери воды с потом, конечно, влияют на солевой баланс, но на удивление мало. Гораздо важнее восполнять потерю воды. Крошечное количество соли может быть добавлено в конце занятия; очень редко возникает нужда принимать соль во время тренировки».

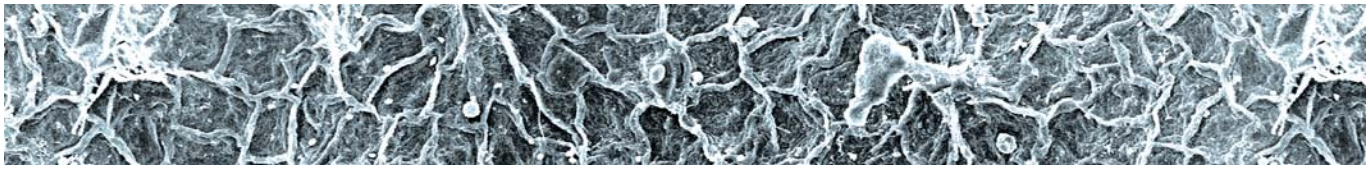
Ультрамарафон Ironman считается одним из труднейших состязаний планеты. Практически без передышки его участники должны проплыть 4 км, преодолеть 180 км велокросса и напоследок пробежать 40 км. Даже в изнурительных условиях этого марафона спортсмены потребляют неожиданно мало соли. При напряженных тренировках добавьте морскую соль к одному приему пищи в день, рекомендует Брендан Бразье, шестикратный чемпион Ironman. В последнюю неделю перед длинной гонкой в жарком климате показатели улучшаются, если солить каждый прием пищи. Здоровому организму в условиях высоких нагрузок небольшое количество соли не принесет вреда, уверен Бразье.

> НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ДОБАВЛЯТЬ СОЛЬ В ПИЩУ ИЛИ НА СТОЛ, ПОТОМУ ЧТО КАЖДЫЙ ПРОДУКТ ИМЕЕТ СОБСТВЕННЫЙ ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ ВКУС, КОТОРЫЙ НАЧИНАЕТ ЧУВСТВОВАТЬСЯ, ТОЛЬКО КОГДА ПРОБУЕШЬ ЕГО БЕЗ СОЛИ



Подводя итог, можно сказать, что большинство посетителей спортивных залов относятся, по словам профессора Флегеля, к категории «активных» людей, для которых гораздо важнее позаботиться о предотвращении обезвоживания, нежели обессоливания.

Утолять жажду лучше натуральными соками, поскольку они содержат натрий. Кэтлин Леонард рекомендует для этого «энергетический напиток»: свежеотжатый сок грейпфрута с добавлением пучка сельдерея. Ломтика салями или сыра в первый прием пищи после тренировки также вполне достаточно для восстановления солевого баланса. BBF





## КУРКУМА КАК ПАНАЦЕЯ

Куркуме, растению семейства имбирных, произрастающему в Китае, Индии и популярному во многих азиатских странах, издревле приписывались целебные свойства.

Куркумин (активный компонент куркумы) является сильнейшим натуральным антиоксидантом, обладает мощным противовоспалительным действием, проявляет свой-ства антибиотика и противораковые свойства.

По данным Исследовательского онкологического центра Корка (Ирландия), вещество блокирует способность опухолей к созданию новых кровеносных сосудов, отчего они просто отмирают.

В позапрошлом году ученые из Университета штата Огайо разработали на основе куркумы синтетический препарат, способный убивать злокачественные опухоли груди и простаты, предотвращая метастазирование. Кроме того, куркумин помогает при язве желудка, защищает печень от ядов, увеличивает ее желчную проходимость и предотвращает рост жировой ткани в организме.

Милан Фиала из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (UCLA) доказал, что один из вспомогательных куркуминов (бисдиметоксикуркумин) способен подавлять бета-амилоид в мозге, что, по сути, является профилактикой болезни Альцгеймера.

Кроме прочего, Мохсен Мейдани из Исследовательского центра питания и старения человека (Human Nutrition Research Center on Aging) при Университете Тафтса доказал, что куркумин, благодаря своим противовоспалительным свойствам, помогает организму лучше восстанавливаться и переносить нагрузки.

Само растение нужно употреблять внутрь с черным перцем, иначе куркумин почти не усваивается.

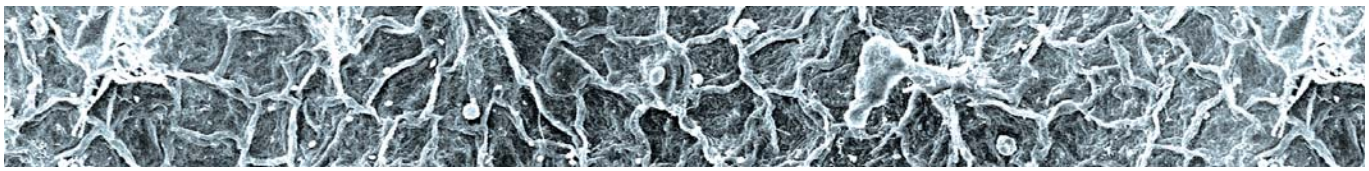


## ОТСУТСТВИЕ ТЕСТОСТЕРОНА ВАЛИТ С НОГ

Известно, что с возрастом выработка тестостерона в мужском организме падает. Как обнаружили ученые из Oregon Health & Science University, это влечет за собой не только снижение сексуальной активности, уменьшение мышечной массы с одновременным отложением брюшного жира, заболевания сердца, диабет и депрессии, но также увеличивает риск падения по неосторожности у пожилых людей, сообщает издание Archive Internal Medicine.

Исследователи открыли прямую зависимость способности удерживать равновесие от тестостерона, изучив данные более чем 2500 тысяч пожилых мужчин, недавно перенесших травмы от падений.

Удивительно, но эта зависимость оказалась совершенно не связанной с силовыми показателями этих мужчин.





## АСПИРИН МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН

В недавнем номере British Journal of Sports Medicine была опубликована статья-предупреждение. Несмотря на то что ацетилсалициловая кислота присутствует в естественном виде в организме человека, частый и неоправданный прием аспирина может нанести организму большой вред, в особенности организму спортсмена.

Бодибилдеры и пауэрлифтеры часто принимают этот противовоспалительный препарат для снятия симптомов травм. «Однако многие считают, что раз боль исчезла, то и лечить нечего, воспринимая аспирин как средство от реальной травмы, а не от неприятных ощущений, — говорит специалист Университета Индианы по вопросам здоровья опорно-двигательной системы Стюард Уарден. — Часто бодибилдеры просто принимают аспирин и занимаются дальше с той же интенсивностью, постоянно усугубляя повреждения».

Кроме того, даже профессиональные атлеты грешат тем, что принимают препарат до тренировок для «профилактики», что недопустимо.

Хаотичный прием аспирина может вызвать множество проблем: от увеличения периода восстановления и потери силы до язвы желудка, разрушения зубной эмали и нарушений в работе сердца.

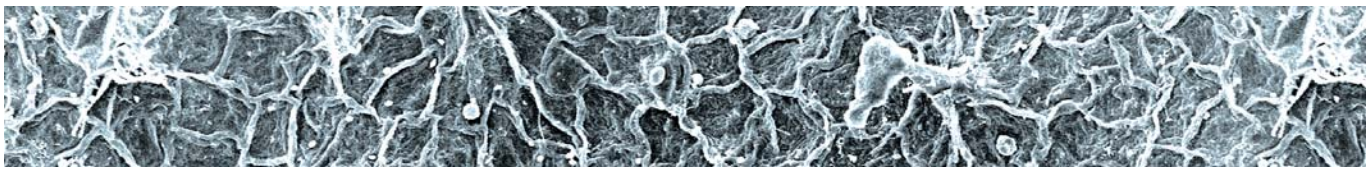
Прием аспирина загодя в лучшем случае ухудшит ваши силовые и восстановительные показатели, а в самом худшем — приведет к отеку мозга с летальным исходом (синдром Рейе).



## ТЯЖЕСТИ ПРОТИВ АРТРИТА

Ученые из Школы медицины Университета Индианы (Indiana University School of Medicine), проводя исследования в течение двух с половиной лет, открыли удивительную вещь. Пожилые люди, страдающие артритом, после регулярного выполнения упражнений с утяжелениями для низа тела показали улучшение состояния.

На рентгене обнаружилось, что у всех в группе увеличился зазор между костями в суставах. А это – признак регрессии артрита. Интересно, что упражнения на растяжку в контрольной группе в течение того же срока сходного эффекта не дали.





## ШАЛИТ ДАВЛЕНИЕ? МЕНЯЙ МАСЛО!

Журнал Nutrition опубликовал исследование испанских ученых, связанное с влиянием средиземноморской диеты и особенно оливкового масла на состояние сердечно-сосудистой системы. Статистические данные говорят о том, что по уровню заболеваний сердца Испания, Италия и Греция занимают места значительно ниже, чем Северная Европа и США.

Кроме того, получено окончательное подтверждение свойства оливкового масла понижать верхнее значение (систолическое) кровяного давления, не влияя на нижнее (диастолическое) значение.




## РОСТ ОТ ВИБРАЦИЙ

Всем мы видели устройства, призванные подарить талию ленивым, вроде вибрирующего пояса, якобы способного «растрясти» жир. Само собой, никакого эффекта подобные аппараты без полноценных занятий фитнесом не дают.

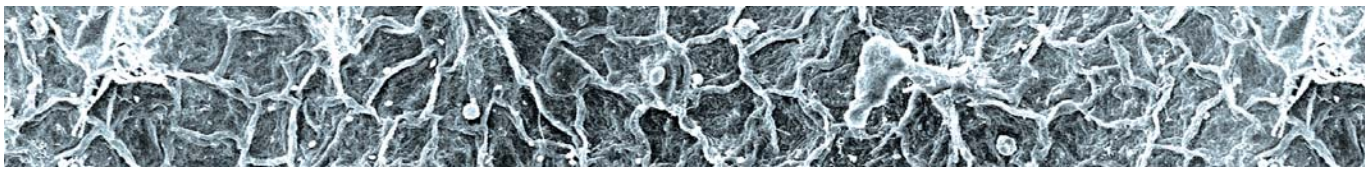
Однако не так давно были анонсированы специальные платформы, работающие по принципу вибрации всего тела (whole body vibration или WBV). Если встать на подобную платформу и включить ее, вибрации передадутся всем мышцам вашего тела, что должно увеличивать мышечную силу и мощность.

В свежем исследовании Института медицины и спорта (США) ученые проводили сравнение эффективности обычного силового тренинга и тренинга с применением платформ WBV в течение 12 недель.

66 нетренированных женщин разделили на три группы: 22 занимались традиционно, 22 — с WBV, а еще 22 вошли в контрольную группу и просто ничего не делали. Занятия проходили трижды в неделю.

Результаты группы обычного и WBV-тренинга были практически идентичны, однако участницам группы WBV тренировки дались меньшими усилиями, так как вибрация активировала мышечные веретенца, что облегчило сокращение мускулов. Опрос испытуемых это подтвердил.

Таким образом, можно рекомендовать WBV-метод либо начинающим физкультурникам, либо спортсменам, по какой-либо причине ощущающим упадок сил, но желающим выполнить полноценную тренировку.





## ЯЙЦА РЕАБИЛИТИРОВАНЫ

Многим известно, что куриные яйца содержат очень большое количество холестерина. В течение последних 50 лет считалось, что есть яйца можно чрезвычайно редко и понемногу. Институт питания США опубликовал в издании Nutrition today результаты исследований, которые говорят о безопасности яиц. Холестерин в яйцах находится в иной форме, чем «плохой» холестерин, откладывающийся на стенках сосудов. Таким образом, даже ежедневное потребление яиц не поднимает уровень «плохого» холестерина в крови. Кроме того, в яйце много аминокислот, подстегивающих мышечный синтез и подавляющих голод, а также витаминов группы В.



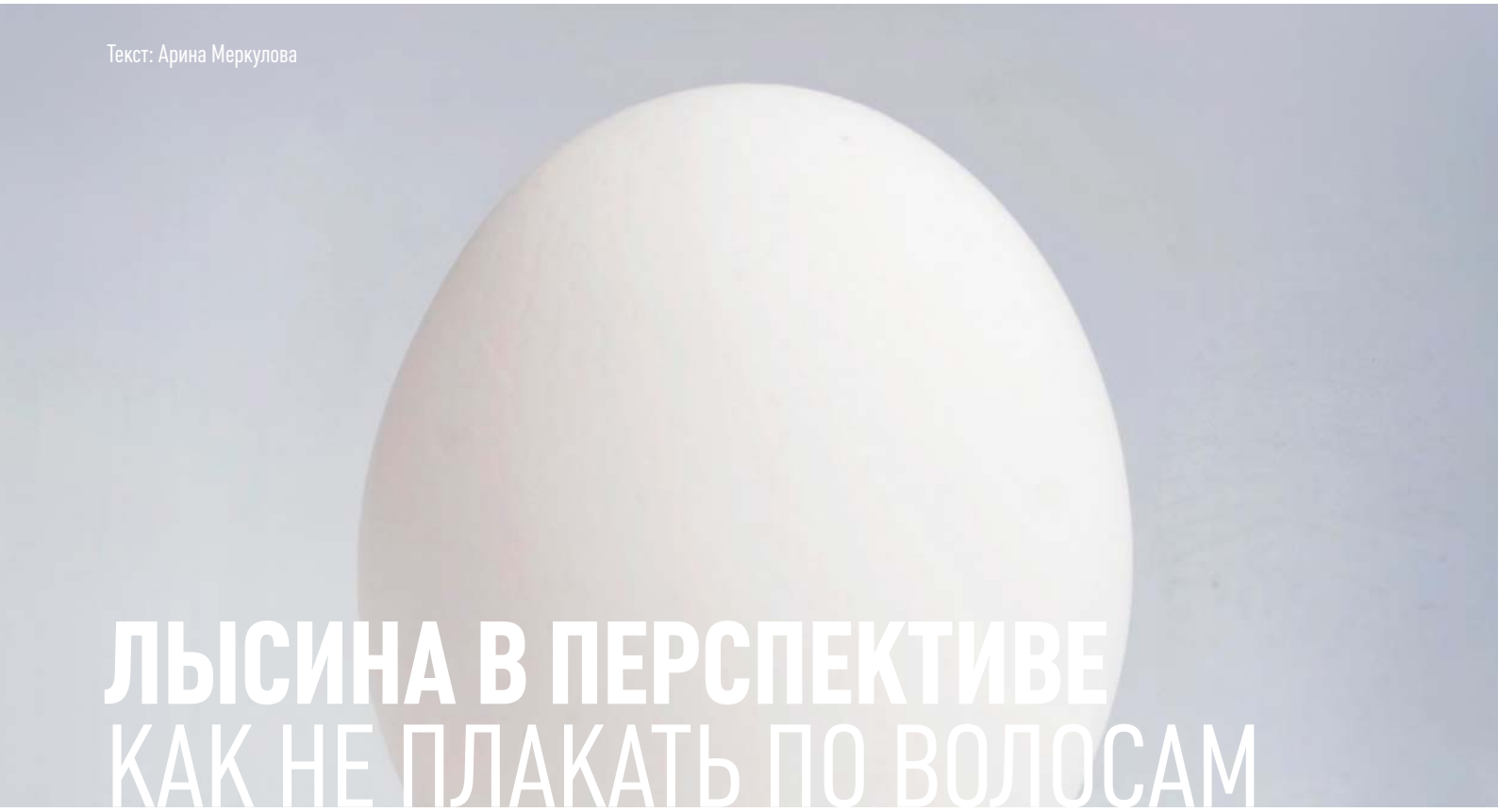
## ВЕС МЕНЬШЕ, ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫШЕ!

Издание Medical News Today сообщило, что в четырех западных лабораториях, включая лабораторию профессора Бэмбена в Университете Оклахомы, открыто изучение некогда тайной японской тренировочной системы KAATSU, суть которой пока держится в секрете. Известно только, что она подразумевает упражнения с тяжестями в условиях искусственно затрудненного кровотока. В отличие от обычных четырех пятых максимального веса в данном случае используется лишь одна пятая (имеется в виду наибольший вес, который тренирующийся способен поднять один раз). При этом институт уже собрал данные, подтверждающие, что KAATSU обеспечивает не менее интенсивный рост силы и объема мышц, чем традиционные занятия с большими весами.

Система эта была разработана японцами более сорока лет назад, но только сейчас привлекла пристальное внимание западных исследователей, среди которых NASA и Американский колледж спортивной медицины.

Особые надежды в связи с новой техникой питают врачи (посттравматическая реабилитация), космонавты (оптимизация обязательных тренировок в невесомости) и, конечно же, пожилые люди, чьи суставы не позволяют работать с достаточными весами в режиме обычной тренировки.

Как только все институты завершат исследования, методику «выпустят на волю». С нетерпением ждем.



Текст: Арина Меркулова

# ЛЫСИНА В ПЕРСПЕКТИВЕ
# КАК НЕ ПЛАКАТЬ ПО ВОЛОСАМ

Сосредоточьтесь на три дня на такой «бухгалтерии»: сосчитайте, сколько волосков остается на вашей расческе. Если в пределах 80–100 штук за день – все о'key. На месте выпавших вырастут новые, так нас природа запрограммировала. А вот если больше...

Существует множество причин, по которым волосы начинают «сыпаться» со скоростью, заметно превышающей среднюю норму. А новые вырастают в меньшем количестве, чем полагается. Первым делом необходимо выяснить причину поредения шевелюры – от этого во многом зависит выбор способа решения возникшей проблемы.

## ЛЫСЕЕТЕ? БЕГОМ К... ГИНЕКОЛОГУ ИЛИ АНДРОЛОГУ!

Врачей, занимающихся лечением волос, именуют трихологами. Именно к ним и следует бежать в первую очередь! Если же у вас эта идея вызывает смятение, или специалиста такого нет в округе, или в семейный бюджет расход на «экзотического» доктора не вписывается, начните с похода к другим врачам с более привычно звучащими специальностями.

Скажем, дамам стоит посетить гинеколога. Или даже гинеколога-эндокринолога. Мужчинам – уролога-андролога. Гормональный статус организма напрямую влияет на состояние волос – и на их количество, и на их качество. Недаром практически любая гормональная перестройка в организме (подростковая гормональная «буря», беременность и послеродовой период, климакс у женщин) очень часто сопровождается ухудшением состояния волос. А недуги «нижнего этажа» нарушают гармонию гормонов. Посему их нужно вылечить.

## «ДУРНАЯ» КРОВЬ

Что еще нужно сделать – сдать анализ крови. По нему даже терапевт – если он опытный – в состоянии вам рассказать о неполадках, творящихся в организме. Скажем, снижение уровня железа, анемию – тоже очень «популярную» причину повышенного выпадения волос – по анализу крови отследить можно. И тут уж помимо процедур собственно для волос придется попить еще рекомендованные доктором витамины, а возможно, и лекарства.

## ГЛОБАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

Некоторые особо «продвинутые» граждане используют волосы, пришедшие в негодность, как отправную точку анализа состояния всего организма. На спектральный анализ сдают прядь, по его результатам делают выводы не только о причинах поредения шевелюры, но и практически всех скрытых недугах и явных недомоганиях.

Спектральный анализ волос выявляет нарушения минерального обмена, то есть дисбаланс между веществами жизненно необходимыми и токсичными. Для жителей крупных городов такая процедура почти всегда актуальна. Хотя и стоит не слишком дешево, особенно с учетом того, что после анализа придется купить и пропить витаминно-минеральные комплексы, чтобы восполнить недостаток и вывести избыток.

Избыток-недостаток чего? Понижать обычно приходится уровень тяжелых металлов – бария, свинца, ртути, кадмия. А дефицитными для современного человека признаны селен, магний, хром, йод.

## БЕРЕМ ГОЛОВУ В РУКИ

Какие меры будем применять непосредственно к волосам? Поскольку хороший рост волос невозможен без нормальной, полноценной циркуляции крови в области головы, сначала стоит сделать биологический пилинг этой области.

Биологический пилинг – процедура, которая позволяет освободить кожу головы от ороговевших частичек эпидермиса, очистить поры, улучшить кровообращение. С ее помощью, кстати, можно также избавиться от перхоти, зуда, излишней сальности волос.

Эту процедуру делают как в салоне, так и дома – используя соответствующие составы. На кожу головы наносится специальное средство, хорошенько распределяется по всей зоне. Затем делается тщательный массаж головы с помощью круговых движений (4–5 мин). После этого состав смывают, делают маску или хотя бы наносят бальзам. Для устойчивого эффекта пилинг стоит проводить регулярно. Салонные процедуры – примерно 1 раз в месяц. Если вы выбрали домашние манипуляции – внимательно читайте инструкцию на упаковке косметического средства. Уж совсем дешевый, но от этого не менее действенный способ сделать пилинг головы в домашних условиях – массаж во время мытья с морской солью. Желательно пищевой, чтобы не повредить кожу крупными кристаллами. Помните, что если кожа на голове чувствительная или на ней есть какие-то повреждения, даже банальные царапинки, с солью лучше не экспериментировать! Мылим голову, добавляем несколько щепоток соли, стараясь втереть их именно в кожу, а не в сами волосы. Аккуратно массируем круговыми движениями 2–5 минут. Смываем. Дальше – все как обычно: делаем маску или наносим бальзам. Ждем еще несколько минут. Смываем. Процедуру повторяем 1–2 раза в неделю, но не меньше месяца подряд.

Озонотерапия – весьма популярный и эффективный способ лечения различных заболеваний волос и кожи головы. Процедуры в арсенале озонотерапии разные. Это и подкожное (а также внутрикожное) введение кислородно-озоновой газовой смеси, и наружная обработка кожи головы озоносо-







Средства от выпадения волос Alpecin для мужчин от **DR. WOLFF**




Шампунь-крем для сухих и поврежденных волос **DERCOS**




Бальзам-ополаскиватель для сухих и поврежденных волос **DERCOS**




Спрей «Эффектный объем у корней» от **NIVEA**

держащими составами. Лечение проводится в салоне после консультации со специалистом. Озон налаживает тканевое дыхание, обладает противовоспалительным, противобактериальным действием, улучшает питание клеток кожи головы. После озонотерапии даже обычная маска для волос приносит более ощутимый результат.

Мезотерапия применяется при различных типах облысения. Для стимуляции роста волос в кожу головы с помощью микроинъекций вводят специальные лечебные комплексы. При гнездовой и очаговой алопеции (облысении) иногда воздействию подвергается не вся голова, а только отдельные области.

Фототерапия (или светотерапия, светолечение) – профессиональная процедура, при которой кожу (в нашем случае – волосистой части головы) подвергают воздействию различных световых волн – видимых, ультрафиолетовых, инфракрасных. Этот метод применяют не только для восстановления кожи при различных недугах, быстрого заживления ран, ожогов, но и при лечении некоторых видов депрессии, сбое биоритмов. Безусловно, режим воздействия на ваши волосы должен подобрать специалист.

Тепловые маски делают как с лечебной целью, так и для профилактики. Восстанавливающие составы наносят на кожу головы, иногда и на сами волосы, голову оборачивают пленкой и укутывают чем-нибудь теплым. Дома роль утеплителя может играть нагретое на батарее махровое полотенце. В салонах применяют особые шапочки – и пленка, и утеплитель одновременно. В качестве лечебных компонентов в состав наиболее популярных тепловых масок

## МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ

Твист-терапия – безлекарственный метод профилактики и лечения заболеваний с помощью специально подобранных спиральных (скручивающих) движений. Процедуры удобно делать во время мытья волос, просмотра телевизора и т.д.

Возьмите одну прядь волос и слегка скрутите ее жгутом – сначала в одну сторону, потом в другую. В третий раз скрутите волосы в ту сторону, в которую в предыдущий раз было комфортнее. Подержите несколько секунд. То же самое проделайте со всеми волосами, прядь за прядью.

Другой способ: положите одну ладонь на лоб, а другую на затылок. Слегка сдвигая кожу головы, перемещайте руки вперед-назад (по 4 раза). Переставьте руки на виски и сдвигайте кожу вправо-влево (тоже по 4 раза). Снова переместите руки: одну положите с левой стороны на затылок, другую – справа на лоб. Повторяем упражнение по направлениям «налево назад – направо вперед». Еще раз перемещаем руки: одну на левую сторону лба, другую – на правую сторону затылка, и снова повторяем движения. Завершаем гимнастику круговыми движениями: 4 круга по часовой стрелке, 4 – против. Эта гимнастика не только волосы улучшает, но и мозговую деятельность активизирует.

Весь секрет – в регулярности. Известны случаи, когда с помощью твист-терапии удавалось восстановить цвет поседевших было волос.










Линейка средств «Энергия роста» **GLISS KUR**




Интенсивное средство против выпадения волос Kerium Anti-Chute от **LA ROCHE POSAY**




Маска для волос **PHYTUM ACTIF**

## КОРНИ ЗЛА

Что еще может спровоцировать выпадение волос?

- Стрессы – особенно сильные и/или хронические.
- Ослабленный заболеваниями иммунитет.
- Злоупотребление феном, щипцами, агрессивными средствами для укладки; некачественная (или неподходящая вам по типу) краска для волос и т.д.
- Фармакология: контрацептивы, мочегонные средства, лекарства, стабилизирующие давление, антидепрессанты. Впрочем, в последнем случае непонятно, что больше влияет на организм – сама депрессия или таблетки, ее изгоняющие.
- Несбалансированная диета.

входят лечебные грязи и глины, водоросли (или экстракты из них), фитомасла с витаминами и минералами.

## БЕЗМОЛВНЫЕ ПОМОЩНИКИ

И напоследок – пара слов о компонентах, часто и заслуженно включаемых производителями в состав косметических средств для восстановления густоты шевелюры.

Кремний – отличный природный стимулятор роста волос. Он также оказывает благоприятное действие на кожу головы, уменьшает выпадение волос, обладает антибактериальным действием. Улучшает структуру волос и препятствует сечению кончиков. Полезен также при перхоти.

Экстракт красного жгучего перца стимулирует кровообращение кожи головы, способствуя тем самым более быстрому обновлению клеток, усилению роста волос и их укреплению.

Экстракт кориандра усиливает деление клеток и стимулирует рост волос.

Экстракт имбиря стимулирует кровообращение кожи головы, регулирует работу сальных желез. Часто входит в состав средств для усиления роста волос, а также для лечения от перхоти.

Витамин А – мощный антиоксидант. Он регулирует функцию сальных желез кожного покрова головы, питает корни волос, способствуя их полноценному росту.

Витамин Е питает волосяные луковицы и тем самым помогает более активному росту волос. Этот витамин – также активный участник кислородного обмена. Поэтому при его дефиците часто наблюдается ослабление волос и даже их усиленное выпадение.

Эфирное масло кедра – отличный антиоксидант, способствует укреплению волосяных луковиц, улучшает питание клеток кожи, активизирует рост волос.

Эфирное масло шалфея мускатного препятствует выпадению волос, возвращает волосам силу, тонус, блеск и эластичность. Уменьшает сальность волос, избавляет от перхоти. BBF




Укрепляющий шампунь **PHYTUM ACTIF**




Нутрицевтический комплекс «Густота волос» от **INNEOV**




Восстанавлиивающий шампунь Intense Repair от **NIVEA**




Линейка женских средств от выпадения волос Plantur 39 от **DR. WOLFF**

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА




Ольга Малахова, специалист по уходу за волосами, эксперт по продуктам Alpecin, Plantur 39 (Германия):

«Различают следующие фазы жизни волоса: анаген (период роста) и телоген (период покоя). Обычно корень волоса активен в течение 8 лет (фаза роста), после чего наступает фаза покоя. Затем корень как бы «разжимается», «выпускает» волос, и он выпадает. Затем начинается следующая фаза роста, и так около 14 раз в течение жизни человека. Этого должно хватить, чтобы обеспечить стабильный волосяной покров на голове человека в течение примерно 112 лет!!! И обычно вследствие естественной регенерации лишь небольшая часть корней волос, равная примерно 15%, находится в стадии покоя (телоген), что не приводит к истончению волос или облысению. Но фаза телогена у более чем 15% волос является показателем того, что активный рост волос нарушен. При таком увеличении процента волос в стадии покоя их истончение станет уже делом времени. И если стадия анагена сократилась, к примеру, до одного года, нетрудно посчитать, что до полного облысения осталось каких-то 14 лет. Часто это происходит вследствие воздействия мужского полового гормона тестостерона – как у мужчин, так и у женщин, но механизм этого воздействия все-таки различается.

## Облысение поражает каждого второго мужчину

В 80% случаев причиной для беспокойства является андрогенетическое облысение, то есть наследственное выпадение волос из-за сверхчувствительности корней к гормону тестостерону (ДГТ, его биологически активная форма). С одной стороны, тесто-стерон заставляет расти бороду и волосы на теле, но он же ослабляет корни волос на голове при генетической предрасположенности. Таким образом, волосы преждевременно отмирают, по-скольку тестостерон «отрезает» им источник энергетического снабжения – мешает образованию с-AMP (циклического аденозина монофосфата) – вещества, отвечающего за нормальный метаболизм корня волоса. Недостаток энергии укорачивает фазы роста, и период активной жизнедеятельности корней волос заканчивается преждевременно. Если таким образом отмирает все больше и больше корней волос, в конце концов это приводит к облысению.

## Почему происходит выпадение волос у женщин?

С началом менопаузы каждая третья-четвертая женщина отмечает у себя увеличение выпадения волос. В этот период жизни гормональный баланс женщин нарушается, количество женских гормонов снижается и, соответственно, увеличивается доля мужских. Вследствие этого волосы становятся тоньше, раньше времени выпадают, начинает «просвечивать» кожа головы, прикорневой объем уменьшается. Нарушается снабжение клеток важными микроэлементами, а их дефицит может представлять дополнительную опасность для уже ослабленных корней волос. Помимо менопаузы выпадение волос могут провоцировать любые гормональные изменения в организме женщины в течение всей ее жизни, особенно при повышенных нагрузках, связанных с обменом веществ: диеты, стрессовые ситуации и т. д.

Оценку состояния волос можно сделать с помощью трихограммы, зарекомендовавшей себя и довольно распространенной техники диагностики, позволяющей оценить условия роста для корней волос. Данную процедуру можно пройти в специализированном трихологическом кабинете при медицинском центре или салоне красоты.

К перечню полезных волосам компонентов добавлю кофеин – волосяные фолликулы благодаря кофеину живут на 37% дольше. Кроме того, кофеин способен нейтрализовать неблагоприятное влияние тестостерона на волосяные фолликулы и стимулирует рост волос на нормальном уровне. Этот алкалоид, играющий большую роль во многих естественных процессах в организме человека, при местном применении быстро проникает в кожу и очень хорошо усваивается. Даже при коротком воздействии (около двух минут) это активное вещество проникает в волосяной фолликул и остается там в течение длительного времени (до 24 часов). То есть активные ингредиенты формируют своеобразное хранилище в корне волоса, таким образом предотвращая их преждевременный выход из строя. Однако потребление кофе не способствует профилактике раннего облысения, ведь лишь крайне незначительное количество «употребленного внутрь» кофеина попадает в кожу головы и корни волос. Даже 50 чашек кофе в день не доведет до корней волос необходимого количества кофеина. Поэтому его локализованный и целенаправленный подвод в составе специальных косметических средств является разумным и необходимым». BBF

Alpecin

# Впервые в России

## Alpecin представляет новинку

Доказано: кофеин стимулирует рост волос. Он замедляет даже процесс наследственного облысения. Теперь у Вас есть возможность использовать этот уникальный активный ингредиент уже во время обычного мытья волос, благодаря первому Кофеиновому шампуню.




Alpecin Кофеин проникает в корни волос, даже когда шампунь уже смыт. В течение короткого времени воздействия (120 сек.) активный ингредиент продвигается из стержня волоса прямо в волосяной фолликул, а если шампунь оставить действовать дольше, то кофеин проникает к фолликулам сквозь кожу головы.

## Заметно больше волос




*Произведен в Германии*

**www.alpecin.ru**

Информация по телефону: (495) 951 07 15

реклама










## ЗАЩИТА МОЛОДОСТИ

**Когда речь заходит о косметике, призванной защищать от вредного воздействия среды, все почему-то первым делом думают о зрелых женщинах, дряблой коже и морщинах. А ведь красоту, как и честь, можно и нужно беречь смолоду! Хорошо, что есть производители косметики, это понимающие. VICHY порадовало юных красавиц, предложив им гамму средств AQUALIA ANTIOX: увлажняющий крем-флюид 24 часа с мгновенным эффектом сияния, освежающую сыворотку-антиоксидант для молодой кожи, увлажняющий крем-уход 24 часа, стик для контура глаз. В основу серии положен Полифенол Цитрусовых — эффективный антиоксидант, защищающий клетки на всех уровнях от проникновения свободных радикалов. Кроме того, в состав средств входят витамины С и Е.**




## ТРИ «АНТИ»

**В арсенале средств для ухода за лицом Yves Rocher появились три формулы, активно противостоящие неблагоприятным воздействиям извне. Это: защитная сыворотка-антиоксидант, экспресс-маска для лица «Анти-Асфиксия» и анти-усталость-уход «Жизненная сила 24 часа», линейки Cur Solutions. Сыворотка с помощью пептидов моринги борется с окислительными процессами в коже, вызванными агрессивным воздействием свободных радикалов. Маска помогает нормализовать кожное дыхание, нарушенное в сложных жизненных условиях большого города, и ограничивает проникновение пыли и вредных веществ в эпидермис. Экстракт красного винограда, входящий в состав ухода для лица, стимулирует капиллярное кровообращение и активизирует процесс метаболизма в коже, наполняя ее силой и ликвидируя признаки усталости. Объединенные усилия этого трио помогут лицу обитательницы мегаполиса сиять навстречу миру, несмотря ни на что!**






## ШАМПУНЬ... С КОФЕИНОМ

Мужчины ужасно уязвимы перед лицом времени, и потери, которые они несут, очевидны каждому. Редеющие волосы, смущающие залысины так некстати появляются даже у довольно молодых людей. Чтобы не выглядеть старше своего биологического возраста, заботиться о волосах нужно загодя. Например, при помощи косметических средств немецкой компании Dr. Wolff. Одна из новинок на российском рынке – шампунь двойного действия Alpecin Doppel-Effekt Shampoo. Благодаря активным компонентам – салициловой кислоте и октопироксу – кожа головы очищается от перхоти, снимается ороговевший слой кожи, который затрудняет рост волоса. Это подготавливает «почву» для усвоения кожей «второй волны» активных компонентов – кофеинового комплекса. В коре волоса создается своеобразное «хранилище» питательных веществ, которые поддерживают жизнеспособность каждого волоса 24 часа.




## КОЖНОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ

Фармацевтическая лаборатория La Roche-Posay делает шаг вперед в области борьбы со старением кожи. В результате многолетних исследований учеными было обнаружено, что два процесса – гликация (постепенная «карамелизация» волокон дермы глюкозой) и оксидация (необратимый процесс окисления клеток) – являются основными причинами старения кожи. Для того чтобы эффективно защищать кожу от преждевременного старения, корректировать существующие морщины и возвращать коже сияние, La Roche-Posay включило в состав новой гаммы DERMAOX два новейших активных вещества. Одно из них – карнозин – молекула, присутствующая в организме человека. Она играет роль приманки для молекул глюкозы, стремящихся присоединиться к волокнам коллагена и эластина, таким образом борясь с их уплотнением. Результат: кожные ткани защищены, эластичность и тонус кожи сохранены. Второе – Пикногенол® – экстракт морской сосны, является одним из самых мощных антиоксидантов. Кроме того, новая формула включает в себя витамины С и Е, которые помогают эффективно бороться с оксидацией. Результат: кожа способна противостоять клеточному старению настолько эффективно, насколько это возможно. Гамма DERMAOX представлена Интенсивной сывороткой и двумя средствами ухода за кожей различных типов, состав которых также обогащен UV-фильтрами (SFP 10) для защиты кожи от вредного воздействия UV-лучей.







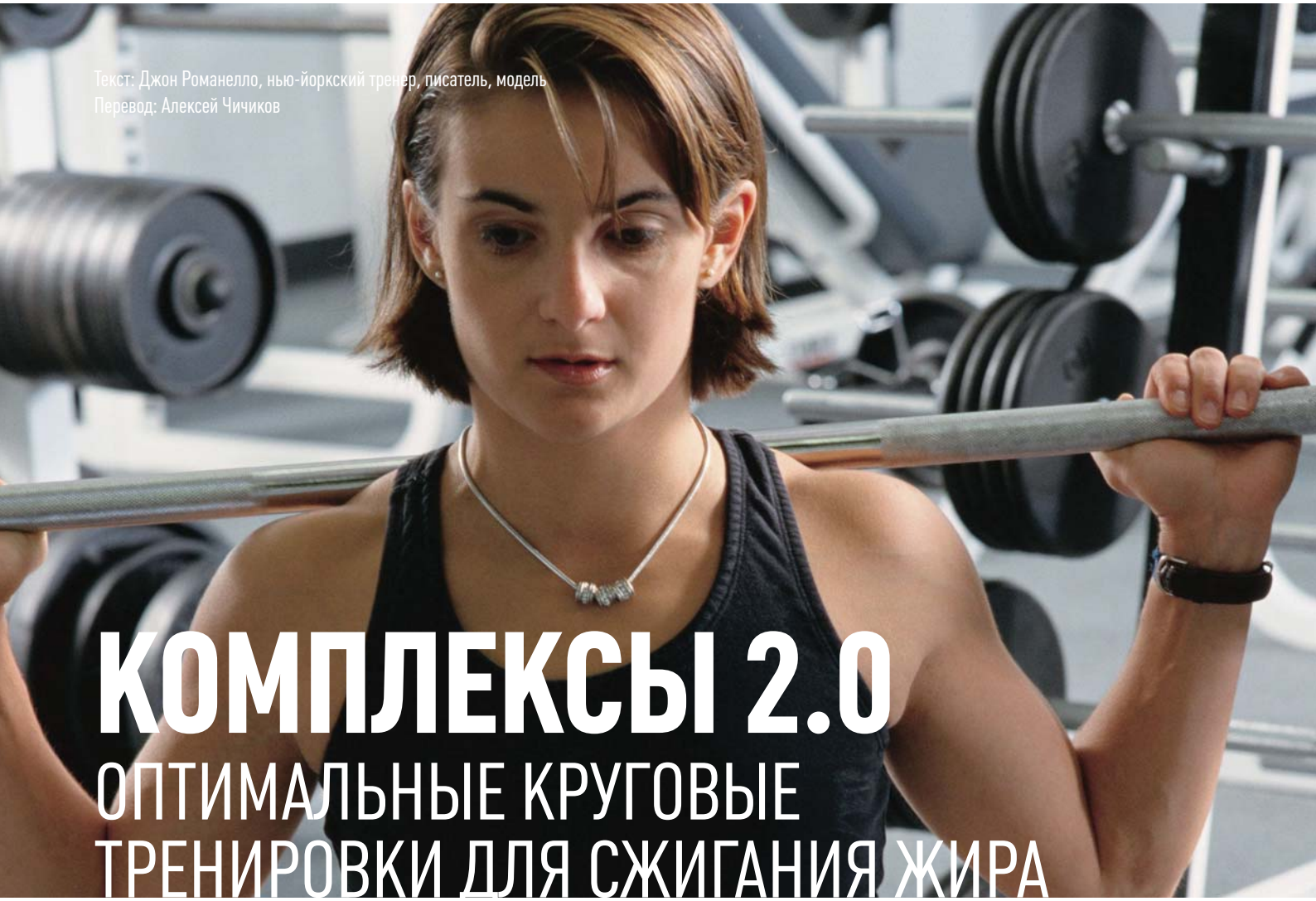
## ГАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Новая серия средств по уходу за волосами «ЭЛЬСЭВ Полное восстановление 5» состоит из шампуня, бальзама, маски и спрея-кондиционера на каждый день. Адресована она обладателям сухих поврежденных волос и обогащена про-кератином, который восстанавливает структуру волоса, скрепляя чешуйки, и укрепляет его изнутри. Восстановленные волосы обретают прочность и здоровый блеск.




## САЛОН НА ДОМУ

Бренд SYOSS представляет коллекцию новых продуктов, дающих возможность в домашних условиях достигать укладки профессионального уровня. Во впечатляющем перечне – 6 различных линеек и 11 укладочных средств. Для сильной или объемной фиксации, для сложных причесок или коротких стрижек, для локонов или гладких волос – экспериментировать с имиджем можно сколько угодно. Большие форматы упаковки и их стильный черный цвет были высоко оценены профессионалами и выгодно выделяют серию среди аналогов.



Текст: Джон Романелло, нью-йоркский тренер, писатель, модель
Перевод: Алексей Чичиков

# КОМПЛЕКСЫ 2.0
## ОПТИМАЛЬНЫЕ КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА

**В мире фитнеса регулярно появляются новомодные изобретения. Большинство из них, вроде причудливых приспособлений для тренировки пресса, несколько месяцев мозолят нам глаза, а потом исчезают из вида, спрятавшись глубоко под кроватью рядом с комками пыли и старыми носками. Но некоторые идеи на самом деле очень эффективны и находят свое применение в программах многих тренирующихся.**

Взять, к примеру, круговые тренировки (комплексы упражнений) для сжигания жира. При правильном применении они подтягивают фигуру лучше, чем тренировки любого другого типа. Но если составить комплекс кое-как, вы только зря потеряете время и силы.

Эта статья научит вас правильно составлять комплексы, чтобы ваше тело быстрее становилось идеальным.

Так что же такое комплекс? Все очень просто: это серия упражнений, выполняемых последовательно: сделав нужное число повторений в одном, вы тут же переходите к следующему, не выпуская штангу из рук. В чем суть круговой тренировки?

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОТИВ ЭКОНОМНОСТИ

Сегодня популярны быстрые интервальные тренировки с чередованием упражнений, призванные ускорить сжигание жира. Это очень хороший способ тренироваться, и я часто использую его,

составляя программы своим клиентам. Идея заключается в том, чтобы сделать как можно больше движений с нагрузкой в ограниченный период времени, фокусируясь на краткости и плотности тренировки.

Однако когда люди запихивают в комплекс все упражнения, какие придут в голову, они не уделяют должного внимания самой идее последовательности. Они думают о том, как сделать больше упражнений, а не о том, насколько разумно эти упражнения собраны.

ОТКУДА ВЗЯЛОСЬ ЭТО НЕПИСАНОЕ ПРАВИЛО, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ОДИНАКОВОЕ ЧИСЛО ПОВТОРЕНИЙ В КАЖДОМ УПРАЖНЕНИИ КОМПЛЕКСА?

Допустим, вы видите парня, выполняющего следующий комплекс упражнений:

– становая тяга;
– подъем штанги на грудь;
– приседания со штангой на груди;
– жим стоя.

Он делает хорошие базовые упражнения, но насколько эффективна его программа? Будем надеяться, становая у него лучше, чем другие упражнения, но может ли он хорошо поработать в ней, если поставил тягу в начало, а в конце у него – жим стоя, который значительно слабее тяги?

Если надо сделать многое за малое время, этот парень поступает правильно. Но он упускает большую часть отдачи от такой тренировки, потому что комплекс составлен не эффективно. Если бы он переставил упражнения местами, тренировочный вес больше соответствовал бы каждой части комплекса и результаты были бы намного лучше.

Вот где я расхожусь во мнении с большинством тренеров. Многие, составляя комплексы, готовы смириться с тем, что самое «слабое» упражнение ограничивает самое «сильное». Я же считаю, что этот недостаток можно полностью устранить, если немного пораскинуть мозгами.

Вернемся к вышеприведенному примеру. Вес, который очень мал для становой тяги, отлично подходит для жима стоя. Популярная литература по фитнесу рекомендует не переживать насчет этого, так как комплексная тренировка не должна нагружать мышцы так, как обычные тренировки с соответствующими каждому упражнению весами. То есть советуют не расстраиваться из-за слишком легкой становой, так как мы тянем лишь для сжигания жира. Я считаю, что это бред. Вместо этого можно сделать в становой в два раза больше повторений, чем в жиме стоя, или подобрать упражнения, в которых используются веса, близкие друг к другу.

Я предлагаю доработанные комплексы, или, как я их называю, «комплексы 2.0».

Для начала отметим основные недостатки обычных комплексов.

## УСТАНОВКА НА ОДИНАКОВОЕ ЧИСЛО ПОВТОРЕНИЙ

Не понимаю, откуда взялось это неписаное правило, что вы должны делать одинаковое число повторений в каждом упражнении комплекса. Конечно, так делать можно, но это будет эффективно только в случае, если выбранный вес дает достаточную нагрузку в каждом из упражнений.

## НЕПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ

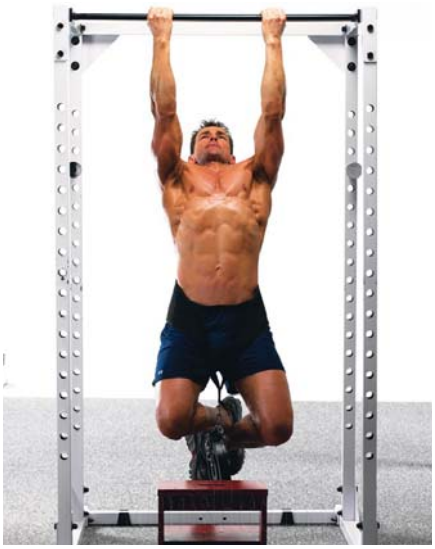
Как я уже сказал, комплекс работает лучше, если выбранный вес дает достаточную нагрузку во всех упражнениях. Так что если вы не хотите делать разное число повторений, надо подобрать такие упражнения, в которых используются близкие веса.


Джон Романелло

## НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Очень важно правильно расставить упражнения в комплексе, чтобы он приносил наибольшую отдачу. Беспорядочное выполнение таких упражнений, как жим, подъем штанги на грудь, приседание и становая тяга, попросту глупо и опасно.





**УПРАЖНЕНИЯ ВЫСОКОЙ СЛОЖНОСТИ:**

– подъем штанги на грудь в полный присед;

– рывок штанги в полный присед;

– рывковая и толчковая тяга с пола;

– приседание со штангой над головой.

**УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ:**

– подъем штанги на грудь с виса;

– рывок с виса;

– рывковая и толчковая тяга с виса;

– подъем штанги на грудь в полуприсед;

– рывок штанги в полуприсед;

– толчковый жим стоя;

– становая тяга;

– приседание со штангой на груди.

**УПРАЖНЕНИЯ НИЗКОЙ СЛОЖНОСТИ:**

– тяга штанги в наклоне;

– жим стоя;

– различные выпады;

– приседания со штангой на спине или с гантелями.

## МОИ ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ

### Правило 1. «Высокотехничные» упражнения идут первыми

Упражнения должны сменяться от сложных к простым. Кто, черт побери, придумал воткнуть подъемы штанги на грудь в середину? Под «сложными» я подразумеваю не те упражнения, в которых вы можете поднять наибольший вес, а те, которые требуют максимальной собранности из-за сложности выполнения.

### Правило 2. Упражнения не должны перекрывать друг друга.

Это значит, что сменяющие друг друга упражнения не должны нагружать одни и те же мышцы. Преимущество такого порядка очевидны: пока одна мышечная группа работает, другие отдыхают. Конечно, изолировать упражнения по работающим мышцам не получится, но просто попытайтесь чередовать жимовые упражнения с тяговыми, упражнения на верхнюю часть тела с упражнениями на нижнюю.

### Правило 3. Никогда не берите вес больше, чем десятиразовый максимум в самом легком упражнении.

По моему мнению, комплексы должны быть короткими. Идея круговой тренировки в том, что она очень трудна, но сжата во времени. Ограничение веса на десятиразовом максимуме самого слабого упражнения гарантирует, что в большинстве упражнений вы будете делать около 6–8 повторений, что, на мой взгляд, наиболее эффективный диапазон.

## МЕТОДЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ

Теперь рассмотрим различные способы выполнения, которые могут быть непривычными для вас, если вы раньше работали по «старому методу», выполняя случайный набор упражнений в случайном порядке с четко заданным числом повторений.

Вот два продвинутых метода для экстремальных мазохистов, желающих запустить экстремальное сжигание жира.



## Метод, основанный на числе повторений

Выберите упражнения, в которых вы делаете приблизительно равное число повторений с одним и тем же весом. Например, вы хотите делать в упражнениях комплекса по 5–6 повторений.

Выберите упражнения, в которых вы можете делать около 12 повторений (не обязательно максимум для 12 раз) с одним весом, и сделайте комплекс по всем правилам.

## Метод, основанный на рабочем весе

Выберите упражнения для комплекса, учитывая мои рекомендации. Затем сделайте в каждом максимальное количество повторений с одним весом. В комплексе выполняйте 50–60% от максимального числа повторений для каждого отдельного упражнения. Таким образом, вы получаете программу, в которой делаете, например, 6 жимов стоя, потом 12 приседаний со штангой на груди, потом 8 тяг в наклоне.

Оба этих метода очень эффективны. Вот пара примеров, чтобы было понятнее.

## ПРИМЕР КОМПЛЕКСА, ОСНОВАННОГО НА ЧИСЛЕ ПОВТОРЕНИЙ

Этот комплекс я даю своим клиентам и занимаюсь по нему сам. Возьмем меня в качестве примера. Я выбрал упражнения со сходной нагрузкой, в которых могу сделать 12–15 повторений со штангой весом 80 кг.

## Упражнения следующие:

– подъем штанги на грудь в полуприсед;
– приседания со штангой на груди;
– тяга штанги в наклоне;
– толчковый жим;
– становая на прямых ногах.

Всего пять упражнений, но вес не так уж мал для каждого. Я, разумеется, не самый сильный парень на свете, и для меня этот комплекс просто убийственный. Обратите внимание на порядок упражнений: я начинаю с самого технически сложного упражнения, затем переключаюсь на чередование рабочих мышечных групп. Обычно я чередую верх и низ, но в случае с тягой в наклоне и толчковым жимом я перехожу от тягового движения к жимовому. Что касается числа повторений, для начала я нацеливаюсь на 6.

Однако в моем зале мы пробуем разные интересные вариации, например:

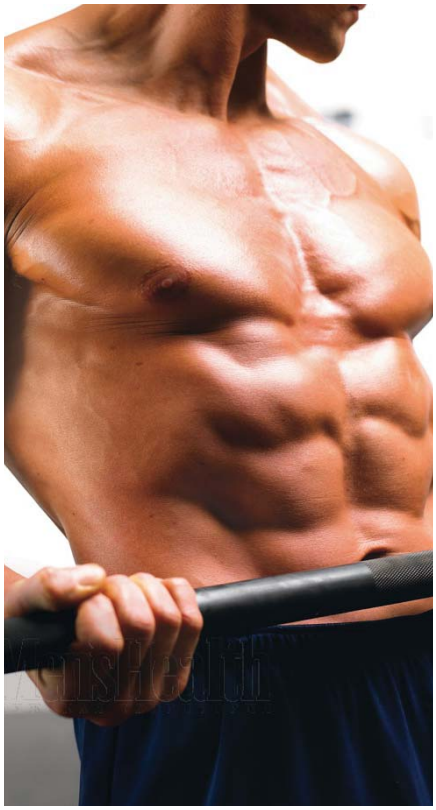
– 5 комплексных подходов с перерывами по 90 секунд;
– понижающие пирамиды (6, 5, 4, 3, 2, 1) с перерывами по 75 секунд;
– пирамиды с понижением и повышением (4, 3, 2, 1, 1, 2, 3, 4).

Перерывы по 45, 30, 20, 5, 5, 20, 30 секунд.

Можно перепробовать десятки вариантов, подбирая нужную схему подходов и повторений.

## ПРИМЕР КОМПЛЕКСА, ОСНОВАННОГО НА РАБОЧЕМ ВЕСЕ

Этот комплекс разработан для одной девушки из футбольной команды, которую я тренирую. Лорен симпатична, сильна и никогда не спорит с тренером – за таких клиентов я и люблю свою работу. Для начала мы взяли рабочий вес 25 кг, и Лорен постаралась сделать максимальное число повторений в выбранных упражнениях по отдельности, после чего мы определили рабочее число повторений для комплекса.





| УПРАЖНЕНИЕ | МАКСИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО ПОВТОРЕНИЙ | ЧИСЛО ПОВТОРЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ |
|---|---|---|
| Рывок штанги в полный присед | 22 | 12 |
| Чередующийся выпад с шагом назад | 15 КАЖДОЙ НОГОЙ | 8 КАЖДОЙ НОГОЙ |
| Толчковый жим | 14 | 7 |
| Тяга штанги в наклоне | 9 | 5 |
| Приседание со штангой на спине | 17 | 9 |

Как видно по таблице, слабее всего у Лорен тяга в наклоне. Если бы мы остановились на традиционной комплексной схеме, то делали бы по 5 повторений в каждом упражнении.

Но она может сделать в два раза больше почти во всех упражнениях. Конечно, старый метод тоже эффективен для сжигания жира, но с нашими изменениями мы получаем наилучший результат. Вместо того чтобы терять время из-за ограничивающего слабого упражнения, мы хорошо нагружаем все задействованные мышцы в каждой части комплекса. Отказавшись от традиции делать одинаковое число повторов, мы как следует работаем в течение всего комплекса. Это тяжелее, но увлекательнее и, конечно, намного продуктивнее.

И снова отмечу порядок упражнений: мы начинаем с такого сложного движения, как рывок штанги в полный присед, и далее чередуем упражнения для разных частей тела.

Благодаря этому Лорен частично восстанавливается и продолжает работать тяжело до конца. В итоге комплекс становится очень эффективным.

Конечно, вы можете тренироваться для сжигания жира по «обычным» комплексам; все же они заставляют вас делать больше за ограниченное время. Однако если вы хотите поднять свой метаболизм на следующий уровень или испытать себя новым способом, почему бы не добавить к экономности эффективность?

Вместо того чтобы бездумно поднимать штангу десятком способов, потратьте несколько минут и разработайте комплекс, который будет как крайне коротким, так и очень результативным. BBF

# BODYBUILDING
## магазин

ВИТАМИНЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

ЛИТЕРАТУРА

ОБОРУДОВАНИЕ

АКСЕССУАРЫ

ЭНЕРГЕТИКИ

ВИДЕОКАССЕТЫ

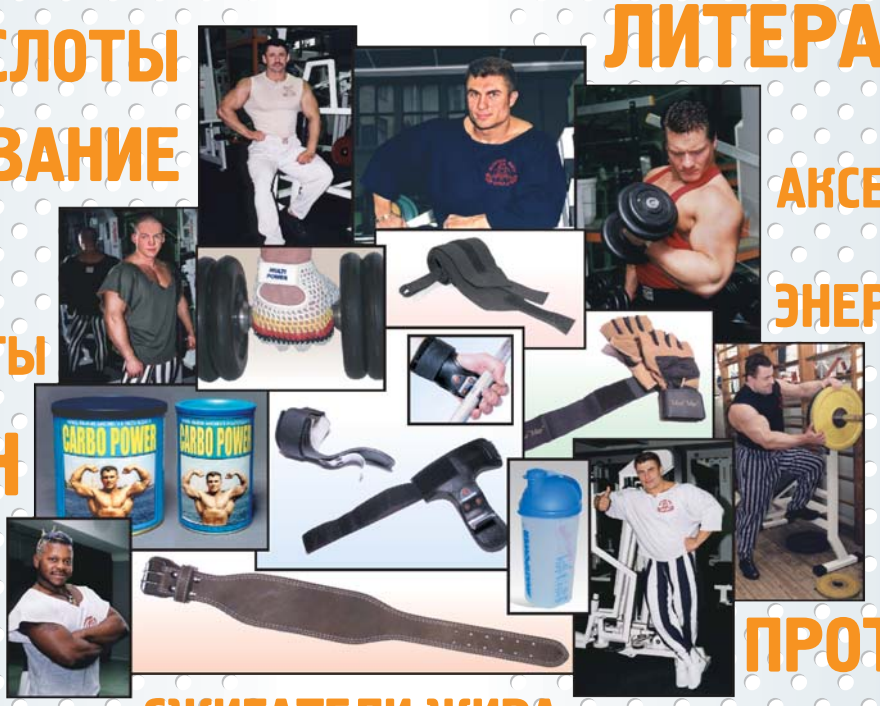
КРЕАТИН

ГЕЙНЕРЫ

ЭКИПИРОВКА

ПРОТЕИНЫ

СЖИГАТЕЛИ ЖИРА




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

www.bodybuilding-shop.ru

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

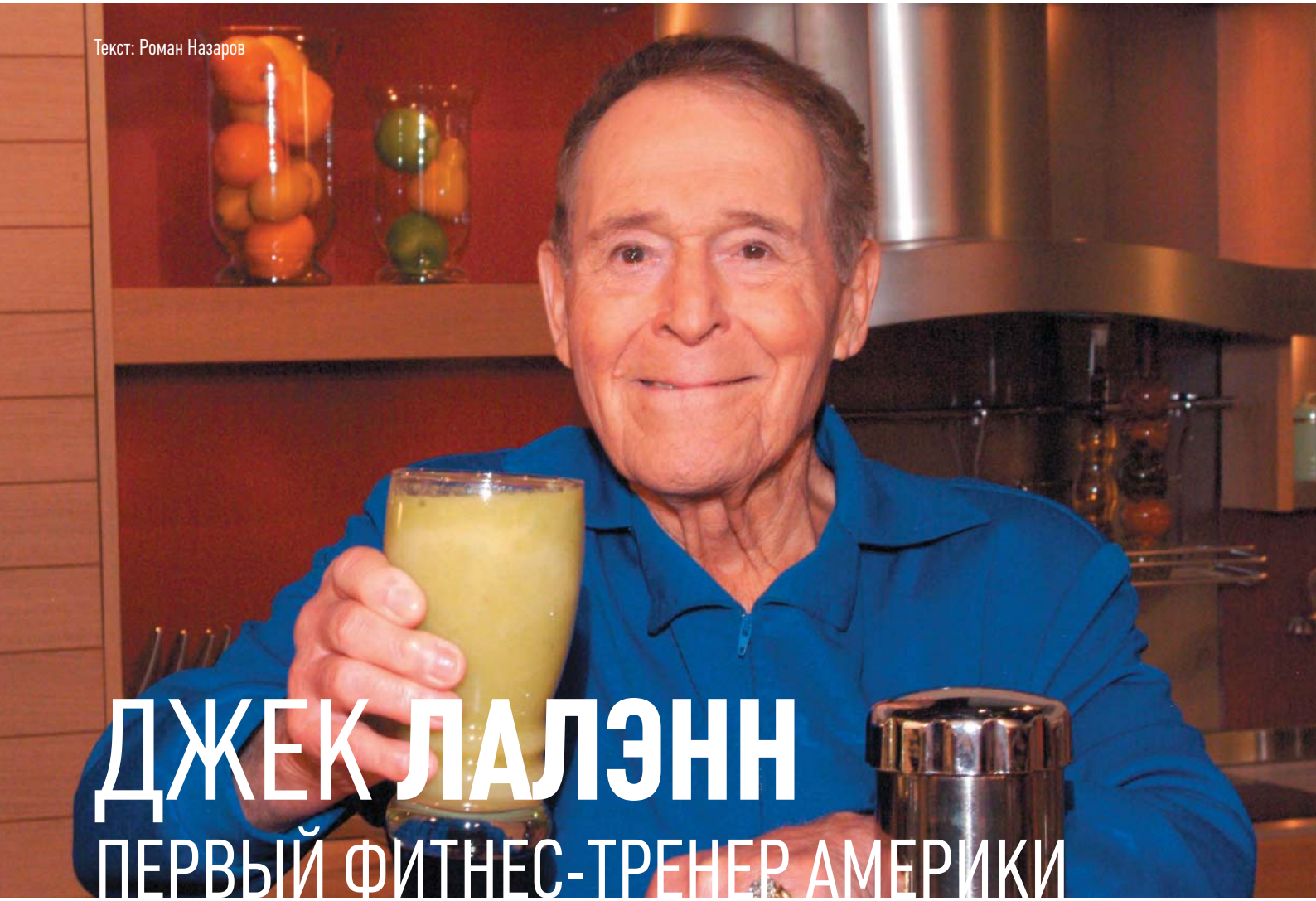
Сеть магазинов «Мышца»
метро «Академическая»,
Гражданский пр-т, 41
т/к Альянс (галерея цокольного этажа Домовой)
тел.: 8 (812) 590-83-62 (доб. 251)

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

реклама



Текст: Роман Назаров

# ДЖЕК ЛАЛЭННН
## ПЕРВЫЙ ФИТНЕС-ТРЕНЕР АМЕРИКИ

**В мире все больше атлетов, перешагнувших через порог пятидесяти-шестидесяти лет, но продолжающих тренироваться и находящихся в отличной форме. Однако пока никто не переплюнул Джека ЛаЛэнна: будучи «без пяти сто», Джек каждый день тренируется в полную силу и выглядит на 40 лет моложе своего реального возраста. В интервью BBF Джек рассказывает о временах, когда врачи и тренеры были против силовых тренировок; о том, как взрослеть, не старея; о России, в которой ЛаЛэнн ни разу не был.**

– Чем бодибилдинг был для вас тогда, в самом начале, как для пионера этого вида спорта?

— Я был хилым ребенком, кожа да кости, с прыщами и угрями на лице, носил ортопедические стельки и бандаж на плечах. Когда мне было четырнадцать лет, мама взяла меня послушать лекцию о здоровье. Тот человек (Поль Брэгг – прим. Ред.) сказал, что если вы слушаетесь законов природы, то можете переродиться. Я хотел совсем другое тело и хотел узнать больше о том, как тело работает. Поэтому я купил «Анатомию» Грея («Анатомия человеческого тела», Генри Грей – прим. Ред) и прочел ее от корки до корки. По сути, я был так ею увлечен, что даже притащил ее в школу и читал при каждой возможности. Я начал выдумывать упражнения для раз-





ных частей тела и узнавать, как упражнения с грузами укрепляют мышцы. Я сделал гимнастический зал у себя во дворе и давал пожарным и полицейским заниматься с самодельными весами. Хотя в то время уже были залы для тренировок с отягощениями. В 1936 году я открыл первый современный оздоровительный клуб в Оклэнде в Калифорнии, назвав его Jack LaLanne Physical Culture Studio. Надо мной смеялись, называли чокнутым и шарлатаном. Я изобрел первый тренажер для разгибания ног, первые тренажеры с селектором веса и тросовым приводом через блоки, еще я выучился на хиропрактика. Я не собирался практиковать, но некоторые врачи отправляли ко мне пациентов. В то время врачи и хиропрактики чурались друг друга.

**– Какой была ваша главная идея, миссия?**

— Моей миссией было здоровье и хорошее самочувствие для каждого.

**– Как вы представляли себе будущее фитнеса? Родители часто признают, что их дети не соответствуют родительской мечте. Можно ли сказать то же самое о фитнесе как вашем детище?**

— Я не думаю о прошлом. Я живу в настоящем и думаю о будущем. Моя мечта – чтобы каждый человек работал над собой и питался, следуя естественным принципам.

**– А каким вы представляете себе сейчас будущее фитнеса?**

— Очень позитивно. Нам надо перенести фитнес и принципы здорового питания в школы и учить детей, начиная с детсадовского возраста.

**– Можете ли выделить что-то, что вам особенно приятно, или, наоборот, что вас беспокоит в эволюции фитнеса?**

— Мне приятен тот факт, что сейчас в мире нет ни одного спортсмена высшего уровня, кто не использовал бы тренировки с поднятием тяжестей.

**– Чем отличаются современные атлеты от атлетов предыдущих поколений? Как вы относитесь к переменам?**

— Год от года атлеты все лучше. Каждый должен заниматься с отягощениями, молод он или стар. Каждый дом престарелых должен иметь гимнастический зал.

**– Как вы относитесь к России? Вы были там?**

— Нет, ближе всего к России мы с женой Элейн были в Ситке на Аляске, и мне там очень понравилось.

**– Климат России гораздо холоднее, чем в Калифорнии. Можете ли посоветовать что-то спортсменам, живущим в странах с длинной морозной зимой?**

— В методе тренировок ничего не меняется: когда на улице холодно – занимайтесь в помещении. Когда тепло – занимайтесь на свежем воздухе.

**– То, что мы знаем о вашей диете и режиме дня, довольно сильно отличается от рекомендаций Поля Брэгга. Каковы самые важные изменения?**

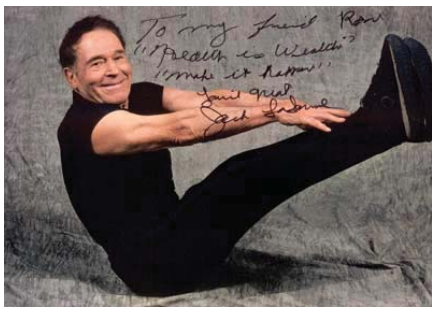
— Я выработал собственные правила здорового образа жизни. Я стал атлетом и побил все рекорды, работая с грузами, стал хиропрактиком, открыл первый современный SPA-салон.

**– Многие современные атлеты активно пользуются фармподдержкой. Могут ли они рассчитывать на столь же длительную здоровую жизнь?**

— Я не верю в спорт с фармподдержкой. Не используйте стероиды!

**– Что бы вы рекомендовали спортсменам, перешагнувшим через возраст пятидесяти, шестидесяти, семидесяти лет? Надо ли им вносить изменения в режим питания, сна и тренировок, режим дня?**







— Я рекомендую каждому найти тот режим, который хорош для него и его тела, ведь мы, живые машины, все разные.

**— Я знаю, вы даете много рекомендаций о том, как избавиться от излишков веса, потому что это очень большая проблема. Но есть люди, которые весят очень мало, сколько бы ни ели и тренировались, — вроде меня. Что с нами не так?**

— Да все нормально. Ешьте более калорийную пищу, чтобы увеличить вес и мышцы. Ищите свой режим.

**— Что бы хотели пожелать другим спортсменам?**

— Никогда не останавливайтесь и помните – все в жизни возможно, если ВЫ сами это делаете! Хочу пожелать всем спортсменам превратить фитнес и здоровое питание в образ жизни. «Сделайте что-нибудь сегодня для самого главного человека планеты – для ВАС!» Хороших праздников всем нашим русским друзьям! Заключение: жизнь продолжается

Победить время еще никому не удавалось. «Сейчас стало тяжелее; я не могу делать то же, что делал в двадцать лет, но я делаю все, что могу, с тем инвентарем, который имею. Я занимаюсь два часа каждый день, и каждое упражнение делаю до отказа», – говорит ЛаЛэнн.

8 декабря 2009 года Джек перенес операцию на клапане сердца. На наше письмо с пожеланиями выздоровления он ответил, что после операции чувствует себя прекрасно. «Моим следующим подвигом будет буксировка жены Элейн в ванне», – шутит он.

В феврале ЛаЛэнн должен снова появиться на телевидении. «Меня не интересует, сколько я проживу, – говорит он. – Я просто хочу ЖИТЬ, пока я жив! У меня есть приятели, которым за семьдесят, они в креслах-каталках и страдают болезнью Альцгеймера. Кому этого захочется? Это страшно. Я хочу работать; я хочу хорошо выглядеть; я не хочу быть обузой жене и детям. И я хочу донести людям свое послание». BBF

## НЕСТАРЕЮЩАЯ СИСТЕМА

«Упражнение – король, питание – королева. Соедините их – и королевство ваше», – любит повторять Джек ЛаЛэнн. Система матерого атлета проста: есть здоровую пищу; заниматься с усердием, будто впереди соревнования; использовать максимально разнообразные нагрузки; сосредоточиваться на проблемных частях тела и не останавливаться, пока проблема не решена.

Джек предпочитает гантели и штанги, хотя и тренажерами пользуется — для разнообразия. Посвящая силовой тренировке полтора часа каждый день, Джек меняет программу каждый месяц, экспериментируя с нагрузкой и количеством повторов, чередуя скоростные и медленные жимы. Полчаса ежедневно плавает в бассейне.

Сразу после пробуждения Джек пьет белковый коктейль; твердую пищу ест 2 раза в сутки. Основу питания составляют сырые овощи и фрукты, в обед к ним добавляется хлеб из цельных злаков и суп. Из белковой пищи – каждый день рыба и белок яиц. 6–7 стаканов воды между приемами пищи. Ежедневно – много пищевых добавок, по большей части основанных на натуральных энзимах и травах; никаких гормонов и стероидов. В небольших количествах допустимы йогурт и снятое молоко, красное вино и даже пиво.

Периодически ЛаЛэнн проводит детоксикацию – по 10 дней пьет только соки.



## ВЕХИ ЛАЛЭННА

Родился 26 сентября 1914 года.

1929 год: попадает на лекцию Поля Брэгга и решает полностью изменить свою жизнь. Джек становится вегетарианцем, начинает занятия плаванием и тренировки с весами. Результат — уже в возрасте 19 лет Джек выигрывает национальный конкурс по бодибилдингу.

1936 год: открывает первый в мире фитнес-клуб. Джек сам придумывает тренажеры — сперва для своего клуба, а затем и для клубов по всему Восточному побережью. Выискивает самых хилых подростков в округе и накачивает им мышцы, доказывая, что его система занятий подходит всем. Чтобы лучше понимать законы движения суставов и мышц, изучает мануальную терапию.

1951 год: появляется первая в мире телевизионная фитнес-программа Jack LaLanne Show. Специалисты на телевидении не верили, что шоу будет иметь успех, и Джек на собственные средства покупал эфирное время. В том же году по причине бешеной популярности шоу распространяет вещание с Сан-Франциско на всю территорию США, а через армейскую сеть — на весь мир. Шоу продержалось в эфире 34 года — мировой рекорд Гиннесса для спортивных телепрограмм.

1955 год: ЛаЛэнн становится мистером Америка, к чему он стремился с конца сороковых годов.

1954–1984 годы: устраивает демонстрации силы и выносливости, приуроченные к своим дням рождения. ЛаЛэнн упорно называет эти выступления «подвигами». Так, в 1956 году в возрасте 42 лет ставит мировой рекорд в прямом эфире, отжавшись 1033 раза за 23 минуты.

1984 год: закрывается Jack LaLanne Show. Свое семидесятилетие атлет отмечает последним «подвигом»: буксирует 70 лодок с 70 пассажирами против ветра и течения в холодной сентябрьской воде, будучи скованным наручниками по рукам и ногам, на дистанцию в одну милю.

2002 год: звезда на Аллее Славы Голливуда за вклад в развитие оздоровительных телепрограмм.

В последние годы Джек ведет ежедневную одноминутную рубрику «Совет дня от Джека ЛаЛэнна», транслируемую на 70 каналов радио и телевидения, ездит с лекциями и помогает губернатору Арнольду Шварценеггеру готовить общественное мнение к принятию в Калифорнии закона об обязательной физкультуре для детей и запрете на фастфуд в школьных кафетериях.

КОЛЛЕДЖ БОДИБИЛДИНГА ИМЕНИ БЕНА ВЕЙДЕРА

проводит подготовку

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

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

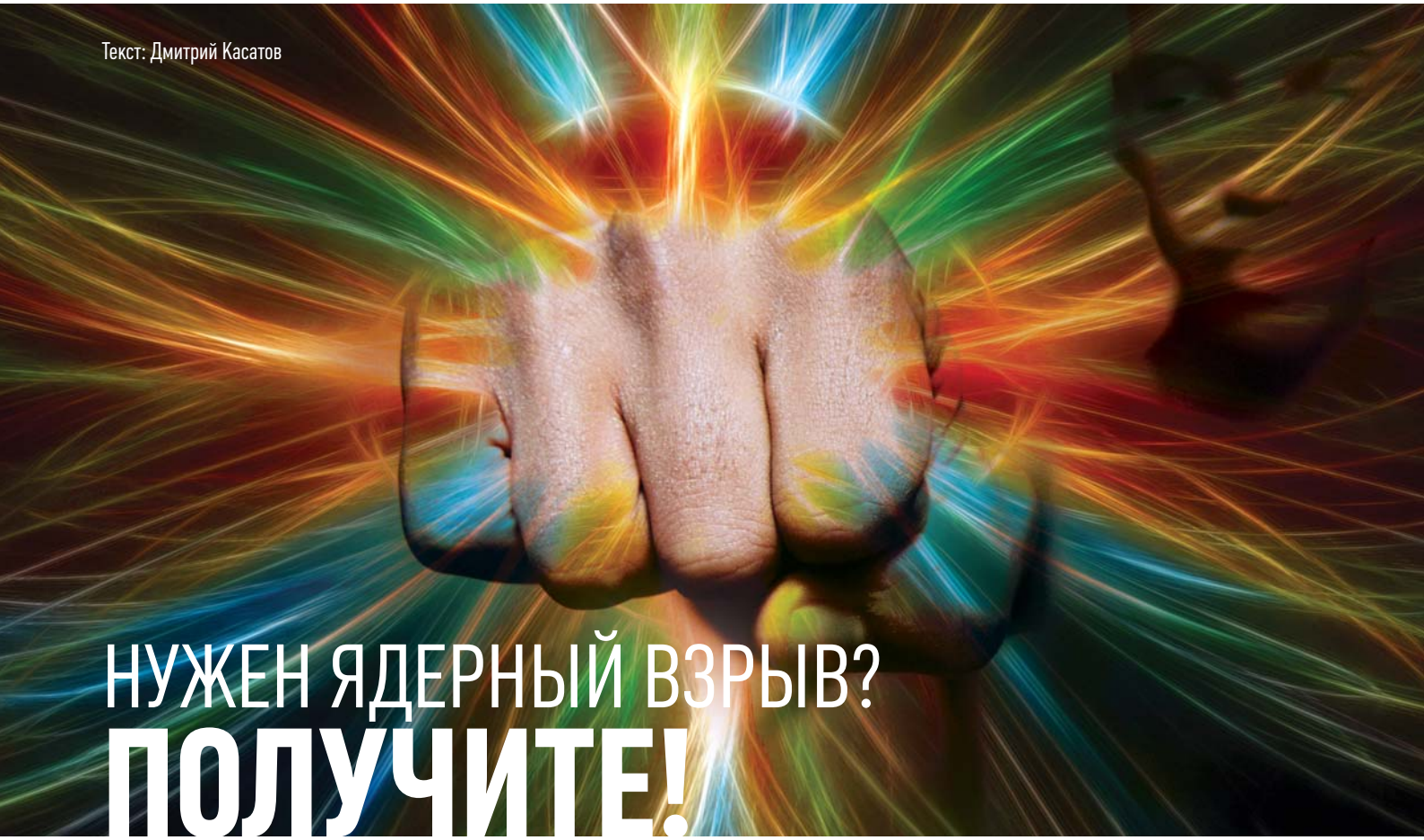
**Повышение квалификации: спортивная диетология и фармакология**
Срок обучения 4 недели
Начало занятий в 2010 учебном году:
**01.02.10; 31.05.10; 27.09.10**

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

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

**www.cbb.ru**

реклама



Текст: Дмитрий Касатов

# НУЖЕН ЯДЕРНЫЙ ВЗРЫВ? ПОЛУЧИТЕ!

**«Наша новая формула взорвет ваши мышцы!» Такие заявления от производителей спортивного питания мы слышали не раз. А что же на самом деле может «взорвать» наши мышцы? Для начала определимся с целью приобретения взрывной силы.**

«Взрыв» мышц подразумевает под собой очень быстрое включение максимально возможного количества мышечных волокон. Чем это может быть полезно? В армрестлинге взрывной старт в большинстве случаев обеспечивает победу. В пауэрлифтинге – чем сильнее ты разгонишь штангу на начальном этапе, тем больше шансов, что она «пролетит» так называемую мертвую точку. Стронгмен изобилует упражнениями, где востребованы взрывные усилия. И, конечно же, тяжелая атлетика: здесь характер всех движений именно взрывной.

Можно с уверенностью сказать, что спортсменам силовых видов спорта необходимо уметь «взрывать» свои мышцы, то есть заставить одновременно включиться как можно большее количество мышечных волокон в работающей мышечной группе. Как тренировать эту способность? Сегодня мы будем говорить о частном случае: человек занимается боевыми искусствами с ударной техникой руками и ногами и желает прибавить в силе своего удара. Но все рассматриваемые приемы можно применять и к другим ситуациям, где ставится задача в увеличении мощности мышц.

Итак, что такое сила удара? Это его энергия. Энергия кинетическая. Как известно тем, кто хотя бы удовлетворительно учился в средней школе, кинетическая энергия движущегося объекта равна массе этого объекта, умноженной на квадрат его скорости. Заметьте, скорость стоит в квадрате. Поэтому, если мы бьем человека по лицу кулаком, то, чем тяжелее кулак и чем быстрее он движется, тем сильнее деформируется лицо противника. Причем от скорости кулака энергия зависит значительно сильнее, чем от массы. Вообще же нужно считать не массу кулака, а массу всей руки, а если вы умеете вкладывать в удар массу всего своего тела, то и массу тела. Чем вы тяжелее, тем сильнее будет удар, тем больше

будет его кинетическая энергия. Допустим, масса тела вашего уже достигла идеальных 100 кг, техника поставлена и остается только нарастить мощность мышц. Также допустим, что вы достигли своего максимального мышечного развития (грубо говоря, накачались настолько, насколько могли) и увеличить свою силу за счет увеличения количества «мяса» уже не можете. Осталось научить имеющиеся в вашем распоряжении мышцы «взрываться» молниеносными ударами со стопроцентной отдачей. Подходить к решению этой задачи можно с двух сторон. В идеале – с обеих, окружить проблему и прижать ее к стенке.



## ТРЕНИРОВКА ТЕЛА

Первый путь – упражнения с отягощениями. Как вам давно известно, работа с весами может приводить к мышечной гипертрофии, происходит адаптация организма – он учится поднимать все более тяжелые веса. В зависимости от ряда нюансов такие тренировки могут приводить или не приводить к гипертрофии мышечных волокон. Но к тренировке взрывного усилия они не имеют никакого отношения. Тренировка «взрыва» обычна не для «качков», а для тяжелоатлетов, пауэрлифтеров и армрестлеров. Какие упражнения из этих видов спорта можно применить к боевым искусствам? Тяжелая атлетика достаточно сложна, чтобы осваивать ее движения для решения прикладных задач. Армрестлинг имеет слишком узкую специализацию – развиваются бицепс, предплечье и немного дельтовидные мышцы. И главный его недостаток – это огромная травмоопасность. Остается пауэрлифтинг. Здесь я бы выделил жим штанги или гантелей лежа. Это простое упражнение наиболее близко по своей траектории к ударам руками. К сожалению, полной имитации удара во время жима лежа не добиться, но все-таки на жиме работают основные мышечные группы, участвующие в ударе, – дельтовидные, трицепс и грудные мышцы. Стоит тренироваться и в приседаниях со штангой. Как известно, хороший удар начинается от ног. А лучшего, чем приседания со штангой, для ног еще никто не придумал. На этих двух упражнениях я бы для начала и остановился. Хотя борцам и бойцам без правил (а также уличным хулиганам) советую присмотреться помимо этого к становой тяге и тяге штанги в наклоне (или тяге горизонтального блока к животу).

С упражнениями разобрались – уверен, все они давно и хорошо вам знакомы. Теперь решаем задачу увеличения мощности мышц. Самым эффективным, конечно же, является подъем максимально возможного для вас в данном упражнении веса – это основа. Чем больше вес на штанге – тем больше мощность. Когда вы заставляете себя бороться с максимальным весом, ваш мозг тренируется включать как можно большее количество мышечных волокон. Соответственно, повышается и мощность, мышцы приучаются включаться в полную свою силу. Как это все делается?

Тщательно разминаемся, после чего начинаем подбираться к своему максимуму. Делаем 70% на два повтора, затем 80% на два повтора, 90% на один повтор, 95% на один повтор, 100% на один повтор, 95% на один повтор. В полную силу стараемся работать на завершающих трех подходах. Прекрасным методом для развития мощности является и работа на негативной фазе. Ставится вес около 110% от вашего максимума и медленно, подконтрольно опускается. Вернуть штангу в исходное положение помогают ассистенты. Задача – сопротивляться штанге на опускании. Штанга должна двигаться вниз как можно медленнее. Этот метод очень тяжелый, но эффективный. Делается один раз за тренировку на один повтор.

Итак, работа на максимальных усилиях – это лучший способ увеличить мощность мышц. Но! У метода есть серьезнейший недостаток. Такие тренировки на одну группу мышц не должны проводиться чаще одного раза в 12–16 дней, иначе будут травмы, а за

время восстановления все приобретенные способности утратятся. Что же делать?

Для решения этой проблемы есть тренировки иного характера. Одна тренировка – после разминки ставим на штангу 90-процентный вес от максимума и выполняем упражнение на одно повторение, сосредоточившись на увеличении скорости от подхода к подходу. Отдых между подходами – около 2 минут, количество подходов 5–7. Задача на таких тренировках – нагрузить мозг включением большого количества мышечных волокон, но не перегрузить мышцы. Главное здесь – не должно быть «отказных» подходов. За весом на штанге не гнаться. На каждом подходе в запасе у вас должны оставаться силы на еще два повтора. Во время отдыха между тренировками с максимальными усилиями тренировки с весом в 90% можно проводить один-два раза.

Есть и еще более легкие тренировки для повышения мощности мышц. Берется 50–60-процентный вес и выполняется серия подходов с отдыхом в 30–60 секунд между ними. В каждом подходе – примерно 5 повторений. Задача – не слишком быстро опускать штангу и максимально быстро поднимать ее. Сосредоточиваемся на скорости во время подъема. Причем для избегания травмы опускаем строго в обычном темпе, а поднимаем быстро. Скорость нужно наращивать от подхода к подходу, чтобы избежать травмы. Первые два подхода – без особой спешки, а затем уже поднимаем в полную силу. Итак, наша цель – выбросить одним мощным движением штангу к потолку! Именно это нужно себе представлять во время тренировок на мощность. Делать их можно пару раз за наш микроцикл.

Пример микроцикла на развитие мощности я привожу в таблице 1. Обратите внимание, что туда включена и одна тренировка на стимуляцию роста ваших мышц. Это необходимое условие для поддержания должной формы. В итоге у нас в арсенале два упражнения – жим лежа и приседания. В принципе, их можно тренировать вместе в одном микроцикле.

Тренируясь с отягощениями, не забывайте о своих целях, то есть об увеличении силы, а точнее, энергии удара. Ни жим лежа, ни приседания не повторяют его траекторию. Они лишь служат средством повышения способности ваших мышц к максимальному сокращению и стимуляторами роста мышечных волокон. Поэтому, когда вы отрабатываете свои удары, то обязательно сосредотачивайтесь на максимальной их мощности. Связывайте в уме приобретенные во время тренировок со штангой ощущения с работой мышц во время удара. Еще одно небольшое, но важное замечание: в 1, 2, 3, 4, 5 и 13-й дни микроцикла не стоит проводить тяжелые тренировки по боевым искусствам. Отработка техники, легкая пробежка, если очень необходима, и никаких спаррингов.

### ПРИМЕР МИКРОЦИКЛА НА РАЗВИТИЕ МОЩНОСТИ МЫШЕЧНОЙ ГРУППЫ

1-й день – МАКСИМАЛЬНЫЕ УСИЛИЯ

2-й день – отдых

3-й день – отдых

4-й день – 4 подхода на 6–10 повторений (обычная «качковская» тренировка на рост мышц)

5-й день – отдых

6-й день – отдых

7-й день – ТРЕНИРОВКА НА МОЩНОСТЬ на 50–60-процентном весе

8-й день – отдых

9-й день – ТРЕНИРОВКА НА МОЩНОСТЬ на 90-процентном весе

10-й день – отдых

11-й день – ТРЕНИРОВКА НА МОЩНОСТЬ на 50–60-процентном весе

12-й день – отдых

13-й день – отдых

1-й день – МАКСИМАЛЬНЫЕ УСИЛИЯ

## ТРЕНИРОВКА УМА

Теперь рассмотрим второй путь – ментальный. Научно доказано, что представление какого-либо движения идентично для мозга реальному произведению этого движения. То есть, если отчетливо представлять себе движение, то начинаешь его непроизвольно выполнять. Если же к представлению движения добавлять слова, кратко и емко описывающие это движение, то эффект для сознания усиливается. Приведу пример.

При выполнении своей сумасшедшей становой тяги в 430 кг Константин Константинов представляет себе это движение и усиливает представление словом «скорость». Слово «скорость» является для Константина катализатором тех процессов, которые запускает в его уме визуальное представление процесса подъема штанги.

Итак, как можно четче и детальнее представляем себе движение (в нашем случае – подъем штанги на силовых тренировках и удар – на боевых) и подбираем к нему яркое слово, абсолютно однозначно ассоциирующееся у вас с тем, как нужно поднимать или бить. Это слово должно быть постоянным, менять его не следует. Например, «взрыв», «мощь», «кувалда», «молния», «выстрел»… Вариантов масса, главное, чтобы слово четко отождествлялось с максимальным выбросом силы, с максимальной скоростью. Это слово должно стать для вас не просто набором букв, оно должно ожить ярчайшим представлением взрыва вашей силы. Превратиться в

# МАКСИМУМ СИЛЫ

## МИНИМУМ ЗАТРАТ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ЧИСТОТА

ЭНЕРГИЯ

КАЧЕСТВО

СИЛА




реклама

FLEX GYM
Эксклюзивный представитель в России

ОПТ: +7(495) 620-3573 WWW.FLEXGYM.RU

энергию, заряжающую ваше тело, и в мощный выброс этой энергии по одной короткой команде вашего мозга.

Важное замечание. Представлять движение нужно не зеркально! То есть нельзя представлять себя со стороны, как будто вы смотрите в зеркало. Такое представление ошибочно. Нужно мыслить все так, будто вы производите сейчас это движение, сосредоточившись на сокращающихся мышцах.



## ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ПУТИ РАЗВИТИЯ МОЩНОСТИ МЫШЦ

Первый этап: проводим разминку, в результате которой мышцы и связки могут легко развить максимальное усилие.

Второй этап: закладываем в мозг предельно точный мысленный образ движения. ПРЕДЕЛЬНО ТОЧНЫЙ.

Третий этап: закрываем глаза и представляем движение в идеальном варианте исполнения.

Четвертый этап: берем секундомер и проверяем, насколько мысленное выполнение движения по времени соответствует реальному. Необходимо добиться точного совпадения времени выполнения движения с его представлением.

Пятый этап: учимся переводить мысленные образы в мышечные ощущения. Первоначально делать это нужно медленно, сосредотачиваясь на точности передачи. При этом должны возникать незначительные движения в «работающих» мышцах. Со временем скорость перевода мысли в ощущения должна возрастать и достигнуть реальной скорости выполнения движения.

После прохождения этого этапа появляется очень приятное чувство слитности мысленного образа с мышцами, чувство их «послушности». Каждая подобная тренировка должна быть непродолжительной (3–6 минут).

Шестой этап: находим тот элемент (опорный) во всем сложном движении, который определяет успех всего движения. Таких элементов должно быть один-два. Например, на приседаниях это устойчиво встать в начале движения. В жиме – принять на вытянутые руки штангу и стабилизировать на груди с мощным срывом. При ударе правильно распределить вес тела, зарядив руку энергией ног и корпуса.

Седьмой этап: даем опорному элементу точное, емкое название. Правильно подобранные слова, мгновенно промысливаемые в момент выполнения или прямо перед ним, помогают исполнить все действие предельно точно. Например, «мощный срыв», «пауза», «уперся», «вверх», «заряд» и так далее.

Эта цепочка этапов помогает нагрузить и мобилизовать ваш ум на выполнение исключительно соревновательного движения. Находясь в тисках мысленных образов и ключевых слов, ваш мозг просто не сможет отвлекаться на посторонние мысли, ощущения и движения. Все это приводит к улучшению ваших результатов в экстренных ситуациях вроде соревнований или драки, когда стресс, борьба и мандраж привносят лишние мысли и цели.

Тренировать таким образом свой ум следует 1-2 раза в день. После идеального овладения всеми этапами частоту тренинга можно снизить и лишь поддерживать свое умение.

Совмещение первого и второго путей повышения мощности мышц обязательно поможет вам взорваться силой и, как следствие, скоростью. Удачных тренировок! BBF



Приведенная в статье методика успешно использовалась Сергеем Николаевичем Бадюком: МС СССР по гиревому спорту, МС СССР по рукопашному бою, МС по карате, мастер боевых искусств России, 8-й дан карате будокай. Победитель кубка Нечерноземья в г.Курске по жиму (с результатом 220 кг с экипировкой). Победитель первого открытого первенства профсоюзов по таэквондо в тяжелом весе, двукратный чемпион Москвы по таэквондо. Неоднократный победитель и призер ЦС «Динамо» по рукопашному бою.

# СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

General Sport Nutrition




## ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ

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

реклама



Текст: Ольга Логинова

# ВОЗВРАЩЕНИЕ **БОГАТЫРЕЙ**

**С каждым годом растет количество разнообразных состязаний по силовым видам спорта. В числе проектов, появившихся в нулевые годы, значится «Академия силы», под эгидой которой планируется развивать «богатырское движение» в нашей стране.**

Из ряда вон выходящая сила – это поразительно, зрелищно, вызывает зависть и желание подражать. Развивать в себе выдающиеся физические способности можно разными методами, главное – планомерность в достижении цели и упорство. Как же применять свою силу и с кем ею помериться – вопрос самостоятельного выбора. В щедрый перечень силовых ристалищ, доступных профессионалу и любителю, теперь добавлен еще один пункт – «Богатырские игры». О том, что это такое, зачем придумано и чем отличается от уже существующих соревнований, мы расспросили Виталия Сидорова, генерального директора проекта «Академия силы».

**– Виталий, игры богатырей в самых разных его видах – явление не новое. Что общего с уже известными видами соревнований по силовым видам спорта имеет концепция богатырских игр, каковы принципиальные различия?**

– Думается, имеет смысл рассказать об истоках «богатырских игр». Все началось с шотландских игр, так называемых игр горцев, в которых соревнуются здоровые мужики в килтах. У них шотландские игры как проходят? Там всего три вида состязаний: они метают в высоту 24-килограммовые гири, метают такую же гирю на цепи в длину и бросают 6-метровое бревно на дальность. Из этих шотландских игр выросли соревнования стронгмен. Первый чемпион мира по стронгмену Даглас Эдмонд, который потом стал президентом Федерации сильнейших атлетов мира, как раз это все придумал. Очень развит стронгмен в Прибалтике, в Англии, в Америке. В Польше – особенно пользуется спросом. У Мариу-

ша Пудзяновского, неоднократного чемпиона мира по стронгмену, есть даже целый состав, две фуры, загруженные оборудованием. И вот они едут – суббота-воскресенье там, потом в другом городе – приехали, разложились, посередине города улицу отгородили, посоревновались, поехали дальше. В России первые соревнования по силовому экстриму начали проводиться в 2003 году. Пионером был, конечно, Володя Турчинский. Он и слониху поднимал, и самолеты таскал, и грузовики, машин кучу попередвигал. Тем самым он двинул этот вид спорта.

Мы к стандартному набору упражнений по стронгмену добавили немного русского колорита, упражнения, которые придумали сами. Допустим, у нас есть упражнение «укладка колодца», когда из 12 разбросанных бревен, каждое весом по 130 кг, на время нужно сложить богатырский колодец. Или же упражнение «жим бревна». Оно еще называется «жим викингов» – огромное бревно, закрепленное с одного конца, нужно выжать стоя максимальное количество раз. Пытались лошадь носить… но она брыкается! Ребята говорят – давайте ее транквилизаторами наколем! Потом решили, что все-таки не стоит мучить зверя. Мало того что упражнение само по себе экстремальное – живой вес на плечах – это опасно, а тут еще вес этот безмозглый может испугаться и побежать куда-нибудь.

**– Хотелось бы поподробнее узнать об идеологии и сути богатырского движения.**

– Богатырь в понимании организации «Академия силы» – это человек, который развит всесторонне. Помимо того что он сильный, большой, фактурный, он еще и быстрый, он еще и с головой. В арсенал упражнений богатырских игр (а это порядка 40 упражнений) входит и буксировка всевозможных автотранспортных средств, плавучих средств, летающих средств – самолетов, грузовиков, пароходов – все, что можно передвинуть, все пытаются передвинуть богатыри. Все, что можно поднять, – поднимают. Что для нормального человека является невозможным, возможным является для богатыря. Вот что такое богатырские игры сами по себе. Это – многоборье, которое состоит из шести упражнений. Они выбираются таким образом, чтобы, в первую очередь, было интересно соревноваться. А почему интересно соревноваться? Потому что в рамках богатырских игр мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу может проиграть мастеру спорта по толканию ядра или просто человек, который не имеет никаких спортивных достижений, может обыграть какого-нибудь чемпиона. Потому что все упражнения построены таким образом, что для их выполнения нужно проявить все те качества, которые я перечислил, – это и скорость, это и ловкость, это и выносливость, это и сообразительность. Просто сильный человек может и не обладать этими качествами. Например, в бодибилдинге – есть красивая фигура, но она может быть совершенно пустой. А в нашем спорте больше функциональности – сила, выносливость. У нас есть упражнения и на силовую выносливость, и на силу быструю – всевозможные эстафеты, в которые включаются несколько упражнений – пробежать какое-то расстояние с большим весом, поднять что-либо, куда-то поставить, что-то куда-то протащить – и все это на время. Чем интересны богатырские игры? Тем, что это все очень разнопланово и исход соревнований всегда непредсказуем.



**– Вот вы сказали – у нас в арсенале 40 упражнений. А можно конкретно хотя бы о некоторых?**

– Можно. Взять, например, дамбл, по-русски это просто «гантель». Чем отличается богатырская гантель от обыкновенной? Тем, что у нее ручка толщиной 5 см. Большим людям – не только большие блины, но и большая ручка – ведь руки у богатырей немаленькие. Чем она неудобна? Эту ручку нельзя обхватить, и техника выполнения упражнения несколько отличается от поднимания стандартной гантели. В чем заключается само упражнение? Нужно гантель одной рукой оторвать от земли и поднять ее на вытянутой руке над головой так,


Богатыри тащат самолет Ил-86

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

АКАДЕМИЯ СИЛЫ – общественная организация в статусе движения за здоровый образ жизни, пропагандирующая силовые виды спорта на основе традиций русского богатырства.

## ЗАДАЧИ ОРГАНИЗАЦИИ:

• Создать силовое спортивное движение, открытое и доступное людям любых возрастов и социального статуса.

• Скорректировать мировоззренческие установки современной молодежи, направив их в русло созидательного труда и спортивного образа жизни.

• Повлиять на представления людей о силе богатырского духа, сформировать положительный стереотип восприятия сильного человека и обрисовать возможности, открывающиеся перед мужественными и сильными людьми.

• Возродить традиции русской богатырской школы.

• Привлечь интерес к изучению национальной истории и повысить уважение молодежи к себе, стране и миру.

чтобы тело и рука составили прямую линию. Выполняется упражнение на количество повторений. Есть вариант, когда упражнение выполняется с максимальным весом. Засчитывается сумма двух рук – то есть упражнение выполняется сначала правой рукой, переложил в левую – в правую обратно уже нельзя перекладывать. Есть лимит времени – одна минута. В чем сложность? Гантель вот этой своей пятисантиметровой ручкой не дает четко отцентровать снаряд – чтобы векторы силы все сложить, послать ее наверх и там зафиксировать.

Еще одно упражнение – «лог лифт», «бревно». Можно использовать просто деревянное бревно либо металлическую трубу диаметром 32 см, ширина хвата стандартная, 72 см. В чем отличие «бревна» от штанги? Ручки для хвата расположены параллельно, а не продольно, как гриф тяжелоатлетической штанги, плюс за счет большого диаметра бревно просто так не поднимешь. На сегодняшний день мировой рекорд в этом упражнении принадлежит Жидрунасу Савицкасу и составляет 215 кг. Если тяжелоатлет может сказать – ну что такое над головой толкнуть 215 кг! Лифтеры тоже – майки надели, руки свело, ноги замотали, колени не гнутся – и все. У нас, во-первых, на соревнованиях редко разрешается применение экипировки. Иногда мы разрешаем ребятам надевать кистевые ремни, допустим. Мы не разрешаем мотать колени – это очень травмоопасно в нашем виде спорта. Потому что организм человека так устроен, что в момент опасности делает некий «стоп». А когда у человека намотаны такие колени, он может даже не почувствовать, как у него случится травма. Потому что у нас все движения – динамичные, а когда статика и динамика сходятся вместе, очень часто случаются травмы. Потому так важна предварительная спортивная подготовка – тренировки именно на наших специфических снарядах. Казалось бы, упражнение «камни Атласа» – что можно травмировать на этих шарах – взял, обхватил, поднял? А ведь самая частая травма при выполнении этого упражнения – отрыв бицепса. Потому что мышца, бицепс, постоянно находится в статичной нагрузке, в самый последний момент, когда шар выкладывается на постамент, мышца выполняет динамичное движение – и в этот момент она рвется.

**– Есть ли какие-то нюансы в питании?**

– Ну, в основном, конечно, диета у нас мегабелковая, плюс углеводы, которые дают энергию. В принципе, диета такая же, как и у всех силовиков. У каждого, естественно, есть свои нюансы. Допустим, наш Миша Сидорович, фактурный парень, «сечется», как бодибилдер, он себя блюдет. И рацион у него такой, способствует ненаращиванию жировой прослойки. А в основном богатыри – это люди, которые абсолютно не похожи на бодибилдеров – такие пышущие здоровьем ребята, подернутые жирком, потому что жир – это энергия.

**– Что делать человеку, который решил – хочу стать богатырем, Алешей Поповичем или там Ильей Муромцем? С чего ему начать и как заниматься, чтобы вы его допустили уже к полновесным снарядам?**

– Для того чтобы стать богатырем, в первую очередь нужно большое желание – как в любом виде спорта. Потом – талант, природа, генетика. Если человек думает, что все это у него есть, он совершенно спокойно может попробовать свои силы в рамках нашего проекта. У нас есть два дивизиона, две группы – профессиональные атлеты, которые уже долгое время находятся в этом виде спорта, и те, кто

только-только пришел, любители. Периодически проходят турниры, на которых происходит селекция – там другие веса, другие нагрузки – мы облегчаем их до минимума, для того чтобы исключить травматизм, просто дать человеку попробовать, что такое движение с шаром, что такое движение с лог лифтом, какие нагрузки испытывает организм. Взять соревнования в упражнении супер-йоук (по-нашему «коромысло») – используется конструкция в виде коромысла, но вес ее до 400 кг, и с этим коромыслом идут расстояние 20–25 метров. Очень жесткое упражнение, и нагрузка на позвоночник идет жесткая – потому так важен грамотный подход. Прежде чем позволить соревноваться с такими опасными снарядами, мы любителей готовим. Когда они к нам приходят, мы их тестируем. Даем стандартный набор упражнений для силачей – это присед, это становая тяга, это жим лежа, плюс добавляем к этим упражнениям прыжок в длину с места, «челнок» (бег на дистанцию 10 м туда-сюда три раза, на время) – чтобы выявить не чистую силу кандидата, а его способность к динамическим нагрузкам.

**– А есть ли какие-то пороговые показатели, нормативы, по которым вы можете сказать – да, мы можем этого человека принять. Ну, например, за сколько нужно пробежать «челнок», какой вес кандидат должен поднять, с каким присесть?**

– Нет, мы просто оцениваем общую физическую подготовленность спортсмена. Перед соревнованиями примерно за 2 недели мы всех кандидатов, которые хотят поучаствовать в состязаниях любителей, ставим в известность. Говорим: ребята, на соревнованиях будут вот такие три упражнения. Собирается обычно большое количество людей – порядка 30–40 человек, на соревнования мы выпускаем обычно 10–12. То есть у них на тренировке происходит маленький такой «междусобойчик». Посостязались они между собой – тем, кто не смог себя проявить, говорим – извините, ребята, в следующий раз, пока тренируйтесь. Те, кто прошел в финал отборочного тура, выходят на турнир, победителю которого мы даем возможность выступить в соревнованиях профессионалов. Если ты чувствуешь, что готов рубиться с профи, постоять рядом, потаскать те же веса, мы это разрешаем. Но все это дело добровольное – многие отказываются, говорят «я не готов». У нас много ребят пришли из любителей и очень даже хорошо влились, стали выступать. Естественно, когда к нам приходят заявки, например, от мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу, конечно, мы, уже зная этого человека, зная его спортивные достижения, можем сразу ему разрешить выступить с профессионалами. Потому что мы знаем, что он приседает 410–420 кг, делает становую тягу 400 кг и жим лежа у него 350–360 кг – естественно, такой человек готов, он может спокойно прийти и выступить.

**– Мы как-то писали о проекте Кости Дзю, который открывал секции бокса, куда одаренные дети могли ходить бесплатно. У вас есть в планах что-то подобное?**

– Конечно. Как только мы свою тренировочную базу до конца укомплектуем, у нас любой желающий сможет прийти позаниматься, пообщаться с ребятами, с нашими чемпионами, денег за это мы брать не будем. Мы откроем собственные залы, именно «качалки», там будет наше оборудование, а не тренажеры, как в фитнес-залах. Потому что не секрет, что фитнес-индустрия – это дорогое удовольствие, не каждый может себе позволить заниматься в клубах. А наши, силовые, качалки – это помосты, штанги, гантели – вот такой формат.

**– Сугубо мужской такой формат. А девушкам вы что-нибудь предлагаете?**

– Богатырями становиться? Нет, пусть лучше становятся Еленами Прекрасными, Василисами – пусть в фитнес-клубы ходят, тут им делать нечего. Я, если честно, категорически против женской штанги, женского пауэрлифтинга, женского бодибилдинга. Все, что делается для здоровья, – велкам, все, что человека калечит, портит, ломает, – ни в коем случае! BBF

С февраля 2010 года в школах города Москвы стартует акция «Зарядка с чемпионами», проходящая под патронажем Правительства Москвы, Минобразования и Москомспорта. Цель акции очень простая - показать наглядно показать детям, насколько важно заниматься спортом. В школы на протяжении периода действия акции будет выезжать десант «Академии Силы» во главе с прославленными чемпионами.
Дети будут иметь возможность пообщаться непосредственно с героями спорта, которые поделятся с ребятами олимпийскими секретами подготовки. Первая зарядка пройдет в школах Западного округа. В зарядке наряду с представителями «Академии силы» Игорем Педаном и Михаилом Сидорычевым примет участие чемпион мира по боевому самбо Калмыков Игорь.

## БОГАТЫРИ. SHORT-LIST:

### Юрий Ваулин

Президент «Академии силы».

### Виталий Сидоров

Генеральный директор проекта «Академия силы», участник двух Олимпийских игр (легкая атлетика/метание диска) – Атланта, 1996 (финалист), Сидней, 2000; победитель Всемирных студенческих игр (Универсиад) 1993 и 1995 гг.

### Игорь Педан

Неоднократный победитель чемпионатов по бодибилдингу. Чемпион мира в командном зачете по Strongman. Серебряный призер чемпионата мира в парах, четырехкратный победитель этапов Кубка мира по силовому экстриму. Многократный победитель и призер международных и российских турниров по силовому экстриму. рекордсмен Книги рекордов Гиннесса (командой тянули самый большой в мире самолет «Мрия», вес 368 тонн).

### Михаил Сидорычев

Чемпион России по силовым видам спорта. Первый вид спорта, с которого началась серьезная спортивная жизнь, – конькобежный спорт (3 года), затем классическая борьба. С 16 лет Михаил начал заниматься пауэрлифтингом. Многократный призер зональных чемпионатов России и рекордсмен Ивановской области по пауэрлифтингу. Неоднократный призер этапов Кубка России по Strongman. 1-е место на соревнованиях «Богатырские игры» (2003 год), г. Иваново. 2-е место на чемпионате России по силовому экстриму в 2004 году, г. Владимир.


Игорь Педан




### Александр Клюшев

Чемпион России по силовому экстриму. Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу. Двукратный чемпион мира по пауэрлифтингу среди юниоров (2004–2005 гг.). В 2006 году Александр занял первое место на чемпионате Европы. Самый молодой спортсмен в сборной команде России по силовому экстриму. Бронзовый призер командного чемпионата мира 2007 г., бронзовый призер международного турнира «Арнольд Челендж», январь 2008 г., г. Киев. Победитель командной встречи сборной ПЛСЕ и сборной Хабаровска, декабрь 2007 г.

### Владимир Калиниченко

Рекордсмен России. В марте 2004 г. впервые участвовал в чемпионате России по пауэрлифтингу (силовому троеборью), где с ходу занял 3-е место, выполнил норматив мастера спорта международного класса. Владимиру принадлежат три действующих рекорда России в силовом троеборье.

С 2006 года ведет отсчет и новое увлечение – силовой экстрим. С 2007 г. Калиниченко является членом сборной России по данному виду спорта. Бронзовый призер командного чемпионата мира 2007 г.


Михаил Сидорычев




# TWIN POWER

## ЛИНИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

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

5000




### L-CARNITINE 180/90 капсул NEW!

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

200




### X-CREATINE 200 капсул

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

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ

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

реклама



Текст: Ирина Шумилина

# НАЧИНКА ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

**Покупка оборудования для фитнес-клуба — одна из самых важных задач и одна из самых затратных статей расхода. Тренажеры и прочие спортивные аксессуары — это «лицо» клуба. От того, насколько оно будет привлекательным для клиентов, зависит, сколько их придет в новое заведение. И главное — сколько из них останется.**

Отсюда вывод: важно получить максимум в рамках имеющихся возможностей, выбрать оптимальные по соотношению «цена-каче-ство» тренажеры. Престижные известные марки надежны, их можно упомянуть в рекламе как дополнительную приманку для клиентов, но за известность бренда придется заплатить немалую цену (это увеличит стоимость абонемента отнюдь не в сторону вашей прибыли). Дешевая продукция небольших или новых фирм доступна, но качество зачастую под вопросом.

Рынок спортивного оборудования в России сегодня развит не хуже, чем во всем мире, представлены все крупнейшие марки: Diamond House, Precor INC, Life Fitness (Atlantic, Hammer, Parabody) B.V., Icon, Cybex, Hoist, Body-Solid, Steel Flex, Matrix, Johnson (США); Kettler, Gym 80 INT., Fitness PRO (Германия), TechnoGym S.P.A., Teca, H3OZ (Италия); Winner, Torneo, Horizon Fitness, Sport Art Fitness (Тайвань), Stex (Южная Корея); Alex, Wnq, Elite Fitness (Китай). Не отстают и отечественные производители. Можно назвать, например, марки Ferrum, Hard Man, Vasil.

Американские и немецкие тренажеры принято считать самыми надежными и долговечными. Можно выбрать тренажеры любой

сложности и любого качества, в том числе и премиального. Азиатские машины (Тайвань, Корея) наиболее приемлемы для клубов среднего класса. Китайские тренажеры подойдут для небольших клубов с минимальным бюджетом.

Помимо цены и качества, при выборе оборудования следует учитывать и обслуживание вашей техники. Один из минусов малоизвестных марок – зачастую поставщики не могут обеспечить своевременный ремонт из-за отсутствия запчастей и сервисных центров.

Напомним, что существуют две большие группы тренажеров: кардио и силовые. К кардио относятся степперы, беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические, гребные, райдеры и др. Они тренируют выносливость, снижают вес, «гонят» лишнюю жидкость из организма. Силовые предназначены для проработки определенной группы мышц с нагрузкой: скамьи для жимов лежа, аппараты со встроенными весами, со свободными весами, для тренировок с собственным весом и проч.

## ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

В торговой практике спортивные тренажеры разделяются на профессиональные и бытовые, для домашнего использования. Разница – в надежности и прочности. Есть еще группа полупрофессиональных, или, как их иногда называют, для ограниченного коммерческого использования: это не узкоспециальные, а универсальные конструкции, позволяющие прорабатывать несколько групп мышц. Обычно их используют в залах, скорее, оздоровительной, чем спортивной, направленности – например, при гостиницах и в пансионатах.

Профессиональные тренажеры рассчитаны на интенсивные нагрузки при эксплуатации в течение 24 часов, домашние – на редкие нагрузки. Соответственно



рассчитывается и их срок службы. Как бы ни была соблазнительна разница в цене и посулы дилеров, имейте в виду: профессиональное оборудование прослужит вам 5–6 лет, бытовое может потребовать ремонта или замены уже через полгода (и не забывайте об имидже клуба!). Использоваться оно будет не на полную мощность, во время ремонта простаивать (да и сам ремонт затратен) и в целом не оправдывать вложенных в него средств.

Самые «опасные» в этом плане – полупрофессиональные тренажеры: у разных марок надежность, а следовательно долговечность, может быть очень разной. Некоторые крупные мировые производители переводят в разряд полупрофессиональных «лишние» модели из профессиональной линейки, убирая 2–3 функции. Но есть варианты, когда на домашнюю, например, дорожку навешиваются дополнительные пультики и кнопочки и тренажер объявляется полупрофессиональным. При выборе конкретной марки лучше отдавать предпочтение проверенным производителям, а если речь идет о массовом производителе недорогих тренажеров, то хорошо бы перепроверить рекомендации продавца.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Комплект закупаемых тренажеров зависит прежде всего от формата и целевой аудитории клуба. Очевидно, что для силового клуба и семейного фитнеса набор будет разным с учетом их специфики. В первом случае вам понадобятся расширенный набор встроенных и свободных весов, скамьи и гантели, а на кардиотренажерах можно сэкономить (но не отказываться совсем!). Во втором – без кардионагрузок не обойтись, значит, нужны велотренажеры, хорошие беговые дорожки плюс степ-платформы, мячи для пилатеса, маты и скакалки.

По информации Дмитрия Титова, для стандартного фитнес-клуба общей направленности минимальный набор оборудования – 6–7 единиц кардиооборудования и 15–18 силовых тренажеров. Нужно также учитывать и площадь: кардиозона занимает 1/3 тренажерного зала, соответственно, 2/3 займет зона силовых тренажеров и свободных весов. Дублирующие кардиотренажеры отбираются, исходя из их популярности: на первом месте беговые дорожки, на втором – эллиптические тренажеры или AMT, и на третьем – велотренажеры.



На имеющемся метраже нужно разместить оборудование для проработки всех групп мышц. Причем подход к каждому снаряду должен быть удобным, а расстояние – достаточным: это примерно 4–6 м2 на каждый, посетителям не придется протискиваться сквозь ряды одинаковых снарядов. Для свободных весов выделяют чуть больше места: во время занятий тренер подстраховывает клиента. В большинстве крупных компаний можно заказать и оптимальный план размещения в ваших залах.

Для небольших помещений предпочтительнее максимально универсальные, мультифункциональные модели. Можно рассмотреть варианты мобильных тренажеров: например, велотренажеров с роликами на станине (со стопорами в стационарном положении), которые можно перемещать для группового кардиотренинга в соседнее помещение.

## ГДЕ ВЗЯТЬ?

Самый надежный и простой путь приобретения оборудования – это покупка (или приобретение в лизинг) полного набора (разные виды тренажеров, сопутствующие аксессуары – блины, веса, скакалки, степ-платформы и проч.) у крупного центрального или регионального продавца, работающего со всеми крупными марками. Плюсов у такого варианта множест-во. Во-первых, в штате компаний есть опытные специалисты, которые понимают специфику клуба любого формата и уровня, индивидуально подходят к каждому проекту. Во-вторых, они закупают полный ассортимент, поддерживают со всеми поставщиками постоянную связь, и вам не придется, например, разыскивать коврики для йоги отдельно от скамеек для жима лежа. К тому же в таких компаниях работает система скидок и бонусов – это существенно, если вы и дальше планируете работать с ними. В-третьих, они работают с надежными производителями, у которых в России уже сложилось хорошее сервисное обслуживание. Минус один, но существенный: в их ассортименте, как правило, дорогие марки.

Компании, работающие с одной-двумя марками (обычно средне- и малобюджетными), – тоже вариант при условии, что вы сами сориентировались на рынке оборудования: изучали опыт конкурентов, профильную прессу, консультировались с двумя-тремя экспертами и представляете плюсы и минусы большинства производителей. Монопродавцы также могут предложить аренду или лизинг своих товаров. Здесь тоже есть одно но: у каждой марки – своя специфика, сильные и слабые стороны (одна техника выдерживает большие нагрузки, у другого производите-

ля – удобные велотренажеры или самая широкая линейка аксессуаров). Чтобы сформировать полный набор, придется обращаться к нескольким продавцам, что значительно увеличивает риски срыва поставок, сроков и количество договоров, которые вам нужно будет заключить.

Отдельного разговора заслуживает приобретение оборудования б/у. Это всегда риск. С одной стороны, оно может быть очень дешевым и почти новым (например, если клуб прогорел и распродает имущество). Зачастую именно с такой покупки некоторые начинают фитнес-бизнес. С другой стороны, вы получаете уже готовое оборудование, выбранное не вами, со всеми просчетами и ошибками предыдущего владельца. К тому же трудно оценить степень изношенности и остаток эксплуатационного ресурса каждого тренажера, насколько правильно машину использовали, что в ней может сломаться и кто это будет чинить, если гарантии уже нет.

Евгений Краснов рассказал о нескольких «подводных камнях», которые могут поджидать покупателя при заказе оборудования: «Например, неграмотные специалисты, участвующие в подборе тренажеров. Качество оборудования в одном ценовом сегменте может сильно различаться. За одну и ту же сумму можно получить хорошее среднекоммерческое оборудование или неизвестный никому тренажер, – считает он. – Еще одна распространенная ошибка – расхождение сроков планируемых и реальных. При покупке тренажеров не учитывается срок их поставки, соответственно, бывают ситуации, когда клуб уже готов, а поставка тренажеров состоится через 1–2 месяца, и в это время помещение бесцельно простаивает. Или наоборот – затягивается ремонт клуба, а оборудование привезено и в это время не используется, и клуб снова теряет деньги». BBF




## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Дмитрий Титов, ведущий специалист отдела профессионального оборудования ООО «МФИТНЕС»:**

Силовое оборудование должно быть рассчитано на проработку всех основных групп мышц. Для оптимального решения этой задачи выпускаются целые серии тренажеров для круговой тренировки (например, от компании HOIST). Неполный комплект означает, что какая-то группа мышц будет не охвачена, что не позволит клиенту гармонично развивать тело. Уменьшить количество тренажеров можно за счет двойных станков: «Сгибание/разгибание ног», «Тяга сверху/тяга к себе» и др. Дополнительно необходимо приобрести ряд свободных весов – от 1 до 35 кг – и скамьи для занятий со свободными весами. Сегодня большинство фирм-производителей стараются усовершенствовать имеющиеся модели за счет добавления новых функций. Используются разные варианты оформления: новые материалы обивки, более прочные каркасы и комплектующие. Некоторые компании предлагают даже специальные цветовые сочетания для рам кардио- и силового оборудования, чтобы в зале эти группы тренажеров гармонично смотрелись рядом друг с другом. А, например, новинка от компании Precor – тренажер AMT – это совершенно новая разработка. Кардиотренажер сочетает в себе функции сразу нескольких видов кардиооборудования (беговой дорожки, эллиптического тренажера и степпера).

Важно упомянуть и о наиболее часто встречающихся ошибках при выборе оборудования для фитнес-клуба. Во-первых, заказ тренажеров без учета потребностей целевой аудитории. Во-вторых, закупка оборудования без привязки к экономическим подсчетам. Например, изначально закладывается неправильная сумма на покупку оборудования, и в итоге приходится либо сдавать недоукомплектованный зал, либо брать оборудование, вписывающееся в имеющуюся сумму, то есть более дешевое. Все это удлиняет срок окупаемости проекта. В-третьих, приобретение технически слишком сложного оборудования при отсутствии обученного персонала, способного консультировать клиентов при работе на этих тренажерах.




## ДРУГИЕ ПАРАМЕТРЫ

Журнал BBF принял участие в нетипичном для себя мероприятии – дефиле девушек с пышными формами. И, хотя фигуры участниц конкурса красоты «Сладкая женщина» были далеки от параметров тренированного тела, которые пропагандирует наш журнал, мы решили поддержать право каждой девушки выглядеть так, как ей комфортно. И наградили призами от Nivea хозяйку праздника Лену Ленину и самых эффектных ее гостей.

Идея провести конкурс красоты больших моделей пришла к светской писательнице Лене Лениной и талантливому дизайнеру Ольге Моисеенко. Они решили не только показать, но и доказать, что умелый крой и красивый силуэт способны преобразить любую даму, превышающую модельные стандарты 90-60-90. Лена Ленина убеждена, что 90% женщин мечтает похудеть. При этом 90% мужчин любят женщин, которых есть за что потрогать. Как ни странно, но ее поддержал и Сергей Зверев, в частности, он сказал: «В основном коллекции создаются на таких, как я – длинных и худощавых. Так что выбор одежды у пышных женщин невелик».

В рамках конкурса пышные манекенщицы продемонстрировали новую коллекцию моделей одежды Elena Lenina by TokyOM, созданную совместно с российским модельером Ольгой Моисеенко и японским модельером Hakuyo Miya.




Тема новой коллекции была обозначена черно-белой геометрией, которая при искусном крое скрывала недостатки и подчеркивала достоинства женщин. Победительницам досталось по путевке в Египет на двоих от «Капитал Тур» и украшение от ювелирной компании «Эстет», при поддержке которого прошло мероприятие.






# VII международная **выставка**

**СПОРТ'10**



## Тематические разделы:

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

реклама

## Крупнейшая в России выставка спортивной индустрии

организаторы

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ

при поддержке

МОСКОМСПОРТ

под патронатом

ТОРГОВО-ПРОМЫШЛЕННАЯ ПАЛАТА

при участии

СПОРТИВНАЯ РОССИЯ

**10–12 марта 2010**

**Москва, ВВЦ, павильон № 75**

**www.sports-show.ru**

# ЭНЕРГИЧНОЕ ТРОЕБОРЬЕ

12 декабря 2009 года в фитнес-клубе «Хай Энерджи» прошел 2-й открытый турнир по клубному троеборью «Высокая Энергия». В турнире принимали участие спортсмены из разных клубов столицы.

**Призовая тройка до 90 кг:**

1-е место – Оборин Максим, X-fit

2-е место – Рысенков Дмитрий, «Хай Энерджи»

3-е место – Махов Иван, «Хай Энерджи»

**Призовая тройка свыше 90 кг:**

1-е место – Дубовицкий Роман, «Хай Энерджи»

2-е место – Гуринов Денис, «100% Фитнес-центр»

3-е место – Юханов Александр, «100% Фитнес-центр»

Абсолютный чемпион турнира – Оборин Максим.

Поздравляем Ситнова Николая с успешным выступлением в категории «старше 50 лет»!

Судейская коллегия была представлена звездами силовых видов спорта: Шелестов Сергей, абсолютный чемпион мира по бодибилдингу, профессионал IFBB; Фомин Юрий, мастер спорта мирового класса по пауэрлифтингу, призер России по силовому экстриму;

Ясиновский Николай, абсолютный чемпион СССР по бодибилдингу, первый профессионал IFBB; Фирцев Сергей, главный редактор Fitness Nutrition, Hardness.

Во время турнира с показательной программой выступали: Роман Дубовицкий, абсолютный чемпион мира и Европы – 2007; Оксана Усачева, чемпионка мира – 2007, абсолютная чемпионка Европы – 2008; Людмила Колесникова, абсолютная чемпионка мира – 2009 среди любителей и профессионалов, а также инструкторы и клиенты клуба.

Фитнес-клуб «Хай Энерджи» благодарит за поддержку компании: No Limits, TSP; журналы BBF, Fitness Nutrition, Hardness, «Железный Мир»; фитнес-портал www.onfit.ru














Текст: Александр Хайкин

# ГАМБУРГ. ВСЯ «ВСЕЛЕННАЯ».

5 декабря минувшего года в Германии прошел ежегодный турнир NAC International Mr. & Ms. Universe. Россияне в составе сборной НАК РФ добились следующих результатов:

Антон Тимошин (Ульяновск) одержал полную и безоговорочную победу в категории «Юниоры».

Юлия Подольская (Екатеринбург), обошедшая многократных победительниц мировых первенств Дору Жантай (Венгрия) и Сильвию Малаховску (Словакия), первенствовала в женской категории «Фитнес», в которой Елена Коновалова (Новокуйбышевск) замкнула top 10. Арам Меликсетян (Новокуйбышевск) завоевал серебро в категории «Культуризм свыше 179 см». Эльвира Хайрутдинова (Казань) остановилась в шаге от финальной шестерки в женской категории «Атлетический фитнес».

Яркая борьба за титул абсолютного победителя и приличные призовые развернулась во вновь учрежденной категории KAE SUN pro Mr. Universe. Прогнозируемая победа и 5000 евро пополнили активы Даниэля Тота (Венгрия), победившего ранее и в категории «Культуризм до 179 см». Его соотечественники, победитель категории «Культуризм до 172 см» Алекс ЛаЛав и абсолютный чемпион мира – 2009 Михали Кормани, заняли 3-е и 4-е места соответственно, позволив разбить венгерское трио абсолютному чемпиону мира – 2006 испанцу Бернату Скорусу.

Сумма призового фонда, распределенного между первой шестеркой, составила 13 000 евро.

ВОЛГОГРАД
ВОЛЖСКИЙ
РОСТОВ-НА-ДОНУ
ТАГАНРОГ

- Спортивное питание, 1100 наименований
- Гантели, гири, диски MB, Titan, Атлант, Euro-Classic, Foreman, Eleiko
- Силовые тренажеры V-Sport, Medved-Record, Foreman
- Турники, лестницы, силовые скамьи и стойки
- Снаряжение для бокса и единоборств
- Кардиотренажеры V-Sport, Premier, Pulse, Precor
- Пояса, перчатки, тяги, хомуты силовые, крюки, рукоятки, бинты, гравитационные сапожки
- Аксессуары для фитнеса, пилатес, аква-аэробики
- Одежда спортивная мужская
- Антитравматические средства, спрей-"заморозка"
- Уличные и детские тренажеры V-Sport

Фитнес-магазины "МЕДВЕДЬ-СПОРТ":

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

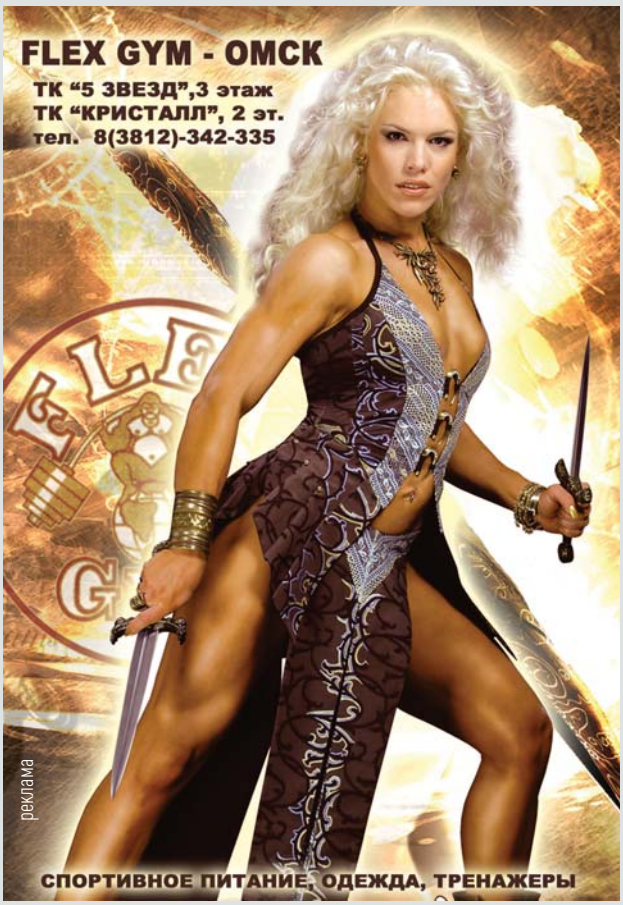
2) Таганрог, ул. Фрунзе 65. Тел.: (8634) 62-63-08

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

4) Волжский, пр. Ленина, 22 (Универмаг "Надежда", 3-й этаж). Тел.: (8443) 41-49-69

www.medved-sport.ru

реклама




реклама




реклама

# ТРЕБУЙТЕ СВЕЖИЙ НОМЕР ЖУРНАЛА BBF В ЭТИХ КЛУ

## «Мисс Фитнес» - Марьино

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

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

## «Мисс Фитне

м. "Канте
Ул. Медиков
321-

Тренажерный зал, кардиозона, женс
программы, аэробика, м

## Terra Sport «Радужный»

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

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

## «Мисс Фитне

м. "Сокольники"
Ул. Русак
(499) 2

Тренажерный зал, кардиозона, еди
танцевальные программы, масса

## Olympic Star - Кунцево

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

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

## Olympic Sta

м. «Павелецкая», «
Ул. Большая Татарс
785-51

Тренажерный зал, кардио-студия, з
танцевальные направления, к

## «Палестра Sport»

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

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

## «Марк Авре

м. "Рязанс
Ул. Юн
373-1040

Тренажерный зал, аэробика, кардиозо
фитнес-тестирование, русская баня, с
красоты, магазин спортивной одеж

## Фитнес-центр L'Orange Gym

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

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

УБАХ:

## ес» - Царицыно

мировская"
, д. 28 корп. 4
14-75

кий бокс, йога, пилатес, танцевальные
ассажный кабинет, сауна.

## «Мисс Фитнес» - Измайлово

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

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

## с» - Сокольники

, "Красносельская"
овская, д.10
64-99-74

ноборства, йога, пилатес, аэробика,
жный кабинет, солярий, ИК-сауна.

## Веллнесс-центр «Каскад»

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

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

## ar - Темп

«Третьяковская»
ская, д. 35, стр. 4
1-51

ал групповых занятий, аэробика,
кабинет массажа, солярий.

## Фитнес-Центр «World GYM»

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

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

## лий» - Вешняки

кий проспект"
рости, д.15
, 374-5149

она, бокс, танцевальные программы,
олярий, детская клуб, массаж, салон
ды и аксессуаров, фитнес-бар.

## «Марк Аврелий» - Измайлово

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

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

## «Арт-Спорт»

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

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