ЧИТАЙ И ПРИМЕНЯЙ НА ПРАКТИКЕ

ИЮЛЬ–АВГУСТ, 2010

BBF

ЖУРНАЛ ОБ АКТИВНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



МИФЫ ФИТНЕСА

ЛИКБЕЗ ЯХТСМЕНА

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

ОБЗОР КРУИЗОВ

ЭКСПЕРИМЕНТ
РАСПЛАТА ЗА ОТДЫХ

СТАНОВАЯ ТЯГА
ДВЕНАДЦАТЬ СОВЕТОВ

ДОСТУПНАЯ ЙОГА
ВЫКЛЮЧАЕМ АНТАГОНИСТОВ УМА

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА
СТРОЙНЫЕ ФОРМЫ ЗА МЕСЯЦ

BOSU
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

4612744240022 10007

РАВШАНА КУРКОВА
ГОРДИТСЯ СОБОЙ

Содержание 07–08/10

4 **Слово редактора**
6 **Наши авторы**
10 **Новости**
18 **Спецпроект**
76 **Хроника событий**
78 **Адреса**
80 **Телепортация**

BODY

Тренерский состав

26 Равшана Куркова о жизни в Ташкенте и личных взглядах на спорт

28 Комплекс упражнений на нестабильной поверхности BOSU в исполнении Равшаны Курковой

Work out

32 **Грязная дюжина**
12 советов, как увеличить становую тягу – от ведущего тренера Новой Англии

38 **Ложь в тренажерном зале**
Мифы о силовом тренинге из женской гардеробной

Chill out

42 **Йога понятными словами**
Учимся успокаивать мысли-антагонисты и продолжаем осваивать базовые асаны



















BEAUTY

Детали

48 **Мужской характер**
Инструкция по уходу за мужским лицом

Средства

50 **Косметика для спорта**
Как улучшить эффект тренировок, используя специальные средства

Стиль

54 **«Вкус» успеха**
Милла Йовович и Джозеф Файнс

WELLNESS

Ходьба

58 **Как дойти до стройной фигуры**
Чтобы быстро похудеть, начните больше двигаться

Рацион

62 **Фруктовый план**
Используем плоды лета на благо здоровья

Яхтинг

66 **Первый раз под парусами**
Яхтенный этикет. Правила безопасности. Покупка и содержание яхты

Отдых

72 **Обзор круизов**
Вы заблуждаетесь, если думаете, что круиз – это скучно




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

Реклама



Становится страшно за нашу маленькую Землю при мысли о предстоящем массовом набеге туристов к берегам ее идеалистических акваторий… Но все же скорое путешествие наводит и на приятные «воспоминания о будущем». Именно «где-то там далеко от дома» наши позитивные эмоции достигают кульминационной концентрации – чужестранные традиции, гастрономические причуды, мягкий морской бриз… создают лестную иллюзию опьяняющей свободы. Мы отдыхаем изо всех сил, а в это время наши добродетели крепчают с каждым новым заплывом и достигают апогея, когда кожа приобретает заветный бронзовый оттенок.

Эти «курортные» раздумья сориентировали нас на идею подготовить материал об активном отдыхе на воде «В первый раз под парусами», автором которого является Роман Назаров, инструктор и разработчик методик обучения детей в группах начальной подготовки по парусному спорту. Он поделился своим ценным опытом яхтсмена и подробно рассказал о том, какими качествами и возможностями нужно обладать, чтобы получить шанс быть зачисленным в узкий яхтенный круг. Наш редактор Ника Маркова в обзоре ведущих круизных компаний в пух и прах раскритиковала прочный миф о скучном круизном отдыхе. Реформа круизной индустрии прошла как-то незаметно для нас, русских, а ведь круизные суда сегодня имеют суперсовременную инфраструктуру. К тому же лайнеры оборудованы по последнему писку «моды на здоровье» – бассейны, зоны силовой нагрузки, спа-центры, бани, даже поля для мини-гольфа и теннисные корты на борту.

Что касается модных спортивных тенденций на суше, Равшана Куркова, обладающая от природы актерским талантом и стройной фигурой, а благодаря собственным усилиям – еще и хорошей физической подготовкой, продемонстрировала комплекс упражнений на тренажере BOSU, популярном среди фитнес-публики из-за его эффективной гармонизации всех частей тела. После нашей съемки Равшана улетела на «Кинотавр» в Сочи. И мы тоже, поставив точку в последнем летнем номере BBF, спешим навстречу новым приключениям…

Анна Перова

Главный редактор
Анна Перова
(glavred@probbf.ru)

Арт-директор
Екатерина Бирулина

Выпускающий редактор
Юлия Борзова
(jbor@probbf.ru)

Бильд-редактор
Анна Филонова

Корректор
Татьяна Багдаева

Над номером работали:
Слова: Юлия Волкова, Ирина Голованенко, Александра Громыхина, Елена Денисова, Петр Дмитриев, Николай Лавров, Ника Маркова, Роман Назаров, Рома Травин, Алексей Чичиков
Верстка: Ирина Чернова
Фото: Александр Иванов, Филипп Ндзана

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

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

Адрес редакции:
127254, г. Москва, Огородный проезд, 5, оф. 304
Телефон/ факс:
+ 7 (495) 620-3574, e-mail: info@probbf.ru

Генеральный директор
Александр Лукьянов

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

Перепечатка и любое использование материалов журнала допускается только с письменного разрешения.
© ООО «БиБиЭф Паблишинг»
За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.
Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) (свидетельство ПИ № ФС77-36297 от 19 мая 2009 года).
Издавался с 1992 по 1993 год как «Архитектура тела», с 1993 по апрель 2009 года как «Качай мускулы».

Тираж:
100 000 экземпляров
Отпечатано:
ОАО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь»

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





Неординарный творческий тандем – **ФИЛИПП НДЗАНА** и **РОМА ТРАВИН** появился немногим более трех лет назад. Но за это время ребята набили руку на фотосъемках в глянцевые издания и сегодня отождествляют себя с представителями нового поколения фотографического искусства. В их портфолио можно найти интересные работы очень модных сегодня направлений – «сюрреалистический гламур» в стиле Дэвида ЛаШапеля, винтажные образы известных персон, обложки в лучших традициях поп-арта (как завещал великий Энди Уорхолл)… Рома достиг уровня независимого фешн-редактора и так же вольно сегодня продюсирует фотосъемки для ведущих глэм-журналов страны. Любит красивые вещи если не больше людей, то, в принципе, ничуть не меньше. Филипп предпочитает разбавлять гламурную московскую жизнь частыми выездами в излюбленные места Европы. Даже при регулярных перелетах систематически занимается фитнесом и плавает в бассейне. Когда они вместе, то креативят не задумываясь, потому что талант у них не отнять! В созидательном смысле между ними баланс – Рома искусно стилизует съемки, а Филипп виртуозно их реализует. Так же славно им удалась и наша cover story с Равшаной Курковой, конечно, не в стиле художественного авангарда, но выдержанная в формате BBF.



Обложка: Равшана Куркова. Фото: Филипп Ндзана. Стиль: Рома Травин. Визаж и прическа: Тимофей Леонтьев. Одежда: Patrizia Pepe



НИКОЛАЙ ЛАВРОВ ориентируется в мире спортивной науки не хуже, чем в фитнес-зале среди тренажеров, и ежемесячно поставляет нам свежие сенсации от ученых. Хотя и интеллектуальная и социальная фантастика Лема, Шекли, Стругацких и Пелевина занимает его отнюдь не меньше. Про бодибилдинг знает не понаслышке – занимается им с уклоном в силовую выносливость и поклоняется титану бодибилдинга, культовому киноактеру Стиву Ривзу. Еще увлекается плаваньем и бегом. Но о своем пристрастии к мистике предпочитает много не говорить, так как считает это глубоко личным.



ИРИНА ГОЛОВАНЕНКО успешно закончила факультет журналистики МГУ и, как автор статей, много лет занимается пропагандой здорового образа жизни. Благодаря тому что Ирина уже давно и с большим удовольствием посещает один из московских фитнес-клубов, она легко получает нужную ей информацию, как говорится, из первых рук. Она на собственном опыте убедилась, какие косметические средства больше всего могут пригодиться до, во время и после занятий спортом. И теперь дает читателям журнала полезные советы по их использованию.



ПЕТР ДМИТРИЕВ имеет черный пояс таэквондо, мастер спорта по дзюдо. В 1995 году начал заниматься йогой и так увлекся, что с 1999 года стал ее преподавать. В 2004 году основал центр «Оздоровительные практики мира», подготовивший и давший старт немалому числу преподавателей хатха-йоги. Сегодня – вице-президент Федерации йоги России и соавтор сертификационной программы инструкторов йоги, проводимой Федерацией совместно с Российским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма. И наш автор серии статей о йоге, в которой доступными словами объясняет философию индуизма.



www.aurelius.ru

Реклама

КРАСОТА ПРИТЯЖЕНИЯ

МАРК АВРЕЛИЙ

ФИТНЕС - ЦЕНТР



www.okfit.ru

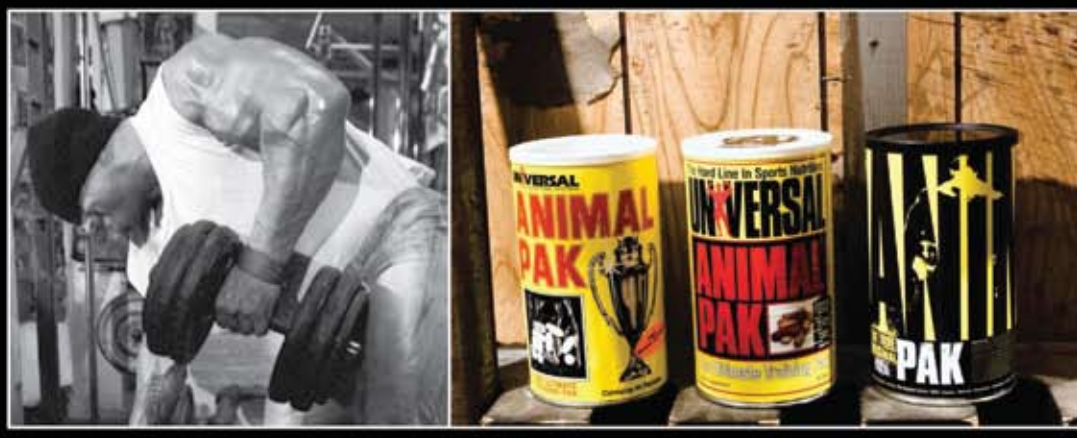
группа компаний
«Спорт-Экспресс»

- 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

Реклама



Стероиды ослабляют сердце

медицина Несколько месяцев назад BBF писал об открытии разрушающего воздействия стероидов на почки. Новое исследование наводит на вывод, что длительное их использование приводит также к ускоренному износу сердца.

Попытки измерить влияние стероидов на сердце предпринимались и раньше, но достоверные результаты получить не удавалось. И вот департамент медицины Массачусетского центрального госпиталя в Бостоне, США, обратил внимание на левый желудочек, главный мотор сердца. В нормальном сердце желудочек выталкивает от 55% до 70% наполняющей его крови. Однако в группе из 12 сорокалетних бодибилдеров, принимавших в среднем по 100 граммов стероидных препаратов в неделю, у 10 человек желудочек выталкивал менее 55% крови, что связано с повышенным риском внезапной остановки сердца. В контрольной группе из семерых атлетов, которые уверяли, что не принимали стероиды, подобная болезнь встретилась только у одного.

Отдых запивай чаем

наука Корейские ученые экспериментально подтвердили, что L-теанин (активное соединение, содержащееся в зеленом чае) способен расслаблять организм и снимать стресс без торможения и ослабления реакций в отличие от обычных успокоительных средств.

Эксперимент проводился над 12 здоровыми мужчинами в возрасте от 18 до 30 лет. Часть из них получала 200 мг L-теанина, а часть – плацебо. Затем все проходили исследование волновой активности мозга (электроэнцефалография, или ЭЭГ). У всех, кто принимал теанин, заметно усилились альфа-волны, что соответствует ясности мышления и одновременно психологической расслабленности.





ОРГАНИЧЕСКАЯ ИКРА

еда Будущее черной икры зависит от заботы человека за окружающей средой и научного контроля за стабильностью климата. Соблюдая баланс между природой и индустрией, можно раскрыть секрет лучшего «осетроводства».

Швейцарская семья аквафермеров Цвайер придерживается именно такого экостиля производства деликатеса. Родиной осетров, которых выращивают Цвайеры, является Каспийский регион, но сегодня они выращиваются в Рио Негро. – Нетронутая экосистема вдали от цивилизации, в самом сердце Уругвая. Здесь рыба наслаждается идеальными природными условиями здоровой, контролируемой среды обитания. Аквaферма в сотнях километров к северу от Монтевидео была создана при помощи российских экспертов по биологии. Это первая и единственная аквaферма такого рода в южном полушарии.

Корни семьи Цвайер берут начало в Астрахани, городе, который в древние времена называли «Жемчужиной Каспия». До последнего времени черную икру и осетрину на мировой рынок поставлял именно регион Астрахани.

Фото: Shutterstock



ВЕЛО-ГОРОД

отдых

Немногие города мира могут похвастаться таким дружелюбным отношением к велосипедистам, как Копенгаген. Копенгаген – первый в мире город, которому была присвоена эмблема UCI Bike City. В городе взять в аренду велосипед так же просто, как купить билет на автобус. Либо на специальной стоянке, либо в отеле, если проживаешь в нем. Для любителей передвижения по городу датская столица предлагает байк-такси и даже рикшу-велосипед.

В этом году город принимает у себя ряд международных велосипедных соревнований и крупнейшую в мире конференцию по вопросам велосипедного спорта. А в городском музее (Museum of Copenhagen) проходит выставка, посвященная любви города к велосипедистам (до 1 августа).

Яйца на завтрак

наука

В США провели эксперимент, в котором 20 мужчин в возрасте от 20 до 70 лет потребляли на завтрак равные по калорийности, но разные по составу блюда.

Десять участников ели завтрак, который состоял на 22% из углеводов, на 55% – из жиров и на 23% – из белка, а основную часть завтрака составляли куриные яйца. Остальные ели на завтрак в основном выпечку, которая содержала 72% углеводов, 12% жиров и 16% белков. Через три часа каждой группе был предложен «шведский стол», с которого можно было брать все что угодно, чтобы добиться ощущения сытости. Первая группа наелась гораздо меньшим объемом продуктов (и в массе, и по калорийности). Оказалось, что и через 3 часа, и весь последующий день представители первой группы испытывали меньший голод, ели менее калорийные продукты и имели более низкий уровень гормона аппетита (грелина) в крови. Все это способствует нормализации веса.

Однако ученые подчеркнули, что такой эффект наблюдается только в случае употребления цельных яиц (то есть вместе с желтком), так как именно в желтке содержатся все витамины, минералы и половина яичного протеина. А слухи о том, что желтки вредны, являются просто одним из вредоносных мифов, распущенных людьми, далекими от диетологии.





ДАМСКАЯ НОРМА

медицина

Сколько нужно физической активности, чтобы не набирать вес с годами? Физиологи Гарвардской медицинской школы в Бостоне, США, утверждают, что не менее 60 минут упражнений средней интенсивности в день. Число людей, полных с детства, относительно невелико – большинство из нас набирают вес с годами. «По сравнению с обилием данных по борьбе с избытком веса существует очень мало исследований предупреждения набора веса, – пишут авторы открытия. – Неясно было, сколько упражнений нужно, чтобы предотвратить долгосрочный набор веса».

Врачи наблюдали в течение 13 лет за 34 тысячами американок в возрасте от 40 до 60 лет. Оказалось, что час нагрузки в день – лучше, чем полчаса. А вот два часа дневной нагрузки не дадут дополнительной выгоды, и следует обратить внимание на другие факторы – к примеру, питание и сон.

Сейчас федеральное здравоохранение в США рекомендует заниматься 150 минут в неделю, и этого достаточно для предупреждения хронических возрастных заболеваний, но слишком мало, чтобы сохранить стройность, заключают исследователи.



АКТИВНЫЕ БЛИЗНЕЦЫ ЗДОРОВЕЕ

наука Недавно стали известны итоги масштабного исследования, имевшего целью выяснить, защищает ли физическая активность от хронических заболеваний и депрессий, – на примере генетически очень близких людей – однояйцевых близнецов.

Из 5663 пар близнецов ученые выделили 146 пар, где явно была выражена разница в физической активности в свободное время, за период с 1975 по 1981 год. Диагностическая информация была собрана в 2005 году с 95 пар, оказавшихся живыми к тому моменту.

У активных близнецов оказалось на две и более хронических болезни меньше, чем у пассивных. И, несмотря на то, что активные близнецы получали в течение жизни больше мелких травм, они гораздо реже испытывали депрессии или госпитализировались.

ФИЛИАЛ РАЯ

спа Harlequin Hotels and Resorts планируют открытие в июле спа-курорта Buccament Bay на юго-западном побережье острова Карибского моря Сент-Винсент. В общей сложности он предлагает 369 гостиничных номеров. Намечается открытие целого ряда центров Sanctuary spa, в которых будут предложены такие процедуры, как гидро- и ароматерапия, шиацу, общий и тайский массаж, а также предоставляется возможность занятий йогой, пилатесом и рэйки. Помимо этого Buccament Bay будет располагать причалом на 24 якорных места для яхт (и местами для постановки на мертвый якорь для яхт выше 250 футов). Управлять курортом от имени Harlequin Hotels and Resorts будут Oasis Hotels and Resorts.

ТЕСТ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

исследование Доказано отсутствие влияния пьянства среди спортсменов высшей категории на фанатов и спортсменов второго эшелона. Зато найдена взаимосвязь между потреблением алкоголя и рекламой с участием звезд спорта. Оказывается, молодые спортсмены просто не верят рассказам желтой прессы о пьяном дебоширстве элиты спорта, определили психологи Университета Манчестера в Великобритании. На потребление алкоголя больше влияют спонсорские программы алкогольных брендов с участием звезд спорта. Старший исследователь Керри О'Брайен резюмирует: «Пора спортивным администраторам переоценить, является ли сотрудничество с рынком алкоголя взаимовыгодным».



Примечательно, что среди фанатов, не занимающихся спортом на регулярной основе, замечена даже обратная зависимость: чем сильнее пьют звезды, тем умереннее становятся их почитатели.

Про суши

еда В красной водоросли порфире, важном компоненте суши, присутствует особый полисахарид – порфиран. Человеческий организм не вырабатывает энзим порфираназу, нужный для его переваривания, однако ученые с биологической станции в Роскоффе обнаружили в кишечнике японцев морские бактерии, производящие этот энзим. Для сравнения они проверили микрофлору североамериканцев и убедились в их отсутствии. Ученые предположили, что за долгие века потребления порфиры японцами бактерии адаптировались к человеческой кишечной среде. Известно, что красные водоросли являются важной частью японской культуры с VIII века, ею даже платили налоги и использовали как дары. Что касается нас, то отечественные диетологи давно предупреждают о том, что горячая любовь россиян к японским ресторанам чревата последствиями.



Фото: Shutterstock;

FLEX GYM

ЗДОРОВЬЕ. СИЛА. КРАСОТА

тел.: + 7 (495) 724-19-46, e-mail: sport@flexgym.ru

www.flexgym.ru



м. «Авиамоторная», ул. Авиамоторная , д. 28/6, тел.: +7 (495) 673-23-71

м. «Петровско-Разумовская», Дмитровское ш., д. 39, корп. 1, тел.: +7 (495) 976-11-44

м. «Ботанический Сад», ул. Снежная, д. 1А, тел.: +7 (499) 189-88-06

м. «Китай-Город», ул. Маросейка, д. 6/8, стр. 1, тел.: +7 (495) 628-85-97

м. «Дмитровская», ул. Бутырская, д. 97, стр. 2, тел.: +7 (964) 634-63-06

м. «Черкизовская», Щелковское ш., д. 3, стр. 1, 1 этаж, пав. 115 Б, тел.: +7 (499) 922-69-10

м. «Братиславская», ул. Перерва, д. 43 ТЦ «Экватор», пав. А-10, тел.: +7 (495) 685-92-92

м. «Сокольники», Сокольническая площадь, д. 9, корп. 1 +7 (495) 741-96-16

РЕКЛАМА



ПЛАТИНОВЫЙ МАССАЖ

спа Специалисты по возрастной косметологии спа-центра в Beverly Hills Hotel Spa by La Prairie разработали 90-минутную программу, которую выполняют два специалиста салона. Во время процедуры все тело клиента покрывают средствами, в состав которых входит платина, что позволяет восстановить внутренний баланс и гармонию. Пока один специалист балует вашу кожу средствами из коллекции Platinum Collection, например, кремами Cellular Cream Platinum Rare и Cellular Serum Platinum Rare, другой терапевт делает вам массаж рук и ног. Стоимость 90-минутной процедуры – $400. Массаж со средством, в которое входит платина, – предложение, безусловно, не тривиальное, и поэтому владельцы Beverly Hills Hotel рассчитывают на его успех среди постояльцев отеля.



Пигмалион на пляже

событие С 14 по 18 июля на Rever Beach (шесть миль от Бостона) будет проводиться Фестиваль песчаных скульптур. Принимают участие как профессиональные скульпторы, так и любители. Соревнование проходит в двух категориях: конкурс специалистов и семейный конкурс. Скульптуры традиционно оцениваются по четырем критериям: степень сложности создания, оригинальность и креативность, качество исполнения и общее впечатление. Главный приз в этом году составляет 15 000 долларов, что, несомненно, привлечет к участию лучших творцов со всей страны. Помимо самого смотра песчаных скульптур в программе мероприятия предусмотрены фейерверки и развлекательные шоу.

Влияние природы

фитнес Фитнес укрепляет здоровье и красоту тела, а фитнес в окружении природной зелени служит еще и профилактикой депрессий. Измерения показали, что пять минут в день дают максимальный эффект для душевного здоровья.

«Впервые в научной литературе мы смогли выразить в числовом виде взаимосвязь между позитивным воздействием природы и ментальным здоровьем людей», – поясняет Джулс Претти, соавтор исследования из Университета Эссекса. Вместе со своим коллегой Джо Бартоном он проанализировал результаты наблюдений более чем за тысячей англичан.

Ученые отмечают, что пользу приносит именно наличие зеленой растительности в окружении человека – пусть даже это всего лишь городской парк. Наличие открытой воды усиливает оздоровительный эффект для нервной системы. Быстрее всего положительные изменения заметны у молодежи и людей, чья психика уже подорвана. Конные и велопрогулки, катание на лодках и рыбалка, работа в саду или зарядка под деревьями оказались одинаково полезными.

Эффективность пассивного отдыха в лесу исследователи не оценивали. Однако, если уж вы нашли время выбраться на природу, почему бы не убить двух зайцев, совместив пользу для души и тела?

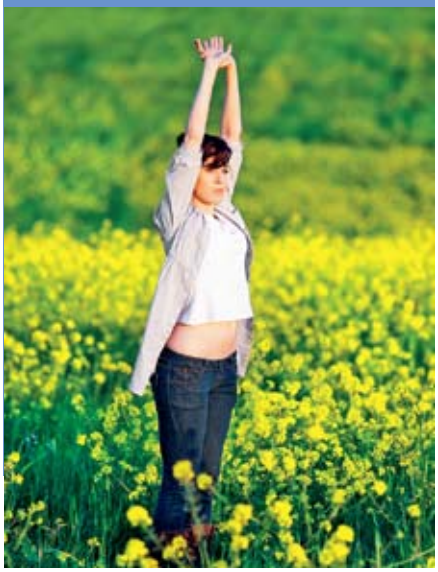


Фото: Shutterstock



Сила в сплавках!

событие На пять дней, с 13 по 17 июля, река Берг станет трассой для марафона на каноэ, самой длинной в Южной Африке. Длинной и очень опасной, предупреждают организаторы, что не уменьшает получаемого удовольствия, но повышает требования к участникам: они должны уметь управлять каноэ на профессиональном уровне, а их возраст должен быть больше пятнадцати лет. Участники стартуют в Cape Winelands, финиш находится на Западном Побережье. Западная Кейпская провинция, место проведения соревнования, – богатый на винодельни регион, и участникам и зрителям предлагается по достоинству оценить африканские вина, побывав на экскурсии по винным погребам, курсах виноделия и, конечно же, на дегустации.

ЭНЕРГИЯ МЕКСИКАНСКОЙ КУХНИ

еда Когда вы чувствуете жар, съев обжигающий обед в мексиканском ресторане, это не обман чувств. Содержащееся в красном перце вещество капсаицин (именно он придает блюдам характерный жгучий вкус) повышает выработку тепла телом и способствует сжиганию жиров.

У капсаицина есть нежгучий аналог дигидрокапсиат, который диетологи давали тестовой группе пациентов в Центре питания при Университете Калифорнии в Лос-Анджелесе, США. По сравнению с группой, получавшей плацебо, выработка тепла организмом увеличивалась примерно в два раза, ускоряя метаболизм и сжигание жиров. Ученые продолжают исследования, ведь пока неясно, какая доза дигидрокапсиата нужна, чтобы эффективно снижать вес, и будет ли этот метод безопасным в долгосрочной перспективе. Хотелось бы, чтобы попутно они ответили и на другой вопрос: известно, что красный перец возбуждает аппетит. Так какой же эффект окажется сильнее?



ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ

авто Компания Spyker, приобретшая в этом году терпящего бедствие шведского автопроизводителя Saab, столкнулась с необходимостью оживить интерес к популярному некогда скандинавскому премиум-бренду. А дело это непростое!

У поклонников Saab выбор всегда был небольшим. Так, до кризиса в арсенале шведов было всего лишь две легковых модели 9-3 и 9-5 (не считая модификаций) и один внедорожник – 9-7x (перелицованный Chevrolet TrailBlazer). 31 мая нынешнего года в Европе открылись продажи нового поколения 9-5, однако на нем далеко не уедешь. И вот теперешние владельцы Saab для пущего резонанса пошли на весьма необычный шаг: принято решение о выпуске маленького автомобиля, который бы идеологически повторял модель 92. Неужели это возможно?!

Напомним, что 92 появился в Saab в 1949 году и стал первой серийной машиной Saab. Она была спроектирована авиационными инженерами Svenska Aeroplan Aktiebolaget (отсюда и первые три буквы в аббревиатуре SAAB). Ее обтекаемый кузов имел только две двери, открывающиеся против хода движения. Двухтактный двигатель был размещен спереди поперечно, что давало возможность конструкторам скомпоновать относительно просторный салон, в котором с комфортом размещались четыре человека.

Руководители проекта по второму рождению, а точнее по перевоплощению Saab 92, обещают, что в течение ближайших трех месяцев раскроют все карты!



ВОЛГОГРАД
ВОЛЖСКИЙ
РОСТОВ-НА-ДОНУ
ТАГАНРОГ

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

Фитнес-магазины «МЕДВЕДЬ-СПОРТ»:
M1 Ростов-на Дону, пр. Соколова, 85/2 (жилой дом в районе пл. Гагарина). Тел.: (863) 291-04-50, 290-48-30, 248-49-75, 8-909-402-09-99
M2 Ростов-на-Дону, ул.Серафимовича, 53 Тел.: (863) 240-95-04, 270-18-77
M3 Таганрог, ул. Фрунзе, 65 Тел.(8634)-62-63-08
M4 Волгоград, ул. Мира, 13 (вход со двора, около моста) Тел. (8442)-90-39-28
M5 Волжский, пр.Ленина, 22 (универмаг «Надежда», 3-й этаж) Тел.: (8443)-41-49-69

www.medved-sport.ru



АФРИКАНСКИЕ ВОЛНЕНИЯ

событие Залив Джеффрис с 8 по 18 июля в двадцать пятый раз принимает у себя Billabong Pro Surf – один из десяти этапов мирового турне Ассоциации профессионалов серфинга (ASP). Ожидаются не только соревнования с участием лучших серфингистов планеты (в частности, девятикратного чемпиона мира по серфингу Келли Слэйтера), но и живые музыкальные шоу, которые позволят зрителям поймать волну легендарного африканского фанка. Кроме того, примечательна стартовавшая в прошлом году экологическая политика мероприятия, включавшая в себя использование возобновляемых источников энергии и переработку гидрокостюмов, в этом году организаторы обещают продолжать развивать ее принятием дополнительных мер.

ТЕПЕРЬ МОЖНО И ПОЛЕТАТЬ!

авто Инженеры Porsche готовят к выпуску ограниченную серию модификации GT2 RS. Автомобиль, разгоняющийся с места до 100 км/ч за 3,5 секунды, будет выпущен всего пятьюстами копиями!

Во чреве (а точнее, в заднем свесе) Porsche GT2 RS установлен 3,6-литровый оппозитный мотор с двумя турбинами. Агрегат выдает 620 лошадиных сил и зверские 700 ньютон-метров крутящего момента! В паре с двигателем работает шестиступенчатая механика – негоже гонщикам ездить на автомате, пусть даже и с двумя сцеплениями. Силовая часть кузова выполнена из легких алюминиевых сплавов, а некоторые навесные и функциональные элементы (крылья, задний спойлер) – из углепластика. Такое решение позволило получить выдающиеся характеристики по энерговооруженности!

Эх, не хватает только полного привода. Впрочем, управляемость GT2 RS и так на высоте, что доказали испытания, проведенные по обе стороны Ла-Манша – в германском Нюрбургринге и в британском Сильверстоуне. При прохождении быстрых поворотов Porsche ни на миллиметр не сносит с заданной водителем траектории.



Продажи нового спорткара начнутся уже этой осенью. В Германии автомобиль обойдется в весьма кругленькую сумму – 237 тысяч евро!



ПОЛНЫЙ РЕЛАКС

спа Уникальный ритуал So Nature SPA Cocoon, разработанный совместно исследователями Jean D'estrees и Академией массажа, можно теперь пройти и в московском салоне «Леда». Данная процедура – сочетание специфических массажных движений в ритмах релаксирующей музыки с использованием масла арома-свечи. Техника массажа скомбинирована из нескольких этнических техник: гармонизация чакр, разминание по шведской школе, эстетические техники проработки кожи: валикообразные разминания, лифтинговые движения, растягивания, а также массажные движения по новой технологии.

Цель ухода – релаксация духа и тела, регенерация, оксигенация и смягчение тканей кожи. Уход должен проводиться в спокойной, расслабляющей атмосфере при рассеянном свете. Длительность процедуры – 1 час 15 минут, частота проведения – по меньшей мере 1 раз в месяц для поддержания гармонии тела.



mioff

ФИТНЕС ПРОЕКТ ГОДА



12-16 октября 2010
Крокус Экспо, Москва

8-й Московский Международный Фитнес & Велнес Фестиваль

организаторы

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

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

Официальный медиа-партнер

Спонсор дня йоги

информационные спонсоры

www.mioff.ru

Реклама

BBF-ЭТАЛОН *Четвертый месяц...*



Маша Чумакова. Тренировка на базе фитнес-клуба World Gym

Мы с замиранием сердца отпускали наших героев отдыхать в период майских праздников, теша себя надеждой, что все их достижения за три месяца изнурительных тренировок останутся прежними. Но участники нашего проекта оказались простыми смертными, которым не чужды мирские слабости...

Новые результаты, с которыми вернулись Маша и Федя к нашим экспертам, мягко говоря, их шокировали. В том числе и Марианну Трифонову, диетолога Центра эстетической и восстановительной медицины «Эмеральд», поэтому она подготовила на злободневную тему материал, который будет особенно актуален для тех, кто еще «готовит» себя к отпуску.



Федор Игнатов. Тренировки на базе фитнес-клуба «Марк Аврелий»



ВЕС СБРОШЕН, ЧТО ДАЛЬШЕ?

Все, кто хоть раз соблюдал диету, знают, что удержать сброшенный вес тяжелее, чем его сбросить. Конечно, очень многое зависит от того, как, насколько и по каким причинам человек сбросил вес. Также очень важно понимать следующий момент: действительно ли этот вес был лишним?!

Люди, в угоду моде или каким-то своим представлениям о красоте и здоровье избавившиеся от псевдолишних килограммов, обязательно вернут их обратно, как только сойдут с программы похудения и перейдут на нормальное умеренно калорийное питание. Причем

Фото: Александр Иванов

возвращаются и сброшенные жиры, и ушедшая жидкость. Здесь не помогут физические нагрузки, можно хоть весь день провести на беговой дорожке, организм, как говорится, все равно возьмет свое...

А произойдет это по закону гомеостаза. Гомеостаз – это относительное динамическое постоянство химического состава и устойчивость основных физиологических функций организма. И в том числе организм поддерживает количество жировой массы. «По мнению» организма, вес и состав и висцерального жира, и подкожной жировой клетчатки должен быть постоянной величиной. Так что организм либо кидает на построение жировой клетчатки все питательные вещества, что удалось добыть, либо снижает уровень обмена веществ, экономит энергию. Во всех случаях организм в выигрыше, а его хозяин – в проигрыше. А вот сброшенные по-настоящему лишние килограммы можно навсегда оставить в «сброшенных». Чтобы удерживать свой вес в норме длительное время, вовсе не надо жестко ограничивать себя – просто следует выбрать для себя правильный пищевой путь.

Очень хорошая модель поведения для человека, переходящего в фазу стабилизации веса, – это так называемое правило тарелки (именно по этому принципу Маша принимала пищу до поездки в Турцию). Идея этого правила в том, что есть можно все, что нравится, но с одним условием – делите обеденную тарелку на две части, затем одну половину еще пополам. Половина тарелки всегда должна быть заполнена овощами или фруктами, четверть – белковой пищей, и еще четверть – углеводной. И это правило нужно соблюдать при каждой еде. С одной стороны, не надо подсчитывать калории и следить за тем, достаточно ли в рационе белков, растительных волокон, витаминов, минералов, не много

МНЕНИЕ ТРЕНЕРА



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

Последние дни перед поездкой в Турцию Маша занималась с воодушевлением. По программе функциональной круговой тренировки Маше удалось достичь хорошей интенсивности. С приемом L-карнитина у нее возросла выносливость. Имея вес 70 кг перед поездкой, Маша выглядела великолепно! Жаль, что надежды на то, что заплывы в море, частые дискотеки и жара помогут еще немного снизить вес, не оправдались. Результат Машиного почти трехнедельного отсутствия в клубе меня просто шокировал: +3,6 кг! Пришлось срочно поменять тактику и диету: увеличиваем рабочие веса. Гантели становятся тяжелее. Тренировка – в режиме силовой выносливости, с использованием нестабильных поверхностей. Что ж, наверстываем упущенное! Теперь Маше совсем нелегко на тренировке. Мышцы болят от непривычной нагрузки. Но Маша молодец, старается, терпит, делает! Уже гораздо проще удается сохранять нейтральное выравнивание, мышцы кора стали заметно сильнее и позволяют удерживать правильную осанку во время выполнения тяжелых упражнений.





ли жиров и т. д. С другой стороны, можно свободно варьировать виды еды, есть то, что нравится, – соблюдая правила игры. И, самое главное, питание получается достаточным, умеренным, здоровым и сбалансированным само по себе.

Привожу вам несколько правил «стабилизирующего» этапа снижения веса.

• В ресторане, заказывая мясные, рыбные и овощные блюда, выбирайте не жареные (приготовленные на гриле, тушеные или печеные).

• Избегайте сложных гарниров и смесовых соусов.

• Сразу определяйте себе порцию – без добавок.

• Употребляйте сезонную и доступную еду, к которой вы привыкли, и не стоит увлекаться экзотическими продуктами.

• Сократите до минимума крепкие спиртные напитки – они усиливают аппетит и притупляют бдительность в отношении еды. Сухие вина поощряются, они действительно полезны для пищеварения и обмена веществ, но помните, что их количество не перейдет в качество.

• Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, готовьте сами.

• Не ешьте в спешке и наслаждайтесь едой. Ешьте медленно. Тщательно пережевывая пищу, вы вряд ли поможете обществу, а вот чувство насыщения посетит вас быстрее.

• Никогда не ешьте одновременно с чтением или за телевизором. Переключившись на другое занятие, вы съедите еду, не насытившись.

• Не выходите из дома голодным, обязательно перекусите.

• Не делайте из еды культа. И помните: кроме еды в жизни есть еще немало увлекательных занятий!

• Старайтесь не увлекаться частыми пикниками и походами в гости.

• Постарайтесь понять, какие продукты для вас являются базовыми, а какие – лишь дополнением к ним. В зависимости от этого стройте свой рацион.

• Ну и, наконец, помните, что «не хлебом единым жив человек»! Пересмотрите свое отношение к пище в целом, и, как только это произойдет, вы станете хозяином положения!

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА



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

У Феди процесс движется очень динамично. Наблюдая ну уж очень приподнятое настроение Федора на последней встрече, возникли опасения, что подъем от полученного результата может смениться леностью и незаинтересованностью двигаться далее (*прим. ред. – Стоит отметить, что и редакция, было подумала, что «теряет» Федора*). Но эти опасения не оправдались. Федор продвигается в своем результате и по моему мнению в специальной помощи психолога не нуждается.

Машина поездка в Турцию была искушением… Но закрыв глаза, на вкусное питание по принципу все включено, все-таки можно сказать, что этот отдых Маша провела несколько иначе, чем предыдущей. – У нее явно повысилась самооценка, вместе с потерянными килограммами, и работой надо собой, и как следствие наша девушка стала по-иному оценивать все происходящее вокруг. Она стала избирательна в отношении тех людей, с которыми она общается. Отношения с родственниками улучшаются, хотя это процесс ни одного месяца, когда накоплено такое количество взаимных обид и тревог… Главное, что оптимизма в глазах прибавилось, а претензий к себе стала гораздо меньше. Важно сейчас не оставаться на достигнутом, а планомерно двигаться вперед, ведь успех человека по достижению своей цели напрямую зависит от его волевых характеристик

Фото: Александр Иванов

МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА



Диетолог Центра эстетической и восстановительной медицины «Эмеральд» Марианна Трифонова

Обоим на данном этапе придется сделать окончательный выбор в пользу здорового образа жизни, если этого не произойдет, наши участники рискуют оказаться в сборной команде под названием «Я набираю и снижаю вес – всю жизнь!». Итак, хочу напомнить главные постулаты нормального пищевого поведения:

• Необходимо соблюдать однократную и суточную порционность, т.е. за один прием следует съедать пищи не больше, чем умещается в двух кулаках, а в течение дня желательно есть 4–5 раз;

• Нельзя пропускать завтрак, так как после сна организм возобновляет активный обмен веществ при поступлении первой порции пищи;

• Очень важно питаться разнообразно и полноценно! Не рекомендуются монодиеты и немотивированное голодание;

• Важно пить воду в правильном – дренажном режиме: за 30 минут до еды и через час после. Объем выпиваемой однократно воды должен не превышать размера 250-граммового стакана;

• Закончить есть желательно за 3 часа до отхода ко сну, а пить – в 6–7 часов вечера, после этого времени допускается употребление не более одного стакана жидкости;

• В течение дня вне зависимости от спортивной нагрузки необходимо ходить не менее 30–45 минут пешком. Вот, пожалуй, основные постулаты, которые теперь, я надеюсь, станут нормой жизни для наших двух героев.

ДНЕВНИК МАШИ

(полная версия на http://marika7051.livejournal.com)

May 6th, 14:45

И вот оно самое главное мое испытание – завтра лечу в Турцию!

May 20th, 14:04

Не смогла я удержаться от этих вкусностей…

May 21st, 14:49

На следующий день после прилета мне сразу позвонили организаторы проекта и оповестили, что у меня встреча с Марианной 21 мая. Марианна сделала мне комплимент о том как я прекрасно выгляжу после Турции. Диетолог посоветовала мне не расслабляться, следовать анализам по непереносимости пищи и подарила мне сеанс прессотерапии, который после перелета мне очень необходим.

May 25th, 19:30

И вот после долгого отдыха я направляюсь в фитнес клуб. В раздевалке встаю на весы и чуть не плачу…

May 28th, 15:38

И вот встреча, которую я боялась больше всего, так как Юля очень строга ко мне. Я рассказала, что не в чем себе не отказывала на отдыхе и в результате мало того, что набрала вес, но и полностью сбилась с обычного правильного режима питания. Юля сделала фитнес-тест и по результатам сказала, что я за этот короткий промежуток набрала аж 1 килограмм жира. Далее посоветовала по вечерам вместо ужина пить протеиновый коктейль, а в дни тренировок в обед гуарану, а также сказала, что теперь мои тренировки станут намного жестче и интенсивнее. Ну что жестче так жестче, назад дороги нет!!!!





Редакция и участники благодарят компанию Reebok за предоставленную одежду.

Reebok

МНЕНИЕ КОСМЕТОЛОГА-ЭСТЕТИСТА

Косметолог-эстетист Центра эстетической и восстановительной медицины «Эмеральд», Оксана Коротеева

Несмотря на неутешительные результаты отпусков, Федя и Маша продолжают свой путь к победе красоты и здоровья! Федор заканчивает курс миостимуляции – его пресс приобретает все более и более атлетический вид.

После прилета у Маши, как, впрочем, и у многих людей с не совсем хорошей лимфодренажной адаптацией к перепадам атмосферного давления, возникла проблема отечности. Поэтому Маше мы провели процедуру прессотерапии, которая активизировала работу лимфатической системы и венозного кровообращения. Маша сразу отметила этот эффект, так как почувствовала небывалый прилив сил и даже после одной процедуры стало заметно уменьшение объемов тела! Сейчас Маша является обладательницей прекрасного загара, поэтому мы приняли решение, дабы сохранить этот замечательный оттенок кожи, пока не прибегать к механическому пилингу, ручной чистке и другим процедурам, которые могут нарушать целостность кожного покрова. На данном этапе мы решили отдать предпочтение увлажняющим маскам для лица и лимфодренажным и укрепляющим обертываниям для тела.

МНЕНИЕ ТРЕНЕРА



Игорь Коробов, персональный тренер клуба «Марк Аврелий»

Единственный кто по-прежнему в восхищении от результатов своего подопечного это – Игорь. По его мнению, Федор не сбавляя темпы, уверено шагает к победе. – «Программа похудения закончилась, и теперь фигура Федора, с каждой тренировкой приобретает мужские очертания». Программа занятий с тренером та же, что и в предыдущем месяце, но сейчас основной акцент делается на развитие плечевого пояса и наращивание мышечной массы. В этом месяце главная задача Федора – достичь появления рельефных мышц. А главное пожелания от Игоря – не пропускать занятия, работать регулярно и четко!

Редакция приносит извинения Игорю Коробову за опечатку в предыдущем номере в названии фитнес-клуба, где работает Игорь.

ДНЕВНИК ФЕДОРА

(полная версия на http://bbf-etalon.livejournal.com)

May 28th, 15:10

Вес скачет 78–81, поэтому... я решил с понедельника начать ходить, как и в начале проекта каждый день... Ну минимум 5 тренировок в неделю. – 3 тренировки – силовые (+ кардио), 2 тренировки – кардио. Хочу подсушиться и все-таки попробовать добраться до 75 кг. Также собираюсь по питанию меняться в сторону более жестокого и правильного: овощи + белок (курица, говядина, рыба, море продукты)...

June 3rd, 15:08

Надо начинать ходить на пляж, но мешает неуверенность в себе! Хочу кубики, поэтому решил ходить на спорт каждый день, отдыхать буду 1 раз в неделю.

Отказался от хлеба полностью, картошки, углеводы оставил только в рисе и гречке. Алкоголь – 1 бокал в неделю максимум (сухое белое). Каждый день ем творог с медом или помидором, курица + рис + помидор-огурец, вечером яблоко + кефир. Жигатель – 2 раза в день + аминокислоты 3 раза в день.

Хожу по лестницам и везде, где могу.На мотоцикле катаюсь прямо, не сутулюсь.

Общался с Аннетой, все хорошо :) Помощь психолога мне пока почти не требуется. Депрессия у меня прошла, настроение отличное. И обязательно буду ходить к Марианне на процедуры.



Фото: Александр Иванов

Редакция и участники благодарят компанию TSP за предоставленное спортивное питание.

BODYBUILDING
магазин

ВИТАМИНЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

ЛИТЕРАТУРА

ОБОРУДОВАНИЕ

АКСЕССУАРЫ

ВИДЕОКАССЕТЫ

ЭНЕРГЕТИКИ

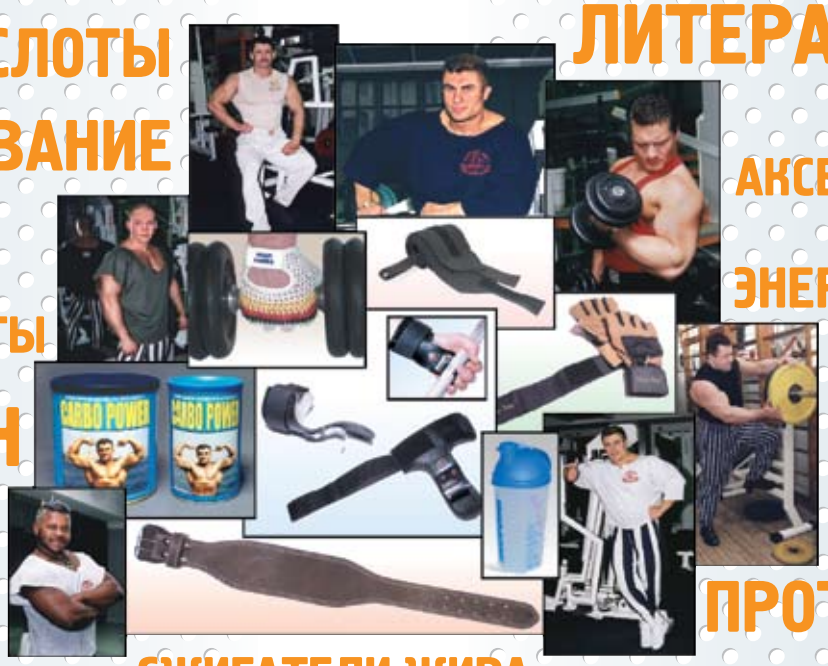
КРЕАТИН

ГЕЙНЕРЫ

ЭКИПИРОВКА

ПРОТЕИНЫ

СЖИГАТЕЛИ ЖИРА



Реклама

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

www.bodybuilding-shop.ru

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

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

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

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

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

General Sport Nutrition



ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

FLEX GYM ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ

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

РЕКЛАМА ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

BODY

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ

26 Интервью с Равшаной Курковой

28 Комплекс упражнений на BOSU

WORK OUT

32 Грязная дюжина

38 Ложь в тренажерном зале

CHILL OUT

42 Йога понятными словами

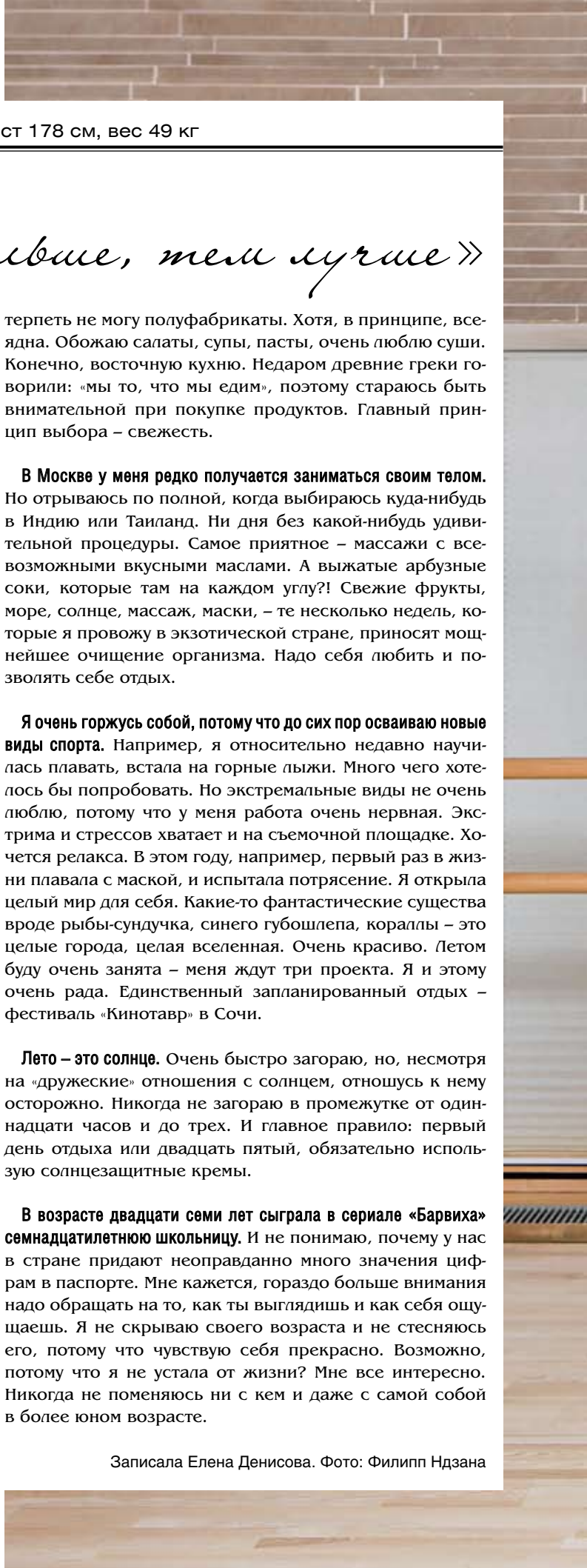
Разностороннее развитие человеческого тела требует большого труда – так же, как и все другие достижения.











Актриса, 29 лет, рост 178 см, вес 49 кг

РАВШАНА КУРКОВА:

«Чем человека больше, тем лучше»

Моя страсть – танцы. Занимаюсь ими с детства. Перепробовала все, начиная со спортивных и заканчивая джаз-модерн. Был период в жизни, когда ходила в тренажерный зал. Но больше всего понравилось плавать в бассейне – отличный релакс. Однако на сегодняшний день у меня такой напряженный ритм жизни, что для серьезных занятий спортом или фитнесом мне просто не хватает времени и сил. Кроме того, я занята в танцевальном спектакле. Ежедневные многочасовые репетиции в течение года – согласитесь, это очень значительная физическая нагрузка. Но я серьезно присматриваюсь к йоге. Это нечто большее, чем просто упражнения для тела, это целая философия жизни, и мне она подходит.

В свои почти тридцать я чувствую себя в отличной физической форме. При росте 178 см у меня вес 49 кг. И он не менялся с пятнадцати лет. Благодарю за это в первую очередь генетику. Мои родители, бабушки-дедушки, как и я, – все худенькие, стройные. Но я понимаю, что вне зависимости от веса мышцы должны быть в тонусе, поэтому надо обязательно заниматься каким-то видом физической активности. И, безусловно, любую, даже самую отменную, генетику можно легко испортить. Поэтому я – за здоровый образ жизни.

Я – человек восточный. Родилась в Ташкенте. Там свои стандарты красивого тела – чем человека больше, тем лучше. В детстве я страшно комплексовала по поводу своей худобы. Но когда приехала в Москву, оказалось – это мое достоинство. Но и сейчас мне не нравятся слишком худые девушки. По мне, так молодая Моника Белуччи намного привлекательней той же Кейт Мосс. Потому что женщина должна быть с формами. Это, в конце концов, сексуально. Вообще, мне кажется, очень глупо, когда девушки нормальной комплекции пытаются искусственно довести себя до физического истощения. Уверена, что у каждого человека есть свой здоровый вес, в котором он чувствует себя хорошо, когда он полон энергии.

Я с настороженностью отношусь к диетам. Мне кажется, без согласования с профессионалами, без медицинского контроля не стоит этим заниматься. Единственный принцип, который я для себя выработала, – я ем часто, пять раз в день. И понемногу – ни в коем случае не до такой степени, чтобы расстегивались пуговицы джинсов. Мои друзья называют меня хомяком. У меня в сумке всегда лежит детское пюре, банан, шоколадка, мюсли. Если успеваю, то с утра готовлю себе какой-нибудь сэндвич с помидором, сыром. «Кинокорм», который привозят на съемочную площадку, не воспринимаю, терпеть не могу полуфабрикаты. Хотя, в принципе, всеядна. Обожаю салаты, супы, пасты, очень люблю суши. Конечно, восточную кухню. Недаром древние греки говорили: «мы то, что мы едим», поэтому стараюсь быть внимательной при покупке продуктов. Главный принцип выбора – свежесть.

В Москве у меня редко получается заниматься своим телом. Но отрываюсь по полной, когда выбираюсь куда-нибудь в Индию или Таиланд. Ни дня без какой-нибудь удивительной процедуры. Самое приятное – массажи с всевозможными вкусными маслами. А выжатые арбузные соки, которые там на каждом углу?! Свежие фрукты, море, солнце, массаж, маски, – те несколько недель, которые я провожу в экзотической стране, приносят мощнейшее очищение организма. Надо себя любить и позволять себе отдых.

Я очень горжусь собой, потому что до сих пор осваиваю новые виды спорта. Например, я относительно недавно научилась плавать, встала на горные лыжи. Много чего хотелось бы попробовать. Но экстремальные виды не очень люблю, потому что у меня работа очень нервная. Экстрима и стрессов хватает и на съемочной площадке. Хочется релакса. В этом году, например, первый раз в жизни плавала с маской, и испытала потрясение. Я открыла целый мир для себя. Какие-то фантастические существа вроде рыбы-сундучка, синего губошлепа, кораллы – это целые города, целая вселенная. Очень красиво. Летом буду очень занята – меня ждут три проекта. Я и этому очень рада. Единственный запланированный отдых – фестиваль «Кинотавр» в Сочи.

Лето – это солнце. Очень быстро загораю, но, несмотря на «дружеские» отношения с солнцем, отношусь к нему осторожно. Никогда не загораю в промежутке от одиннадцати часов и до трех. И главное правило: первый день отдыха или двадцать пятый, обязательно использую солнцезащитные кремы.

В возрасте двадцати семи лет сыграла в сериале «Барвиха» семнадцатилетнюю школьницу. И не понимаю, почему у нас в стране придают неоправданно много значения цифрам в паспорте. Мне кажется, гораздо больше внимания надо обращать на то, как ты выглядишь и как себя ощущаешь. Я не скрываю своего возраста и не стесняюсь его, потому что чувствую себя прекрасно. Возможно, потому что я не устала от жизни? Мне все интересно. Никогда не поменяюсь ни с кем и даже с самой собой в более юном возрасте.

Записала Елена Денисова. Фото: Филипп Ндзана



«Никакие тренажеры, массажи и косметические средства не помогут, если вы пьете, курите, едите что попало, не высыпаетесь и занимаетесь не любимым делом. Себя надо беречь. У нас в теле нет ничего запасного».

Равшана Куркова

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА BOSU



Выражаем благодарность за помощь в проведении съемки фитнес-центру «TERRASPORT Копер ник», особенно инструктору групповых программ Елене Слащевой

Это тренировка на нестабильной поверхности надутой полусферы BOSU. Веселая и динамичная тренировка баланса и функциональной силы. Поможет стать сильными, крепкими, ловкими, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, научиться контролировать положения своего тела в пространстве. BOSU – это тренировка баланса, мышечной выносливости и силы. Может использоваться в комплексе со всеми видами фитнес-тренинга или отдельно как функциональное оборудование. Рекомендуется для всех уровней подготовленности, любого возраста и пола.

Мы предлагаем комплекс упражнений, которые можно выполнять как самостоятельно, так и в фитнес-клубе. Для тренировки потребуется: 30–50 мин. свободного времени, мат, нестабильная поверхность BOSU и, конечно же, ваше желание.

Упражнения делаются в быстром темпе, под динамичную музыку, с определенным количеством повторений. Во время тренировки вам необходимо контролировать положение корпуса – держите осанку; плечи опущены вниз, лопатки сведены к центру, мышцы живота напряжены.

1 ПРИСЕДАНИЯ НА BOSU

Исходное положение: стоя на полусфере, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, мышцы живота в напряжении, спина прямая, руки на поясе.

Упражнение: вдохните, согните колени, отводя таз назад, как будто вы пытаетесь сесть на стул, на выдох вернитесь в исходное положение.

Для усложнения упражнения отрывайте правую ногу вверх и, оставляя ее согнутой на весу, удержите баланс 3–5 с. Повторите упражнение 8–12 раз.







Название тренажера BOSU возникло от словосочетания Both Sides Up, означающего, что он может использоваться обеими сторонами вверх, а также Both Sides Used – «используются обе стороны», что относится не только к тренажеру, но и к комплексу упражнений, которые требуют включения обоих полушарий мозга и направлены на гармонизацию всех частей тела человека.

Основная идея упражнений с BOSU заключается в том, что их выполнение будет воздействовать не только на улучшение физического состояния, но и на головной мозг, мышечные и нервные соединения, что, в свою очередь, повышает производительность всей деятельности человека как в спорте, так и в повседневной жизни.





2 УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ

Исходное положение: стоя на полусфере, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, корпус в наклоне, спина прямая, руки на поясе.

Упражнение: вдохните, выпрямите правую руку вверх, слегка сгибая в локтевом суставе, а левую отведите назад, сохраняя спину прямой и сводя лопатки к центру, на выдохе – смена рук. Повторите упражнение 12–16 раз.

3 УКРЕПЛЕНИЕ ПРЯМОЙ МЫШЦЫ ЖИВОТА

Исходное положение: разверните полусферу куполом вниз, поставьте руки на основание полусферы шире плеч, соедините стопы, колени вместе и подтяните живот, спина прямая.

Упражнение: сохраняя спину прямой, на выдохе согните ноги в коленном суставе, касаясь пола слегка, на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 12–16 раз.





4 УПРАЖНЕНИЕ НА БАЛАНС

Исходное положение: упор стоя на коленях, руки на ширине плеч, спина прямая, мышцы живота в напряжении.

Упражнение: сохраняя баланс, на выдохе отведите правую ногу назад. В этом положении задержитесь 3–5 с. Для усложнения упражнения попробуйте отвести руку вверх. Повторите упражнение 12–16 раз.







5 УПРАЖНЕНИЕ «ОТЖИМАНИЯ»

Исходное положение: упор лежа, колени согнуты на вершине полусферы, руки на ширине плеч, спина прямая, мышцы живота напряжены.

Упражнение: вдохните, согните руки в локтях, спина прямая, коснитесь грудной клеткой пола, на выдохе выпрямите руки, возвращаясь в исходное положение. Следите, чтобы таз опускался вместе с корпусом и спина не прогибалась. Повторите упражнение 8–12 раз.





6 УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ

Исходное положение: лежа на животе на полусфере, руки на полу шире плеч, носки касаются пола.

Упражнение: вдохните, попытайтесь оторвать ноги от пола, удерживая руки на полу, сохраняя спину прямой, на выдохе – вернитесь в исходное положение. Для усложнения упражнения оторвите руки от пола, выпрямляя их в локтевом суставе и оставляя стопы на полу. Повторите упражнение 12–16 раз.





7 УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА

Исходное положение: сидя на полусфере, руки в опоре под плечами, кисти направлены вперед, ноги согнуты и на весу, спина округлая, мышцы живота в напряжении.

Упражнение: выдыхая, попытайтесь оторвать обе ноги от пола и удержать баланс, сохраняя спину округлой, держите себя за счет мышц центра тела. Повторите упражнение 15–30 с.





Упражнения с BOSU улучшают двигательные навыки, укрепляют вестибулярный аппарат, развивают силу, ловкость и гибкость, улучшают осанку. Такие тренировки особенно полезны тем, кто катается на коньках, лыжах и сноуборде, – для укрепления голеностопа и развития чувства равновесия и координации.

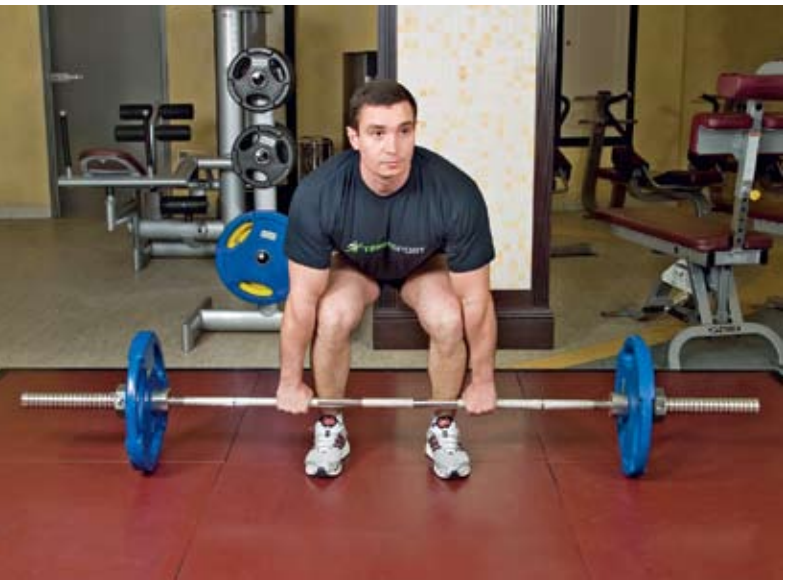


Фото: Филипп Ндзана
Стиль: Роман Травин

Автор: Тони Джентилкор. Перевод: Алексей Чичиков

ГРЯЗНАЯ ДЮЖИНА: 12 советов, как увеличить становую тягу

Любой здоровый мужчина до 50 лет может дойти до 200 кг в становой тяге за два года правильных тренировок. Как это сделать, рассказывает Тони Джентилкор – дипломированный тренер по силовой и общефизической подготовке, соучредитель клуба Cressey Performance. Известный как один из самых передовых тренеров Новой Англии, Тони славится разумным подходом к тренингу и хорошо продуманными программами силовых и профилактических упражнений. В прошлом успешный бейсболист, получил специальное спортивное образование, научную степень, эксперт в области силовых тренировок, здорового питания, общей и специальной подготовки спортсменов, а также профилактики травм и восстановления после травм.



Совет: представляйте, что каждое повторение – это отдельный сет. Большинство ребят после нескольких повторов разбалтываются и начинают отбивать штангу от пола. Повторения становятся все хуже и хуже, и даже мой позвоночник начинает болеть. Становая не просто так называется мертвой тягой. Опустив штангу на пол, перегруппируйтесь, снова вдохните, напрягите пресс, выкатите грудь, отведите плечи и так далее, повторите все идеально.



Мой партнер по бизнесу, тренер Эрик Крисси, сделал это смелое заявление несколько лет назад, вызвав бурю эмоций в фитнес-кругах. Но это правда. Если вы правильно тренируетесь в течение пары лет, вы можете дойти до 200 кг в становой тяге. Я понимаю, как вы возмущены этим высказыванием, если пока не можете поднять два центнера. Неприятно, когда кто-то подвергает сомнению вашу состоятельность. Но что вы собираетесь делать с этим? Можете бросить читать этот материал или написать мне пару оскорбительных писем, а можете стиснуть зубы и продолжить чтение, чтобы научиться поднимать большие веса. Все, что вам нужно, это следовать 12 заповедям.

СОВЕТ 1. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ТЯНУТЬ МНОГО, НАДО ТЯНУТЬ ПРАВИЛЬНО

Для начала пример из жизни. Когда Пит, коммерческий директор нашего клуба, начал тренироваться год назад, он осилил в становой 40 кг. 364 дня спустя он уверенно поднял 180 кг. Вот такой пример из реальной жизни.

Держа его в голове, начните совершенствовать свою технику тяги с 8 простых шагов.

1. Ноги чуть уже плеч, гриф около голеней.

2. Соедините лопатки, направьте грудь вперед, вдохните как следует и напрягите пресс. Согните немного колени и наклоняйтесь вперед, уводя таз назад, сохраняя при этом прогиб поясницы (для этого тянитесь копчиком в потолок). Лопатки все время вместе. Я учу своих клиентов отводить таз назад до тех пор, пока они не дотянутся до грифа. Старайтесь не садиться просто вниз.

3. Возьмитесь за гриф и сожмите его изо всех сил, плечи держите отведенными назад и вниз, к напряженным широчайшим мышцам. Это помогает активизировать грудо-поясничную фасцию и стабилизировать спину. Вы также должны держать напряженными ягодичные мышцы и бицепсы бедра.

4. Не опускайте голову, поднимите подбородок – выберите точку на стене в 3–4 метрах перед собой и фиксируйте взгляд на ней в течение всего движения.

Фото: Shutterstock; Александр Иванов

5. Держа руки прямыми, давите пятками в пол. Отрывайте штангу от пола, следя за тем, чтобы таз и плечи поднимались одновременно (я часто вижу, что первым идет таз, – это путь к травме, т.к. поясница сильно перегружается).

6. Когда вы приближаетесь к полному выпрямлению, заканчивайте подъем сокращением ягодичных мышц, немного подавая таз вперед. Так вы снимете нагрузку с поясницы. Но не переусердствуйте. Многие заканчивают неправильно, сильно подавая таз вперед, и туловищем тянут штангу назад, чрезмерно выгибая поясницу. А так спину можно только травмировать.

7. Опускание. Эта часть упражнения представляет трудности для некоторых людей. Начните движение не с коленных суставов, а с тазобедренного. Садитесь назад, перенося вес на пятки. Оставьте колени на месте, а бедра уводите назад (как будто садитесь на стул) и опустите гриф вдоль ног.

8. Помните, что всегда нужно держать спину зафиксированной, прогнутой (копчиком тянитесь в потолок), плечи расправлены.

СОВЕТ 2. ТЯНИТЕ ЧАСТО И ТЯЖЕЛО

Нет, я не имею в виду, что становую нужно делать каждый день. Но если вы хотите много тянуть, то надо, знаете, тянуть.

Я рекомендую делать тягу хотя бы один раз в неделю, лучше всего в понедельник, когда вы хорошо отдохнули. Далее, делать тягу следует с небольшим числом повторений. Сила, особенно в самом начале, больше связана с ЦНС, вот почему начинающие сначала прибавляют в рабочих весах, а потом в мышцах.

Я редко назначаю больше пяти повторений в подходе. Если делать больше, то ухудшается техника, особенно у начинающих. Также в спортивной литературе достаточно сказано о том, что тренировки в небольшом числе повторений учат тело лучше передавать нервный импульс, включать больше моторных единиц и улучшают внутри- и межмышечную координацию.

ТРЕХМЕСЯЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СТАНОВОЙ

Обычно я составляю программы, учитывая индивидуальные особенности тренирующегося, но простой пример для начала может выглядеть так.

Первый месяц: тяга трэп-грифа

Неделя 1-я: 5 x 5

Неделя 2-я: 4 x 5

Неделя 3-я: 6 x 5

Неделя 4-я: 3 x 5

Второй месяц: становая тяга сумо

Неделя 1-я: 4 x 3

Неделя 2-я: 3 x 3

Неделя 3-я: 3 x 3, 2 x 5

Неделя 4-я: тяга блока между ног, 3 x 10

Третий месяц: классическая становая тяга

Неделя 1-я: максимум на 3 раза (или одноповторный максимум)

Неделя 2-я: 4 x 4

Неделя 3-я: 4 x 5







Приближаясь к полному выпрямлению, заканчивайте подъем сокращением ягодичных мышц, немного подавая таз вперед. Так вы снимете нагрузку с поясницы. Но не переусердствуйте. Многие заканчивают неправильно, сильно подавая таз вперед, и туловищем тянут штангу назад, чрезмерно выгибая поясницу. А так спину можно только травмировать.







СТАНОВАЯ ТЯГА СУМО

Укрепляет приводящие мышцы, которые помогают стабилизировать ноги и область тазового пояса и защищают коленные суставы от травм.

В исходном положении ноги шире плеч, стопы развернуты наружу, а колени сонаправлены с носками. Согните ноги, уведя таз назад, и возьмитесь за гриф. В этом варианте становой таз перед подъемом необходимо держать чуть ниже. Техника выполнения та же – лопатки вместе, грудь вперед, взгляд перед собой и выполняем подъем, напрягая ягодицы в верхней части упражнения.

Неделя 4-я: 3 х 4

После 12 недель тяжелых становых я рекомендую неделю-две отдохнуть от тяги. Поделайте асимметричные упражнения (см. ниже), покачайте бицепсы и ешьте много белка животного происхождения.

СОВЕТ 3. МЕНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТОЛЬКО НЕ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ)

Хотя я понимаю важность включения в программы различных вариантов тяги (особенно тех, которые у вас отстают), вам не следует менять упражнение каждую неделю. На мой взгляд, лучше делать циклы продолжительностью 3–4 недели, меняя вариант тяги примерно раз в месяц.

СОВЕТ 4. УСТРАНИТЕ СЛАБЫЕ МЕСТА

Некоторые люди (в том числе я) чересчур медленно поднимают штангу с платформы. Другим легче дается отрыв, но сложнее подъем, после того как гриф проходит колени. В любом случае надо определить, что у вас получается хуже, и поработать над этим.

Многое зависит от длины конечностей (действия рычагов). Тем, у кого длинные руки и ноги, тяга, кажется, дается легче, но на самом деле им сложнее дается подъем и выпрямление. Если это про вас, попробуйте для исправления добавить взрывные тяги и тяжелые тяги с плинтов, с частичной амплитудой.

Для тех, у кого торс длиннее, а руки и ноги относительно короче, больше затруднений вызывает отрыв. Вам поможет тяга с возвышения, с увеличенной амплитудой (встаньте на подставку высотой 2–10 см). Когда вы вернетесь к обычной тяге, отрыв будет даваться лучше. Также вариант сумо вам подойдет больше, так как он уменьшает проходимое штангой расстояние.

СОВЕТ 5. РАЗУЙТЕСЬ

Любой, кто читал потрясающую книгу Кристофера МакДугала «Рожденный для бега», в курсе, что обувная промышленность получает за свое мошенничество 20 миллиардов долларов в год. В нашем клубе все делают становую босиком.

Без обуви вы ближе к земле на 1–5 см, т.е. штанга проходит на 1–5 см меньше. Также без обуви вы больше давите пятками, что позволяет более эффективно включать мышцы ягодиц и бицепсов бедра.

Если вы занимаетесь в зале, где клиентам не разрешается разуваться, для тяги лучше использовать кеды или другую легкую обувь, которая не будет мешать вам, как ножные кандалы.

СОВЕТ 6. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КИСТЕВЫХ ЛЯМОК

Тут не все так однозначно. С одной стороны, многие используют кистевые лямки постоянно. Тяги блока с лямками? Я вас умоляю. С другой стороны, кому-то действительно мешает прогрессировать сила хвата, в этом случае кистевые лямки использовать надо. В нашем клубе мы обычно используем лямки в становых тягах широким (рывковым) хватом.

Лучше тянуть разнохватом, меняя руки в каждом подходе и используя магнезию. Если в вашем зале магнезию использовать нельзя, поищите другой зал или пользуйтесь тайком. Положите ее в пластиковой коробочке в вашу

Фото: Александр Иванов





Гиперэкстензия – начало движения и конец движения. Возьмите в руки отягощение или положите не очень тяжелую штангу на плечи, придерживая руками. Наклонитесь вниз. Прогнитесь, почувствуйте напряжение поясничных мышц и только затем плечами поднимайтесь наверх. Лопатки держите вместе, грудь вперед. Поднялись до одной линии с ногами – и снова вниз. Дыхание произвольное

сумку и посыпайте украдкой чуть-чуть на руки. После себя, конечно, протрите гриф.

СОВЕТ 7. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ, НАДО ТРЕНИРОВАТЬСЯ ВМЕСТЕ С СИЛЬНЫМИ

Типа, если вы хотите лучше продавать, нужно больше общаться с продавцами. Или, если вы хотите отказаться от женщин, нужно больше общаться с пикаперами.

Итак, у меня нет научных доказательств, но я лично убежден, что тестостерон падает на 144,37% каждый раз, когда по радио слышится очередное завывание модной поп-певички. Как можно поднимать тяжелую штангу, когда рядом с вами тощие метросексуалы качают бицепсы в раме для приседа, а домохозяйки пыхтят на беговых дорожках?

Главное правило: если в зале больше тренажеров Смита, чем силовых рам, вы скорее выиграете в лотерею, чем станете сверхсильным.

СОВЕТ 8. ДЕЛАЙТЕ ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОВЫСЯТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТАНОВОЙ ТЯГИ

Чтобы стать сильнее в становой тяге, нужно хорошо укрепить все мышцы задней поверхности тела. К сожалению, только жимами ног на тренажере, сгибаниями и разгибаниями ног не обойтись. Когда я как следует выполняю наклоны со штангой на спине (гиперэкстензии), тяга всегда увеличивается. Для меня это почти «маркер» – когда рабочие веса в наклонах растут, я могу предсказать рост и в тяге.

Для вас это могут быть приседания над скамьей, для кого-то еще – румынская становая тяга. Смысл в том, чтобы найти то упражнение, результат в котором «определяет» становую тягу.

СОВЕТ 9. ДЕЛАЙТЕ АСИММЕТРИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Они помогают поднимать большие веса. Когда мои клиенты становятся лучше в упражнениях на одной ноге, они всегда видят улучшения в становой и приседании.

Как мой коллега Майк Бойл неоднократно отмечал, упражнения, в которых работает одна нога, активизируют те односторонние мышцы, которые мало включаются в упражнениях для двух ног. Это комплекс приводящих мышц, средняя ягодичная работающей ноги и квадратная мышца поясницы на стороне другой ноги. Эти мышцы очень важны для стабилизации коленных и тазобедренных суставов и активизируются, когда мы выполняем нестабильные упражнения на одной ноге.

Короче говоря, если эти мышцы-стабилизаторы не укреплять, вы не сможете поднимать что-нибудь тяжелое. Так что делайте асимметричные упражнения на одной ноге, а поблагодарите меня потом.

СОВЕТ 10. ЗАСТАВЬТЕ РАБОТАТЬ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ!

Мы все знаем (или должны были бы знать), как важна правильная



Упражнения для мышц спины, бицепсов бедра и других мышц тазового пояса, такие как тяга блока между ног (на мой взгляд, одно из самых недооцененных упражнений вообще), должны составлять большую часть комплекса подводящих упражнений

АСИММЕТРИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ





Прислонитесь к стене, поднимите согнутую ногу (не выгибая, но и не округляя поясницу) и давите пяткой второй ноги в пол. Держите это напряжение две секунды, сжимая ягодичные мышцы опорной ноги. Потом повторите то же со второй ногой и сделайте всего пять подходов на ногу.





Лягте на спину, ноги согнуты, и давите пятками в пол. Чуть-чуть приподнимите таз, сжимая ягодицы. Затем поднимите одну ногу и выпрямите ее, таз не опускайте.



Держите это положение одну секунду, потом опустите ногу и повторите то же с другой ногой. Всего тоже пять подходов.

Что «Грязная дюжина» сделает для вас? Ну, не настало ли время вам установить новый персональный рекорд в становой тяге? Используйте все мои советы, проверяйте технику и работайте как следует, и я убежден, вам понравится ваш новый прогресс в ближайшие месяцы.

разминка. Более того, я также писал, насколько я любитель выполнять легкие, активирующие мышцы растяжки, которые я делаю между подходами в одном упражнении. Так что вместо того, чтобы слушать музыку или пялиться на блондинку, занимающуюся по соседству, вы тоже можете сделать несколько полезных движений во время отдыха между подходами становой тяги.

Большинство из нас недостаточно внимания уделяет мышцам ягодиц. Из-за того что мы сидим на них от 8 до 12 часов каждый день, эти мышцы слабы и задавлены. Если вспомнить, что это сильнейшие мышцы-разгибатели тазового пояса, становится понятно, как их состояние влияет на величину веса, поднимаемого нами в становой тяге. Иными словами, кто-то из вас поднимает в тяге меньше, потому что плохо включает в работу ягодичные мышцы.

Советую вам делать пару простых асимметричных движений для активации ягодичных мышц между подходами тяги. Результатом будет увеличение веса на грифе в становой.

СОВЕТ 11. НЕ ПРИУЧАЙТЕ ТЕЛО К НЕУДАЧНЫМ ПОВТОРАМ

Больше всего меня донимают клиенты, которые пытаются поднять больше, чем могут. Я могу понять, что такое иногда случается со всеми, но не на каждой же тренировке. Достаточно сказано о необходимости тяжелой работы и преодолении себя, но постоянные неудачные попытки только сажают нервы и приводят вас к разочарованиям.

СОВЕТ 12. ДЕЛАЙТЕ ВЗРЫВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Многие парни слышали о сопряженном методе, который продвигает тренер Луи Симмонс из клуба Westside Barbell. В этой методике сочетаются упражнения на максимальную силу и скоростные, взрывные варианты упражнений «большой тройки»

Фото: Shutterstock; Александр Иванов







ШЕСТЬ СПОСОБОВ ИСПОРТИТЬ МАХ ГИРИ

1. Вы просто наклоняетесь и поднимаете гирю вверх, а не садитесь, работая ногами.
2. Вы не отводите гирю как следует назад при опускании (как можно дальше к паху).
3. Вы не держите грудь расправленной, а спину прямой во время всего движения.
4. Вы не заканчиваете движение, полностью распрямившись. Старайтесь, чтобы движение заканчивалось одновременным распрямлением в тазобедренном и коленном суставах.
5. Вы слишком сильно напряжены в течение всего движения. Помните, что напряжение нужно при фиксации вверху и при отведении гири назад в нижней точке. В промежутках между этими положениями напрягаться не следует.
6. Вы не описываете гирей дугу. Многие новички слишком разболтанно машут гирей. Сосредоточьтесь на точной амплитуде движения, четко фиксируя гирю в верхней и в нижней позициях. И уж точно вы не напрягаете ягодицы в выпрямленном положении, чтобы снять нагрузку с поясницы.

(приседание, жим лежа и становая тяга). Один тренировочный день посвящен максимальному усилию (поднимать тяжелые штанги), другой – динамическому усилию (поднимать более легкие штанги быстро).

Я уже говорил о необходимости тяжелой работы в совете 2, теперь поговорим о динамических версиях тяг. Исследования говорят, что заметный рост результатов наблюдается, если делать их с весом 40% от одноповторного максимума, вот почему вы часто видите рекомендацию брать 40–65% от 1РМ для этого метода.

Должен сказать, что я долгое время мучился, составляя и объясняя программу взрывных упражнений для не тренировавшихся ранее людей за 30–35, не говоря уж о молодых ребятах, которые только подходят к 100 кг в становой. Тем не менее нам необходимо было найти способ сделать их более взрывными.

И однажды мы наткнулись на мах гири. Должен сказать, что еще несколько месяцев назад я относился с большим скепсисом к этому возвращению гирь. Для меня это было лишь новомодным увлечением, которым все занимаются, но рано или поздно забросят и забудут. Однако после нескольких семинаров с тренерами Майком Робертсоном и Дэном Джоном я поменял свое мнение. Если не вдаваться в подробности, Дэн говорит, что в этом упражнении есть отличный, непрерывный переход от приседа в начальной точке до полного выпрямления с движением бедрами вперед в конечной. При всем уважении к становой тяге мах гири больше развивает взрывную силу и лучше учит этому движению, повышая технику!

Проблема лишь в том, что многие неправильно заканчивают подъем, не распрямляя тело. Совсем не удивительно, что у многих болит спина после такого выполнения махов. Догадайтесь, почему! Так что для правильного выполнения маха гири предлагаю вам несколько замечаний об ошибках тренера Майка Робертсона.

Выражаем благодарность за помощь в проведении съемки фитнес-клубу «TERRASPORT Коперник», персональному тренеру Александру Куранову и Светлане Вепринцевой за оказание информационной поддержки.



Автор: Юджин Сэндоу
Перевод: Алексей Чичиков

Ложь в тренажерном зале



Великое опасение женщин насчет упражнений – а именно страх стать слишком мужеподобными – лишено всяких оснований. Женщина – это не слабый мужчина: ее организм имеет важные отличия. От тренировок мышцы у женщин становятся более подтянутыми, упругими и округлыми; покрытые небольшим слоем жировой ткани, они формируют привлекательное тело, не выдаваясь крупными пучками…



Фото: Shutterstock

Не нужно далеко ходить, чтобы найти кого-то, кто наговорит вам с три короба про фитнес. Все знают все о тренировках для женщин. Только вчера я слышала потрясающее откровение: оказывается, кардио вам испортит фигуру, так как построит большие мышцы, которые еще больше выдвинут жир. Ах, это потому марафонцы такие… толстые. Еще не так давно я прочла в издании, посвященном фитнесу, что йога помогает увеличить грудь (возможно, под йогой они подразумевали пластического хирурга) и что 90% занимающихся тренируются по утрам (в моем зале по вечерам не протолкнуться от тех, кто не догадывается об этом). Ко-







Натуральная бодибилдерша стройна, подтянута и не обладает жуткой массой, отпугивающей начинающих заниматься женщин. К тому же бодибилдеры не поддерживают все время жесткий рельеф, который мы видим на сцене.

роче говоря, вот несколько мифов, упорно живущих в головах, как крокодилы в канализации, а еще и змеи, которые прыгают на вас из ванной.

ЛОЖЬ 1: ТРЕНИРОВКИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ СДЕЛАЮТ ВАС БОЛЬШОЙ И ПОХОЖЕЙ НА МУЖИКА

Наверное, самое дикое заблуждение. Когда люди видят бодибилдерш, у них вырывается восклицание: «Бозимой, они такие огромные, и я стану такой же, если подниму что-нибудь тяжелое!» Если не вдаваться в детали, у женщин не вырабатывается столько анаболических гормонов, чтобы можно было построить большие мышцы. Эти женщины – исключения, и даже они достигают олимпа лишь с помощью долгих, тяжелых тренировок, зверской диеты и фармакологической поддержки (легальной и не очень).

Если вам нравится смотреть соревнования бодибилдеров, сравните шоу организаций, где есть допинг-контроль (отсекающий спортсменок, использующих стероиды), и где его нет. Вы увидите колоссальную разницу между фигурами номинанток. Натуральная бодибилдерша стройна, подтянута и не обладает жуткой массой, отпугивающей начинающих заниматься женщин. К тому же бодибилдеры не поддерживают все время жесткий рельеф, который мы видим на сцене. Так что торчащие скулы и ключицы – лишь краткосрочное изменение, необходимое для победы. Разумеется, они выглядят не очень естественно с этим рельефом, предельно низким процентом жира и жестоким загаром. Вне соревновательного сезона они более округлы, одеты и не обезвожены.

Обычная женщина (т. е. вы) не способна достичь такого вида от нескольких походов в зал. Вы не проснетесь после тренировки огромным качком. Не верите? Окей, тогда попробуйте стать огромной. Просто попробуйте. Посмотрите, как оно пойдет. Мне, например, люди говорят, что мои ноги «слишком большие» (слишком боль-



С точки зрения устройства мышцы – тоже нет особой разницы между мужчиной и женщиной. Но что еще более важно, нет такого понятия, как «приведение в тонус». Есть увеличение мышцы, усиление мышцы и сжигание жировой ткани, вот и все.

шие для чего?), но эти ноги были больше до того, как я начала тренироваться.

ЛОЖЬ 2: МУЖЧИНЫ ТРЕНИРУЮТСЯ ДЛЯ МАССЫ, ЖЕНЩИНЫ – ДЛЯ ТОНУСА

Если вы действительно хотите улучшить фигуру, забудьте это дурацкое слово на букву «Т» («тонус»). Сотни подъемов крошечных весов только отнимут у вас время и энергию, не дав мышцам нужной нагрузки для укрепления. Как говорится, «лучше меньше, да лучше». Одно исследование, в котором мужчины и женщины тренировали одинаковые мышечные группы три раза в неделю в течение 5 месяцев, показало, что «женская половина больше прибавила в относительной силе, чем мужская» (МакДугалл, МакМастерский университет).

Мужской и женский скелеты достаточно похожи. С точки зрения устройства мышцы – тоже нет особой разницы между мужчиной и женщиной. Но что еще более важно, нет такого понятия, как «приведение в тонус». Есть увеличение мышцы, усиление мышцы и сжигание жировой ткани, вот и все. Если говорить технически, под «тонусом» понимается способность центральной нервной системы обеспечивать пассивное сопротивление при растягивании мышцы. То, что вы подразумеваете под словом «тонус», – просто сами мышцы, не очень сильно закрытые жиром. Другими словами, нет никакой причины убивать время, поднимая маленькие розовые гантельки, когда вы можете сделать больше для своего тела за короткое время.

ЛОЖЬ 3: МОЖНО ПРИВОДИТЬ ТЕЛО В «ТОНУС», МОЖНО «ПОДТЯГИВАТЬ» И МОЖНО «ФОРМИРОВАТЬ»

Пожалуйста, не засоряйте себе голову поиском различий между «тонусом», «подтяжкой», «формированием» фигурки и прочими вымышленными глупостями. Всего этого не существует (смотрите следующий пункт). Есть только увеличение мышцы и сжигание жира, больше ничего.

ЛОЖЬ 4: МЫШЦЫ РАСТУТ ПО-РАЗНОМУ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА НАГРУЗКИ

Приверженцы этой теории утверждают, что если вы будете поднимать тяжелую штангу, то станете огромной, а если будете долго-долго упражняться с легким весом, то результатом будет «тонус». Нееет! Опять это слово на букву «Т»! Мышцы могут расти только одним способом, и размер их будет зависеть, во-первых, от пола человека, во-вторых, от генетических данных.

Окей, в действительности все не так просто. Есть несколько типов мышечных волокон, по-разному отзывающихся на различные виды нагрузки. Но вы не станете гигантской без двух условий: исклю-





Фото: Shutterstock

чительная генетика + тяжелые, тяжелые, тяжелые тренировки. И в любом случае сотни повторений с маленькими весами вообще бесполезны.

ЛОЖЬ 5: ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ ФОРМУ ВАШИХ МЫШЦ

От умников в зале постоянно слышно, что определенные упражнения меняют форму мышц, например «делают» пик бицепса. Простите, но форма ваших мышц задана генетически. Тело мышцы крепится к костям, связкам у каждого человека немного по-своему. Для примера посмотрите, как выглядят у разных людей мышцы бедра на наружной стороне ноги. У некоторых людей квадрицепсы начинаются чуть ли не сразу от колена, а у кого-то намного выше. Это наглядно показывает, как отличаются у людей точки крепления мышц. Какое бы упражнение вы ни выбрали, вы не можете перенести эту точку и изменить форму мышцы. Вы можете изменять фигуру, только укрепляя мышцы и сжигая лишний жир.

ЛОЖЬ 6: ЖЕНЩИНАМ НЕЛЬЗЯ КАЧАТЬ МЫШЦЫ БЕДЕР И ЯГОДИЦ, А ТО ОНИ БУДУТ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛИШКОМ БОЛЬШИМИ

Опять эта фобия «огромных мышц». Поглядите на пятую точку чемпионок по бодибилдингу и вы обнаружите, что в случае ягодичных мышц вам просто нечего бояться. Правда в том, что когда у вас есть мышцы, они не только формируют ваше тело, но и эффективно перерабатывают лишние калории, увеличивая метаболизм. Иными словами, больше мышц – меньше жира. И где у нас самые большие и важные мышечные группы? именно там, на бедрах, конечно же! Если не тренировать их, вы лишаете себя самого главного сжигателя жира. Вдобавок эти мышцы у женщин сильнее, чем мышцы верха тела, так что в упражнениях на нижнюю половину вы добьетесь большего успеха и будете очень довольны собой!

ЛОЖЬ 7: ЖЕНЩИНАМ ЛУЧШЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ И НЕ ПОДХОДИТЬ К ШТАНГЕ

Еще одно потрясающее заблуждение. На самом деле все ровно наоборот. Чтобы ответить подробнее, надо обсудить кучу технических деталей, так что это тема для отдельной статьи. Под названием «Не бойтесь штанги!»

ЛОЖЬ 8: ЕСЛИ ВЫ СТРОИТЕ МЫШЦЫ, ОНИ БОЛЬШЕ ВЫПЯЧИВАЮТ ЖИР И ВЫ ВЫГЛЯДИТЕ ТУЧНЕЕ

Прошу прощения у милых пышек, но вы не сможете раздуться, будто Невероятный Халк, прибавив немного мышц. Мышечные объемы у таких женщин ничтожно малы по сравнению с лишним жиром, который все и портит.

От умников в зале постоянно слышно, что определенные упражнения меняют форму мышц, например «делают» пик бицепса. Простите, но форма ваших мышц задана генетически.









Текст: Петр Дмитриев

ЙОГА ПОНЯТНЫМИ СЛОВАМИ

В предыдущей статье говорилось о том, что наш организм обладает колоссальной потенциальной силой, возвращающей в равновесие позвоночник и другие скелетные структуры, как только удается при помощи растягивания снять остаточные напряжения в антагонистических мышечных группах. Это нормализует работу центральной и периферической нервной системы и улучшает кровоснабжение мышц и всех внутренних органов. На это направлена практика выполнения асан. Но такая работа с телом лишь восстанавливает наш организм после перенесенных стрессов. А практики контроля переживаний и медитативные практики изменяют наше состояние в самих стрессовых ситуациях и, меняя мотивацию, позволяют избегать стрессов.

Выражаем благодарность за помощь в проведении съемки Федерации йоги г. Москвы (зал на Юго-Западной)

Положительные и отрицательные эмоции – это своеобразные антагонисты психики. Как только удается «отключить» эмоции, психика автоматически приобретает равновесное состояние и мы становимся по-настоящему спокойными и уверенными в себе, и вместе с тем в нас возникает удивительный прилив сил. Можно сказать, что в равновесном состоянии психики в нас пробуждается единственное переживание, которое больше похоже на глубинное непреложное знание, – осознание удивительного могучего потенциала психики, дающего умиротворение, уверенность и ощущение полноты жизни.

В уме также есть мысли-антагонисты. Хотя большинство людей склонны относить их к двум противостоящим категориям добра и зла, это всего лишь антагонисты. Если научиться наблюдать за процессом собственного мышления, то удается легко избавляться от постоянно накапливающегося перенапряжения ума, которое проявляется как жесткость и непреклонность суждений. При «выключении» деятельности «антагонистов ума» мышление не прекращается. Оно приобретает равновесное состояние, которое осознается нами как удивительная ясность и способность решать самые неразрешимые задачи. В этом состоянии приходят вдохновение и творческие откровения.

На достижение равновесного состояния психики направлены, прежде всего, практики дыхания (пранаямы), а на достижение равновесного состояния ума – практики концентрации и медитации, которые по своей сути похожи на практики мышечного напряжения и растягивания для тела. Длительная концентрация на конкретной мысли в рамках меди-

Фото: Shutterstock





тации создает эффект «растягивания» и, следовательно, «успокаивания» мысли-антагониста. Элементы медитации необходимо включать в практику работы с телом через сознательное создание образов. Поясним это на примере и проведем один простой эксперимент.

В начале эксперимента просто прислушайтесь к своему внутреннему состоянию (настроению) и попытайтесь запомнить свои ощущения. А теперь начнем сам эксперимент. Мысленно продлите пол комнаты, в которой вы сейчас находитесь, равномерно во все стороны и постепенно загибайте этот воображаемый пол кверху. Вы как бы закрываете пространство со всех сторон и оставляете только маленький просвет высоко в небе над головой. Возникает «эффект глубокой ямы». Большинство людей будут чувствовать себя в такой яме как минимум дискомфортно. Кстати, задумайтесь, когда мы в жизни чувствуем себя дискомфортно, нервозно, без ощущения хотя бы «света в конце туннеля» – а не загнали ли мы себя в подобную образную яму, только, возможно, не осознаем этого. Скажем так, это пример ошибочного медитативного настроя. Теперь поступим ровно наоборот, надо же выбираться из «ямы». Глубокий вдох-выдох, и все заново. Мысленно продолжаем пол комнаты во все стороны, но загибаем его книзу. Осознанно создаем эффект нахождения на горе. В детстве, наверное, многие играли в игру «царь горы». Когда достигаешь вершины даже самой маленькой горки, пробуждается веселый азарт и стремление защищать свое положение. Защищать легче, чем завоевывать. Тот, кто наверху, находится в явно выигрышном положении по отношению к тому, кто внизу. Нахождение на возвышенности автоматически создает эффект безопасности и большей комфортности и уверенности в себе. Вывод. Мы в яме – уныние и нервозность, подавленное состояние и чувство опасности – негативное напряжение психики. Мы на горе – позитивное напряжение психики и «растягивание» предыдущего ошибочного состояния. Поскольку в обычной жизни мы часто оказываемся в той или иной «яме», то практиковать такое отрицательное напряжение психики нет никакой необходимости. Наоборот, практикуя медитацию «на горе» в процессе тренировки, мы создаем позитивный эффект и способствуем тому, чтобы при выходе из медитации психика смогла приобрести «равновесное» состояние.

Добиться положительной медитативной наполненности в обычной повседневной жизни – это одна из задач йоги. Для этого необходимо научиться совмещать физические усилия с концентрацией внимания и первой фазой медитации – образностью. В следующей статье мы рассмотрим активное динамическое соединение образа волны с циклическим дыханием. А сейчас попробуем использовать циклическое дыхание в самих упражнениях. При этом вышеописанный образ горы, как продолжение пола тренировочного зала, будем стремиться удерживать в своем сознании в процессе всей тренировки. Представляйте, что вы на вершине огромной горы, что мир суеты и обычной жизни где-то там далеко внизу. Здесь нужно не столько генерировать ощущения, сколько «позволить» этому образу существовать в процессе выполнения асаны.



В начале эксперимента просто прислушайтесь к своему внутреннему состоянию (настроению) и попытайтесь запомнить свои ощущения. А теперь начнем сам эксперимент.

БАЗОВЫЕ АСАНЫ

1 ПАРШВА-УТТАНА-АСАНА (ИНТЕНСИВНОЕ БОКОВОЕ РАСТЯГИВАНИЕ)

Эта асана относится к наклонам среднего уровня сложности. Следует обратить внимание на то, что наклон выполняется за счет работы тазобедренных суставов. Изгиб в позвоночнике должен быть незначительным. Второе существенное замечание относится к положению таза, для которого нужно добиваться строгой фронтальности. Если таз будет развернут в сторону задней ноги, то в позвоночнике появится скручивание, а боковое растягивание уменьшится. В отличие от «Вытянутого наклона» («Уттана-асана»), который рассматривался в одной из предыдущих статей, эта позиция существенно увеличивает нагрузку на заднюю группу мышц бедра.

Глубокое полное дыхание, как обычно, играет здесь очень важную роль. При выдохе таз легче удерживать во фронтальном положении и, следовательно, больше усилий можно затратить на растягивание задней и боковой поверхности бедра. При вдохе, который осуществляется за счет усилий мышц груди, растягивается позвоночник. Часто используется именно динамическая работа в этой асане. Во время глубокого вдоха спина выпрямляется и вытягивается вперед. В самом конце вдоха выполняется наклон за счет работы мышц живота (нужно прижаться животом и грудью к бедру передней ноги), при этом позвоночник вытягивается еще сильнее. А на выдохе важно сохранить вытягивание в спине и увеличить растягивание в бедре и большой ягодичной мышце. Такую динамическую серию со вдохом и выдохом имеет смысл выполнить раза три-четыре, и уже затем перейти к статическому выполнению наклона на несколько дыхательных циклов. Еще раз напомним, в любой асане имеет смысл находиться до тех пор, пока вы чувствуете, что в организме происходят изменения и эти изменения вызывают приятные ощущения. Небольшая корректная «рабочая» боль создает для нашего сознания позитивный «вызов» и в целом должна также быть «приятной».





Фото: Александр Иванов, позировала Анастасия Ермохина

2 ПРАСАРИТА-ПАДА-УТТАНА-АСАНА (НАКЛОН С ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ)





Эта устойчивая и довольно простая асана выполняется ради расслабления позвоночника и нормализации кровообращения в тех органах, которые постоянно испытывают на себе действие силы тяжести. Чем прочнее опора на ноги и чем свободнее таз, тем легче дыхание, за счет большего расслабления верхней части туловища. Выдох и возврат венозной крови из органов брюшной полости осуществляется намного легче, чем в вертикальном положении тела. Во время вдоха легче и глубже осуществляется грудная фаза полного дыхания. При выполнении этой асаны важно подтягивать коленные чашечки, напрягать бедра и сгибаться в тазобедренных суставах. Стопы должны быть параллельны или даже немного повернуты внутрь, что облегчит удержание равновесия. Стопы, ладони и голова должны находиться на одной линии, но не за счет сгибания в позвоночнике. Если это положение трудно достижимо, то лучше переместить руки и голову немного вперед, добиваясь максимального расслабления в позвоночнике. На голову опираться ни в коем случае не нужно. Голова должна мягко касаться пола.

Как и в предыдущей асане, полезно выполнить несколько дыхательных серий перед выполнением самой асаны, на вдохе слегка распрямляя руки и вытягивая тело вперед, на выдохе выполняя наклон.

3 БИДАЛА-АСАНА (СЕРИЯ «КОШКА»)





Эта серия асан выполняется с четкой сменой позиций, которая управляется дыханием. На вдохе выполняется прогиб, на выдохе выполняется выгибание спины. Причем нужно стараться совершать сгибание и разгибание позвоночника не столько в поясничном отделе, сколько в грудном и шейном.

Перед выполнением серии нужно добиться правильного положении рук и ног. Расстояние между ладонями и расстояние между руками и коленями должно быть таким, чтобы руки и бедра занимали строго вертикальное положение. Прогиб в «Кошке» выполняется либо на один вдох, либо в течение нескольких дыхательных циклов вдох-выдох-…-вдох. Положение в прогибе и положение с вытягиванием ноги в прогибе должно начинаться и заканчиваться на вдохе. Положение с выгибанием спины, наоборот, должно начинаться и заканчиваться выдохом. И в положении прогиба, и в положении выгибания спины желательно находиться одинаковое количество дыхательных циклов. При этом лучше всего стремиться к тому, чтобы именно дыхание порождало движение, а не наоборот.

В самом простом варианте серия выглядит, как это показано на фотографиях, с выполнением каждой позиции на одинаковое количество дыхательных циклов. «Прогиб» – «Выгибание спины» – «Прогиб с вытягиванием одной ноги» – «Выгибание спины» – «Прогиб с вытягиванием другой ноги» – «Выгибание спины» – «Прогиб». Эту серию можно усложнить, добавив к вытягиванию ног также и вытягивание разноименной или одноименной руки, что добавит существенную сложность в достижении равновесия. Кроме этого, после прогиба с вытягиванием ноги можно изменить и само выгибание спины, не ставя колено на пол, а подтягивая его к плечу.

Когда такая усложненная серия вами будет выполняться легко, ее имеет смысл еще усложнить, добавив позицию с небольшим осевым скручиванием позвоночника. Из положения «Выгибание спины с подтягиванием колена к плечу» или из положения простого «Выгибания спины» на очередном выдохе нога ставится на пол между ладонями ближе к одноименной руке. На вдохе живот прижимается к внутренней стороне бедра с одновременным приподниманием области тазобедренного сустава передней ноги. Рука поднимается строго вертикально вверх. Важно не проваливаться в плече опорной руки, а сильно раскрывать грудную клетку, растягивая ее между руками. Чем выше приподнимется таз со стороны передней ноги, тем меньше будет скручивание в позвоночнике и тем легче будет ваше дыхание. Выход из скручивания выполняется на выдохе: рука опускается, а передняя нога ставится на колено рядом с задней. На очередном вдохе вновь выполняется прогиб.



Еще раз обратите внимание на дыхание во всех описанных позициях. Те участки тела, которые пассивно или активно растягиваются, нуждаются в повышенном кровообращении. Представьте, что растягиваемый участок тела – это некоторая немаловажная часть наших легких, которая во время вдоха должна активно заполняться. Для усиления эффекта растягивания применяется техника «затяжного вдоха», или «бесконечного вдоха». Это не задержка дыхания, это именно затяжной вдох. Сначала выполняется активный вдох, заполняющий собой все внутреннее пространство. Одновременно с этим происходит растягивание, которое как бы отыгрывает еще немного места для еще более глубокого вдоха, мы делаем дополнительный вдох. Если дышать вдумчиво, неторопливо и плавно, без рывков, то в процессе растягивания на вдохе будет создаваться эффект «затяжного вдоха». Разумеется, нужно вовремя остановиться. Любой способ дыхания должен быть легким и доставлять удовольствие.



TWIN POWER

ЛИНИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

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



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



X-CREATON 250 гр

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



X-ГЛЮТАМИН 250 гр NEW

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





X-CREATINE 200 капсул

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



L-CARNITINE 180/90 капсул NEW

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



РЕКЛАМА · ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ

FLEX GYM WWW.FLEXGYM.RU e-mail: sport@flexgym.ru ТЕЛЕФОН РОЗНИЦЫ В МОСКВЕ: +7 (495) 724-1946

BEAUTY

ДЕТАЛИ
48 Мужской характер

СРЕДСТВА
50 Косметика для спорта

СТИЛЬ
54 «Вкус» успеха

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





















МУЖСКОЙ ХАРАКТЕР



Фото: Филипп Ндзана. Текст: Роман Травин

Мужчине гораздо проще «ухаживать» за своими рельефными мускулами, нежели за кожей лица. Максимум, да и то с большой неохотой, что он может совершать, – утренний ритуал цирюльника. Но даже бриться косметологи рекомендуют с использованием специальных средств.



Nivea For Men Whiteclean глубоко и эффективно очищает, мягко ухаживает за жирной и склонной к жирности кожей лица. Предотвращает появление нежелательного блеска.

Fell The Same For Him After Shave лосьон после бритья дарит коже удивительную свежесть, тонизируя ее и защищая.

L'Oreal «Трио Актив» благодаря легкой текстуре и нежной консистенции крем быстро впитывается, не оставляя жирного блеска и чувства тяжести на коже. Его можно незаметно позаимствовать у своей подруги, так как он мягко очищает кожу (даже грубую мужскую) от кожного сала и отмерших клеток, а также глубоко ее увлажняет.

Pacco Rabane Black XS After Shave успокаивает раздраженную кожу после бритья и способствует восстановлению ее естественной защиты.

Lancome Homme Complete Revitalizing Treatment средство по борьбе с первыми признаками старения. Разглаживает и улучшает структуру кожи. Кожа приобретает свежий и здоровый вид.

Clinique Skin Supplies for Men Deodorant дезодорант-антиперспирант-стик для мужчин. Эффективно защитит от запаха пота в течение всего дня и не оставит следов на одежде.

Payot Homme Refreshing Eye Contour Care нежный гель для снятия отечности, следов усталости, смягчения и разглаживания кожи вокруг глаз.

Текст: Ирина Голованенко

КОСМЕТИКА ДЛЯ СПОРТА







Во время интенсивных физических упражнений кожа испытывает повышенную нагрузку, поскольку усиливается кровообращение и потоотделение, активизируется деятельность секреторных желез. Ей становится труднее выполнять свое предназначение – защищать организм от вредных бактерий, атмосферных воздействий, предохранять ткани и органы от механических повреждений, служить регулятором тепла. Поэтому спортсменам нужно ухаживать за кожей с особой заботой. А именно – очищать, увлажнять и питать.

Фото: Shutterstock







Грамотная гигиена кожи просто необходима тем, кто занимается физическими упражнениями. Ведь наша кожа выполняет очень важные физиологические функции. Главная из которых – кожа, подобно легким, участвует в газовом обмене организма, выделяя углекислый газ.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДЛЯ ТЕЛАИ ЛИЦА

Чтобы кожа лучше дышала, перед началом тренировки полезно принять душ с использованием геля. Такие гели сделаны на водной основе и содержат намного меньше щелочи, благодаря чему не сушат кожу и не нарушают естественный уровень pH. Еще лучше, если это будет средство «2 в 1», то есть с дополнительным содержанием отшелушивающих частичек, которые обладают эффектом скраба. Так выпоможете коже лучше очиститься от внешних загрязнений и отмерших роговых клеток.

Затем на чистую кожу можно нанести немного масла для тела с эфирными экстрактами апельсина, лимона, тимьяна, лаванды и розмарина. Эти растения обладают тонизирующим действием с легким разогревающим эффектом. Если масляная консистенция вам не подходит, используйте тонизирующий лосьон для тела с этими же экстрактами. Он освежает и тонизирует кожу, при этом не оставляет жирных следов и мгновенно впитывается.

Более глубокое воздействие на кожу оказывает турбо-активный гель для тела. Он содержит аминокислоты, которые хорошо усваиваются в процессе физических упражнений.

Предотвратить возможные болевые ощущения поможет гель на основе трав – арники, мяты, горечавки. Специалисты рекомендуют его как эффективное средство для профилактики мышечных болей во время физических нагрузок. При нанесении такого геля мышцы разогреваются и во время занятий не будут выделять молочную кислоту. К тому же это средство обладает дезодорирующим эффектом, то есть нейтрализует запах пота.

Можно воспользоваться другим не менее полезным средством – гелем, который улучшает кровоснабжение тканей. Благодаря содержанию масел лаванды, шалфея и эвкалипта он способствует поддержанию физиологической температуры мышц и тем самым снижает риск мышечного травматизма. Его надо наносить на кожу перед началом спортивных занятий внутри помещения или на улице при средней температуре воздуха.



Комплексный уход за телом Deep Comfort от Clinique отлично подходит для людей, ведущих активный образ жизни

Для подготовки мускулатуры к занятиям можно также использовать крем с активными веществами – арникой и пастой прополиса, которые действуют совместно с эфирными маслами камфоры и тимьяна.

Не секрет, что антицеллюлитные косметические средства действуют эффективнее вместе со спортивными упражнениями. Поэтому тем, кто борется с первыми признаками целлюлита, перед началом занятий полезно растереть проблемные зоны таким средством. Выбирать лучше комплексные кремы тройного действия, которые уменьшают застой жидкости в слоях кожи, способствуют расщеплению локальных жировых отложений и повышают упругость кожи. Более выраженным действием обладают аптечные антицеллюлитные кремы. Они нормализуют венозный отток и лимфодренаж, усиливают метаболические процессы в коже, включая водно-электролитный обмен.

Для предотвращения запаха пота антиперспирант перед тренировками лучше не использовать, так как он блокирует поры. Замените его на дезодорант либо вообще откажитесь от подобной косметики. Зато очень полезно наносить на ступни тальк, который впитает весь пот и защитит вас от неприятных ощущений.

Если вы занимаетесь на улице в жаркое время года, не забывайте про солнцезащитные средства. Каждый раз перед тренировками наносите крем или молочко на открытые участки тела, чтобы защитить кожу от ожогов ультрафиолетом.

В особом очищении перед занятиями нуждается кожа лица у представительниц прекрасного пола, которые пользуются декоративной косметикой. Поэтому обязательно обработайте лицо специальным молочком или лосьоном для снятия косметики. Дерматологи рекомендуют пользоваться средством на основе циклометикона без содержания масла – оно не вызывает неприятного жжения кожи. Затем, чтобы кожа во время занятий не обезвоживалась, нанесите на лицо освежающий нежирный и не содержащий спирта увлажняющий крем-гель с легкой консистенцией, который быстро впитывается. Он обеспечивает длительное и глубокое увлажнение кожи, но не делает ее жирной. При регулярных занятиях спортом также пользуйтесь увлажняющим бальзамом для губ – прозрачным или натурального оттенка.

ДЕЛАЕМ ПАУЗУ

Во время тренировки протирайте лицо бактерицидными салфетками, если на коже выступил пот. Для чувствительной кожи лучше выбирать детские салфетки – они не содержат спирт, но обладают бактерицидными, заживляющими и успокаивающими свойствами благодаря содержанию экстрактов алоэ вера и ромашки.

Полезно также в процессе занятий периодически опрыскивать лицо термальной водой. Делайте это каждый раз, когда у вас возникает ощущение сухости и дис-



Косметические средства слева направо: средство для коррекции фигуры LIPO-METRIC, Vichy; пилинг-гель для душа «Рис и лотос», Nivea; крем-флюид для тела, Vichy; крем-гель для душа «Вишня и миндальное масло с увлажняющим кремом», Dove; освежающая маска для лица «Зеленый лимон Мексики», Yves Rocher; шампунь-гель для душа «Зеленый лимон Мексики», Yves Rocher; тонизирующий лосьон для тела, «Фуко»; масло для тела, «Фуко»; термальная вода, Vichy



Фото: Shutterstock

комфорта. Термальная вода предотвратит обезвоживание кожи и подпитает ее полезными микроэлементами.

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ

По окончании занятий необходимо принять душ, чтобы удалить с поверхности кожи пыль, а также выделения сальных и потовых желез. Используйте для этого гель с растительными маслами, это позволит вам ощутить свежесть, расслабиться и снять напряжение в мышцах. Средства для душа, содержащие кунжутное масло и глицерин, а также эфирные масла тимьяна, лаванды, розмарина, цитрусовых, увлажняют и смягчают кожу. Если же вы принимаете душ после бассейна, применяйте гель с антибактериальными свойствами.

Тем, кто после занятий моет голову, пригодится шампунь-гель. Это современный продукт для мужчин, ведущих активный образ жизни: одно средство подходит и для тела, и для волос. Комплекс из витаминов, минералов и аминокислот обеспечит коже уход с головы до ног, оказывая защитное, питающее и обогащающее действие.

После душа протрите лицо лосьоном или тоником с растительными компонентами. Экстракт солодки, масло чайного дерева в составе таких средств обладают противовоспалительным и заживляющим действиями. Экстракт овса смягчает и регенерирует кожу. Масло авокадо питает, успокаивает и защищает ее от вредных воздействий.



После душа нанесите на кожу питательные увлажняющие кремы для тела и для лица. Это полезно делать, так как кожа во время занятий обезвоживается. Помните, что после интенсивных занятий на коже может появиться покраснение или раздражение, в таком случае надо выбирать успокаивающую гипоаллергенную косметику. Обычно это легкие гели и сыворотки, в состав которых входят пантенол, глицериновая кислота и аллантоин, обладающие противовоспалительным и успокаивающим действием. А если у вас очень сухая кожа, подойдет более жирный крем или молочко с витамином Е и ромашкой.

После интенсивных нагрузок полезно нанести на тело специальное масло с пометкой «после занятий спортом». Оно помогает снять мышечную усталость и напряжение, так как содержит эфирные масла с терапевтическим эффектом. Масло легко впитывается в кожу, помогая уменьшить возможное воспаление тканей и улучшая кровообращение в мышцах и суставах. Ваша кожа сразу начнет ощущать тепло, потому что корица, кусочки бобов адуки и секретные масла с приправами разогревают мышцы и помогают им восстановиться после занятий.

Для восстановления организма после тренировок также используйте кремы, содержащие экстракт гуараны. Это самый богатый растительный источник кофеина в мире. Воздействие длится несколько часов за счет постепенного высвобождения кофеина, поэтому средство действует мягко и не приводит к перевозбуждению. Кроме того, гуарана обладает способностью выводить из мышц молочную кислоту.

Женщинам стоит обратить внимание на сыворотки для повышения упругости кожи груди. Их эффект усиливается, если применять их именно после занятий спортом. Содержащиеся в них растительные экстракты (масло розы, примулы, авокадо, миндаля, жожоба, зародышей пшеницы, экстракты алоэ, ромашки), соединенные с минералами и витаминами, глубоко проникают в кожу, восстанавливают ее водно-жировой баланс и повышается тонус.

Если вы занимаетесь в бассейне или тренируетесь в спортивном зале босиком, ступни необходимо смазать дезинфицирующим кремом или гелем, чтобы защититься от возможных инфекций или грибков. Эти средства обеззараживают кожу стоп, предотвращают ее огрубение, дезодорируют, оказывают противовоспалительное действие и способствуют заживлению микротравм. Если в таких средствах нет необходимости, используйте крем, который охлаждает и снимает усталость ног.





Экспресс-маска «Анти-асфиксия» и «Анти усталось» уход жизненная сила 24 часа, «Анти агрессия» защитная сывотка антиоксидант 24 часа, Yves Rocher

Для восстановления организма после тренировок также можно использовать кремы, содержащие экстракт гуараны. Это самый богатый растительный источник кофеина в мире. Воздействие длится несколько часов за счет постепенного высвобождения кофеина, поэтому средство действует мягко и не приводит к перевозбуждению.





Тени для глаз Michael Kors Very Hollywood и пудра Limited Edition Opulent Shimmer Powder, Estee Lauder



Подводка для глаз, Yves Saint Laurent

Неутомимая

Самая известная «наша» девушка в Голливуде – Милла Йовович – поразительный адепт вечного двигателя, ведь ее хватает буквально на все! Она успешная модель, и в ее списке сотни обложек и десятки рекламных кампаний, актриса, певица, дизайнер одежды и по совместительству – мама! Секрет успеха ее популярности и отличного тонуса кроется не только в генах, но и в привитых ее собственной матерью правилах: «Бесконечные ночные тусовки не помогут твоей карьере». За примером далеко ходить не надо – многие ровесницы актрисы стали постоянными клиентками реабилитационных клиник. Но «наша» Милла не сидит на диетах, уделяет спорту и тренировкам внушительную долю времени, постоянно находится в движении от бесконечных перелетов, затяжных съемок и репетиций и даже подумывает о рождении второго ребенка!

Карандаш для глаз Kohl Power Eye Pencil, M.A.C







Восстанавливающая сыворотка The Regenerating Serum, Serum De La Mer; парфюм Bond № 9, Andy Warhol



Сумка D&G; туфли Sergio Rossi



Блеск для губ Glam Shine Volumizer 6H, L'Oreal



Текст: Роман Травин



Гель для душа Active Body Wash
и крем для рук Active Hand Cream, Lab Series

Мистер Адреналин

Британский актер Джозеф Файнс несколько лет проработал в Королевском Шекспировском театре, прежде чем получил первую роль в кино – зато сразу в «Ускользающей красоте» Бернардо Бертолуччи, а 1998 год принес ему мировую популярность сразу двумя картинами – «Елизавета» и «Влюбленный Шекспир», которые получили «Оскаров» в нескольких номинациях. Помимо актерского таланта и яркой внешности актер славится добрым сердцем – финансирует научные исследования раковых заболеваний. Джозеф не был замечен в любви к железу, кроме ежедневных тренировок перед съемками, которые, как известно, входят в «рацион» любого актера. А самой настоящей страстью Файнса являются мотоциклы, видимо, поэтому до недавнего времени он оставался самым завидным холостяком Голливуда.



Сумка и туфли Yves Saint Laurent



Крем для лица Men Skin Empowering Cream, Shiseido







Увлажняющий крем для лица L'Homme Hydratant Bonne Mine, Yves Saint Laurent; парфюм Amouage Epic



Крем для лица
Men Total Revitalizer, Shiseido

СИЛА
ЭНЕРГИЯ
ВЫНОСЛИВОСТЬ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ



РЕКЛАМА

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

General Sport Nutrition

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

WELLNESS

ХОДЬБА
58 Как дойти до стройной фигуры

РАЦИОН
62 Фруктовый план

ЯХТИНГ
66 Первый раз под парусами

ОТДЫХ
72 Обзор круизов

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











Автор: Трейси Шатл
Перевод: Алексей Чичиков

Как дойти до *стройной фигуры*



Вы решили правильно худеть и уже знаете, что для этого нужно не только питаться полезной пищей, но и начать двигаться чуть больше. Вы, конечно, можете купить дорогой абонемент в фитнес-клуб или нанять персонального тренера, но есть еще одна доступная всем тренировка: ходьба.



Фото: Shutterstock

Ходьба очень хорошо сработает для программы похудения, потому что подходит всем, не требует никакого дополнительного оборудования и отлично сжигает лишние калории. Мы предлагаем вам четырехнедельную программу спортивной ходьбы, разработанную Трейси Штал, дипломированного фитнес-тренера из Хэтфорда, штат Коннектикут, автора тренировочных DVD «Уверенная походка» и «Эффективный фитнес: раскрутите свой метаболизм». Следуя этой разработке, вы сначала научитесь определять уровень вашей нагрузки, потом познакомитесь с тремя жиросжигающими режимами ходьбы и наконец примените четырехнедельную программу тренировок. Каждую неделю вы будете ходить чуть больше, увеличивая тренировочную нагрузку. Ходите на свежем воздухе или на беговой дорожке в зале и через месяц вы обнаружите, что потеряли немало лишнего.



КАК ТЯЖЕЛО ВАМ НАДО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Для определения правильной нагрузки во время ходьбы используйте рейтинг прилагаемых усилий (РПУ), который измеряет интенсивность, исходя из того, как вы себя чувствуете во время выполнения упражнений. В нем всего пять уровней нагрузки, от самой легкой к тяжелой. Просто посмотрите пункт по номеру РПУ из программы, и вам станет ясно, с какой интенсивностью надо идти. Чтобы увеличить нагрузку, ускоряйте шаг или добавляйте на ходу любое движение, которое заставит сердце биться чаще.

1. Так легко, что вы можете вести дискуссии.
2. Вы прибавили ходу, но даже не вспотели.
3. Чуть-чуть вспотели, но нагрузка кажется комфортной.
4. Вы сильно вспотели, нагрузка велика, но вы еще можете говорить.
5. Нагрузка так велика, что вы говорите с трудом.

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ХОДЬБЫ

ТРЕНИРОВКА 1. ХОДЬБА В ОДНОМ ТЕМПЕ

Продолжительность: 30 минут.

ЦЕЛЬ: во время этой прогулки вы просто стараетесь держаться в одном ритме всю дорогу. Нагрузка не должна приближаться к максимальной, но и не должна быть слишком легкой. Во время этой тренировки вы закладываете аэробную выносливость, которая вам понадобится, чтобы привести себя в наилучшую форму.

5 минут: разминка (РПУ 2).

20 минут: ходьба со средней скоростью с размахиванием руками (РПУ 3–4).

5 минут: заминка (РПУ 2).







ТРЕНИРОВКА 2. КРУГОВОЙ РЕЖИМ

Продолжительность: 30 минут.

ЦЕЛЬ: эта тренировка сочетает в себе самые разнообразные нагрузки, чтобы ваше тело ни к чему не привыкало, а вам не было скучно. Вы попробуете различные непривычные виды ходьбы, что по-разному включит мышцы. В чем смысл? Эти необычные движения немного нагрузят и абдоминальные мышцы, так что во время прогулки вы сможете подтянуть и пресс. Будьте внимательны: если вы ходите по беговой дорожке, то снизьте скорость, чтобы все движения получались. Вы можете даже провести эту тренировку на полу, маршируя на месте, когда в программе будет обычная ходьба.

5 минут: разминка (РПУ 2–3).

1 минута: ходьба с прямыми руками и ногами (поднимаете прямую левую руку вперед до высоты глаз, одновременно поднимаете прямую правую ногу до высоты пояса) (РПУ 3).

1 минута: ходьба с подъемом колена до высоты пояса, руками делаете движения как при беге (РПУ 4).

2 минуты: ходьба с прямыми руками и ногами (РПУ 3).

1 минута: ходьба с подъемом колена до высоты пояса, руками делаете движения как при беге (РПУ 4).

2 минуты: обычная ходьба (РПУ 4).

1 минута: ходьба с прямыми руками и ногами (РПУ 3).

2 минуты: обычная ходьба (РПУ 4).

2 минуты: ходьба с подъемом колена до высоты пояса, обе руки вытягиваете над головой на каждый шаг (РПУ 3).

1 минута: ходьба на носках (РПУ 3).

2 минуты: ходьба с подъемом колена до высоты пояса, обе руки вытягиваете над головой на каждый шаг (РПУ 3).

2 минуты: обычная ходьба (РПУ 4).

1 минута: ходьба с касанием ягодиц пяткой (РПУ 3).

1 минута: обычная ходьба (РПУ 4).

1 минута: обычная ходьба со снижением интенсивности (РПУ 3).

5 минут: заминка (РПУ 2).

ТРЕНИРОВКА 2. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ХОДЬБА

Продолжительность: 30 минут.

ЦЕЛЬ: в этой тренировке вы чередуете интенсивность, переходя от высокой (быстрой ходьбы) к низкой (медленной ходьбе). Это отличный способ сжечь больше калорий и скорее прийти в форму. Поскольку эта тренировка тяжела, делать ее каждый день не стоит. В нашей программе вы будете делать ее не более двух раз в неделю.

5 минут: разминка (РПУ 2–3).

2 минуты: ходьба с умеренной скоростью (РПУ 3).

30 секунд: быстрая ходьба (РПУ 5).

2 минуты: ходьба с умеренной скоростью (РПУ 3).

30 секунд: быстрая ходьба (РПУ 5).

3 минуты: скорость немного ниже (РПУ 4).

20 секунд: быстрая ходьба (РПУ 5).

40 секунд: скорость немного ниже (РПУ 4).

20 секунд: быстрая ходьба (РПУ 5).

40 секунд: скорость немного ниже (РПУ 4).

2 минуты: ходьба с этой же скоростью (РПУ 4).

1 минута: быстрая ходьба (РПУ 5).

2 минуты: скорость немного ниже (РПУ 4).

1 минута: быстрая ходьба (РПУ 5).

3 минуты: скорость немного ниже (РПУ 4).

20 секунд: быстрая ходьба (РПУ 5).

40 секунд: скорость немного ниже (РПУ 4).

20 секунд: быстрая ходьба (РПУ 5).

40 секунд: скорость немного ниже (РПУ 4).

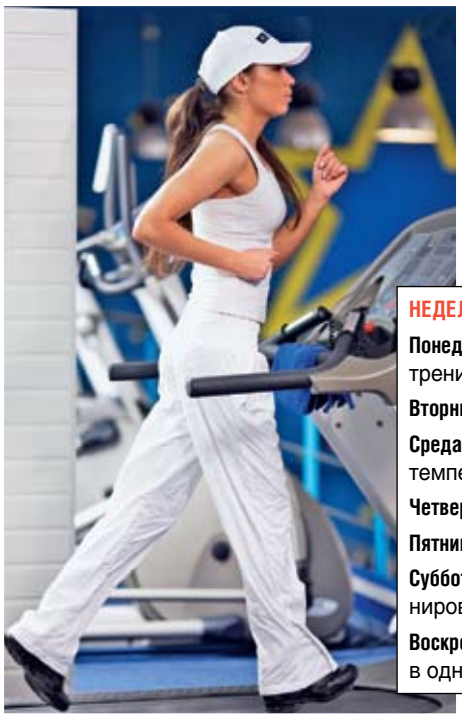
1 минута: ходьба с этой же скоростью (РПУ 4).

2 минуты: заминка (РПУ 3–2).



Фото: Shutterstock

ВАША ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА



НЕДЕЛЯ 1

Понедельник: круговая тренировка

Вторник: отдых

Среда: ходьба в одном темпе

Четверг: отдых

Пятница: отдых

Суббота: круговая тренировка

Воскресенье: ходьба в одном темпе



НЕДЕЛЯ 2

Понедельник: круговая тренировка

Вторник: отдых

Среда: интервальная ходьба

Четверг: отдых

Пятница: ходьба в одном темпе

Суббота: круговая тренировка

Воскресенье: отдых

НЕДЕЛЯ 3

Понедельник: круговая тренировка

Вторник: отдых

Среда: ходьба в одном темпе

Четверг: интервальная ходьба

Пятница: отдых

Суббота: круговая тренировка

Воскресенье: ходьба в одном темпе





НЕДЕЛЯ 4

Понедельник: ходьба в одном темпе

Вторник: интервальная ходьба

Среда: отдых

Четверг: круговая тренировка

Пятница: интервальная ходьба

Суббота: отдых

Воскресенье: ходьба в одном темпе

Текст: Юлия Волкова

Специалисты считают, что за лето надо съедать десять килограммов ягод, и тогда зимой вы ни разу не вспомните о врачах. Так что не стоит игнорировать приглашения друзей погостить у них на даче. Наоборот, как можно чаще совершайте набег на грядки, смело собирайте ароматные плоды деревьев, пока вовсю буйствует садовый сезон.



ФРУКТОВЫЙ ПЛАН

на летний сезон

Фрукты и ягоды богаты необходимыми витаминами и микроэлементами для человека. В них также содержится огромное количество других ценных компонентов – фитовеществ, которые обладают способностью корректировать биохимические процессы в нашем организме. А ягоды к тому же – мощный аккумулятор живой энергии! Чтобы ориентироваться со знанием дела на садовых плантациях, предлагаем обзор ценных даров природы.

Начнем с ягод, которые вечно путают, – **клубники и земляники**. По научной классификации они из одного рода – «земляника», но клубника классифицируется как вид «земляника мускусная». Неверно считать, что эти ягоды идентичны, достаточно проанализировать их химический состав, чтобы убедиться в обратном.

Земляника мускусная, больше известная в народе как **клубника**, – источник антиоксидантов и минералов для нашего организма. Кроме того, в ней содержится целый комплекс витаминов: С, B_5, фолиевая кислота, а также необходимые для жизнедеятельности микроэлементы: железо, марганец, цинк. Макроэлементы: магний, калий, кальций. Биогенные элементы – фосфор и кремний.

Клубника улучшает аппетит, обладает мочегонным и потогонным эффектами. Употребляя клубнику, вы помогаете организму очищаться и замедляете процессы старения. Если у вас здоровая поджелудочная железа и в норме кислотность, рекомендованная доза – полкило в день.

Земляника – настоящее спасение для нашего иммунитета. Чаще встречается в лесной зоне. От клубники отличается листьями – они тоже тройчатые, но на длинных, достигающих высоты 10 см, стебельках. Плоды земляники – мелкие, коричневатого цвета.

Она содержит большое количество витамина С. Летом он нам нужен для поддержания тонуса капилляров – благодаря этому они не пропускают лишнюю жидкость в ткани. В результате наши ноги и лицо не отекают – даже несмотря на то что мы пьем много жидкости. Этот эффект витамина С дополняется мочегонным действием, который оказывает земляника благодаря высокому содержанию калия. А гипертоникам и тем, кто страдает отеками, эта ягода и вовсе будет лечебной – давление нормализуется, отеки уменьшатся. Одновременно витамин С стимулирует надпочечники: они выбрасывают гормоны адреналин и кортизол, которые повышают работоспособность. Немало в землянике и витаминов группы В. Они выступают в роли ускорителей обменных реакций внутри клеток. Из микроэлементов в землянике больше всего железа – элемента, который обеспечивает насыщение организма кислородом.

Чтобы получить суточную дозу витаминов, нужно съесть 2 стакана ягод земляники.

Употребление земляники противопоказано при длительных печеночных коликах, гастритах с повышенной кислотностью и индивидуальной непереносимости.



КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ С КЕФИРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Земляника, кефир, фруктоза, ваниль по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Полстакана земляники перемолоть в блендере с 3 ложками фруктозы, добавить половину стакана кефира и взбить. Перелить в стакан и сверху посыпать ванилью.



Фото: Shutterstock

Клубника улучшает аппетит, обладает мочегонным и потогонным эффектами. Употребляя клубнику, вы помогаете организму очищаться и замедляете процессы старения. Если у вас здоровая поджелудочная железа и в норме кислотность, рекомендованная доза – полкило в день.



Яблоки нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта и пищеварительной системы. Снижают уровень холестерина в крови из-за содержания пектина и соответствующих волокон.

Яблоко – не только самый «массовый» фрукт, но один из самых насыщенных лечебными свойствами.

Под кожурой яблок кроются витамины C, B_1, B_2, P, E, каротин, кальций, пектины, сахара, органические кислоты; большое количество микроэлементов: молибден, бор, йод, медь, фтор, железо, цинк, марганец, никель, хром. Макроэлементы – калий, магний, натрий. Биогенные элементы: фосфор, сера. А также другие элементы – алюминий и ванадий. В кожуре плодов яблони содержатся флавоноиды. В составе плодов – 84–90% воды. В семенах – до 15% жирного масла, гликозида амигдалина.

Яблоки нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта и пищеварительной системы. Снижают уровень холестерина в крови из-за содержания пектина и соответствующих волокон. Одно яблоко с кожурой содержит 3,5 г волокон (2,7 г волокон без кожуры), т.е. более 10% суточной нормы волокон, необходимых организму. Нерастворимые молекулы волокон прикрепляются к холестерину и способствуют выводу его из организма, тем самым уменьшая риск закупорки сосудов, возникновения сердечных приступов. А также выводят излишек холестерина, образующегося в печени. Кожура яблока содержит большое количество антиоксиданта кверцетина, который вместе с витамином С мешает свободным радикалам оказывать вредное воздействие на организм. Благодаря пектину яблоко также приобретает часть своей защитной силы. Пектин способен связывать поступающие в организм вредные вещества, такие как свинец и мышьяк, и выводить их из организма.

При язве желудка противопоказаны кислые яблоки, а позволены сладкие или даже печеные сладкие. И напротив – в случае гастрита с пониженной кислотностью уместны яблоки кислых сортов – вымытые, очищенные от сердцевины, но не от кожуры, и натертые на мелкой терке.

Абрикосы – пища для сердца и крови.

Благодаря флавоноидам и витамину С абрикосы укрепляют сосуды. Особенно это полезно тем, кто страдает дистонией и имеет склонность к образованию синяков. Абрикосы укрепляют кости и восстанавливают зрение из-за наличия большого количества витамина А. Благодаря большому количеству солей калия абрикосы оказывают лечебный эффект при аритмиях, а также оказывают мочегонное действие, из-за чего полезны тем, кто страдает гипертонией и отеками.

Абрикос щедро богат пектинами – пищевыми волокнами, которые чистят кишечник и выводят из него все шлаки. В 100 граммах абрикоса железа столько же, сколько в 250 граммах печени, поэтому это один из лучших фруктов для кроветворения.

Еще в абрикосах много сахара – «пищи» для мозгов, поэтому, если хотите прояснить мысли, съешьте пару плодов.

Достаточно в день съедать 2–3 абрикоса. Но они противопоказаны при язве, гастрите и диабете.

Черная смородина – идеальное иммуномодулирующее средство.

По питательным и лечебным свойствам смородина – одна из самых ценных ягодных культур. Чемпион по содержанию полезных веществ. Ягоды и листья черной смородины являются ценным источником



ТВОРОЖНАЯ ПАСТА С МОРКОВЬЮ И СУШЕНЫМИ АБРИКОСАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г творога, 100 г моркови, 1 стакан сушеных абрикосов, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог и вареную очищенную морковь пропустить через мясорубку. Добавить масло, растертое с сахаром, предварительно замоченные абрикосы, нарезанные кусочками, и сметану. Все перемешать и разложить в креманки.



Фото: Shutterstock

биологически активных фенольных веществ капилляроукрепляющего, противосклеротического, противовоспалительного и сосудорасширяющего действия. Особенно богаты ягоды витамином С. По содержанию аскорбиновой кислоты черная смородина уступает лишь плодам шиповника, полстакана кисловатых ягод трижды восполняют суточную потребность человека в витамине С. Плоды смородины содержат витамины группы В, Е, К, обладающие Р-витаминной активностью флавоноиды, являющиеся предшественниками витамина А каротиноиды, глюкозу и фруктозу, а также лимонную и яблочную органические кислоты. Они обладают фитонцидными и антимикробными свойствами.

Для нашего организма ягоды черной смородины – ценный источник легкоусвояемых сахаров, органических кислот и микроэлементов – марганца, калия и др.

В черной смородине достаточно много витаминов группы В, которые не только благотворно влияют на нервную систему и помогают справиться с депрессией, усталостью и бессонницей, но и значительно улучшают внешний вид. Также в ягоде много витаминов Е и D – антиоксидантов, которые спасают от ранних морщин и старения.

Еще одно важное целебное свойство – черная смородина предотвращает раковые заболевания и предохраняет от болезней сердечно-сосудистой системы. Она также препятствует ослаблению умственных способностей у людей преклонного возраста.

Черную смородину применяют для повышения сопротивляемости организма, усиления его компенсаторных механизмов, для повышения аппетита.

При гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни смородину лучше исключить из меню.

Арбуз – да-да! Именно арбуз не имеет себе равных в растительном мире по содержанию ценного продукта – фолиевой кислоты, которая активно участвует в процессах кровообразования и влияет на сохранение тонкого равновесия химических процессов, происходящих в живом организме.

Сок и мякоть арбуза – эффективные мочегонное и желчегонное средства. В мякоти есть фруктоза, хорошо усваиваемая диабетиками, азотные вещества, клетчатка, минеральные соли железа, витамины B_1, B_2, С и РР, фолиевая кислота, каротин. Арбузы полезны при подагре, артрите, атеросклерозе, потому что клетчатка их способствует выведению из организма холестерина. Длительное употребление мякоти излечивает хронические гастриты. При повышенной кислотности дает положительные результаты лечение арбузной диетой (питаться нужно в основном арбузами с хлебом). Арбузы рекомендуются при болезни Боткина, болезнях печени, желчного пузыря, атеросклерозе, гипертонии, анемии, подагре, пороках сердца, носовых кровотечениях и ожирении. Арбуз хорошо чистит почки, выводя из организма не только песок, но и мелкие камни.

Чтобы арбуз действительно отдал вам свои полезные вещества, нужно уметь его правильно выбрать. У зрелого арбуза сбоку обязательно есть желтое пятно. Хвостик должен быть сухим. Созревший арбуз при постукивании дает чистый и звонкий звук, корка у него блестящая.



Плоды смородины содержат витамины группы В, Е, К, обладающие Р-витаминной активностью флавоноиды, являющиеся предшественниками витамина А каротиноиды, глюкозу и фруктозу, а также лимонную и яблочную органические кислоты. Они обладают фитонцидными и антимикробными свойствами.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ СПАРЖИ С КЛУБНИКОЙ И МЯГКИМ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 2 ПОРЦИИ)

2 апельсина, 10 крупных ягод клубники и 2 для украшения, небольшой пучок зеленой спаржи, 70 г мягкого творожного сыра. Для заправки: сок одного апельсина, 1 ст. л. апельсиновой цедры, 2 ст. л. меда, смесь свежемолотых перцев.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Острым ножом срезать с двух апельсинов кожуру вместе с белой пленкой, вырезать дольки по сегментам, разрезать их на две-три части. Клубнику промыть в проточной воде, удалить плодоножки, обсушить, нарезать мелкими кубиками. У спаржи овощечисткой очистить нижнюю треть стебля, положить в кипящую подсоленную воду, варить на среднем огне 2–3 минуты. Отвар слить, спаржу опустить в ледяную воду. Через 1 минуту вынуть, обсушить и нарезать. Для заправки в небольшом сотейнике смешать мед, сок и цедру апельсина. Варить на маленьком огне 5–7 минут. Снять с огня, остудить, приправить перцем. Выложить на тарелку слоями сначала спаржу, затем апельсины, творожный сыр и клубнику. Полить заправкой, украсить нарезанной клубникой.



Автор: Роман Назаров,
инструктор-методист
по парусному спорту

ПЕРВЫЙ РАЗ ПОД ПАРУСАМИ

Возможно, именно в этом курортно-отпускном сезоне вы впервые окажетесь на борту парусной яхты. Романтика этого вида спорта не потускнела с годами, равно как и таинственный ореол вокруг профессии яхтсмена. Даем несколько рекомендаций о том, как подстраховаться от возможных неожиданностей и получить максимум удовольствия от прогулки под парусами.







НА СУШЕ

Что для вас означают слова «парусный спорт»? Бесконечное лазурное море, легкий бриз, бело-синяя фуражка? Или соленые брызги, смозоленные руки и морская болезнь? Воображаемый образ яхт и парусного спорта может сильно отличаться от того, что будет происходить в действительности, поэтому целый ряд вопросов лучше прояснить заранее.

Начнем с того, что яхты бывают очень разными (подробнее о типах яхт читайте в разделе «Яхты бывают разные»). Если проводить аналогию с сухопутным транспортом, есть яхты, подобные велосипеду по уровню комфорта, а есть водные «роллс-ройсы». Проясните, есть ли на яхте каюта, в которой можно держать багаж; оснащена ли яхта туалетом, умывальником, душем; есть ли на ней питьевая, горячая и пресная вода и кухня; будет ли у вас уголок, где можно переодеться в купальный костюм, полежать и отдохнуть в тени и прохладе?

Позаботьтесь о безопасности гаджетов, без которых не мыслите своего существования, – телефона или смартфона, фотокамеры и других. Если погода мокрая, отсутствие на яхте сухого места для хранения или герметичной упаковки может стать для электроники фатальным.

Уточните маршрут и программу поездки. Будет ли остановка для купания и солнечных ванн? Сколько времени продлится поездка? Чем команда яхты собирается кормить пассажиров?

Узнайте прогноз погоды. Учитывайте, что на поверхности водоема все погодные явления принимают свои экстремальные значения. Если предсказывают тихую погоду, солнце и жару – значит, солнце будет палить с удвоенной силой, отражаясь от гладкой поверхности воды, блестящей палубы и парусов. Готовьте крем от загара, легкую, но закрытую одежду на случай солнечного ожога кожи и головной убор, чтобы не получить тепловой удар. Если будет прохладно и ветер средней силы – на воде будет вдвойне холодно и довольно мокро. Приготовьте полный запасной комплект одежды и обуви – случайности бывают разные. Если вам бывают нужны какие-то специфические медикаменты, обязательно приложите их к багажу.

КЛУБНЫЙ ЭТИКЕТ

На каждой яхте, в каждом яхт-клубе свои традиции и правила, но есть общие законы, многие из которых неписаные. Основные запомнить нетрудно.

Вы заслужите уважение капитана, если позаботитесь о чистоте обуви, перед тем как взойти на борт, ведь песок – главный враг всей палубной оснастки. Спросите капитана, где

КУРСЫ-ГАЛСЫ

Вам доверили руль? Забудьте про лево-право! У каждого маневра есть свое название.

Приведение – смена курса таким образом, что нос яхты поворачивает в ту сторону, откуда дует ветер. Уваливание – наоборот.

Поворот – так называется маневр, при котором паруса яхты переходят с одного борта на другой, а ветер начинает дуть в другой борт. Если вы услышали команду «приготовиться к повороту», убедитесь, что паруса не смахнут вас за борт.

Все управление парусами производится с помощью снастей. Здесь также есть определенные правила и термины. Не наматывайте снасти на кисти и пальцы и не давайте им скользить сквозь ладонь, чтобы не получить ожог: все действия с веревкой производятся последовательным перехватыванием из руки в руку с жестким захватом.

Конец – это сокращенное название свободного конца веревки.

Подобрать – не значит поднять с палубы. Если вас просят «подобрать синюю веревку», значит, вам надо натянуть ее туже. А вот слово «травить» со зловещим детективным оттенком означает всего лишь, что вас просят ослабить снасть.

Фото: Shutterstock



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

- По палубе яхты следует всегда ходить в обуви. Лучше всего подходят кроссовки или сандалии, закрывающие пятку и пальцы.
- Узнайте, каков парусный стаж капитана; является ли он владельцем яхты или ему дали яхту один раз прокатиться. Если опытность экипажа вызывает у вас сомнение, разумнее отказаться от участия в поездке.
- Не прыгайте с быстро идущей яхты, равно как не подплывайте к яхтам, идущим под мотором.
- Разделяйте во времени море и алкоголь.

можно пристроить багаж, узнайте месторасположение основных помещений и выходов из каюты; поинтересуйтесь, какое место выделили вам.

Покидайте яхту только с ведома капитана – неважно, сошли вы на причал или решили искупаться. Если вам захотелось искупаться, не прыгайте за борт – спросите, можно ли это сделать в данный момент. Мусор и отходы не бросают за борт – их хранят до возвращения на берег. Не пытайтесь привлечь чье-то внимание, широко размахивая руками, – в море это считается сигналом бедствия.

ВЫХОДИМ ИЗ ГАВАНИ

Хороший капитан – тот, который приобщит пассажиров к таинству управления яхтой: объяснит, как устроена оснастка яхты, даст настроить паруса и постоять у руля (под чутким руководством, разумеется). Но и ему будет проще, и вам, если вы окажетесь знакомы с некоторыми правилами (опять же неписаными). Для любопытных скажем, что эти правила объединяются туманным названием «хорошая морская практика».

Итак, что надо и чего не надо делать на ходу? Следите за действиями команды и репликами капитана, чтобы вовремя услышать те, что обращены к вам. Перемещаться старайтесь по наветренному борту – это тот борт, в который дует ветер. Наоборот, если вам требуется что-то вылить или бросить за борт, это делается с подветренного борта. Если яхта неожиданно накренилась или совершила маневр, лучшее, что вы можете сделать, – это остаться на своем месте. Только убедитесь, что вы не мешаете движению парусов и снастей.

Если за борт выпал человек, волной или порывом ветра за борт снесло какой-то предмет, экипаж будет занят разворотом яхты. Вы окажетесь полезным, если будете следить за упавшим предметом, все время указывая рукой в его сторону. Золотое правило гласит, что чем больше глаз следит, тем лучше.

Не сидите на покоящихся на палубе снастях, старайтесь не наступать на них при перемещении. Не пытайтесь хватать наполненные ветром или треплющиеся паруса руками – это небезопасно.

ПРАВО РУЛЯ

Наверняка после незабываемого отпуска на яхте вам захочется продолжить совершенствовать свои навыки яхтсмена. Но для того чтобы самостоятельно управлять яхтой, нужны «корочки» – международный сертификат International Bareboat Skipper или сертификат яхтенного рулевого, используемый на внутренних водных путях России. Уточним также, что «права» на управление моторным судном не подходят для парусной яхты. За время обучения студенты изучают не только устройство и приемы управления яхтой, такие как швартовка,





Фото: Shutterstock

маневры, управление в экстремальных погодных условиях, но и метеорологию, навигацию, радиосвязь, международный сигнальный свод и другие.

Хотя внутренний российский сертификат и не действует за рубежом, требования к знаниям в российской программе выше, а сдаваемые экзамены строже. Кроме того, отечественный курс требует умения самостоятельно устранить многие поломки и имеет четко выраженную спортивную ориентацию, включая в себя основные знания по участию в парусных соревнованиях.

По теории парусного спорта существует легкодоступная и качественная литература (к примеру, культовый учебник «Школа яхтенного рулевого», переизданный многократно), позволяющая учиться даже без инструктора. Поэтому, выбирая школу и программу обучения, учитывайте в первую очередь объем бесценных практических занятий.

Получить в Москве можно оба сертификата. Чтобы найти подходящую по месторасположению и программе обучения школу, рекомендуем зайти на сайт Всероссийской федерации парусного спорта www.vfps.ru. Это еще и служит гарантией наличия у школы лицензии на обучение и законности выдаваемых «корочек».

ЯХТЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Почему бы не отправить своего ребенка в свободное плавание – в буквальном смысле? Специально для детей созданы детские швертботы. Наиболее популярен в России класс Optimist. Эта яхта-одиночка (управляет яхтой один человек) имеет длину всего 230 сантиметров, весит 30 килограммов и легко перевозится на крыше легковой машины. Следующим по популярности идет класс Cadet – эта яхта крупнее, и управляют ею два человека. Быстро набирают популярность и ультрасовременные детские яхты-одиночки Zoom-8.

Наиболее сложные в управлении, но интересные яхты для взрослых – гоночные швертботы. В пример можно привести олимпийские классы – одиночки Finn и Laser, двойку 470. Эти яхты более компактны, чем крейсерские яхты (хотя не всегда более дешевы), но главная их прелесть – возможность в одиночку совершать короткие, на 1–3 часа, и наполненные динамизмом выходы на воду. При этом не зависеть от расписания других членов экипажа – существенный плюс перед крейсерскими яхтами. Эти яхты требуют высокого мастерства: чтобы активно участвовать в парусных гонках, за сезон надо «нарабатывать» 300–500 ходовых часов.

Поэтому, если вы просто хотите катать детей или подругу, но нет средств на крейсерскую яхту, вам больше подойдет прогулочный швертбот. Компактные и легкие, эти яхты легко транспортируются и могут храниться даже в гараже. Отдельно упомянем надувные парусные катамараны, которые можно перевозить в багажнике



Удивительно, но укачивание на яхте – явление довольно редкое. Чаще всего укачивает людей, которые боятся моря и чувствуют себя неуютно, – достаточно правильно настроиться, поверить в профессионализм экипажа и поддерживать бодрое настроение, тогда морская болезнь обойдет вас стороной. Пара советов тем, кто не может побороть страх до конца: на палубе укачивает меньше, чем в каюте; морская болезнь пропадает, если отвлечься от собственных ощущений, занявшись каким-либо делом.

«ВОДНЫЙ БАЗАР»

ярмарка

С 8 по 11 июля 2010 года на территории Московского яхтенного порта пройдет первая Российская ярмарка вторичных продаж яхт и катеров, которую устраивает журнал «Водный базар» и Региональная ассоциация яхт-клубов и владельцев маломерных судов. Такой формат – мероприятие на воде, позволяет всем желающим самостоятельно оценить и выставить свою яхту – катер или лодку на продажу, получить консультацию от представителей ведущих компаний-участников, сравнить цены и провести тест-драйв судов на воде. Цель ярмарки – развитие маломерного флота России и повышение количества и качества вторичных продаж водной техники. Актуальность выставки обусловлена активным развитием вторичного рынка яхтенной и водно-моторной техники в российской акватории, увеличением спроса на б/у технику из-за высокого уровня цен на новые модели. Немалую роль играет также и возрастающий интерес среднего класса к летнему отдыху на водных просторах Московской области.





машины. Отлично подходящие для озер и рек, они нemореходны и ограничены небольшими водоемами – озерами и реками.

На вершине яхтенной иерархии находятся крейсерские яхты – все яхты, пригодные для многодневных переходов. Далеко не все яхты этого класса баснословно дороги и требуют больших водных пространств. Сюда входит, например, класс яхт Open-800, быстро набирающий популярность в России. Преимущество его в том, что он специально разработан с учетом правил автомобильной перевозки, поэтому яхту можно перевозить (и хранить!) на прицепе. Open-800 отлично подходит для водохранилищ, озер и рек Московской области.

У ВАС НЕТ ЗАБОТ? ЗАВЕДИТЕ ЯХТУ!

После покупки яхты ее предстоит зарегистрировать. Любопытно, что существуют две параллельные системы регистрации яхты: государственной инспекции маломерных судов (ГИМС) и Спортсудорегистра. Принципиальной разницы нет, но выбор зачастую определяется намерениями владельца по участию в парусных соревнованиях. Если яхта регистрируется как спортивное, а не как маломерное судно, владельцу имеет смысл и самому приобрести членский билет Федерации парусного спорта. Встречаются яхты, зарегистрированные в обеих, – «на всякий пожарный».

Вторая важная проблема связана со стоянкой яхты, причем как с летней, так и зимней. Не любая яхта по габаритам подходит для хранения на автостоянке, наружное покрытие теряет красоту от грязного городского воздуха. Поэтому для долговечности яхты лучше подыскать закрытое помещение на холодное время года.

В большинстве случаев забота об уходе за яхтой лежит на владельце. Интересно, к примеру, наблюдать, как при приближении грозовой погоды владельцы яхт бросают все дела и мчатся в яхт-клуб проверять надежность швартовов. Конечно, рынок услуг по обслуживанию яхт начал складываться: за определенную плату наемный капитан снимет с вас большинство проблем, включая чистку яхты, стоянку и ее исправность. Однако развитие этого сервиса тормозится тем, что до сих пор не утвержден Водный кодекс, а значит, практически все яхтенные стоянки, марины и яхт-клубы пользуются землей без законного основания. Меньше всего хлопот у тех владельцев, которые могут позволить себе держать яхту за рубежом – к примеру, в Хорватии, Греции или Финляндии. Такие случаи уже не редкость.



Фото: Shutterstock

ДЕСЯТКА САМЫХ ЧАСТЫХ ТЕРМИНОВ

Конечно, в ходе поездки вы нахватаетесь морских словечек, но чтобы вам поначалу легче было ориентироваться, приводим названия основных частей яхты: экипажу может быть невдомек, что вы незнакомы с терминологией.

Кокпит – углубление в палубе, основная рабочая зона экипажа. Здесь находится руль, приборы, сюда выходят все регулировки и снасти.

Форпик и ахтерпик – нежилые отсеки в носу и в корме для хранения разного снаряжения – якоря, снастей, подвесного мотора и так далее.

Рубка – выступающая над палубой часть жилых помещений яхты, обычно с иллюминаторами.

Гроб – нет, команда не готовится к отходу в лучший мир. Гробом называется длинный и узкий отсек под кокпитом. Обычно он используется как спальный отсек или для хранения вещей.

Гальюн – туалет.

Камбуз – кухня.

Грот – как ни странно, не вход в каюту. Гротом называется один из парусов, который крепится к мачте своей передней кромкой.

Банка – скамья. А еще этим термином обозначают мелкие несудоходные участки водоема.

Рундук – пространство под койкой, предназначенное для хранения личных вещей экипажа и пассажиров.

УКРЕПЛЯЕМ ТЕЛО

Тренеры сравнивают парусный спорт с «игрой в шахматы на качелях под проливным дождем». Трудно найти другой вид спорта, в котором требовались бы столь разнообразные навыки: интеллектуальная подготовка, скоростно-силовые качества, выносливость и закалка.

Для подготовки к управлению яхтой окажется полезным любой спорт. Но предпочтения все же есть. Например, беговые лыжи и плавание предпочтительнее, чем бег и велоспорт, а из командных игр больше всего подходит баскетбол.

Удивительно, но от морской болезни нет надежного профилактического средства, поэтому спортивные врачи рекомендуют включать в тренировки любые занятия, тренирующие вестибулярный аппарат. Наилучшим средством, конечно, является акробатическая гимнастика, но и такие игры, как баскетбол, тоже повышают его выносливость.

Важна и силовая подготовка. Приводим комплекс из семи упражнений для тренажерного зала на те группы мышц, которые задействованы при управлении яхтой.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Опора – скамья с обратным наклоном и фиксацией ног. Поднимать туловище, держа диск на груди в качестве утяжелителя. 3–4 подхода по 10 раз, вес утяжелителя – 10–15% от массы тела.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Опора – та же. Статическое удержание туловища на весу, откинувшись назад под углом 45–90° (в горизонтальном положении) с утяжелителем на груди. 3–4 подхода по 1 минуте, вес утяжелителя – тот же.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходное положение – прямая стойка с гантелями в опущенных руках. Сгибать руки в локтях (локти остаются прижатыми к бокам). 3–4 подхода по 15–20 раз, вес утяжелителя – 10–15% от массы тела. Можно использовать штангу весом 20–30% от массы тела, но гантели предпочтительнее.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Опора – наклонная скамья. Жим штанги из положения лежа. 2–3 подхода по 10–12 раз, вес утяжелителя – до 40% от массы тела.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Подтягиваем штангу к груди. Исходное положение – наклон туловища вперед, спина прямая, колени слегка согнуты. 3–4 подхода по 10–12 раз, вес утяжелителя – 15–20% от массы тела.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Разводим прямые руки с гантелями в стороны. Исходное положение прежнее. 3–4 подхода по 10–12 раз, вес гантелей – по 7–10% от массы тела.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Приседание со штангой на плечах. Спина прямая, подъем делается за счет сгибания-разгибания коленей. 3–4 подхода по 10–12 раз, вес утяжелителя – до 40% от массы тела.

Выражаем благодарность директору ДЮСШ по парусному спорту г. Нижнего Новгорода Осокиной Наталье за помощь в сборе материала

Текст: Ника Маркова

ПО МОРЮ-ОКЕАНУ



Те, кто называет круиз «скучным» отдыхом», либо давно не отправлялись в подобное путешествие, либо просто скрывают от окружающих истину.

Как может оказаться «скучным» круиз, во время которого, не отрываясь от самого путешествия по странам, морям и континентам, можно почувствовать культурные особенности стран; поучаствовать в научных изысканиях; дать волю экстриму и искупаться в открытом море с морскими львами; стать хранителем исчезающего вида растения и, конечно же, иметь возможность ежедневной фитнес-тренировки практически в открытом море! Кстати, говорят, что во время таких тренировок результаты достигаются значительно быстрее… Поехали?

КОМПАНИЯ: Crystal Cruises

СУДА: CRYSTAL SYMPHONY (ВМЕСТИМОСТЬ 922 ПАССАЖИРА) CRYSTAL SERENITY (ВМЕСТИМОСТЬ 1070 ПАССАЖИРОВ)

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ КОМПАНИИ: *www.crystalcruises.com*

МЕСТА СЛЕДОВАНИЯ: весь мир, включая Панамский канал, Новую Англию и Новую Зеландию.

ОСОБЕННОСТИ СУДОВ И ПУТЕШЕСТВИЙ: палубы судов, сделанные из тикового дерева, имеют отличный 360-градусный обзор. На борту проходят интересные творческие обучающие программы институтов Berlitz и Smithsonian, а также мероприятия Society of Wine Educators (Общества винных педагогов).

ПИТАНИЕ НА БОРТУ: винно-кулинарные фестивали во время плавания, прекрасные японский и итальянский обеденные рестораны, afternoon tea.













КОМПАНИЯ: Silversea Cruises

СУДА: SILVER CLOUD (ВМЕСТИМОСТЬ 296 ПАССАЖИРОВ)
SILVER WIND (ВМЕСТИМОСТЬ 296 ПАССАЖИРОВ)
SILVER WHISPER (ВМЕСТИМОСТЬ 382 ПАССАЖИРА)
SILVER SHADOW (ВМЕСТИМОСТЬ 382 ПАССАЖИРА)
SILVER SPIRIT (ВМЕСТИМОСТЬ 540 ПАССАЖИРОВ)
PRINCE ALBERT II (ВМЕСТИМОСТЬ 132 ПАССАЖИРА)

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ КОМПАНИИ: *www.silversea.com*

МЕСТА СЛЕДОВАНИЯ: весь мир, включая Индийский океан, Юго-Восточную Азию, Новую Англию и Канаду.

ОСОБЕННОСТИ СУДОВ И ПУТЕШЕСТВИЙ: обязательное шампанское в свободном доступе в каютах во время всего путешествия; тематические круизы с присутствием винных экспертов и авторов, а также программа игры в гольф на борту.

ПИТАНИЕ НА БОРТУ: стиль – повседневная элегантность с присутствием метрдотелей из ассоциации Relais & Chateaux; еда сервируется как во внутренних ресторанных помещениях, так и находящихся на открытом воздухе.







КОМПАНИЯ: Lindblad Expeditions
СУДА: МАЛЕНЬКИЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЭКСПЕДИЦИОННЫЕ СУДА (НА 46–148 ПАССАЖИРОВ)
ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ КОМПАНИИ: *www.expeditions.com*
МЕСТА СЛЕДОВАНИЯ: природоведческие направления, включая Амазонку, Антарктиду, Галапагосские острова и Египет.
ОСОБЕННОСТИ СУДОВ И ПУТЕШЕСТВИЙ: пропагандируется этика сохранения флоры и фауны отдаленных мест, сопровождают круизы гиды – натуралисты и историки, также имеется возможность поплавать с морскими львами в местах их обитания.
ПИТАНИЕ НА БОРТУ: достаточно простые блюда интернациональной кухни подаются в непринужденной атмосфере.











КОМПАНИЯ: Abercrombie & Kent
СУДА: ЧАСТНЫЕ ЧАРТЕРНЫЕ ЯХТЫ, ПРИВАТНЫЕ РЕЧНЫЕ БАРЖИ И МАЛЫЕ «ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ» СУДА

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ КОМПАНИИ: *www.abercrombiekent.com*

МЕСТА СЛЕДОВАНИЯ: весь мир, включая Галапагосские острова, реки и каналы Европы, Антарктику, реки Янцзы, Нил и Аляску.

ОСОБЕННОСТИ СУДОВ И ПУТЕШЕСТВИЙ: интимная обстановка судов, индивидуальные маршруты и первое в истории круизное судно-бутик на реке Янцзы.

ПИТАНИЕ НА БОРТУ: бортовые повара готовят сезонную, региональную кухню мест посещения.





КОМПАНИЯ: Hebridean Island Cruises
СУДА: PRINCESS HEBRIDEAN (ВМЕСТИМОСТЬ 49 ПАССАЖИРОВ)

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ КОМПАНИИ: *www.hebridean.co.uk*

МЕСТА СЛЕДОВАНИЯ: Шотландия и Британские острова.

ОСОБЕННОСТИ СУДОВ И ПУТЕШЕСТВИЙ: клетчатые материи в убранстве судна, волынки в интерьерах, гостеприимство загородного дома, все необходимые национальные атрибуты посещаемых стран. В программе круизов национальное развлечение на борту – стрельба по глиняным голубям из колоды.

ПИТАНИЕ НА БОРТУ: во время всего путешествия гостям предоставляется питание all-inclusive с изысканной кухней. Путешественникам рекомендуется иметь с собой обязательно хотя бы один черный галстук на гала-ужин круиза.











ВЫСОКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Столичный фитнес-клуб «Хай Энерджи» 20 мая провел ежегодный конкурс «Суперпресс». В этом долгожданном событии приняли участие около 30 конкурсантов. Конкурс проходил в трех номинациях. В номинации «Лучший прогресс в измерениях» первое место завоевал Соловьев Сергей. Он убавил 16 см в талии. В номинации «Самый тренированный пресс» участники выполняли два упражнения: удержание ног в упоре (уголок) и подъем туловища лежа на скамье, угол 50°. Первое место у Фроловой Анастасии. Ее результат – 2 минуты 9 секунд; 80 повторений. В номинации «Самый красивый пресс» победу одержал Лысов Евгений. Впервые в рамках конкурса была представлена номинация «Шейп», в которой участвовали самые очаровательные, спортивные и активные девушки клуба: Ильина Ольга, Мильчевская Наталья, Федина Ирина, Фролова Анастасия. Приз зрительских симпатий единогласно получила Мильчевская Наталья. Победителей награждали три чемпионки мира по фитнесу: Людмила Колесникова, Оксана Усачева, Светлана Агаларова. А также почетный гость конкурса – абсолютный чемпион мира по бодибилдингу Сергей Шелестов.





ФеррумFEST

В конце весны в Германии прошел очередной фестиваль Tuning World Bodensee, в рамках которого традиционно работала одна из крупнейших мировых выставок по тюнингу. Экспозицию составили автомобили 250 компаний. Еще 200 уникальных экземпляров выставили частники, не остались в стороне и две сотни тематических клубов. Чего только не было на стендах! И суперкары Porsche, которые умельцы сделали еще быстрее, и дрэгстер с мотором в 1200 лошадиных сил (на нем в фильме The Fast and The Furious колесил персонаж Вина Дизеля), и самый скоростной в мире кемпер, развивающий 204 км/ч, от ателье G-Ride! Как обычно, на одной из площадок фестиваля проходил конкурс красоты, победительница которого получила новенький автомобиль. Организаторы порадовали посетителей большим количеством аттракционов: скоростное вождение городского такси, увлекательное дрифт-шоу, управление внедорожником на подготовленной трассе с подъемами и глубокими грязевыми ваннами. В общем, праздник удался на славу!





реклама

FLEX GYM

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ В ИНТЕРНЕТЕ



1850 р
1050 р
1680 р
654 р
2324 р
1029 р

www.flexgym.ru

ФИТНЕС-КЛУБЫ МОСКВЫ

МАРК АВРЕЛИЙ

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

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

ПАЛЕСТРА SPORT

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

«АРТ-СПОРТ»

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

МИСС ФИТНЕС

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

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

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

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

ВЕЛНЕСС-ЦЕНТР «КАСКАД»

Адрес: м. «Улица 1905 года», «Баррикадная», ул. Рочдельская, д. 22.
Тел: (495) 78-000-78
Услуги: тренажерный зал, кардиолиния, зал групповых программ, аэробика, йога, танцевальные направления, калланетика, бассейн, джакузи, галерея бань и терм, зал релаксации, снежный грот, СПА-центр, салон красоты, велнес-кафе, функциональная диагностика, открытые террасы для загара и занятий на свежем воздухе.

OLIMPIC STAR

OLIMPIC STAR – КУНЦЕВО
Адрес: м. «Кунцевская», Рублевское ш., д. 10.
Тел: (495) 7-300-300,7-300-400
Услуги: тренажерный зал, кардиотеатр с видом на парк, зал групповых программ, танцевальные программы, аэробика, йога, восточные системы, пилатес, плавательный бассейн, бассейн с противотоком, джакузи, единоборства, теннисные корты, игровая площадка, настольный теннис, массаж, солярий, комплекс бань и саун, инфракрасные кабины, бильярд, СПА, салон красоты, фитнес-кафе, ресторан, спортивный магазин, детский клуб.

OLYMPIC STAR – ТЕМП
Адрес: м. «Павелецкая», «Третьяковская», ул. Б. Татарская, д. 35, стр. 4.
Тел: (495) 785-51-51
Услуги: тренажерный зал, кардиостудия, зал групповых занятий, аэробика, танцевальные направления, кабинет массажа, солярий.

ФИТНЕС-ЦЕНТР WORLDGYM

Адрес: м. «Тульская», ул. Дубинская, д. 71.
Тел: (495) 580-7-580
Услуги: аэробика, кардиостудия, тренажерный зал, студия единоборств, сайкл-класс, боулз, сквош-кабина, игровая площадка (большой теннис, мини-футбол, волейбол), скалодром, банный комплекс (финская сауна, хамам), солярий, настольный теннис, медицинское фитнес-тестирование, сейф для хранения ценных вещей, охраняемая парковка, gym-кафе.

ФИТНЕС-ЦЕНТР L'ORANGEGYM
Адрес: м. «Улица 1905 года», Краснопресненская наб., д. 12.
Тел: (495) 967-00-55, 967-03-73
Услуги: тренажерные залы, залы групповых программ, плавательный бассейн, аквааэробика, детский бассейн, кардиозона, зал для персональных тренировок, студия бокса, восточные единоборства, турецкие парные, финские сауны, фитнес-бар, студия красоты, солярии, индивидуальные сейфовые ячейки, большая охраняемая парковка.

ОРАНЖФИТНЕС

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

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

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

СИТИФИТНЕС

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

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

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

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

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

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

ЗЕБРА

«ЗЕБРА» – АЛЕКСЕЕВСКАЯ
Адрес: м. «Алексеевская», ул. Новоалексеевская, д. 25.
Тел: (495) 627-63-06
Услуги: бассейн, аквааэробика, тренажерный зал, кардиозона, зал аэробики, зал бокса, игровой зал (футбол, волейбол, баскетбол), настольный теннис,

услуги детской комнаты, финская сауна, инфракрасная сауна, хамам, полотенце, посещение всех клубов сети, СПА, массаж, центр йоги, аренда VIP-сауны, детский фитнес, турбосолярий (горизонтальный/вертикальный), кафе. 24 ч.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«ЗЕБРА» – «КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ»
Адрес: м. «Молодежная», ул. Толбухина, д. 10, к. 3.
Тел: (495) 641-69-69
НОВЫЙ ФИТНЕС +5 БАССЕЙНОВ. ПРЕДПРОДАЖИ, СКИДКА 60%!!! Категория клуба – «премиум». ВНИМАНИЕ! Карты, приобретенные в период предпродаж, не имеют привилегий в сетевом посещении и действуют только для данного клуба.

«ЗЕБРА» – УЛИЦА 1905 ГОДА
Адрес: м. «Улица 1905 года», Шмитовский пр., д. 16.
Тел: (495) 649-99-22
НОВЫЙ ФИТНЕС +4 БАССЕЙНА. ПРЕДПРОДАЖИ, СКИДКА 70%!!!!! Категория клуба – «премиум». ВНИМАНИЕ! Карты, приобретенные в период предпродаж, не имеют привилегий в сетевом посещении и действуют только для данного клуба. 24 ч.

«ЗЕБРА» – РЕЧНОЙ ВОКЗАЛ
Адрес: м. «Речной вокзал», Ленинградское ш., д. 45–47.
Тел: (495) 649-99-59
ФИТНЕС-ПРОЕКТ ГОДА, ПРЕДПРОДАЖИ, СКИДКА 70%!!!!! Фитнес, 4 бассейна, СПА-центр, 2 теннисных корта. 24 ч.

«НОВАЯ ЛИГА – РИЖСКАЯ»

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

ФИТНЕС-КЛУБ «МАНГО»

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

«ФИТНЕСМАНИЯ»

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

Эстетика натурализма

Шагните за грань привычного, расширив географию своих путешествий новыми впечатлениями, которые вам подарит природа, богатая на чудеса и неописуемый восторг.

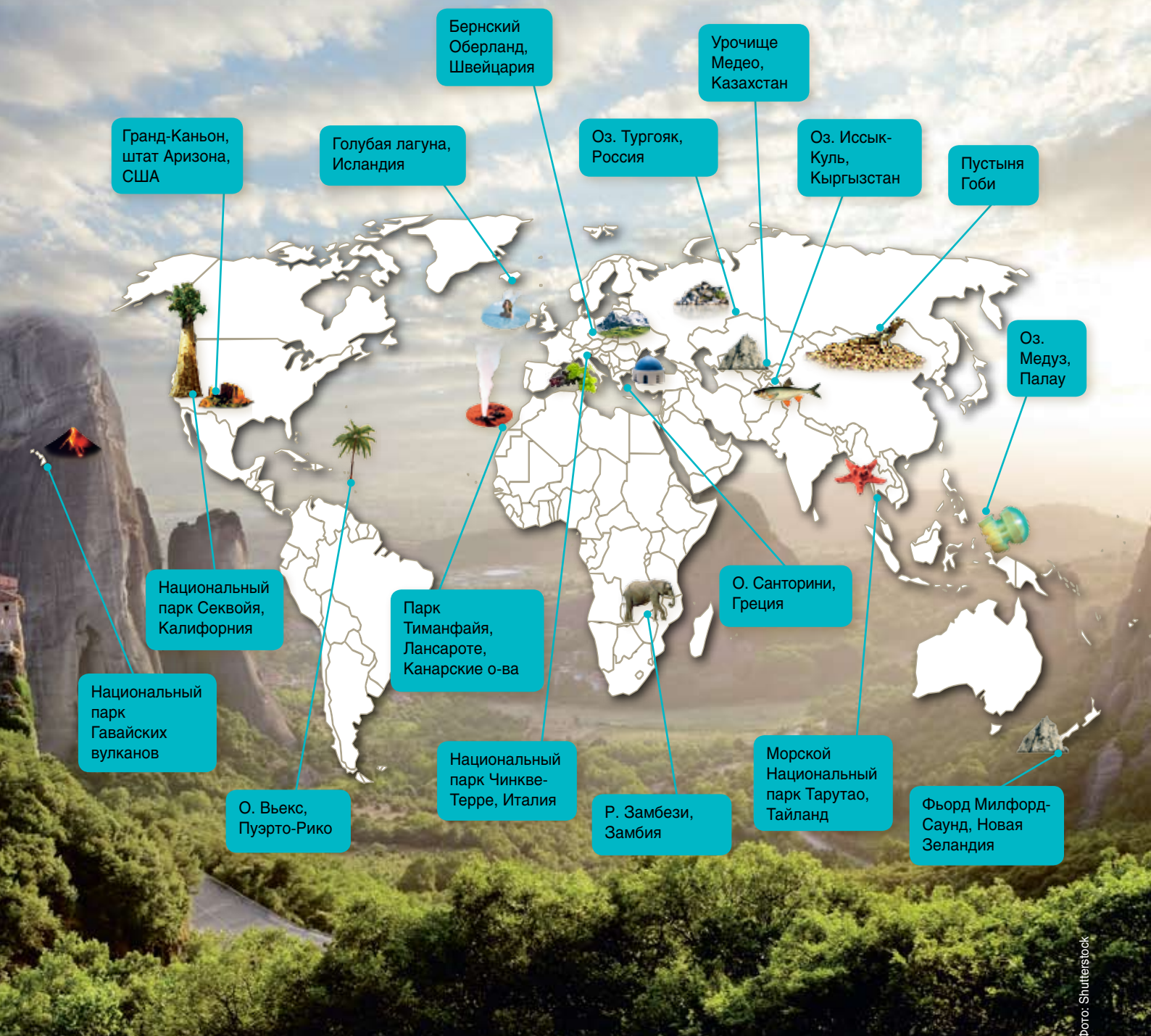


Фото: Shutterstock

Эстетика натурализма

Шагните за грань привычного, расширив географию своих путешествий новыми впечатлениями, которые вам подарит природа, богатая на чудеса и неописуемый восторг.

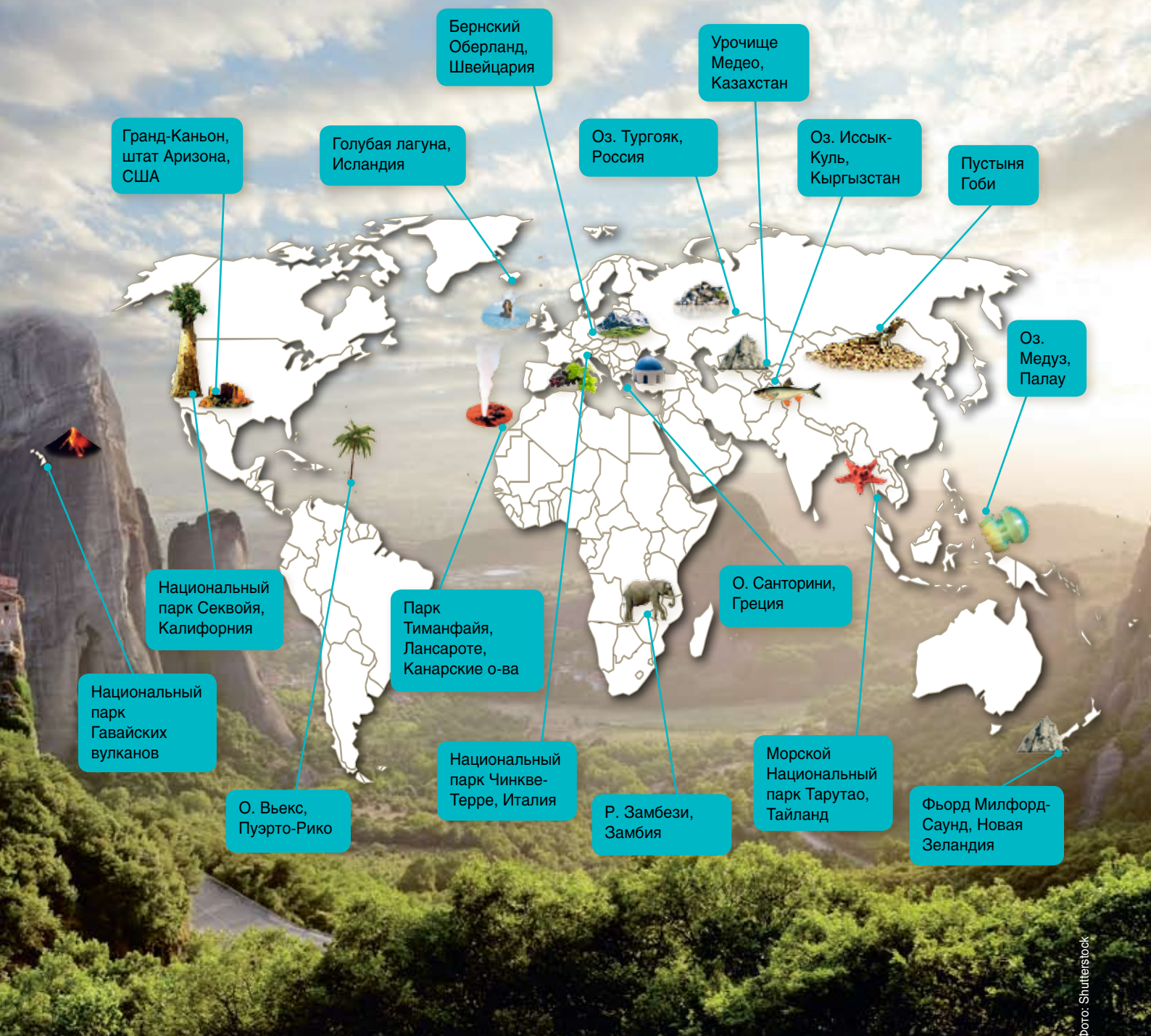


Фото: Shutterstock