ЧИТАЙ И ПРИМЕНЯЙ НА ПРАКТИКЕ

СЕНТЯБРЬ, 2010

BBF

ЖУРНАЛ ОБ АКТИВНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ЭКСКЛЮЗИВ
ПРИНЦЕССА И ТРЕНЕР СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

ПЕРСПЕКТИВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД

ТРЕБУЙТЕ ПИЛОКСИНГ В ФИТНЕС-КЛУБАХ!

ОБРАЗ ЖИЗНИ
ДУГЛАСА ГРЭМА



ДРУГОЙ СПОРТ КОНКУР
ROLEX FEI WORLD CUP

СПЕЦПРОЕКТ
РОТАЦИЯ КАДРОВ

А ТАКЖЕ:
СПА ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ
КАНЬОН ЧАРЫН
ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

ЧЕСТНАЯ ИГРА ДМИТРИЯ НОСОВА

4 612744 240022 10009

Содержание 09/10



На обложке
Дмитрий Носов
Фото: Александр Иванов
Стиль: Роман Травин
Грумминг:
Тимофей Леонтьев
Одежда: Diesel

6 **Слово редактора**
8 **Новости**
16 **Спецпроект**
72 **Адреса**
74 **Хроника событий**
Свадьба шведской принцессы и фитнес-тренера
Другой спорт. Конкур
Автофестиваль скорости в Гудвуде
Праздник «Марка Аврелия»
79 **Подписка**

BODY

Тренерский состав
22 Призер Олимпийских игр по дзюдо Дмитрий Носов поделился своим спортивным опытом
24 И провел тренировку всех основных мышечных групп по методике Super Sculpt

WORK OUT

28 **Пилоксинг**
Новое спортивное направление из Лос-Анджелеса
32 **Функциональный тренинг**
Оценка развития на фитнес-пространстве России

CHILL OUT

38 **Йога понятными словами**
Пробуем динамическую медитацию

22



38



16

BEAUTY

46 Детали
Ароматные истории,
Или как использовать парфюм
в достижении целей

Средства

48 Эликсир молодости
Живем настоящим, думаем о будущем

Стиль

52 «Вкус» успеха
Брэд Питт и Анджелина Джоли

WELLNESS

Спа

56 Приятные уловки
Переносимся в Юго-Восточную Азию и принимаем новые процедуры

Рацион

62 Фруктомания Дугласа Грэма
Известный диетолог дал BBF эксклюзивное интервью

Отдых

68 Каньон Чарын
Ближе, чем Гран Каньон в США











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



Репетиция апокалипсиса?.. Начало конца, предсказанного индейцами майя?.. Наверное каждый подумал об этом, когда знойное лето ежедневно било температурные рекорды. И все же хочется верить в обратное – начало начал! Пусть даже начало жизни на экваторе... Тогда и сиеста, в условиях смены климата, не кажется крамольной мыслью. Хотя, на мой взгляд, более удачным решением было бы обязать всех и каждого заниматься спортом, иначе жара и национальная предрасположенность к «пивным» животам могут сыграть злую шутку с великой Россией.

Ну, а пока, к счастью, на пороге осень... Фитнес-клубы готовятся встречать клиентов, лениво возвращающихся из отпусков. А мы рады представить вам номер, в котором, как всегда, много полезной информации – новое направление «пилоксинг» от популярной нынче дамы Вивеки Йенсен – ее энергичная и эффективная программа, построенная на основе упражнений пилатеса и бокса, пользуется большим спросом у американок – простых и известных. Чемпионка России по самбо и персональный фитнес-тренер Светлана Вепринцева рассказала о полезных свойствах функциональной тренировки и спрогнозировала ее, еще не состоявшийся в полную меру, успех. Петр Дмитриев, вице-президент Федерации йоги России, продолжает знакомить нас с философией индийской культуры, погружая в многогранный мир йоги. Олимпийский чемпион по дзюдо Дмитрий Носов вместе с Ириной Ермаковой мастером спорта по спортивной гимнастике провели тренировку Super Sculpt с использованием силового оборудования и степ-платформ. Для читателей, предпочитающих отдыхать осенью, мы подобрали необычные спа-процедуры на лучших курортах Южной и Юго-Восточной Азии.

А также подготовили отчеты с эксклюзивных мероприятий, на которые был приглашен журнал BBF, – свадебную церемонию шведской принцессы Виктории и тренера; престижный конный турнир – финал Кубка мира по конкуру Rolex FEI World Cup. Мы повстречались с известным диетологом Дугласом Грэмом, который пропагандирует фруктоедство. И даже спустились на дно каньона, где бурлит река Чарын, которую любят рафтингисты за непредсказуемость, и сложность порогов, и восхитительные «марсианские» пейзажи.

Впереди «hard-working days», а после череды будней уже не за горами зимняя, но очень активная «сиеста»... И никакого апокалипсиса не предлагать! У нас еще слишком много дел...

Анна Перова

Главный редактор
Анна Перова
(glavred@probbf.ru)

Арт-директор
Ирина Чернова

Выпускающий редактор
Юлия Борзова
(jbor@probbf.ru)

Бильд-редактор
Анна Филонова

Корректор
Татьяна Багдаева

Над номером работали:
Слова: Светлана Вепринцева, Юлия Волкова, Ирина Голованенко, Александра Громыхина, Елена Денисова, Петр Дмитриев, Николай Лавров, Ника Маркова, Роман Назаров, Рома Травин, Алексей Чичиков
Фото: Стас Баженов, Александр Буйкевич, Александр Иванов, Наталья Набокова, 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

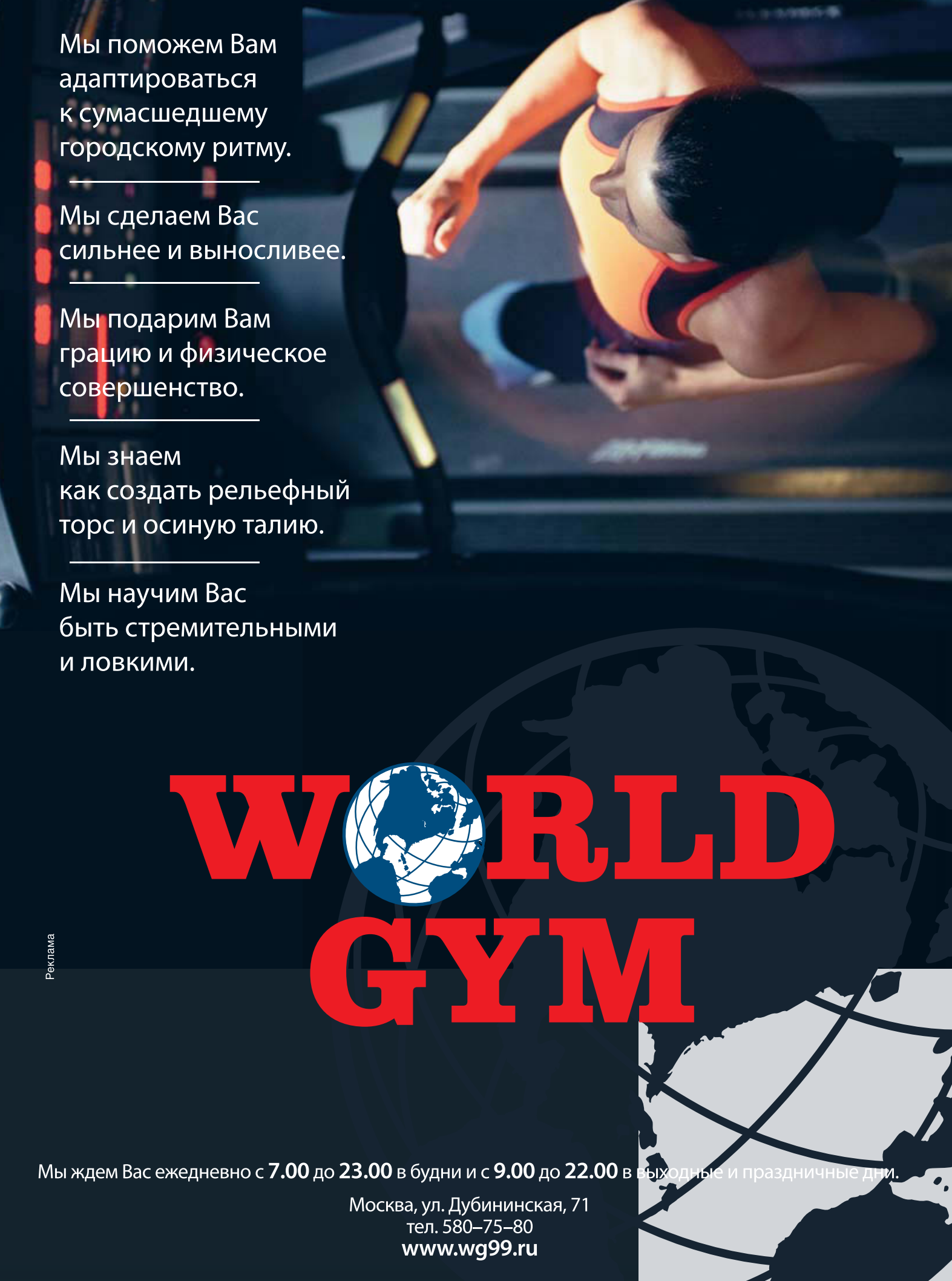
Генеральный директор
Александр Лукьянов

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


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



ВЕЛОНАВИГАТОРЫ

техно Многие велосипедисты уже попробовали пользоваться автомобильным GPS-маршрутизатором и по достоинству оценили все его недостатки. Траектории движения, которые он выбирает, изобилуют шумными и загазованными магистралями, и сократить путь через тихий парк или спальный район он ни за что не предложит.

И вот в нынешнем году GPS-маршрутизаторы GoogleMaps для операционной системы Android от Google и OpenMaps для iPhone научились учитывать отличия велосипедных и автомобильных маршрутов. В списке видов транспорта Google Maps теперь предлагает вариант «Велосипедом».

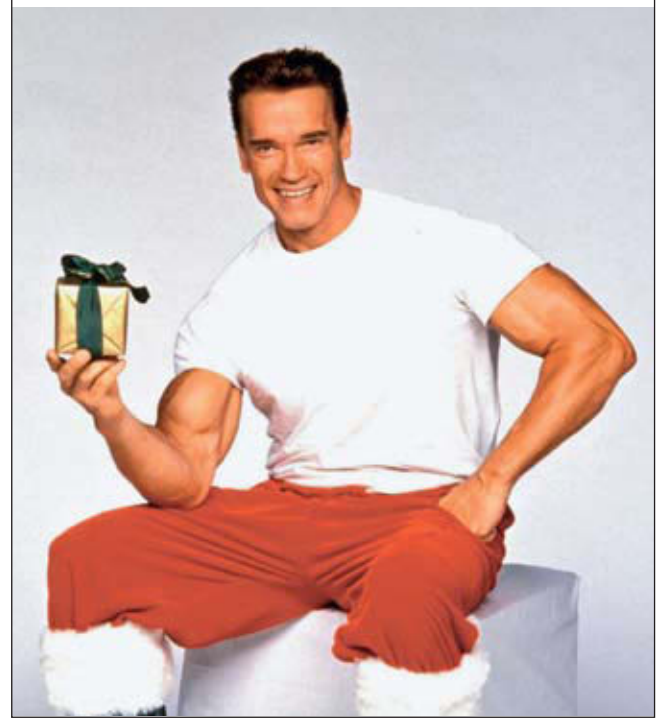
Поскольку обе программы появились меньше полугода назад, они далеко не идеальны. GoogleMaps сразу предупреждает: «Бета-версия… Будьте осторожны». Разработчики признают, что маршрутизатор может отправить вас на кольцевую развязку с риском для жизни или в объезд на добрых полкилометра из-за того, что на парковой дорожке встретилась пара ступенек.

ДВЕ ВЕСТОЧКИ ОТ АРНОЛЬДА

событие Один из самых известных бодибилдеров мира, актер и действующий губернатор штата Калифорния (США) Арнольд Шварценеггер заявил, что во время предстоящего Arnold Sports Festival (в марте будущего года) пройдет первый фестиваль спортивного кино Arnold Sports Film Festival. На новый кинофестиваль приглашают всех режиссеров, снявших, снимающих или планирующих снять до начала фестиваля короткометражную работу на спортивную тему: от тяжелой атлетики до гимнастики и настольного тенниса.

Из пресс-релиза следует, что предпочтение будет отдаваться фильмам, фокусирующимся на усилиях и мотивации спортсменов. Победителя, кроме множества щедрых призов, ждет возможность провести день в Голливуде вместе с Арнольдом.

Сам Шварценеггер тем временем успел вручить статуэтку «Золотые рога» Сильвестру Сталлоне. Зрители проголосовали за «Слая» как за актера, сыгравшего самых «крутых» (Роки, Рэмбо и прочие) персонажей в истории кино.





БЕСКИСЛОРОДНОЕ ДЫХАНИЕ

медицина Дыхательные тренажеры давно известны астматикам. Кинезиолог Луиза Тернер из Университета Индианы предположила, что они будут полезны и спортсменам. Дело в том, что 10–15% кислорода, потребляемого организмом, расходуют дыхательные мышцы, не участвующие в движении тела. Чем они экономичнее, тем больше кислорода достанется двигательным мышцам, а значит, и спортивные показатели должны вырасти.

Луиза Тернер опробовала тренажер на группе велосипедистов. Два раза в день во время тренировки ее «кролики» выполняли по 30 циклов дыхания с его использованием. Выяснилось, что, действительно, дыхательные мышцы стали расходовать на 3–4% меньше кислорода в условиях высокой нагрузки, то есть количество кислорода в крови, доступного остальным мышцам, увеличилось на 0,3–0,6%. Поскольку это лишь первый опыт, можно надеяться, что возможности тренировок с дыхательным тренажером впоследствии дадут и более серьезный выигрыш.

Фото: Shutterstock, kinopoisk.ru



Реклама

THAI-SPA салоны
“7 КРАСОК”

ОТКРОЙТЕ для себя

настоящий
ТАЙский,
БАЛИйский
и аюрведический
МАССАЖ

Дипломированные Мастера
из Таиланда, Индии и о. Бали
77 полезных SPA-программ

Пришло время худеть!

Эксклюзив!
Слим-массаж «Минус 7 сантиметров», для коррекции фигуры. Выполняется на тайском травяном креме «Gold Shape», установившем мировой рекорд в коррекции фигуры. Крем сертифицирован в России.

Москва: **(495) 925-51-77**

Новый Арбат 24, Тверская, Рублевка, Минская, Крылатская, Пушкинская пл. 24, Остоженка, Полянка, а/п Домодедово, Королёв;

Санкт-Петербурге: **(812) 333-50-77**

Невский пр., пл. Победы, пл. Александра Невского.

А также в поездах “Гранд Экспресс”, на круизных теплоходах “Мостурфлота”, Перми, Паттайе (Таиланд)

www.7KRASOK.ru



ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЙ СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ ВРЕДЕН

медицина В июньском номере Medicine&Science in Sports&Exercise опубликованы результаты проверки учеными предположения, что массаж сразу после тренировок помогает лучше восстанавливаться и ускорять вывод из мускульной ткани молочной кислоты.
Чтобы ученым удалось выяснить, истинно ли данное предположение, 12 человек под наблюдением выполняли упражнения для предплечья (кистевые сгибы) при 40% от индивидуальной максимальной нагрузки. Это повысило уровень молочной кислоты в мускулах предплечья. После этого половине группы был сделан массаж предплечья, при котором измерялась сила кровотока и уровень молочной кислоты. Остальным участникам эксперимента после упражнений те же измерения проводили в покое.
Из результатов обследования людей в таких условиях стало ясно, что массаж после нагрузок тормозит восстановление из-за механических нарушений кровотока.

ЛЫСЕЕШЬ? ЗДОРОВ!

наука Специалисты Медицинского центра при Вашингтонском университете опубликовали в журнале Cancer Epidemiology результаты обследования двух тысяч взрослых мужчин в возрасте от сорока до семидесяти лет, половина из которых страдали раком простаты. Статистически связанными оказались: высокий уровень тестостерона (главного мужского гормона) у рано лысеющих мужчин и низкий уровень риска вышеупомянутого заболевания.
Облысение учитывалось только по мужскому типу — «андрогенная алопеция», или равномерное облысение со лба и затылка. Риск заболевания раком предстательной железы у хозяев подобных залысин снижен приблизительно на 37 процентов.







МОРЕ ЙОГИ

йога С 2 по 12 сентября на побережье Черного моря пройдет большой праздник йоги и йогической культуры – фестиваль ЙОГА OPEN-AIR-2010. Участники события смогут ярко и позитивно отдохнуть, расширить свое представление о мире йоги, пообщаться с единомышленниками и учителями, попробовать разные направления. А также в реальности познакомиться с йогической культурой, узнать все о правильном питании, очищении тела, йогическом образе жизни.
Во время фестиваля будут параллельно работать пять площадок. На каждой в течение дня поочередно пройдут занятия и для начинающих, и для продвинутых практиков, и для мастеров. Поэтому за время фестиваля есть уникальная возможность принять участие во всех событиях, происходящих на площадках, познакомиться со всеми преподавателями и методиками.
Подробнее на www.yfest.ru/cost

НАДЕЖНЫЙ ВЫБОР

красота В результате независимого исследования, в ходе которого применялась технология «слепых» тестов, европейские женщины назвали лаком для волос № 1 ULTRA STRONG от NIVEA. Формула стайлингового средства основана на системе Vitamin Fix, которая включает фиксирующие полимеры, питательный витамин B_3 и провитамин B_5. Лак отличается нежным, едва уловимым ароматом, легко распыляется, ложится на волосы тончайшей вуалью и надежно фиксирует укладку. Преимущество средства заключается в том, что оно не утяжеляет и не склеивает пряди, позволяя волосам выглядеть естественно и оставаться подвижными.

www.aurelius.ru



Реклама

КРАСОТА ПРИТЯЖЕНИЯ

МАРК АВРЕЛИЙ

ФИТНЕС - ЦЕНТР

МОЛОКО ПОМОЖЕТ ЖЕНЩИНАМ

наука В том же номере опубликован материал о влиянии употребления молока после тренировок на композицию женского тела и силу мускулов. В эксперименте участвовали случайно выбранные добровольцы женского пола, средний возраст которых составил 23,2 года, а индекс массы тела – 26,2. Все они посещали зал, тренируясь по одному часу 5 дней в неделю в течение 12 недель. Одна из двух групп женщин получала углеводы после тренировки, а другая — молоко.

Перемены в теле регистрировались и измерялись методом рентгеновской абсорбциометрии, а сила мускулов фиксировалась и до, и после занятий. Оказалось, что количество подкожного жира падало, сила мышц росла заметнее и сухая мышечная масса росла активнее (плюс 1,9 кг против 1,1 кг) у группы, которая принимала молоко.

Ученые сделали из результатов вывод: как и в случае с мужским организмом (более раннее подобное исследование), питье молока после тяжелой тренировки ведет к более эффективному росту силы, потере жира и набору мышечной массы, чем при употреблении углеводов в тех же условиях.





В ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЯХ

wellness Возведение крупнейшего спа-курорта в Северной Европе началось в регионе Лаппенранта (Южная Финляндия). Новый отель, принадлежащий сети Holiday Club Resorts, – Saimaa – будет включать из 221 номера, ресторанный комплекс в пяти различных оформлениях, соответствующие гостиничные службы, а также поле для гольфа на 18 лунок.

При спа-отеле будет построен парк развлечений с фонтанами, водными горками и праздничным освещением. Любителей пассивного отдыха будут ждать несколько видов саун, включая дымовую на крыше, внушительное спа-меню и солнечная терраса. Кроме того, в парке будет также находиться уникальная ледовая арена, на которой можно будет проводить мероприятия численностью до 4000 человек. Она будет приспособлена для собраний и концертов и для различных состязаний на льду.

Для тех, кому забота о собственном теле важна не менее заботы о спокойствии души, в непосредственной близости от отеля начато возведение дачного комплекса, состоящего из 300 коттеджей, 20 из которых будут готовы к заселению уже в 2011 году. К 2020 году планируется создать условия для размещения 8000 человек.

ВСПОМНЯТ МОЛОДОСТЬ

авто Любителям автоспорта наверняка знакома славная история Mini Cooper. В 1960-м эта махонькая машинка не оставила конкурентам шансов на одном из самых интересных этапов мирового ралли – в Монте-Карло. И вот, как гром среди ясного неба, известие: скоро Mini снова будет покорять гравийные трассы Старого Света! Правда, несколько озадачивает модель, на которой будет выступать заводская команда, – это кроссовер Countrymen. Уже в следующем году будут пройдены все технические процедуры и получено разрешение FIA на участие в сезоне 2012 года. Только вот систему полного привода Countrymen придется немножечко переделать: с многодисковой фрикционной муфтой в современных ралли далеко не уедешь…



mioff

ФИТНЕС
ПРОЕКТ
ГОДА



Генеральный партнер
VI Фитнес-Конференции

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

12-16 октября 2010
Крокус Экспо, Москва

8-й Московский Международный
Фитнес & Велнес Фестиваль

организаторы

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

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

Официальный медиа-партнер: Живи

Официальный интернет-партнер: infit.ru

Официальный медиа-партнер дня йоги: yoga

Официальный портал выставки: MyJane

информационные спонсоры

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

www.mioff.ru

Реклама

УТЯГИВАЮЩЕЕ ПЛАЦЕБО



медицина Утягивающие костюмы, улучшающие спортивные показатели, могут оказаться маркетинговой уловкой производителей спортивной одежды, по мнению исследователей из Университета Индианы. Примером могут служить утягивающие носки. Спортсмены-бегуны все чаще пользуются ими, считая, что носки пережимают голени, оставляя больше кислорода мышцам бедер. В свойства утягивающей экипировки уже поверил Олимпийский комитет, запретивший использование плотных плавательных костюмов для мужчин-пловцов на будущей Олимпиаде-2012. В то же время утягивающая одежда пережимает сосуды и создает кислородное голодание для мышц. Какой эффект сильнее?

Утягивающая одежда имеет эффект плацебо, обнаружила Абигайль Лэймон, исследователь отделения кинезиологии Университета Индианы. Показатели расхода кислорода у группы спортсменов на беговой дорожке зависели не от того, во что одеты спортсмены, а от веры последних в свойства экипировки, улучшая или ухудшая экономичность организма более чем на 1%.

ЛЕТАТЬ КАК ЭЛЕКТРОВЕЛИК

техно У вас обнаружились лишние 120 000 евро и вы не знаете, на что их потратить? Странный вопрос… А ну-ка, бегом в ближайший магазин PG-Bikes (есть такой и в Москве) за новым гибридным велосипедом BlackTrail. Этот двухколесный аппарат работает как от мускульной силы, так и от электрической. Если владелец устанет крутить педали, электромотор позволит не сбавлять скорость. Более того, желающие смогут и разогнаться до 100 км/ч. Проехать на одной только электротяге можно 200 км, затем придется потратить три часа на полную зарядку батареи. В конструкции велика применены такие дорогостоящие материалы, как магний и титан. Рама и колеса выполнены из углепластика. Количество экземпляров, как говорится, ограничено: выпущено 667 штук, так что не тяните резину…



ЭЛЛАГИТАННИН — ПОЛИФЕНОЛ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ?

наука Издание Medicine&Science in Sports&Exercise опубликовало исследование воздействия эллагитаннина на мышечную ткань в период восстановления после тренировок. Две группы, состоящие из мужчин, ведущих активный образ жизни, принимали либо экстракт гранатового сока, либо плацебо (контрольная группа) в течение девяти дней. В ходе эксперимента обе группы сделали 2 сета по 20 сгибаний руки на бицепс. Через 2, 24, 48, 72 и 96 часов после нагрузки оценивалось значение максимальной силы руки при сгибании в локте, а также наличие в крови соответствующих маркеров.

Через 48 часов сила мышц в группе приема эллагитаннина восстановилась до 85,4% от исходной, а в группе плацебо – лишь до 78,3% от начального уровня. Добавка была признана достаточно эффективной.

Фото: Shutterstock



MIOFF 2010

событие В Москве в МВЦ «Крокус Экспо» с 12 по 16 октября пройдет VIII Московский международный фитнес- и велнес-фестиваль MIOFF 2010. Организатор фестиваля, компания RTE Group, и сеть спортивно-оздоровительных клубов «Планета Фитнес» объединили свои возможности, чтобы повысить уровень состава презентеров и расширить направления мастер-классов от ведущих мировых специалистов индустрии.

В результате партнерства посетителю будет представлена максимально насыщенная программа двухдневной пре-конвенции, в рамках которой пройдут два однодневных семинара и один двухдневный по программам Аэробика, Степ, Пилатес, Йога. На трех сценах VI Международной фитнес-конвенции пройдут мастер-классы по следующим направлениям: Йога, Пилатес, Mind&Body, Стретчинг, Функциональный тренинг, Танцевальная аэробика, а также специальная программа для инструкторов и персональных тренеров. В этом году запланирован приезд четырех известных иностранных презентеров – Исраэля Маллебре, Марка-Оливера Клюика, Балаша Фузешши, Гила Лопеса. На выставочной экспозиции также будет представлено множество новинок фитнес- и велнес-индустрии: профессиональное оборудование, спортивная экипировка, программное обеспечение, питание и напитки для фитнес-баров, спа-оборудование, косметология, специальные программы по здоровому питанию, большой ассортимент БАДов и многое другое.

БОЛИТ КОЛЕНО? КАЧАЙ БЕДРО!



медицина Вы бежите кросс, и в коленях появляется боль. Почти незаметная, постепенно она становится невыносимой, и вы вынуждены прекратить бег. Пателлофеморальный болевой синдром – следствие трения головки бедренной кости о чашечку коленного сустава. Заболевание не только лишает вас радости бега, оно изнашивает хрящ коленного сустава, поэтому столь же вредно, как остеоартрит.

Изучив несколько возможных причин таких болей, Трейси Дайеркс, младший профессор отделения физиотерапии Университета Индианы, остановился на слабости бедер. Оказалось, что износ колена может быть следствием неправильной траектории ноги – вихляния бедер и столкновения коленей. Участники его эксперимента два раза в неделю по 30–45 минут занимались укреплением мышц бедра, выполняя приседания на одной ноге и упражнения с эспандером, и боль во время бега больше не появлялась.

ВНЕ ВСЕМИРНЫХ ИГР

событие Всемирные игры – это международные соревнования по тем видам спорта, которые не вошли в программу Олимпийских игр. Их проводят с 1981 года с той же периодичностью, что и Олимпиады, – раз в 4 года. А с 2001 года Всемирные игры организуются Международным олимпийским комитетом.

26 апреля этого года исполнительный комитет Международной ассоциации Всемирных игр (IWGA) вынес решение: исключить из программы Всемирных игр соревнования по бодибилдингу. Данное решение поддержали руководители девятнадцати спортивных федераций – членов IWGA. Причиной данного решения называют хронические допинговые скандалы. Для примера, в 2009 году из пяти положительных допинг-тестов 4 пришлись на бодибилдеров. Большинство специалистов признают бодибилдинг спортивным шоу, который как в США развивается в коммерческую сторону, а не видом спорта.

ВОЛГОГРАД
ВОЛЖСКИЙ
РОСТОВ-НА-ДОНУ
ТАГАНРОГ

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

Фитнес-магазины «МЕДВЕДЬ-СПОРТ»:

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

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

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

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

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

Реклама

www.medved-sport.ru

BBF-ЭТАЛОН *Пятый месяц...*



Прошлый месяц выдался для наших участников тяжелым. Кроме изнуряющей жары, при которой заставить себя прийти в зал – героический поступок, случилось непредвиденное – Федор попал в аварию. Счастье, что его мопед – не мотоцикл... Федор сломал руку и получил сотрясение мозга и, к сожалению, не может более продолжать участвовать в нашем проекте. Мы благодарим Федора за участие и желаем ему скорейшего выздоровления и всяческих успехов!

Редакция приняла решение не останавливать проект и подыскала в соперники Маше нового участника.
Встречайте!
Евгений Шестаков

АНКЕТА
Возраст: 25 лет
Рост: 178 см
Вес: 79 кг

Род занятий: начальник отдела продаж и доставки авиабилетов

Уровень физической подготовки Евгения сопоставим с уровнем предыдущего участника – он занимается с Игорем полгода, что по времени соответствует Маше. Его основной целью является набор мышечной массы и здоровое тело (точнее, укрепление мышц спины, так как у Жени есть небольшие проблемы с позвоночником). В следующем номере мы опубликуем мнения других наших специалистов о состоянии Жени, с которыми он сейчас формирует индивидуальные программы.



Фото: Стас Баженов





МАРК АВРЕЛИЙ
ФИТНЕС-ЦЕНТР

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ЕВГЕНИЯ ШЕСТАКОВА НА БАЗЕ ФИТНЕС-КЛУБА «МАРК АВРЕЛИЙ»

ДЕНЬ 1.

Спина. Плечи. Трицепс

1. Гиперэкстензии (3 х 20).
2. Подтягивания на тренажере (3 х 8 – 10).
3. Тяга к груди на тренажере (3 х 10 – 12).
4. Тяга вертикального блока к груди узким хватом (3 х 12).
5. Разведение гантелей в стороны (3 х 12).
6. Разведение на тренажере (задняя дельта) (3 х 12).
7. Французский жим (3 х 10 – 12).
8. Разгибание на блоке (3 х 12).

ДЕНЬ 2.

Грудь. Ноги. Бицепс

1. Жим штанги лежа (разминка плюс 3 х 8 – 10).
2. Жим гантелей под углом (3 х 10).
3. Разведения на тренажере или кроссовере (3 х 10 – 12).
4. Жим ногами (3 х 10).
5. Разгибания ног сидя (3 х 12).
6. Сгибания ног лежа (3 х 12).
7. Молот или подъем гантели на бицепс (3 х 10 на каждую руку).
8. Сгибания рук со штангой (3 х 10).

Редакция и участники благодарят компанию TSP за предоставленное спортивное питание.



МНЕНИЕ ТРЕНЕРА



Игорь Коробов, персональный тренер клуба «Марк Аврелий»

Изначально мы тренировались 3 раза в неделю. Но вскоре перешли на двухдневный режим, в связи с рабочим графиком моего подопечного. Поэтому за одну тренировку мы делаем три группы мышц плюс пресс. Задачи не олимпийские, но вполне серьезные! Учитывая, что Евгений – открытый, коммуникабельный, ответственный, усидчивый и работоспособный, наша совместная с ним работа обязательно принесет желаемый результат.







ФИТНЕС-КЛУБ
WORLD GYM

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК МАРИИ ЧУМАКОВОЙ НА БАЗЕ ФИТНЕС-КЛУБА WORLD GYM

Занятия по тяжелой программе в тренажерном зале на тренажерах и со свободными весами 4 раза в неделю. Полусиловая программа на силовую выносливость с отягощениями плюс бонус на эллиптическом тренажере 15–20 минут с высоким пульсом 140–160 ударов в минуту.

ДНЕВНИК МАШИ

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

July 23rd, 18:49

Увидев меня, Анетта сказала, что я хорошо выгляжу и заметно похудела, но теперь мне нужно оттачивать новые грани моей личности, совершенствоваться дальше, а для этого желательно посетить тренинги: магия голоса, психология образа, правила первого свидания. Что я обязательно сделаю)))

July 12th, 17:55

Лето в этом году, как могли заметить, выдалось аномально жаркое, и, честно признаться, появилась огромная лень к занятиям. Очень хочется гулять, встречаться с друзьями и близкими, ходить почаще на свидания, но… тренировки, тренировки, и еще раз тренировки. Теперь я занимаюсь 4 раза в неделю, и тренеры вытягивают из меня все силы, но чего не стерпишь ради красоты внешности)))) Кстати, утраченные 6 кг делают свое дело.

МНЕНИЕ ТРЕНЕРА



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

Маша освоила технику базовых упражнений бодибилдинга, научилась «терпеть» и делать упражнения «до отказа». А также научилась выдерживать высокий темп и высокий пульс на кардиотренажере. Это был нелегкий месяц, пришлось работать и над мышечными объемами, и над снижением жировой массы, набранной во время отпуска. Среди основных проблем – по-прежнему сильная отечность области талии, бедер и голеней, вызванная компрессией межпозвоночных дисков в поясничном отделе и нарушением кровообращения в паравертебральных мышцах. Перебор калорий – это по-прежнему основная Машина проблема. Ей приходилось долго и трудно учиться правильному питанию и искать приемлемые для психологического комфорта продукты, которые являются вкусными именно для нее. Из достижений стоит также отметить, что жирные продукты стали для нее невкусными.

Фото: Александр Иванов

Стиль в моей одежде крайне поменялся, одежда стала ярче и соблазнительнее!

В воскресенье ходила к Юлии на консультацию. Вновь поразилась, как она может находить индивидуальный подход к каждому клиенту. Какая бы у меня ни возникла проблема с питанием, Юля с легкостью ее решает. Вот и сейчас я обратилась к ней за помощью – как мне вернуться после отпуска к привычному рациону, сложившемуся за последние месяцы проекта. Диетолог посоветовала есть маленькими порциями, но через каждые 2 часа, так будет меньше вероятности переедания. И ни в коем случае не голодать, так как процесс изменения себя должен быть разумным!

Еще Юля сказала, что есть надо в одиночестве, без телевизора и отвлекающих от трапезы людей, а у меня с этим большая проблема, так как ну не могу я есть одна, тогда я получила еще один полезный совет: НАДО КАЖДЫЙ КУСОЧЕК ЗАПИВАТЬ тремя ГЛОТКАМИ ЖИДКОСТИ, тогда насыщение едой наступит быстрее, следовательно, я буду меньше есть!!!!!



Редакция и участники благодарят компанию Reebok за предоставленную одежду.

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА



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

Я загляделась на эффектную девушку, которая зашла в кафе. Высокая, стройная, с прекрасными волосами, в красивом ярком наряде… Каково же было мое удивление, когда девушка подошла к моему столику, сняла очки и заулыбалась во весь рот… Это была наша Маша! Передо мной стоял другой человек! На мой взгляд, с последней встречи она потеряла как минимум восемь килограммов. Маша поделилась своей радостью, что попала в программу журнала BBF. Она не останавливаясь рассказывала, что она благодарна журналу, так как эта программа изменила ее жизнь, что счастлива заниматься с ведущими специалистами, которых не смогла бы встретить в другой ситуации, что благодаря проекту мы с ней познакомились, ведь после нашего общения у нее восстановились отношения с семьей и мужчиной, с которым рассталась несколько месяцев назад. Теперь Маша стала видеть картину своей будущей жизни без того количества противоречий, которые мешали ей быть счастливой. В Маше бросалась в глаза удовлетворенность своим внешним обликом, своей фигурой, было видно, что она по-другому стала относиться к своему телу.

Но было и то, что меня немного расстраивало. Речь Маши оставляла желать лучшего. Через каждые пять минут употребляла слова-паразиты: «шоколадно», «шикарно», «в золоте»… На вопрос: как ты? – звучал ответ: «шоколадно», как продвигаются дела? – «шикарно». Я поняла, что пришло время поговорить с Машей о том, что имидж женщины складывается из очень многих факторов и одного внешнего лоска недостаточно. О том, как научиться управлять тем впечатлением, которое мы производим на окружающих. Я объяснила, что такое вербальный имидж и как он влияет на многоцветную картину, которая вырисовывается, когда мы общаемся с кем-то впервые. Обсуждали тембр голоса, реестр, скорость речи, паузы, зажатость, которая проявляется во время диалога.

Речевой имидж говорит очень много о нас, причем он выдает информацию из нашей слепой зоны. Это та информация, которую, как нам кажется, о нас не знают окружающие, однако благодаря нашей речи эта нежелательная информация становится явной для всех, но мы-то считаем, что она неизвестна никому, отсюда и название «слепая зона». Речь может облагораживать, речь может упрощать, и никакие брендовые атрибуты и аксессуары не помогут.

Еще одна важная вещь в создании образа – кинетический имидж. Манера движения, ходьба, положения в пространстве, жесты, позы у Маши резковаты и отражают ее характер. Я посоветовала Маше начать заниматься арабскими танцами для накопления женской энергии и стрип-пластикой для того, чтобы приобрести мягкость и грациозность движений.

Сознание Маши изобилует полярностями, такими как: хороший – плохой, успешный – неуспешный, достиг – не достиг, король – лох, худая – толстая, замужем – одинокая… Поэтому мы немного поработали с критичностью ее мышления. Особенно строго Маша подходит к оценке социальных критериев успешности у мужчин и внешности у женщин. Это очень мешало Маше в выстраивании собственных гармоничных отношений с собственной оценкой. Самооценка гуляла как маятник, то вверх далеко, то вниз глубоко. И это неудивительно. Люди с критичным мышлением постоянно оценивают окружающих и склонны все разбирать по частям и критикуют себя с тем же энтузиазмом, просто потому, что критика становится уже характерной чертой, а недостатки найдутся у каждого. Для того чтобы принять себя, надо начинать с элементарной толерантности, то есть терпимости к окружающим людям. Надо постараться сократить оценку всего, что вы видите.

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

22 Дмитрий Носов:
«Чемпионами не рождаются!»

24 Тренировка Super Sculpt

WORK OUT

28 Пилоксинг

32 С пользой тела

CHILL OUT

38 Йога понятными словами

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









Спортсмен, 30 лет, рост 175, вес 82 кг

ДМИТРИЙ НОСОВ: «Чемпионами не рождаются!»

Призер Олимпийских игр по дзюдо Дмитрий Носов – очень занятой человек. Он всерьез увлечен общественной деятельностью, снимается в кино и телепроектах, преподает в собственной школе дзюдо, пишет стихи. Но для нашего издания он нашел время, чтобы поделиться своим спортивным опытом.

Я родился в семье военного. В военном городке Чита-46. Здесь же провел первые семь лет своей жизни. В 1987 году мы всей семьей перебрались в Ленинград. А три года спустя – в Москву. В 1991 году страна испытывала свои потрясения, а я – свои: когда мне исполнилось одиннадцать лет, отец отвел меня в легендарную спортивную школу «Самбо-70», где я стал заниматься самбо и дзюдо одновременно. Потрясение было приятным: татами, кимоно, приемы, я был очарован спортивным, боевым духом школы. То, что я попал в эту школу, стало определяющим событием моей жизни. Правда, от первого выступления у меня сохранились не самые приятные воспоминания: я проиграл два круга и раскололся себе зуб. Но в конце 7-го класса к нам пришел тренер Павел Фунтиков, который до сих пор со мной рядом. Я называю его вторым отцом, потому что именно с ним я научился выигрывать. А первым серьезным результатом стало второе место на первенстве России в юношеском зачете по самбо. А дальше понеслось-поехало. Одни соревнования сменяли другие, победы и неудачи – всякое бывало.

Чемпионами не рождаются, а становятся. Все люди рождаются слабыми и беспомощными, не умеющими ходить. Человек делает себя сам. Главное – вера в себя, свою цель и стремление к ней, несмотря ни на что, даже если твоя цель – просто красивое тело или хорошая физическая форма. А если говорить про спорт – то там нет места слабым. В жизни, в спорте и в бизнесе я признаю только честную игру, игру, где побеждает сильнейший.

Мальчишек стоит приобщать к спорту уже в три-четыре года. Не обязательно ради больших результатов. Спорт формирует характер, отвлекает от бесцельного времяпрепровождения, вредных привычек. К сожалению, сегодня дела в стране с детским спортом обстоят неважно. Я считаю, в первую очередь надо повысить статус профессии тренера. Пока все держится на энтузиастах. Нужны реальные вложения в программы, популяризирующие здоровый образ жизни. Можно начать с малого – например, со строительства спортивных площадок в каждом дворе, обратить внимание на развитие спорта в студенческой среде, изменить уроки физкультуры в школе – сделать их интересными.

Начать заниматься спортом не поздно в любом возрасте. Например, моя школа самбо, дзюдо и микс-файта (смешанных единоборств) рассчитана на любителей, а не на профессионалов. Основная масса моих учеников – люди взрослые, которые тренируются для себя, потому что единоборства, дзюдо, самбо придают человеку больше уверенности, формируют другое самоощущение. Очень многие известные люди, которые начали заниматься в моей школе (например, актер Сергей Шолох, рэпер MC Белый, певец Арсений Бородин, актер Михаил Пореченков, певец Иракли Пирцхалава), говорят, что для них открылся новый мир, они стали выглядеть и чувствовать себя иначе.

Помимо непосредственных спортивных тренировок я регулярно занимаюсь поддержанием физической формы: бегаю на дорожке, подтягиваюсь на турнике и хожу в фитнес-клуб. Считаю, очень важно, где ты занимаешься спортом. Музыка, настроение, атмосфера, общность людей, которые занимаются сознательным конструированием своего тела и поддержанием здоровья, – это все очень стимулирует.

У меня выработалась собственная система питания. Например, я не ем свинину, говядину. Предпочитаю овощи, фрукты, словом, здоровую пищу. Обожаю морепродукты. Никогда не притронусь к газировке, пью исключительно чистую воду. Когда готовился к Олимпийским играм, то использовал специальный комплекс аминокислот. Ведь если организм работает на износ, ему нужно насыщенное питание. Картошкой и морковкой в такие моменты затраты не восполнишь. Но я не рекомендовал бы употреблять специальное спортивное питание неспортсменам. А вот БАДы и витамины никому не повредят.

Не стоит злоупотреблять массажем. Слишком частый массаж вреден, поскольку мышцы отвыкают вырабатывать молочную кислоту. Но в то же время он нужен для тонуса. Поэтому лучше всего делать массаж не чаще одного раза в неделю, но не реже, чем раз в месяц.

Записала: Елена Денисова

Фото: Александр Иванов


«Будьте яркими,
будьте счастливыми,
будьте красивыми!»
Дмитрий Носов
10

Super Sculpt

Super Sculpt – тренировка всех основных мышечных групп с использованием силового оборудования и степ-платформ. Занятие предусматривает простую координацию и высокую интенсивность.
Все упражнения направлены на укрепление основных мышечных групп и повышение выносливости организма. Занятие подходит для любого уровня подготовленности.



Выражаем благодарность за помощь в проведении съемки инструктору групповых программ, персональному тренеру фитнес-клуба «Онегинъ», мастеру спорта по спортивной гимнастике, презентеру международных фитнес-конвенций, выпускнице Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры Ермаковой Ирине.



1 НОГИ
Приседания
(2 счета вниз,
2 счета вверх – 3 х 16).
Активно работают ягодичные и четырехглавые мышцы бедра.
И.П. Стопы параллельно, чуть шире плеч, штанга на плечах. Приседаем до угла 90 градусов, колени строго над стопами, при приседании в нижней точке – вдох, при подъеме вверх – выдох).
Обратить внимание – не допускать выхода колена за носок стопы, спина находится в нейтральном положении.



Фото: Александр Иванов





2 СПИНА

Тяга штанги к низу живота

(2 счета вверх, 2 счета вниз – 3 х 16).
Активно работает широчайшая мышца спины.

И.П. Стопы на ширине плеч, колени слегка согнуты, штанга в руках, руки хватом сверху на ширине таза, спина прямая, наклон корпуса до угла 45 градусов.

Движение начинается со сведения лопаток – сначала лопатки, затем локти; в верхней точке лопатки должны быть максимально сведены, тяга штанги происходит по ногам. При тяге к низу живота выполняется выдох, при и.п. – вдох.

Обратить внимание – следить за положением нижней части спины (спина всегда прямая).





3 ПЛЕЧИ

Тяга штанги к подбородку

(2 счета вверх, 2 счета вниз – 3 х 12).
Активно работают дельтовидные и трапециевидные мышцы.

И.П. Стопы на ширине плеч, колени чуть согнуты, штанга в руках перед собой, хват штанги сверху на ширине плеч.

Движения выполняем плавно, без рывков, локти направлены вперед, штанга поднимается до уровня подбородка, в и.п. выполняется вдох, при тяге к низу живота – выдох.

Обратить внимание – локти направлены вверх, избегаем прогиба в пояснице.





4 БИЦЕПС

Сгибание рук в локтевом суставе

(2 счета вниз, 2 счета вверх – 3 х 12).
Активно работает двуглавая мышца плеча.
И.П. Стоя, стопы на ширине плеч, колени чуть согнуты, хват штанги снизу (ладонями вверх). Спина прямая, при сгибании рук не раскачивать корпус, избегать прогиба в пояснице. В и.п. – вдох, при сгибании рук – выдох.



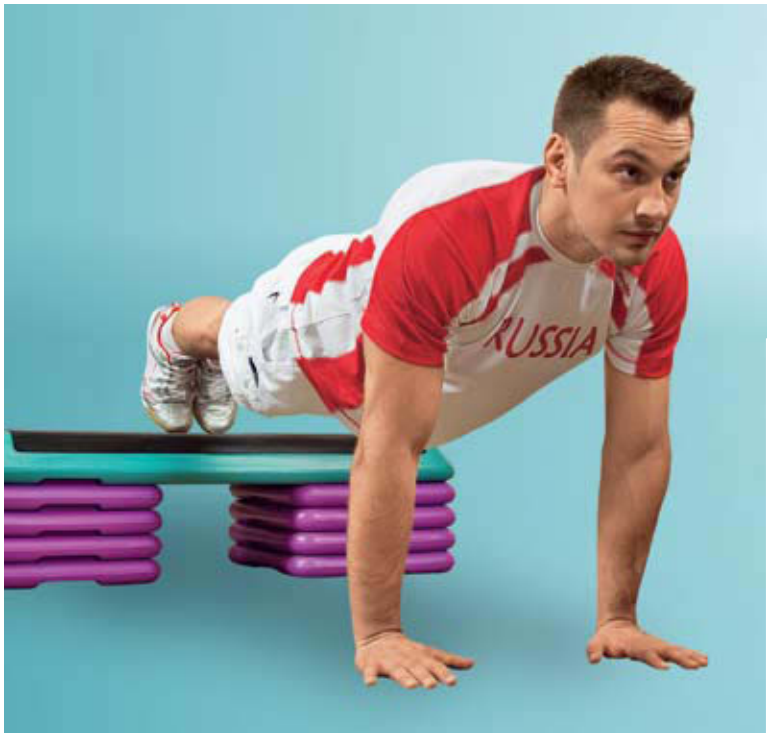


5 ГРУДЬ

Отжимания от пола

(2 счета вниз, 2 счета вверх – 3 х 12).
Активно работают большая и малая грудные мышцы.
И.П. Упор лежа, ноги на степ-платформе, руки шире плеч, центр груди между ладонями. Грудью касаемся пола, живот подтянут, голова – продолжение корпуса, взгляд направлен вперед. При отжимании в нижней точке выполняется вдох, при подъеме вверх – выдох.
Обратить внимание – спина не прогибается в пояснице, локти направлены в стороны.

Фото: Александр Иванов



6 ТРИЦЕПС

Отжимания от пола

(2 счета вниз, 2 счета вверх – 3 х 12).
И.П. Упор лежа, ноги на степ-платформе, руки на ширине плеч, кисти рук под грудью.
Локти направлены вдоль корпуса, строго назад.
При отжимании в нижней точке вдох, при подъеме вверх – выдох.
Обратить внимание – спина прямая, локти направлены строго вдоль корпуса.





7 ПРЕСС

Группировки

(2 счета вверх, 2 счета вниз – 3 х 25).
Активно работает прямая мышца живота.
И.П. Лежа на степ-платформе, ноги под углом 45 градусов, плечи подняты, руки за головой.
Поясница прижата к степу, ноги не опускаются ниже угла 45 градусов, при группировке – голени параллельны полу. При сгибании коленей – выдох. При разгибании в и.п. – вдох.



Вечная проблема: у вас всего 30 минут на тренировку. Что вам предпочесть – побегать на дорожке, сжигая лишние калории, или взяться за гантели, чтобы нагрузить проблемные места? Попробуйте пилокс, новое направление фитнеса из Лос-Анджелеса.

ПИЛОКСИНГ:
ПИЛАТЕС + БОКС

Автор: Николь Дорси-Страфф
Перевод: Алексей Чичиков

Фото: Piloxing.com; Shutterstock





Спортивные утяжелители повышают интенсивность тренировок и развивают выносливость

Пилокс сочетает сжигающее жир кардио с нагружающими все тело упражнениями пилатеса. «Мои крайне занятые клиенты хотят укрепить мышцы, убрать живот и сжечь пару сотен калорий за час или меньше, – говорит Вивека Йенсен, балерина и владелица нового клуба «Пилокс» из города Толука Лейк, штат Калифорния. – Вращающие движения и в боксе, и в пилатесе отлично прорабатывают прямые и косые мышцы пресса, формирующие талию, так что сочетание этих двух видов вполне гармонично».



ДЕЛО СЛУЧАЯ

Вивека Йенсен – инструктор по пилатесу и аэробике, также профессионально занимавшаяся танцами, бодибилдингом и боксом, представляет свою уникальную тренировочную систему, основанную на упражнениях пилатеса. Ее клиенты называют эту систему «убийственная тренировка по-шведски».

Вивека родилась и выросла в Швеции, где очень популярен здоровый образ жизни. С юных лет она увлекалась спортом, что привело ее к победе на чемпионате по бодибилдингу. Вдохновившись этим успехом, она вспомнила о своем детском увлечении – танцах, и поступила в знаменитую Шведскую балетную академию. За три года обучения под руководством прим и балетмейстеров она прошла программу традиционного и джазового танца, а также непростой курс Марты Грэхем. После окончания академии она проработала три сезона в стокгольмском театре, а затем решила отправиться в Лос-Анджелес, чтобы продолжить обучение у Билли Гудсона и гастролировать по всему миру в качестве профессиональной танцовщицы, снимаясь в музыкальных клипах и фильмах.

К сожалению, полученная в 1997-м травма оборвала ее танцевальную карьеру. Во время восстановления после травмы Вивека открыла для себя упражнения пилатеса и поняла, что это именно то, чем она хотела бы заниматься. Вивека решила начать обучение сама, задавшись целью учить женщин укреплять себя физически и духовно. Созданная ею система «Пилоксинг» идеально справляется с этим.

Основав свою программу на фундаменте пилатеса, Вивека изобретательно встраивала в нее все свои знания и опыт, создавая уникальную систему, отра-

ПИЛОКС – ЭТО КОМБИНАЦИЯ ПИЛАТЕСА, ТАНЦЕВАЛЬНЫХ И БОКСЕРСКИХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМАЯ В ТРЕХМИНУТНЫХ РАУНДАХ.







жающую ее личность. Поставив цель для каждой занимающейся – стать изящнее, сильнее и сексуальнее – Вивека разработала такие тренировки, которые подходят любой женщине.

О ГНЕЗДЕ ПИЛОКСА

Про Академию пилоксинга и студию V-Pilates в городе Талука Лейк, директором по развитию которых является Вивека, снимают репортажи для телешоу, пишут в различных печатных изданиях, таких как Shape, Pilates Style, OK!, People и US Weekly. Ее постоянными клиентками стали знаменитости, актрисы, певицы и модели Victoria Secret, а также просто те, кто хочет посещать увлекательные, но в то же время очень эффективные тренировки. DVD PILOXING стал бестселлером, и теперь ее программа помогает обрести прекрасную фигуру и самочувствие множеству людей.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ПИЛОКС

Пилокс – это комбинация пилатеса, танцевальных и боксерских движений, выполняемая в трехминутных раундах. Растягивающие и нагружающие па и пилатес сменяются резкими ударами и передвижениями бокса.

«Такое сочетание потрясающе эффективно как для укрепления мышц тела, так и для сжигания жира», – говорит Йенсен, чей учебный DVD «Пилокс» только что попал на полки магазинов.

«Боевые искусства, такие как кикбоксинг и карате, дают нам силу, мышечную выносливость и неплохую уверенность в себе. От упражнений пилатеса развивается гибкость, координация, мышцы прорисовываются, создавая прекрасную фигуру. Микс этих двух направлений дает превосходный результат», – рассказывает Йенсен между растяжками и джебами.

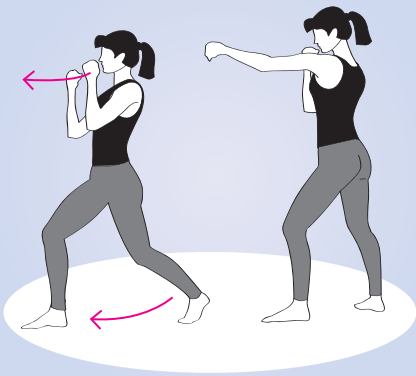
Она рекомендует проводить тренировку босиком и с полукилограммовыми гантельками в руках, чтобы лучше сформировать верх. Вот несколько пилокс-движений, которые вы можете выучить дома.



ХИЛЛАРИ ДАФФ
актриса и певица

Вивека и пилоксинг совершенно преобразили мое тело! Тренировки настолько эффективные и вдохновляющие, что у меня просто появилась зависимость от них! После занятий с Вивекой я стала значительно сильнее, как физически, так и духовно.

Фото: Piloxing.com; kinopoisk.ru



ДЖЕБ СО СМЕНОЙ НОГ

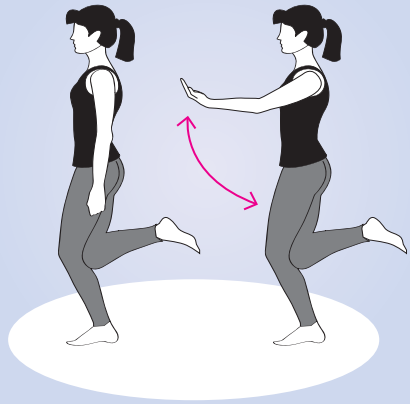
(бокс для укрепления мышц рук, ног и талии)

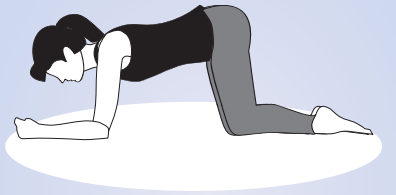
Стойте на чуть согнутых ногах, правая немного впереди левой. Поднимите кулаки к подбородку, защищая лицо. Теперь быстрым прыжком поменяйте ноги и одновременно ударьте прямой рукой вперед, чередуя левую и правую. «Держите кулаки пальцами вниз и бейте как можно быстрее», – начинает свой энергичный и веселый урок Йенсен.

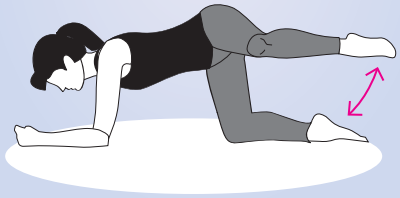
ПОДАЧА БЛЮДА

(пилатес для прорисовки бедер и ягодиц)

Встаньте на чуть согнутую левую ногу и прижмите колено правой сзади к левой. Держите пресс напряженным для баланса. Теперь, стоя на одной ноге, поднимите обе руки вперед зачерпывающим движением, опустите обратно. Повторите 12 раз, потом поменяйте ноги.







ПЕРЕКРЕСТНЫЕ УДАРЫ НОГОЙ

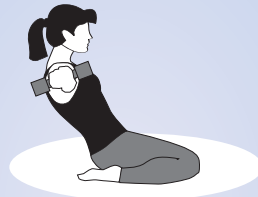
(кикбоксинг для укрепления мышц ног)

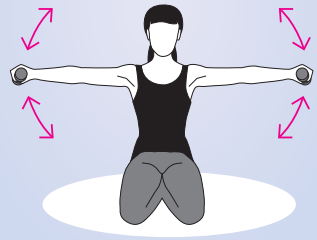
Сначала встаньте на четвереньки. Затем перенесите вес на правое колено и левый локоть. Отведите левую ногу в сторону, поднимая колено на высоту таза. Поднимайте и опускайте так левую ногу 12 раз, затем поменяйте ноги. Повторяйте упражнение в течение 3 минут.

100 ВДОХОВ

(пилатес для прорисовки пресса и талии)

Сядьте на колени, руки с гантелями разведите в стороны. Отклонитесь назад до напряжения мышц пресса и держите это положение в течение 100 вдохов и выдохов, поднимая и опуская прямые руки в такт дыханию. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Чтобы формировать красивое тело, вовсе не нужно делать старые, скучные и однообразные упражнения!





МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



Пилоксинг отлично подойдет жизнерадостным и разносторонним натурам, которые не боятся экспериментов и ищут новых ощущений, – **комментирует Роман Дружинин, тренер по пилоксингу центра красоты Medical spa & club Beauty Trend**. – Это новейшая спортивная методика, стремительно завоевывающая поклонников во всем мире. Уникальность пилоксинга заключается в чередовании и совмещении стремительных элементов бокса и плавных движений пилатеса. В результате достигается совершено удивительный эффект – фигура приобретает изящество и стройность, а мышцы тела становятся крепкими и скульптурными. Кроме того, занятия пилоксингом превосходно развивают реакцию, улучшают осанку и равновесие, обеспечивают проработку всех мышц тела, особенно косых мышц живота и спины, так что с каждой тренировкой сантиметры на вашей талии будут стремительно таять, а живот – подтягиваться. За счет использования перчаток тренировка становится еще более интенсивной и помогает сжечь колоссальное количество калорий. Достаточно всего нескольких занятий, чтобы запустить интенсивный процесс похудения. И вскоре вы сможете сказать лишнему весу: «Прощай!». Особая атмосфера, царящая на тренировках, поможет выплеснуть накопившуюся отрицательную энергию, зарядиться боевым духом и почувствовать свою силу и уверенность в себе. Пилоксинг – это настоящий энергетический коктейль, который не только делает ваше тело крепким и красивым, но и невероятно поднимает настроение.



АМАНДА КРЮ
актриса

Пилоксинг полностью изменил мою жизнь. Моя осанка и гибкость стали намного лучше, и впервые в жизни у меня показались прекрасно очерченные мышцы в самых нужных местах. Наконец-то я нашла такой способ тренироваться, о котором мечтала.

С пользой тела

Работая на тренажерах и со свободными весами, любители силового тренинга относятся скептически к тем, кто тратит время на упражнения с фитболами, пытаясь поймать баланс и улучшить мышечную координацию, называя этот процесс «функциональным тренингом», который вовсе не так бесполезен.

Автор: Светлана Вепринцева
Фото: Александр Иванов



Функциональная тренировка – будущее фитнеса в России! Несмотря на то что этот вид тренинга уже стал популярным среди посетителей фитнес-клубов, мы (профессиональные тренеры – ***прим. ред.***) уверены – пик его развития еще впереди, потому что этот тренинг незаменим для всех, кто ведет активный образ жизни, так как он улучшает сбалансированность организма, активизирует мышцы-стабилизаторы, улучшает баланс и осанку. К примеру, наши европейские и американские коллеги уже давно отошли от традиционной силовой тренировки, стараясь вводить разные элементы функционального тренинга, понимая, что он улучшает приспособленность организма к повседневной жизни, занятиям спортом, избавляя от травм и предотвращая боли в спине.

ПРЕИМУЩЕСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА ПЕРЕД ОБЫЧНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Силовая тренировка либо изолированно тренирует отдельные мышцы, делая их более сильными, либо задействует большое количество мышц, как в базовых упражнениях. В дополнение проводим время на кардиотренажерах, сгоняя лишний жирок. В результате мы получаем тело своей мечты и довольны, что нравимся себе и окружающим. А давайте поговорим о практичности мышц, о здоровье связок и сухожилий после таких нагрузок. Мужчины, например, способны выполнить жим от груди с большим весом, преодолеть большое сопротивление в тягах, но насколько ча-

сто в жизни нам приходится сталкиваться с подобными тяжелыми преградами, которые нужно преодолевать – отжимать или, наоборот, тянуть к себе? Конечно, рельефное тело впечатлит любую красотку и повысит самооценку любого мужчины или девушки, но очень часто из-за неправильной техники или чрезмерного отягощения лишняя нагрузка ложится на позвоночник, который очень уязвим; у него есть свои суставы, связки и отдельные маленькие мышцы, удерживающие и фиксирующие всю эту сложную систему. Для стабилизации вокруг позвоночника располагается большое количество маленьких мышц, соединяющих два соседних позвонка, – это полуостистые, межпоперечные и межостистые, мышцы-вращатели, многораздельные. Именно эти глубоко лежащие мышцы-стабилизаторы фиксируют правильное положение позвоночника при движениях и удерживают равновесие тела в нестабильных ситуациях. Они создают мощный мышечный корсет, разгружая межпозвонковые диски, защищая их и сохраняя здоровыми надолго. Но эти мышцы необходимо грамотно тренировать, чтобы они были активизированы и работали в автономном режиме. А лучший способ тренировки – предлагать организму выполнять привычные силовые упражнения, но в непривычной обстановке, в неустойчивом положении или с мешающими факторами, чтобы пришлось концентрироваться на сохранении баланса и выравнивании всех частей тела. И важно формировать стабилизацию на уровне навыка, который отсутствует у людей, никогда не занимавшихся функциональным или другим стабилизационным тренингом.

Поэтому ошибочно думать, что для сохранения здоровья позвоночника можно обойтись лишь гиперэкстензиями и становыми тягами, – только длиннейших мышц спины (это те, что находятся с обеих сторон от позвоночника и идут от поясницы до шеи) недостаточно, чтобы уберечь позвоночник от травм или негативных воздействий в повседневной жизни.

Также это касается и тренировки пресса. Если вы стремитесь к кубиками, под которыми скрывается поперечная мышца, соединяющая верхнюю и нижнюю части тела, выполняя скручивания на пресс, кранчи и различные подъемы ног, то должны помнить, что от резких движений или излишнего выгибания поясницы есть риск получить смещение позвонков и защемления нервного корешка. Но если поперечная мышца (вкупе с другими стабилизаторами) активизирована и достаточно сильна, то мы можем совершать любые движения в полной уверенности, что наш позвоночник защищен. Благодаря напряжению поперечной мышцы мы фиксируем нейтральное положение поясницы, не выгибая чрезмерно поясницу на жимах от груди или других упражнениях.

Сильные мышцы обеспечивают нам движения, преодолевают преграды, но уязвимыми местами остаются суставы и связки, сухожилия. Работая длительное время в сфере фитнеса, только и слышишь от людей, ведущих активный образ жизни, – там связки потянул, здесь мышцу надорвал, тут в плече почему-то болит, замахнувшись и резко ударив теннисной ракеткой, локоть травмировал. Что же получается – зарабатываем травмы, даже имея сильные мышцы? Имея опыт, могу сказать, что мелкие «бытовые» травмы (человек тянет мышцу на ноге, пытаясь удержать равновесие на скользком



1. РАЗВЕДЕНИЕ РУК ЛЕЖА

Исходное положение: лежа на мяче, ноги на ширине плеч, таз наверху.
Упражнение: выполняем разведение рук в стороны на мышцы груди. Количество повторений – 12–15 раз. Для усложнения попробуйте выполнять движение поочередно каждой рукой.



2. РАЗВЕДЕНИЕ В СТОРОНЫ

Исходное положение: стоя на одной ноге, в руках гантели, руки в локтях немного согнуты.
Упражнение: подъемы в стороны до уровня плеч одновременно двумя руками или поочередно. Попробуйте еще закрыть глаза для усложнения. Количество повторений – 15 раз.

3. ПЛАНКА НА МЯЧЕ

Исходное положение: руки на мяче, ноги на BOSU, удерживаем положение планки. Поясницу держим округленной. Зафиксируйте положение на 30–40 секунд.



полу; травмирует шею, пытаясь устоять на одной ноге, садясь в машину…) выводят нас из тренировочного процесса на несколько месяцев. Что уж говорить о качестве жизни – сплошные мучения. А впереди горнолыжный сезон – сколько непредсказуемых ситуаций готовят нам не всегда безупречные трассы и недисциплинированные лыжники и сноубордисты. Что мы получаем в результате – неловкие падения, от которых никто не застрахован, и несколько месяцев реабилитации. А были бы мышцы-стабилизаторы посильнее, работающие в автономном режиме, – и падений было бы меньше, да и от ненужного страха упасть можно избавиться. Или горным лыжам вы предпочитаете серфинг?

Именно поэтому мы говорим, что функциональная тренировка – это профилактика всевозможных травм, которые человек может получить в повседневной жизни просто из-за неспособности удержать равновесие и, как следствие, падения. Когда же мы пытаемся удерживать равновесие, то много сил и энергии (особенно моральной) тратим на восстановление баланса. Если же тело тренировано, баланс удерживается сам собой, тело само справляется и выравнивает все части по отношению друг к другу. А мы лишь потом удивляемся, как нам удалось сохранить баланс и устоять, не упасть на скользком полу, шкурке банана или неустойчивой поверхности.

За счет чего это достигается? Контроль тела. Другие ощущения – если в традиционной силовой тренировке мы привыкли прислушиваться к напряжению и расслаблению какой-либо изолированной мышцы и пытались вычленить ее из всех остальных, то в функциональной тренировке необходимо понимать, что тело – это биомеханическая структура, где отдельная мышца – лишь одно звено целой цепи. Поэтому ощущения отличаются всеобщим охватом тела. Необходимо контролировать многое – и напряжение/расслабление работающей мышцы, и сохранять правильное положение тела (позвоночника и таза), и баланс. То есть необходимо во время одного,





4. ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ СКЛАДКА НА МЯЧЕ

Упражнение: стоя на руках, ноги на мяче. Округляем спину и поднимаем таз наверх, подкатывая мяч к рукам и выходя на носки. Подъем таза происходит за счет напряжения нижней части пресса.
Количество повторений – 10–15 раз.

привычного нам, упражнения думать уже о трех-четырех составляющих, пока не доведем движение до автоматизма. В отличие от тренажеров, где мы привыкли к уже заданной траектории, от нас требуется только приложить усилия, иногда даже не понимая, какая мышца работает. Одновременно с этим мы переключаем свой мозг на что-то более важное или просто болтаем с посторонними. Концентрация отсутствует напрочь! И каков КПД? Только небольшая тренировка мышцы на локальном уровне и сравнительно невысокий расход калорий. Мозг не участвует, контроля движений нет. В функциональной же тренировке отвлекаться на разговоры с окружающими можно будет только тогда, когда действие доведено до автоматизма и мы с легкостью контролируем все составляющие упражнения. Все это тренирует наш мозг и делает наше мышление более гибким и всеобъемлющим, в результате в повседневной жизни нам легче преодолеть рабочие трудности, мы можем лучше сфокусироваться на нескольких делах и успешно с ними справляться. Тело перестает быть жестким, а разум приобретает гибкость.

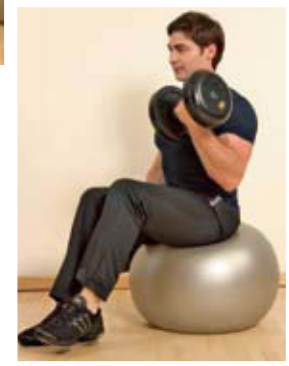
Итак, мы выяснили, зачем нам нужна функциональная тренировка. Теперь давайте разберемся, как нам следует тренироваться и что нужно изменить, чтобы ваша традиционная силовая тренировка превратилась в интересное занятие.

ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАБИЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

В каждом клубе можно увидеть фитболы, полусферы BOSU, медицинские мячи разного веса, core-доски и другие подобные приспособления. Мы все привыкли ходить по твердому полу, выполнять жимы или разводки для груди, лежа на устойчивой скамье, делать упражнения, сидя на скамье. Теперь представьте, как поведет себя ваше тело, если вместо устойчивых скамеек вы выполните те же упражнения, сидя или лежа, например, на фитболе. Из-за непривычки тело не знает, как себя вести, – приходится удерживать баланс, и мы чувствуем полное расстройство движений. И если в таком неустойчивом положении выполнить, к примеру, разводку для грудных мышц (лежа спиной на большом мяче), ощутим, как привычное движение становится странным и необычным. А мяч – оборудование капризное, он не любит резких движений. Если не будем следить за плавностью движений, то просто упадем на пол. Вот и приходится концентрироваться на правильном положении тела и ровном позвоночнике, мышцах-стабилизаторах конкретного положения, напряжении поперечной мышцы живота да еще, вдобавок ко всему, на самом движении. Сложно? Только в самом начале, затем становится интересно и хочется усложнить выполнение. А стоит заметить, что прогрессия одного и того же движения (например, та же разводка на мяче) состоит из нескольких этапов и зависит лишь от уровня подготовленности занимающихся.

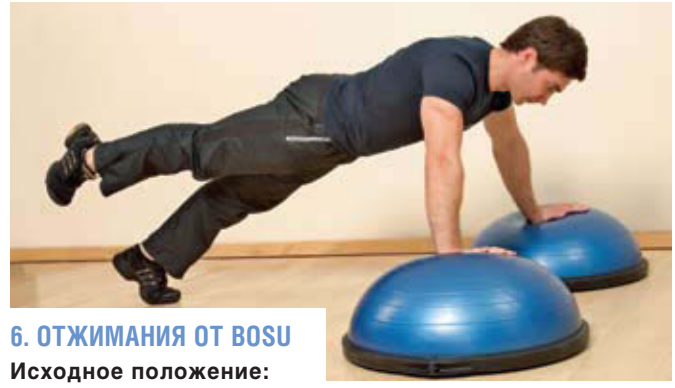
Нужно учитывать, что рабочие веса в функциональной тренировке – не главное и они значительно меньше, чем в обычной силовой тренировке. Это связано с тем, что нервные импульсы, которые раньше мозг посылал в работающую мышцу, теперь перенаправятся на сохранение равновесия и координацию. Вариантов упражнений





5. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ НА БИЦЕПС

Исходное положение: сидя на нестабильном мяче и для усложнения приподняв одну ногу.
Упражнение: поочередный подъем гантелей. Постарайтесь удержать баланс и зафиксировать таз. В следующем сете ногу поменять. Количество повторений – 10–15 раз.



6. ОТЖИМАНИЯ ОТ BOSU

Исходное положение: упритесь руками в мягкую поверхность BOSU, руки широко. Ноги на ширине плеч или для усложнения одну ногу поднимите.
Упражнение: стараясь сильно не выгибать спину, выполните отжимания. Мышцы пресса все время напряжены.
Количество повторений – 10–15 раз. В следующем сете ногу поменяйте.





7. БОКОВАЯ ПЛАНКА

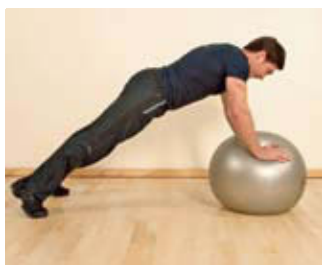
Исходное положение: сидя на боку, ноги на BOSU.
Упражнение: оттолкнитесь рукой от пола и поднимите таз, чтобы ноги и спина были на одной линии. Удерживая баланс, поднимите верхнюю ногу. То же для другой стороны. 8–10 повторений, и мышцы-стабилизаторы будут достаточно крепкими.





8. ОТЖИМАНИЯ ОТ МЯЧА

Исходное положение: планка на мяче, ноги расставлены широко для лучшей устойчивости, мышцы пресса напряжены.
Упражнение: поочередное выпрямление и сгибание рук. Старайтесь держать бедра неподвижными.
Количество повторений – 8–10 раз, это уже хороший уровень подготовленности.



9. ПОДЪЕМЫ ГАНТЕЛЕЙ НАД ГОЛОВОЙ

Исходное положение: сидя на мяче, приподняв одну ногу от пола.
Упражнение: отжимаем гантели наверх над головой и возвращаем обратно к плечам. Сохраняйте баланс и сконцентрируйтесь на фиксации таза. Для усложнения попробуйте выполнить жимы гантелей поочередно.
Количество повторений – 12–15 раз со сменой ноги в следующем сете.



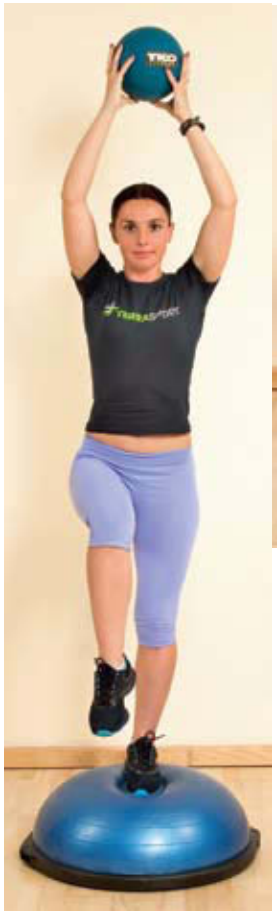


множество. Мы можем использовать фитбол для упражнений сидя, лежа. Или выполнить отжимания не от пола, а от двух BOSU, поставленных рядом, приседания на BOSU, выпады, с добавлением гантелей или без них. Также можно в функциональном тренинге выполнять асимметричные движения (на тренажерах, со свободными весами, когда работают не две руки вместе, а поочередно), используя асимметричный вес (например, выполняем подъемы гантелей через стороны на дельты – взять разный вес в разные руки, в следующем подходе вес поменять). Эффективно менять площадь опоры – в исходном положении стоя ноги могут быть на ширине плеч, совсем узко или, если позволяет упражнение, стоя на одной ноге. Попробуйте при этом закрыть глаза – это заметно усложняет выполнение, так как 60–70% информации мы получаем через зрительный анализатор. Если выполнять движение с закрытыми глазами, ответственность ложится больше на мышцы-стабилизаторы.

Совмещая многие из этих параметров, мы получаем интересную тренировку, выполняя знакомые и любимые силовые упражнения с пользой для организма. Это может быть вся тренировка, основанная на функциональном тренинге, или использование ее отдельных элементов. Так что смело вводите функциональный тренинг в свою силовую тренировку, и вы получите удовольствие от разнообразия упражнений.

Выражаем благодарность за помощь в проведении съемки фитнес-центру «Terrasport Коперник»

На фото: Светлана Вепринцева и Александр Анисимов





10. ВЫПАДЫ В СТОРОНУ

Исходное положение: стоя на BOSU на левой ноге, в руках – медицинский мяч (2–3 кг).
Упражнение: шаг правой ногой вниз, наклон и касаемся мячом пола рядом со стопой. Подъем на BOSU, правое колено наверх и мяч поднимаем над головой. Количество повторений – 10–15 раз на каждую сторону.



ЙОГА
ПОНЯТНЫМИ СЛОВАМИ

В предыдущей статье говорилось о том, что физическую проработку тела можно соединять с медитативным настроем, который развивает, упорядочивает и успокаивает ум. В этой статье мы развовьем эту тему, усиливая медитативную составляющую в практике. Если в предыдущей статье мы формировали образ, относящийся ко всему тренировочному процессу, то теперь мы попробуем так называемую динамическую медитацию, в которой сам пространственный образ активно меняется. В динамической медитации сознание формирует и постоянно меняет не только пространственный образ, но и требует от нас высокой степени управления телом и потоком ощущений для активного взаимодействия с создаваемыми образами.

Автор: Петр Дмитриев



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

Фото: Shutterstock

Вообще говоря, нужно понимать, что медитация существенно отличается от игры воображения, у них разные цели. Игра воображения призвана развлекать ум, давать ему отдых. У медитации совершенно иная цель, которая содержит в себе несколько компонентов. Во-первых, медитация вырастает из концентрации. Сама по себе задача концентрации формирует в организме навык мобилизации свободной энергии и высвобождения энергии из всех привычек, которые не являются жизненно необходимыми навыками. Уже это одно делает человека более жизнестойким и активным. Во-вторых, медитация учит нас взаимодействию с создаваемыми нами же образами, а не отождествлению с ними. При этом со временем мы начинаем понимать то, как в нашем сознании формируется образ «реальности» и образ «самих себя». Двойственность и жесткое разделение всего на «я» и «не я» постепенно слабеют, создавая реальную возможность управления эмоциями и действиями в любых жизненных ситуациях. В-третьих, и это, пожалуй, самое главное, в медитации мы учимся понимать природу ума, по крайней мере его полную независимость от внешних обстоятельств нашей жизни. Часто говорят, что «медитация — это подарок ума самому себе». От качества этого подарка зависит то, как будет складываться наша жизнь в дальнейшем.



КОМПЛЕКС АСАН «ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ» (СУРЬЯ НАМАСКАР)

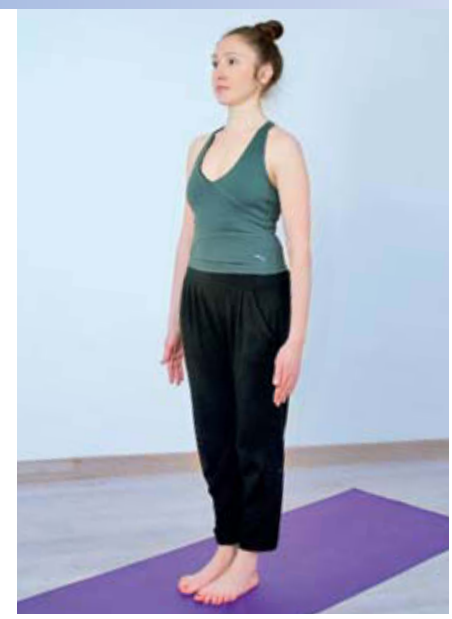
Существует множество отличающихся друг от друга комплексов асан «Приветствие солнцу». Часто говорят, что одни из них очень хороши, другие просто хороши. Для того чтобы нам было легче добавить к этим упражнениям динамическую медитацию, рассмотрим упрощенный вариант одного из таких комплексов. Сначала нужно несколько раз выполнить комплекс без медитации, просто чтобы запомнить движения и научиться выполнять их синхронно с дыханием. Когда вы почувствуете себя достаточно уверенно в непрерывной динамике, можно включать медитативную составляющую.

Большинство асан нам уже знакомо, мы их подробно разбирали в предыдущих статьях. Комплекс можно разбить на шесть последовательностей: вход, асимметричная часть для одной стороны тела (генерирующая энергию последовательность), виньяса (выравнивающая и перераспределяющая энергию последовательность), асимметричная часть для другой стороны тела, снова виньяса и заключительная часть (последовательность, упаковывающая энергию в главном энергетическом центре нашего тела — животе). Структура всех разновидностей комплексов «Приветствие солнцу» точно такая же. Но они могут существенно отличаться один от другого в количестве асан и в их сложности, как в части входа и заключительной последовательности, так и в своих асимметричных частях и виньясах.

Основной принцип дыхания состоит в том, чтобы в тех асанах, которые способствуют расширению грудной клетки, выполнялся вдох (вертикальные вытягивания и прогибы), а в наклонах и скручиваниях выполнялся выдох. Последовательность асан подобрана так, чтобы вдох и выдох чередовались естественным образом. Каждая асана последовательности выполняется либо на вдохе, либо на выдохе. Можно увеличивать количество циклов дыхания в асане, соблюдая следующий принцип. Если асана выполняется на вдохе, например соответствует прогибу, то к этому вдоху можно добавить любое количество полных дыхательных циклов: вдох + выдох-вдох + … + выдох-вдох. То есть асана как начинается вдохом, так им же и заканчивается. Аналогично можно увеличить продолжительность асан, выполняемых на выдохе, лишь бы они выдохом же и заканчивались. Мы уже рассматривали подобное дыхание в предыдущей статье, когда подробно обсуждали серию «Кошка».

МЕДИТАЦИЯ ВЫРАСТАЕТ ИЗ КОНЦЕНТРАЦИИ.
КОНЦЕНТРАЦИЯ ФОРМИРУЕТ НАВЫК ВЫСВОБОЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ ИЗ ВСЕХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ.

ДИНАМИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ



Комплекс начинается с базовой стойки «Гора» (тада-асана). В этой позиции начинается **фаза построения образа динамической медитации.** Дыхание полное, то есть содержит в себе три фазы вдоха (вначале заполняется живот, затем грудь, затем подмышечно-ключичная область), выдох осуществляется в обратном порядке так, чтобы центр области внимания в конце выдоха располагался в нижней части живота. Начинается фаза построения образа медитации. В жаркий и ясный солнечный день мы стоим на берегу моря по щиколотку в приятной прохладной воде и наблюдаем накатывающие на нас волны. Они поднимаются до наших колен и вновь отступают в море, освобождая перед нами очищенное пространство песчаного или галечного берега. Каждая следующая волна, прозрачная и светящаяся в солнечных лучах, поднимается все выше и выше, а мы спокойно и уверенно встречаем ее как настоящая скала, создавая встречное, направленное в сторону накатывающей волны давление. Мы синхронизируем движение волн с нашим дыханием. В начале вдоха мы выбираем волну и наблюдаем за тем, как она движется нам навстречу. Вдохом мы как бы рождаем силу этой набегающей волны и затягиваем ее к берегу. В конечной фазе вдоха, когда уже полностью раскрыта наша грудь, мы всем телом мягко принимаем обрушивающееся на нас давление водной стихии. На выдохе волна спокойно и медленно отступает обратно в море, пространство готовится к новой атаке. А мы собираем всю свою силу у себя в животе. Медитация создает вокруг нас живое активное пространство, и она же создает нашу собственную активность. Глубоким вдохом мы стремимся создать в себе давление, уравновешивающее рожденное нами же давление извне. Далее мы приступаем к выполнению комплекса, формируя вдохом динамический образ упругих волн, постепенно увеличивая их давление на нас и наше собственное давление изнутри. Во время выдоха концентрируемся на накоплении в себе силы и на освобождении и очищении пространства вокруг нас.

1 ВХОД









Вход — начальная часть комплекса, в нашем случае состоит из четырех элементов.

Вдох — вертикальное вытягивание с небольшим грудным прогибом. (1)

Выдох — вытянутый наклон (уттана-асана). (2)

Вдох — вытягивание с прямой спиной в наклоне. (3)

Выдох — опираемся на руки и отступаем ногами назад до положения, которое называется «Упор горка» или «Собака мордой вниз» (адхо-мукха-швана-асана). Выполняем ее с постановкой ног на ширине плеч, что позволит нам легче согнуться в тазобедренных суставах и сделать спину прямой. Не нужно тянуться грудью к полу, и не нужно вытягивать сильно плечи, создавая «зажатость» в шее, это ошибки. Подмышки и лопатки нужно стремиться растянуть в стороны, но руки держать прямыми, опираясь на коврик ладонями в области указательного и большого пальцев (а не мизинца). Ступни должны «течь» вниз. Можно даже слегка приподнять пятки над ковриком, а потом начать медленно «стекать» ими к полу. Пальцы ног можно небольшим усилием слегка поднимать кверху. Это даст расслабление в икроножных мышцах и пояснице. (4)

Фото: Александр Иванов. Модель: Анастасия Ермохина

2 4 АСИММЕТРИЧНАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА







Асимметричная часть комплекса в нашем случае состоит также из четырех элементов. Центральным из них по «накалу» медитационного взаимодействия с накатывающими морскими волнами является собственно сам асимметричный элемент (третий в нашей последовательности). После него активность пространства можно немного снизить, но ее снова нужно будет усилить, когда мы начнем выполнять эту же группу элементов для другой стороны тела.

Вдох — грудной прогиб в «Упоре горка». Следим за тем, чтобы вес равномерно распределялся между руками и ногами. В этом положении две верхних точки (макушка и крестец) «текут» к небу, а ладони и ступни «текут» вниз. Грудью мы стремимся встретить накатывающую на нас волну. В этой асане сложно делать глубокий вдох животом, но если позволить себе дышать только грудной областью, то возможно появление дискомфорта в пояснице. (1)

Выдох — возвращаемся в «Упор горку» и отпускаем волну. (2)

Вдох — опираясь на руки, делаем шаг правой (или левой) ногой. Ступню ставим между ладонями и вдохом поднимаем тело, встречая кульминационную волну всей грудью с поднятыми полумесяцем вверх руками. Это асана «Воин 1» (вирабхадра-асана 1). Даже если все остальные элементы комплекса выполнялись на однократном вдохе или, соответственно, выдохе, то в асане «Воин 1» следует задержаться на несколько дыхательных циклов. С каждым вдохом усиливаем давление в накатывающих волнах и усиливаем собственное встречное давление. Никакого движения назад. Нам нравится надавливать на могучий вал, стремящийся нас опрокинуть. (3)

Выдох — возвращаемся в «Упор горку». Наклоняемся руками к ногам, отставляем назад ногу и отпускаем волну. (4)



3 5 ВИНЬЯСА







Виньяса — это динамическая связка асан, призванная перераспределить по всему телу сгенерированную в его отдельных участках энергию. Здесь мы не задерживаемся в асанах на несколько дыхательных циклов.

Движение начинается в конечной фазе выдоха предыдущей асаны «Упор горка». Волнообразным движением от центра живота (как бы толкаем свои почки низом живота вперед и вверх) переходим в положение «Наклонный посох» на прямых руках. (1)

Вдох — в фазе распрямления спины в этом движении встречаем очередную волну всей своей силой, впитывая эту волну растворяясь в ней. (2)

Выдох — сгибаем руки, проходим промежуточное положение «горизонтальный посох» (чатуранга-дандаасана) (3) и, отталкиваясь руками назад, немного приподнимаем таз (4). Мы готовимся мощным движением вперед, вдохом встретить следующую волну.







Вдох — движемся вперед и распрямляем руки. Мы как бы выныриваем навстречу волне. Эта асана называется «Собака мордой вверх» (урдхва-мукха-швана-асана). Обратите внимание, бедра и колени оторваны от земли. Существенно, что тело не провисает между плечами и пятками, как мост между опорами, создавая напряжение в пояснице. Тело все время «течет» грудью вперед. (5)

Выдох — возвращаемся в «Упор горку», проходя промежуточную стадию «Наклонного посоха» (6). Несмотря на то что эта виньяса требует немалого количества физических усилий, нужно следить за тем, чтобы дыхание было спокойным, равномерным и ни в коем случае не задерживалось. (7)

После выполнения виньясы нам нужно повторить асимметричную последовательность для другой стороны тела. Затем мы вновь выполняем виньясу.

6 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА









Вдох — из положения «Упор горка» подходим ногами к рукам и выполняем «Вытягивание с прямой спиной в наклоне», встречаем очередную волну.

Выдох — «Вытянутый наклон» (уттана-асана), отпускаем волну.

Вдох — слегка выгибая спину, волнообразным движением поднимаемся, вытягиваем вверх руки в пальцевом замке и встаем на носки. На этом вдохе накатившая волна «обняла» нас со всех сторон и больше уже «не отпускает». Мы стремимся представить себе, что давление вокруг нас постоянное и ровное, как будто мы находимся глубоко под водой, но можем спокойно и комфортно дышать, трезво мыслить и уравновешивать давление своим дыханием. Начинается фаза упаковки энергии в главный энергетический центр — в живот. Удерживая равновесие, мы выполняем скручивание. Стремимся не поворачивать бедра, а скручиваться только в животе. Шею также не нужно поворачивать. Голова смотрит в ту же сторону, куда направлена грудь.

Выдох — выполняем скручивание на выдохе и продолжаем его в течение трех-четырех дыхательных циклов (на вдохе усиливаем вытягивание, на выдохе углубляем скручивание).

Вдох — на очередном вдохе возвращаемся в центральное положение с вытягиванием на носках.

Выдох — на следующем выдохе выполняем скручивание в другую сторону на такое же количество дыхательных циклов.

Вдох — вновь возвращаемся в центральное положение. Собственно, на этом комплекс «Приветствие солнцу» заканчивается. Нам остается только вернуться в базовую стойку «Гора», с которой комплекс начинался.

Выдох — встаем на всю ступню и, широким движением опуская руки вдоль тела, отпускаем окружающую нас «зависшую» волну пространственного давления. Некоторое время стоим и наблюдаем, насколько изменилось пространство вокруг нас и внутри нас.

Фото: Александр Иванов. Модель: Анастасия Ермохина

BODYBUILDING
магазин

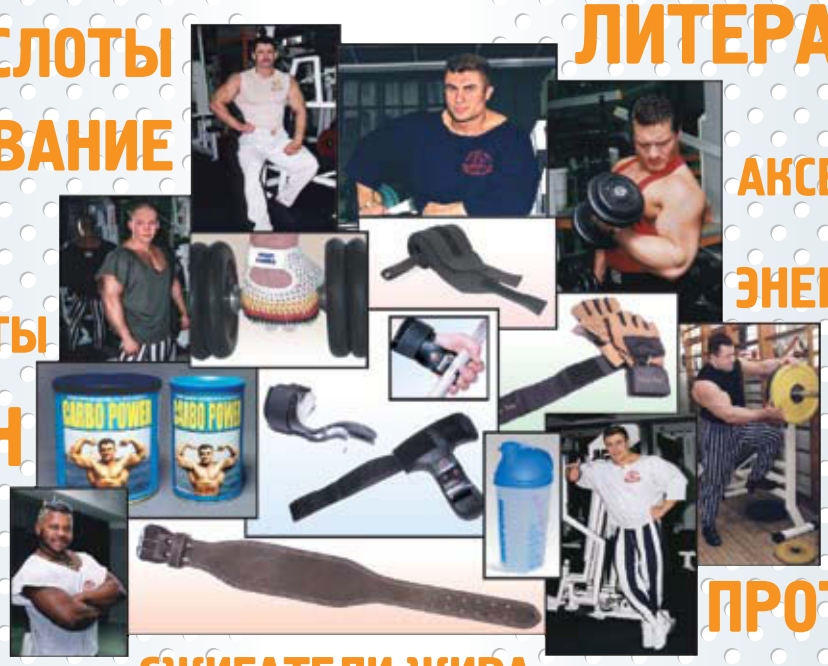
ВИТАМИНЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

ЛИТЕРАТУРА

ОБОРУДОВАНИЕ

АКСЕССУАРЫ



ЭНЕРГЕТИКИ

ВИДЕОКАССЕТЫ

КРЕАТИН

ГЕЙНЕРЫ

ЭКИПИРОВКА

ПРОТЕИНЫ

СЖИГАТЕЛИ ЖИРА

Реклама

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

www.bodybuilding-shop.ru

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

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

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

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

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

TWIN POWER

ЛИНИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

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



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



X-CREATON 250 гр

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



X-ГЛЮТАМИН 250 гр NEW!

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





X-CREATINE 200 капсул

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



L-CARNITINE 180/90 капсул NEW!

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



РЕКЛАМА ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

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

BEAUTY

ДЕТАЛИ
46 Ароматные истории

СРЕДСТВА
48 Эликсир молодости

СТИЛЬ
52 «Вкус» успеха

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











АРОМАТНЫЕ ИСТОРИИ

Каждый человек выбирает любимый аромат, который выделит его среди других и оставит незабываемое впечатление у окружающих. Среди хитов парфюмерии мы отобрали семь представителей особого класса, подходящие по всем параметрам самым искушенным «гурманам».

Фото: Филипп Ндзана
Текст: Рома Травин



Jean Paul Gaultier Fleur Du Male
Композиция этого парфюма обыграна вокруг аромата цветов апельсинового дерева и папоротника. Экзотическая смесь кумарина, апельсиновых нот и древесное благоухание папоротника завораживают своим ароматом и создают ощущение интриги, что так свойственно герою Jean Paul Gaultier.

Calvin Klein Obsession
Этот парфюм можно считать самой настоящей классикой, так как знаменитый дом моды выпустил его аж в 1985 году. И вот уже 25 лет он пользуется небывалым успехом у прекрасной половины человечества. Ноты этого парфюма состоят из ванили, амбры и восточных пряностей. Идеален для теплого романтического вечера.

Givenchy Play
Превосходно отражает характер своего обладателя: модный, яркий, эмоциональный! Экстравагантная композиция из грейпфрута, цветов кофе, черного перца и пачулей с первого раза привлекает внимание и позволяет совершать самые невероятные подвиги.



Dior Homme Sport
Неповторимый букет, в котором удивительно сочетаются бергамот и кожица грейпфрута с древесными нотами, аромат жасмина, фиалки и мускатного ореха оценят независимые и уверенные в себе мужчины, готовые покорять женские сердца этим знойным летом.

Versace Eau Fraiche
Легкий, свежий вариант оригинального парфюма Versace Man подарит своему обладателю элегантность и соблазнительность. Начальная нота: белый лимон, карамбола, розовое дерево. Нота «сердца»: кедр, эстрагон, шалфей. Конечная нота: мускус, амбра, древесина платана.

Dunhill Pursuit
Древесный, восточный аромат Dunhill Pursuit – находка для стильных и современных мужчин, живущих в ногу со временем. Острые ноты в составе парфюма подчеркивают мужественность аромата, в то время как теплота корицы и свежесть ветивера гармонируют с чувственной древесной основой.

Carolina Herrera Ch Men
Свежий и элегантный Dior Homme Sport отражает дух стильного спортивного мужчины от Dior – с чувственным, но независимым характером. Композиция, опьяняющая женщин, основана на нотах грейпфрута, бергамота, сицилийского лимона и ветивера.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Текст: Ирина Голованенко

Желание выглядеть моложе своих лет вполне объяснимо – ведь внешний вид просто обязан соответствовать нашему позитивному ощущению жизни!



Фото: Shutterstock

Безусловно, пластические операции способны решить многие проблемы, связанные с возрастными изменениями кожи. Но не всем по душе столь радикальные меры. Поэтому параллельно с этим известные косметические компании разрабатывают чудодейственные средства, которые эффективно сохраняют и приумножают нашу молодость и красоту без всякого хирургического вмешательства.

НА ШАГ ВПЕРЕД

Конечно, в тридцать лет мало кто задумывается о возрасте. В этот период жизни представительницы прекрасного пола находятся в апогее своей привлекательности и стремятся использовать все возможности настоящего. И часто забывают о том, что сейчас – самое время создавать фундамент для не менее чудесного будущего.

Именно для таких молодых женщин, амбициозных и динамичных, известные косметические компании предлагают новейшие уникальные средства с интенсивным увлажняющим действием. Но подобная высококачественная косметика – это больше, чем увлажняющий уход. Это первый шаг к сохранению молодости кожи. Потому что основой таких средств является противовозрастная сыворотка, активно предупреждающая появление первых признаков воздействия времени.

При малейших изменениях кожи, будь то обезвоженность, тусклый цвет лица или чрезмерная усталость, освежающий крем действует как витаминный курс, компенсирующий видимую нехватку питательных элементов. Растительный сахар, входящий в его состав, поставляет клеткам кожи оптимальную дозу энергии, благодаря чему она «живет» в полную силу в течение всего дня, демонстрируя и тонус, и сияние. Важно, что средства для каждого типа кожи различаются по текстуре. Нежнейший некомедогенный жидкий крем для комбинированной и жирной кожи возвращает ей оптимальный уровень увлажнения и баланс и делает ее матовой. Крем для нормальной и комбинированной кожи при нанесении просто тает, превращаясь в воду и оказывая ультраосвежающий и бережный насыщающий эффект. А крем с богатой маслянистой текстурой буквально сливается с нормальной и сухой кожей, даря ей ощущение глубокого комфорта.

Hydra Life Creme Yeux, Dior



Комментирует эксперт NIVEA For Men в России, кандидат медицинских наук, врач-дерматолог Ирина Жукова.
Если в молодости цикл обновления клеток эпидермиса составляет 28 дней, то с возрастом он увеличивается до 40–45 дней. Поэтому обязательной мерой профилактики увядания кожи должно быть регулярное применение косметики, стимулирующей в ней обменные процессы. В частности, прекрасно себя зарекомендовали средства на основе родственного коже коэнзима Q10 – серия средств для мужчин NIVEA For Men ЭНЕРГОАКТИВ. Коэнзим Q10 является мощным антиоксидантом, уничтожающим свободные радикалы во внутриклеточном пространстве, и заряжает клетки энергией, благодаря чему способствует синтезу коллагена, гиалуроновой кислоты и эластина, необходимых для здоровья и молодости кожи.



ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ МОРЩИНОК

Недостаток влаги и питания – не единственные причины «страдания» молодой кожи лица. Как известно, злополучные мимические морщинки появляются довольно рано, уже после двадцати лет. Что делать? Безусловно, можно пойти в салон на мезотерапию. Вот только не все отваживаются на эти болезненные уколы…

К счастью, теперь существуют прекрасные косметические средства, позволяющие безболезненно достичь аналогичных результатов самостоятельно и в домашних условиях. Эти продукты – безопасная альтернатива неприятным инъекциям. Они не только разглаживают морщины, но и удаляют отечность и темные круги вокруг глаз, а также пигментные пятна. Будьте уверены: после применения такого крема вас ожидает приятный эффект, сопоставимый с воздействием профессиональных салонных процедур – лазера и инъекционных методов коррекции, в том числе ботокса и кол-

ИМЕННО ДЛЯ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН, АМБИЦИОЗНЫХ И ДИНАМИЧНЫХ, ИЗВЕСТНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ КОМПАНИИ ПРЕДЛАГАЮТ НОВЕЙШИЕ УНИКАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА С ИНТЕНСИВНЫМ УВЛАЖНЯЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ.





лагена. В результате использования такой косметики кожа выравнивается изнутри, морщины становятся незаметными.

Derma-cellular Hyaluronic Collagen Booster Fluid, Doctor Babor

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Специалистам известно, что не только бег времени ухудшает состояние кожи лица. Ежедневные стрессы, без которых не обходится жизнь современного человека, а также агрессивное воздействие далеко не идеальной окружающей среды ускоряют процесс ее увядания даже у молодых.

К счастью, этому можно противостоять, причем без особых усилий. Специально созданные косметические средства защищают кожу от неблагоприятных воздействий извне и тем самым препятствуют ее преждевременному старению. Впервые в истории они содержат кардиолипин – редкий и потому дорогой компонент, насыщающий энергией клетки кожи. Благодаря комплексу «Клеточный эффект», который замедляет процесс окисления и тем самым откладывает появление видимых признаков старения, кожа выглядит намного моложе. А при длительном использовании таких средств эффект омоложения продолжится спустя некоторое время после прекращения применения.

Дополнительное удовольствие доставит аромат, который состоит из неповторимой симфонии цветочных запахов – с освежающими начальными нотками, пробуждающими серединными и успокаивающими конечными. Кроме того, крем создан с применением технологии микротекстурирования, чем объясняется его «гладкость» и стопроцентное поглощение кожей.

LuXury, Artistry

ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНИЕ!

К сожалению, с возрастом кожа теряет не только сияние, но и упругость. А это уже проблема посерьезнее. Ведь снижение эластичности кожи приводит к тому, что она начинает выглядеть как бы обвисшей, и в результате нарушаются четкие контуры лица. Чтобы избежать столь негативного эффекта, надо обязательно помнить о таких грядущих изменениях, даже если это пока вам не грозит. Ведь любую проблему легче предотвратить, чем потом с ней бороться.

Вот почему стоит заняться профилактикой, используя новейшие средства, предназначенные для предотвращения потери упругости кожи и для придания лицу очаровательной скульптурности. Самые высокие технологии делают их незаменимыми в еще более эффективном поддержании четких контуров лица. Уникальный состав формулы обеспечивает мгновенное тонизирующее и освежающее действие во время нанесения. А благодаря наличию особых веществ, обладающих повышенной подтягивающей способностью, эффект лифтинга проявляется мгновенно после первого же применения. Кожа заметно разглаживается, становится более яркой, контуры лица более четкими, лицо выглядит очень ухоженным.

Для сухой кожи разработано специальное насыщенное дневное средство, которое призвано устранить природную неэластичность ее тканей, обеспечить питание и обретение чувства комфорта. Получившая необходимую подпитку сухая кожа в результате применения такого средства вновь обретает ощущение свежести, тонус и упругость, а морщинки заметно сокращаются. Одновременно бога-

Юлия МУЛ, косметолог-эстетист салона красоты «ЛЕДА»

«То, что ежедневный уход за кожей – необходимость, – прописная истина. Но если вы по каким-то причинам пока не нашли «своего» косметолога и не можете обратиться за квалифицированной помощью при подборе домашних средств по уходу за кожей, то стоит приобрести проверенные вами же марки продуктов. Не забывая, конечно, что профессиональная косметика и косметика масс-маркета различаются. Одно не заменяет другое, но достойно дополняет. Профессиональные марки позволяют действовать более целенаправленно на проблему кожи, а средства масс-маркета обычно предназначены для определенного типа кожи (необходимость в увлажнении, питании, защите от солнца и т.д.). Поэтому такие средства, как, например, Success Future Masque-Bille Sculpteur или Extrait of Skin Caviar Firming Complex от La Prairie, могут быть правильным выбором между посещениями салона красоты для поддержания водного баланса, упругости и молодости кожи в домашних условиях».

тая и легкая текстура не оставляет жирного ощущения на коже и обеспечивает мгновенное чувство комфорта.

Success Future Masque-Bille Sculpteur, Guerlain

Success Future Soin Jour Riche, Guerlain

УМЕЛЫЙ СКУЛЬПТОР

Но даже если вы с грустью уже замечаете первые признаки потери упругости кожи, не все еще потеряно. Для утратившей с годами свежесть и эластичность кожи разработаны новые уникальные антивозрастные средства с весьма «экстравагантными» природными ингредиентами, которые активизируются в момент нанесения. Так, экстракт икры и протеины морских водорослей богаты укрепляющими и восстанавливающими объем пептидами, аминокислотами и прочими соединениями, которые возвращают тканям эластичность и способствуют регенерации клеток. Их высокая концентрация отлично помогает поддерживать здоровый вид и эластичность кожи. А кристаллы алмазов, слюды и кварца в составе таких средств дополнительно придают коже естественное и глубокое сияние. В результате вы получаете самый настоящий источник энергии и живительной влаги для клеток кожи, который повышает тонус и подтягивает кожу, разглаживает сеточку мелких морщинок и глубокие морщины.

Причем средства этой линии пригодны не только для интенсивного ухода за кожей лица. Это также идеальная основа для безупречного макияжа, потому что на ней он будет держаться намного дольше.

Extrait of Skin Caviar Firming Complex, La Prairie

НАМ ГОДА – НЕ БЕДА!

С наступлением «бальзаковского» возраста привычные кремы, маски и сыворотки придется поменять, потому что теперь для ухода за собой требуются более сложные по составу косметические средства. Они существенно улучшают качество кожи, так как действуют по принципу заместительной гормональной терапии, которая, как известно, призвана продлевать молодость. Пользуясь такими средствами, вы убедитесь: в любом возрасте можно выглядеть привлекательно!

Например, для зрелой кожи очень полезен биоактивный фитогормональный восстанавливающий и увлажняющий крем с сиртуином, разработанный на основе высоких технологий. Он предотвращает появление новых признаков старения кожи и борется с уже возникшими, причем наиболее эффективно – с теми, которые вызваны гормональными нарушениями. Кроме этого, такой крем глубоко увлажняет, восстанавливает, разглаживает и укрепляет кожу. И все это благодаря его уникальной формуле. Согласно последним научным исследованиям, сиртуин, полученный из риса, активизирует выработку протеина, ответственного за выживание клеток. Включив этот чудодейственный компонент в состав крема, ученые таким образом создали средство, которое продлевает жизнь клеток и повышает эффективность их функций, а это, в свою очередь, стимулирует активность других антивозрастных компонентов. Другой ингредиент – Pelercan-активатор – борется с ослаблением кожи, укрепляя соединение эпидермиса и дермы. А фитостероиды, полученные из африканского дикого ямса, обеспечивают заместительную гормональную терапию, стимулируя такие важные биологические процессы, как выработка коллагена и обновление клеток. Ну чем не эликсир вечной молодости!







Текст: Рома Травин



Мокасины и ремень Pal Zileri

Серьезный Питт

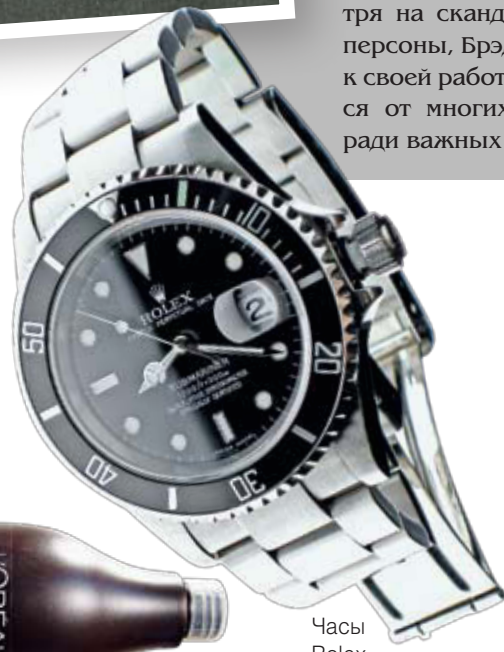
Брэда Питта, без тени сомнения, можно назвать настоящим секс-символом нашего времени, так как в течение последних двух десятков лет он не перестает будоражить сознание всей прекрасной половины человечества. Но это, увы, не божественный дар, а долгая и кропотливая работа над собой и своей внешностью. Никому даже и не придет в голову, что свое детство он провел в ежедневных молитвах, – его семья была очень религиозной, что впоследствии и оградит его от разных проказ и шалостей, и позволит отдавать все свободное время спорту и урокам актерского мастерства. Несмотря на скандальный ореол вокруг его персоны, Брэд Питт серьезно относится к своей работе и семье и готов отказаться от многих приятных удовольствий ради важных свершений в его жизни.



Гель для бритья Anti-Irritation Shaving Gel, Nuxe Men



Парфюм Green, Byredo Parfums



Часы Rolex



Шампунь Energic, L'Oreal Professionnel Homme



Пена для душа Bath and Shower foam, Givenchy Gentleman

Серьги Cartier





Тушь для глаз Lancome

Спортивная Энджи

Она неоднократно становилась самой красивой женщиной на планете, является послом доброй воли ООН, а также мамой шестерых детей – и все это Анджелина Джоли. В последнем шпионском блокбастере «Солт» Анджелина выполняла сложнейшие трюки без помощников и каскадеров, в этом ей помогли постоянные занятия йогой, развивающей выносливость и гибкость, а также отлично снимающей стресс на съемочной площадке. Актриса не курит и следует жестким диетам. Главным секретом ее привлекательности являются силовые упражнения, которые не дают Анджелине расслабиться и постоянно держат ее в тонусе.





Часы, Bvlgari



Тени для век Mecong Single Eye Shadow, Nars



Духи J'adore, Dior



Румяна MAC



Блеск для губ Vibrant Courve Effect Lip Gloss. MaxFactor

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

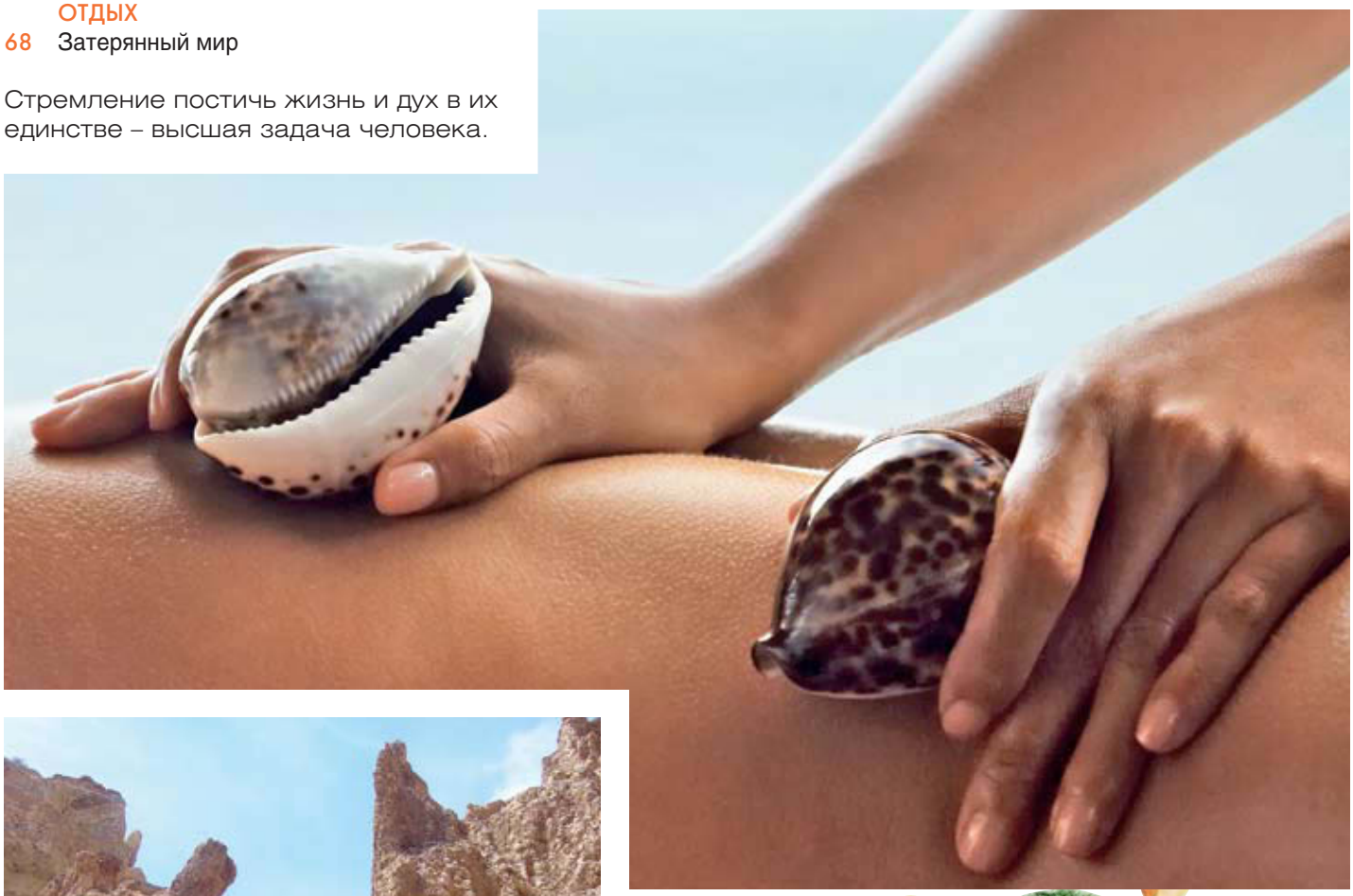
WELLNESS

СПА
56 Приятные уловки

РАЦИОН
62 Фруктомания Дугласа Грэма

ОТДЫХ
68 Затерянный мир

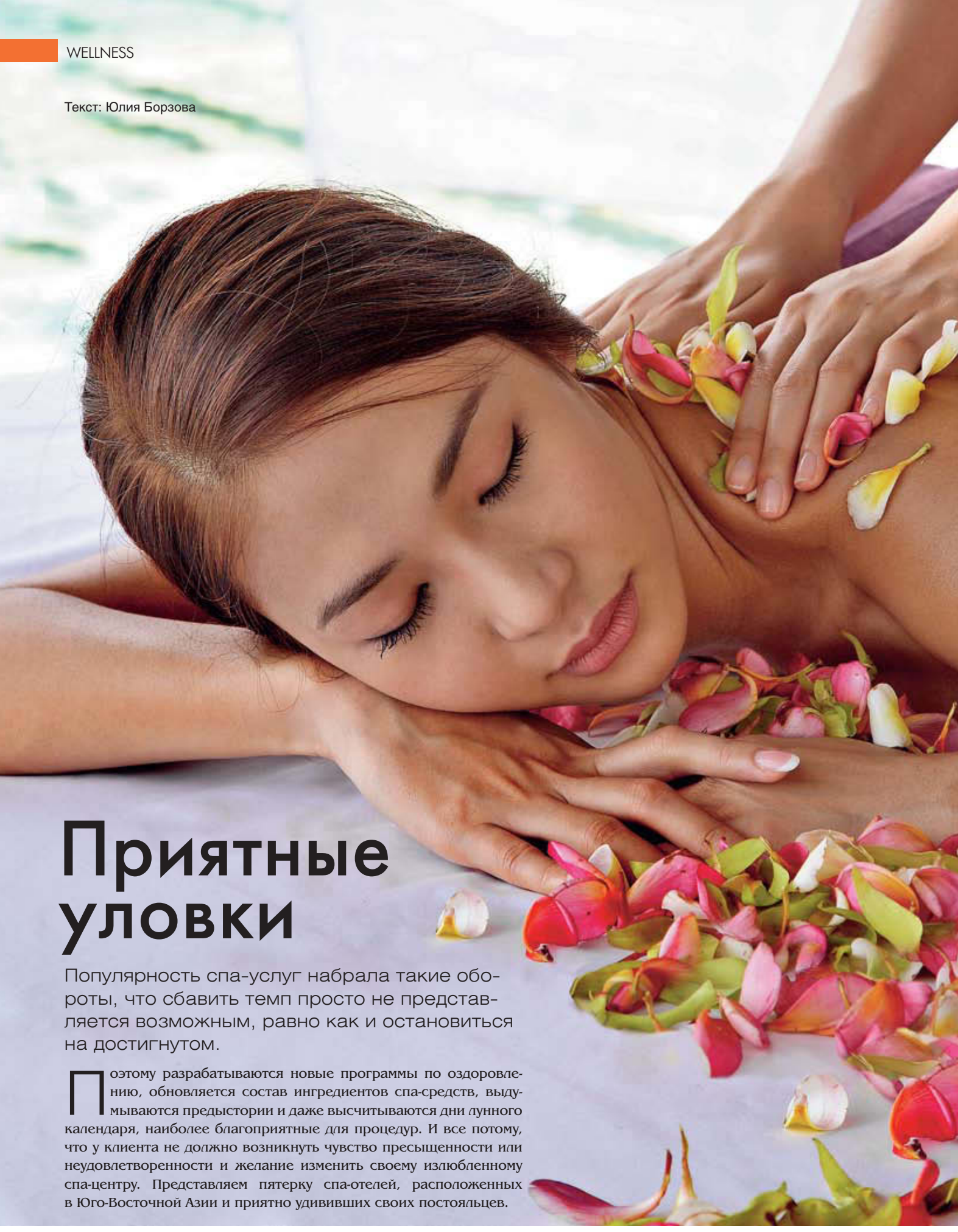
Стремление постичь жизнь и дух в их единстве – высшая задача человека.







Текст: Юлия Борзова



Приятные уловки

Популярность спа-услуг набрала такие обороты, что сбавить темп просто не представляется возможным, равно как и остановиться на достигнутом.

Поэтому разрабатываются новые программы по оздоровлению, обновляется состав ингредиентов спа-средств, выдумываются предыстории и даже высчитываются дни лунного календаря, наиболее благоприятные для процедур. И все потому, что у клиента не должно возникнуть чувство пресыщенности или неудовлетворенности и желание изменить своему излюбленному спа-центру. Представляем пятерку спа-отелей, расположенных в Юго-Восточной Азии и приятно удививших своих постояльцев.





1

Место: Джимбаран, остров Бали, Индонезия
Отель: AYANA Resort and Spa
Сайт: www.ayanaresort.com
СПА: Thermes Marins Thalasso
Описание: на 22 тысячах квадратных метров спа-комплекса расположены: один из крупнейших в мире бассейнов с морской водой Aquatonic, спа-виллы на скалах, комнаты для гидротерапии, beauty-салон, павильон для рефлексологии, фитнес-центр, павильон для йоги, спа-кафе, предлагающее органическую здоровую пищу.
Процедуры: ароматерапевтический массаж тела Aroma Sensation; массаж теплыми и холодными нефритовыми камнями Amazing Jade; процедура Diamond Miracle, состоящая из омовения и массажа ног, процедуры пилинга и принятия океанской розовой ванны, терапевтического массажа с маслами; талассотерапевтические процедуры; процедуры для лица и тела с нанесением особых масок и скрабов.
Специальное предложение: путешественники, вдохновленные нашумевшим романом Элизабет Гилберт «Есть, молиться, любить», смогут отправиться по следам главных героев на Бали с 1 сентября по 24 декабря. Необычное предложение AYANA Resort and Spa включает в себя все элементы четырехмесячного приключения героини Гилберт на острове – от коктейлей Джаму и йоги до романтических ужинов, расслабляющих массажей и сеансов убудского целителя Кетута Лиера по освобождению души.









2

Место: остров Сентоза, Сингапур
Отель: Capella Singapore
Сайт: www.auriga-spa.com
СПА: Auriga Spa Treatment

Описание: спа-комплекс, основанный на лунных циклах. Специалист узнаёт ваш возраст, род занятий, изучает ваш гороскоп и затем выносит вердикт – какую именно процедуру вам стоит пройти именно сегодня.

«Новая луна. Начало»
Время для восстановления энергии организма и баланса между телом и разумом.

Процедуры: массаж ступней с маслами можжевельника, розмарина и фенхеля, скраб и обертывания из морских водорослей и эвкалиптовой соли, общий массаж тела с эвкалиптовыми и розмариновыми маслами.

«Растущая луна. Засев семян»
Время дать телу возможность отдохнуть и зарядиться для пробуждения креативной энергии.

Процедуры: точечный массаж ступней с маслами, массаж головы с маслом розы и жасмина, скраб для тела из цветочных лепестков и морской соли, питательная маска с жасмином для лица, общий массаж тела.

«Полная луна. Высота»
Момент для возможности восстановления внутреннего баланса организма.

Процедуры: массаж ступней с розовым маслом, отшелушивающий скраб из розовых лепестков, обертывание с розовым маслом, релаксирующий массаж тела и акупунктурный лимфатический массаж лица со стимуляцией важнейших точек.

«Убывающая луна. Очищение»
Лучшее время для полного очищения организма.

Процедуры: массаж ступней, пилинг, выполняемый в специальных шелковых перчатках, обертывание из морских водорослей, лимфомассаж, массаж лица с использованием тоника с детоксификационными добавками для глубокого очищения.





3

Место: остров Пхукет, Тайланд
Отель: Banyan Tree Phuket
Сайт: www.banyantreespa.com
СПА: Banyan Tree Spa

Описание: уникальная программа Retreat For The Senses («Обращение к чувствам») объединяет в себе 4 спа-церемонии, которые подарят вам молодость, красоту и положительные эмоции. Программы разработаны согласно индивидуальным предпочтениям гостя.

Процедуры: Программа Sense of Bliss («Блаженство») включает основные спа-процедуры центра Banyan Tree Spa, йогу на пляже, урок тайской кухни, роспись по батику, художественное оформление цветами и другое.

Программа Sense of Heritage («Наследие») включает урок тайской кухни, уроки классического тайского танца, основы тайского языка, тайского бокса, а также культурную программу.

Программа Sense of Ayurveda («Чувство Аюрведы») включает йогу, ходьбу, водную аэробику, растяжку, урок индийского массажа, роспись хной, пилатес, медитацию.

Программа Sense of Purification («Чувство Очищения») включает прогулку на велосипеде, прогулку Nordic walk, роспись по батику, катание на квадроциклах и другое.







4

Место: Виллингили, Мальдивские острова
Отель: Shangri-La's Villingili Resort and Spa
Сайт: www.shangri-la.com
СПА: CHI, The Spa at Shangri-la

Описание: местные спа-процедуры называются Kandu Boli, что в переводе означает «ракушки», связаны с историей Мальдивских сокровищ и источают энергию самого океана.

Процедуры: массаж тела, лица и головы под названием Cowrie Shell Massage. Под звуки океана, доносящиеся из установленных у изголовья больших раковин каури, массажист выкладывает ракушки на тело в определенном порядке. Точная последовательность обеспечивает сбалансированный поток энергии, берущий свое начало в песке, цвете и минералах. В завершение процедуры – расслабляющий массаж головы на основе теплого кокосового масла.







5

Место: остров Лангкави, Малайзия
Отель: Four Seasons Resort Langkawi
Сайт: www.fourseasons.com
СПА: Spa at Four Seasons Resort Langkawi

Описание: шесть изолированных спа-павильонов, балансирующих на поверхности прудов, аюрведический центр, салон красоты, сауна, павильон для йоги, фитнес-центр.

Процедуры: различные виды массажа, в том числе традиционный малайский и индонезийский с использованием масел на основе местных трав и специй, китайские и индийские омолаживающие процедуры для тела и лица, пилинг, балийская ароматерапия и скрабы, уроки йоги и медитации.





Автор: Роман Назаров

ФРУКТОМАНИЯ ДУГЛАСА ГРЭМА



Считается, что фрукты содержат исключительно мало белка и низкокалорийны – а значит, не могут быть основной пищей спортсмена. Думаю, с этим согласятся все читатели BBF – но только не американский диетолог Дуглас Грэм. Фрукты могут поставлять спортсмену 90–95% энергии и питательных веществ, утверждает он. А дополнительным бонусом фруктовой диеты станет крепчайшее здоровье.

Фото: из личного архива Дугласа Грэма; Shutterstock





Кен Уильямс, чернокожий бодибилдер, держатель ряда национальных рекордов США и победитель World Natural Bodybuilding 2003 года.

Фруктоедство само по себе не новость и большой популярности не завоевало. О системе Грэма тоже не имело бы смысла рассказывать, если бы не имена некоторых из его клиентов – актриса и модель Деми Мур, легендарная теннисистка Мартина Навратилова, каноистка Пэм Боутлер, Кен Уильямс, чернокожий бодибилдер, держатель ряда национальных рекордов США и победитель World Natural Bodybuilding 2003 года.

ДОЛГАЯ ДОРОГА К ФРУКТАМ

«Мир не знал более долгого перехода к сыроедению, – смеется сам Грэм, вспоминая свою молодость. – Я был больным ребенком. Особенно больным. Я был астматиком и видел доктора каждую неделю. Но я всегда искал пути улучшить свою спортивную форму. Так в возрасте восьми лет я обратил внимание на пищу».

Еще до колледжа Дуг успел перепробовать большое количество диет. «Моя мама всегда очень заботилась о своем весе, – вспоминает он. – Какую диету пробовала она, пробовали и мы». Так Грэм пришел к открытию сначала цельных продуктов, затем вегетарианства и попробовал перейти на чистое веганство. Традиционный подход веганов предполагает, что человек должен есть орехи и зерна, чтобы получать достаточное количество белка и энергии, но Грэм оставался недоволен. «Я был несчастен семь лет, – вспоминает он. – И попробовал немыслимую вещь – есть больше фруктов и овощей. Я начал сокращать долю зерновых, бобовых, растительных масел». В 1986 году Грэм почувствовал уверенность в правильности своей системы и начал учить ей окружающих.

«Одним из них был баскетболист Ронни Грэндисон, – вспоминает он. – Он позвонил и сказал: это будет мой последний год в NBA, и я хочу сделать все возможное, чтобы это был мой лучший год. Я ответил – о'кей, обстоятельно рассказал, что ему надо сделать. Представьте себе – он выполнил мои указания! К концу года он был настолько хорош, что остался играть за свой клуб и в следующем сезоне

«ГРЭМИЗМЫ»

Травмы не выбивают вас из игры. Думайте о них как о возможностях для кросс-тренировок.

Чтобы потерять фунт жира, вам надо пробежать 35 миль.

Физические упражнения – лицензия на прием пищи.

Чем больше калорий вы едите, тем важнее качество пищи.

Вы здоровы настолько, насколько благополучно ваше самое слабое звено.

ПРИМЕР ДИЕТЫ:

Завтрак
1,5 кг дыни

Обед
0,5 кг бананов;
0,5 кг манго

Ужин
Первое: овощной томатный суп с перцем (200 г салата-латука (можно заменить обычными салатными листьями), 200 г помидоров, 200 г оранжевого или желтого перца, веточка петрушки).
Второе: салат из авокадо (200 г листьев салата, 200 г свежих огурцов, 350 г свежих помидоров, 150 г авокадо, 1/4 чашки кинзы).
Десерт: 0,5 кг абрикосов.



и продолжал еще пять лет, пока в свалке, случившейся на тренировочной игре, не получил серьезные увечья и на несколько месяцев попал в госпиталь».

Сейчас Ронни тренирует баскетболистов в собственной спортивной школе. «24 года назад мне было достаточно плохо, чтобы хотеть изменений в лучшую сторону, – рассказал он нам. – Я завязал с прошлым и полностью изменил диету. На деле я изменил всю свою жизнь, продолжая делать то, что я люблю делать, – играть. Моя семья изменилась вместе со мной. На 90% мы едим свежие продукты без готовки. Я все еще очень интенсивно занимаюсь и не нуждаюсь во врачах».

Конечно, и в последующие годы Дуглас Грэм продолжил совершенствовать свою систему, пока в 2006 году она не оформилась окончательно, получив название **80/10/10 Diet**, или **811RV**. Именно в этом году вышла книга **The 80/10/10 Diet**, которую доктор Грэм считает вершиной своей работы. Этот объемистый труд содержит объяснение принципов системы, планы питания в зависимости от сезона и доступности тех или иных продуктов, указания по совмещению диеты с фитнесом и спортом. Многие спортсмены, перешедшие на систему Грэма, отозвались одобрительно о стиле изложения автора и полезности книги. К сожалению, на русский язык она пока не переведена.

Чтобы расширить круг спортсменов, пользующихся системой, Грэм начал работать с тренерами, разработав в 2008 году образовательный курс **80/10/10 Lifestyle Coach.**

24 марта доктору Грэму исполнилось 57 лет, и вскоре после этого состоялась наша беседа с ним.

СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА В ФРУКТАХ

Давно известно, что белок присутствует во всех растительных продуктах, и фрукты не исключение. Поэтому вопрос лишь в том, достаточно ли его. Один апельсин содержит 2–2,5 грамма белка; половина арбуза среднего размера – 10–12 граммов; банан – 1–1,25 грамма. Мы подсчитали, что «средний» атлет-триатлонист, питающийся по системе Грэма, за тренировочный день получает с фруктами 4–6 тысяч калорий и 80–120 граммов белка. «Пищевой белок – не единственный источник, из которого организм строит белковые конструкции, – говорит Дуглас Грэм. – Мы черпаем из обильного бассейна аминокислот нашего тела и эффективно перерабатываем от 100 до 300 граммов собственного белка каждый день».



Фото: из личного архива Дугласа Грэма; Shutterstock





BBF: В основном вы работаете со спортсменами. Но есть и другие профессии, успех в которых очень зависит от состояния тела, например актеры. Почему вы выбрали спортсменов?

Д.Г.: Я работаю со всеми, кто достаточно мотивирован, чтобы следовать моей программе. Я помог восстановить здоровье бессчетным тысячам больных людей. Я всегда наслаждался спортом, занимаясь сам и наблюдая, как другие выкладываются изо всех сил, поэтому могу предложить спортсменам информацию, которая поможет им повысить свои лучшие рекорды, информацию, которой они больше нигде не найдут. Спортсмены невероятно внушаемы. Я надеюсь, что те из них, кто преуспел на диете 811, убедят других попробовать программу.

BBF: У вас есть примеры, когда атлеты следуют принципам 811RV двадцать-тридцать лет? Какие долгосрочные эффекты можно наблюдать, позитивные или негативные?

Д.Г.: Роман, моя книга вышла всего пять лет назад. Я провожу лекции по этой теме, используя для своей программы название **Диета 80/10/10**, чуть больше, чем десять лет. Начал же я преподавать ее частями примерно 15 лет назад, перед этим еще десять лет уделив проработке деталей. Никто, кроме меня и немногих моих самых ранних учеников, насколько я знаю, не использовали мою программу дольше, чем десять лет. Все, что я вижу, – люди, использующие программу дольше остальных, имеют лучшее здоровье, энергию и жизнерадостность, а также общее самочувствие. Времени прошло слишком мало, как мало и количество людей, чтобы делать какие-то громкие или обобщающие заявления, если быть честным. Позвоните мне через 100 лет *(смеется)*.

BBF: Насколько можно продлить жизнь и активные занятия спортом, если строго следовать принципам 811RV?

Д.Г.: На этот вопрос еще предстоит ответить, но я вижу спортсменов, которые сохраняют соревновательную форму на 10 и даже 15 лет дольше, чем того



ЧТО ЗНАЧИТ 811RV?

8-1-1 – это пропорция, в которой организм получает энергию (калории): не менее 80% от углеводов, не более 10% – от жиров и не более 10% – от белков.

Приставка RV означает Raw Vegan – «веган-сыроед». Золотое правило сформулировано довольно мягко: вы не обязаны быть строгим веганом и обязательно сыроедом. Достаточно стремиться увеличить долю цельных, свежих, спелых растительных продуктов в своем питании. Идеальным питанием считаются завтрак и обед только из фруктов и фруктовых салатов, а на ужин — большой овощной салат.

Хотя Дуглас Грэм рекомендует всем прочитать книгу The 80/10/10 Diet, достаточно ознакомиться с его сайтом www.foodnsport.com, чтобы начать использовать систему 811RV.



«ГРЭМИЗМЫ»

В один прекрасный день будет нормой, что сорокалетние пробегают милю за 4 минуты.

Лучше изменить диету, чем принимать добавки.

Гены влияют только на то, где вы копите жир, а не на его количество.

Если бы существовала диета для роста мышц, мы видели бы бодибилдеров на кухне, а не в тренажерном зале.

ожидает их окружение. Мы не знаем, где вершина.

Я работаю с талантливыми теннисистами, которым почти 60 и они все еще играют с молодежью. Я работаю с каноисткой мирового класса, которой за сорок, а все ее соперники на 15–20 лет моложе ее.

BBF: На своем сайте вы написали: «Травмы создают возможности попробовать обычно игнорируемые аспекты тренировок». Вы делаете этот вывод из собственного опыта?

Д.Г.: Да, я получил множество увечий. Слишком много. Они часто открывали мне двери для того, чтобы попробовать новые занятия и уделить внимание тем областям моей физической формы, которые я игнорировал.

BBF: Как вы сейчас тренируетесь?

Д.Г.: Велосипед – мой главный вид транспорта, к тому же я хожу и бегаю при любой возможности. Конечно, я все еще люблю и играть с другими спортсменами, если просвечивается возможность.

BBF: В России особенно длинная зима. Фрукты и овощи хранятся месяцами или везутся из других концов мира, теряя свои полезные качества. Вы сталкиваетесь с такой проблемой?

Д.Г.: Свежее – всегда лучшее. Я лучше съем импортированную еду, которая относительно свежая, чем буду есть ту, которая хранится месяцами. Очевидно, самый умный выбор – жить там, где еда отборная, но учитывая другие приоритеты в жизни, такие как семья, работа и социализация, не всегда так получается. Большую часть года я провожу в Великобритании и выращиваю столько фруктов, сколько могу, чтобы быть уверенным в качестве.

BBF: При переходе на сыроедение какие ошибки мы рискуем допустить? Что надо и чего не надо делать?

Д.Г.: Не теряйте видения «большой картины» здоровья. Еда – это еще не все. В каждый прием пищи ешьте достаточно фруктов, чтобы чувствовать себя комфортно до следующего приема пищи. Не забывайте, что цельные продукты всегда лучше, чем рафинированные, такие как масла, добавки и так далее. Свежая пища лучше, чем та, что идет в бутылках, коробках, пакетах или консервных банках. Садовыми отходами удобряйте свой сад.

Спите вдоволь. Добейтесь хорошей физической формы и не теряйте ее.

Больше любите всех, включая себя, каждый день. Не попадайтесь на приемы маркетологов пищевых компаний.

BBF: Расскажите о какой-нибудь знаменитости или спортсмене, которым вы особенно гордитесь.

Д.Г.: Я и рассказываю о них каждый месяц на веб-сайте. Я всеми ими горжусь, и с каждым днем все больше спортсменов высочайшего уровня вовлекаются в 811.

Время от времени работал с Ронни Грэндисоном на протяжении 15 лет. Он все еще атлет высшей категории, хотя больше не играет в NBA профессионально. Вся его семья сейчас следует принципам 80/10/10, довольно успешно.

BBF: В чем главная трудность для спортсмена при переходе к сыроедению?

Д.Г.: Остальные спортсмены, их тренеры, друзья и семья. Другими словами, влияние людей, не готовых поддержать спортсмена в изменении режима питания, поскольку принципы 811 несут угрозу системе, в которую они верят.

BBF: Сколько тренеров вы сертифицировали по сертификационной программе 80/10/10 Lifestyle Coach?

Д.Г.: Пока ни один не закончил ее. Мы начали предлагать CLC меньше чем 3 года назад. По оценкам, в среднем у мотивированного студента ее завершение займет около 5 лет.

BBF: Ваш любимый рецепт.

Д.Г.: Я знаю, как сделать невероятное количество блюд. Впрочем, я по-прежнему всему другому предпочитаю свежую пищу, я обожаю ее.

Что же, очень хороша любая комбинация, включающая томаты и манго.

BBF: Что бы вы хотели добавить от себя читателям BBF?

Д.Г.: Если вы еще не попробовали диету 80/10/10, вы не подозреваете, что упускаете. После более 20 лет на этой программе для меня нет другого варианта. Спасибо за вашу поддержку.



Фото: из личного архива Дугласа Грэма; Shutterstock



реклама

FLEX GYM

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ В ИНТЕРНЕТЕ



1050 р

1850 р



1680 р



654 р



1029 р



2324 р

www.flexgym.ru

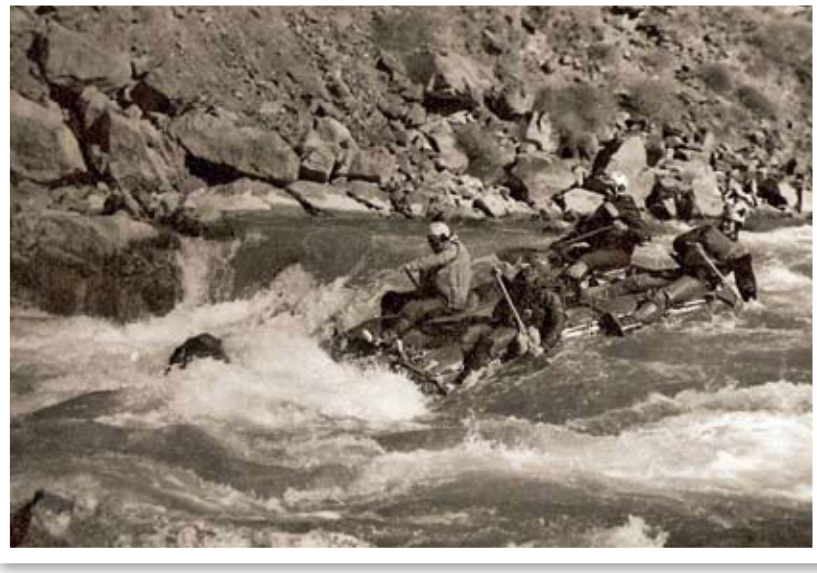
ЗАТЕРЯННЫЙ МИР

Настоящее открытие ожидает каждого, кто отправится в каньон Чарын – место, полное загадок, сложное для экстремального рафтинга и идеальное для эстетического удовольствия.

Автор: Анна Перова
Фото: Александр Буйкевич









Я отлично помню эти места по черно-белым фотографиям, которые хранятся в семейном альбоме. Мой папа был в каньоне, примерно в моем возрасте. Всегда удивлялась, как у него хватило смелости заняться рафтингом. А теперь и вовсе, увидев своими глазами Чарын – одну из самых полноводных рек Казахстана, совершающую стремительный круговорот – 427 километров бурлящего потока в предгорье величественного Северного Тянь-Шаня, – восполнилась гордостью. Что его туда позвало, он и сам не знает – жажда приключений или романтизм...

ПУТЬ

Каньон Чарын находится в 200 км восточнее Алматы и простирается на 154 км, разделенный рекой с одноименным названием в северо-восточной и юго-западной сторонах. Всю дорогу из Алматы до каньона мы говорили о местных красотах. И Ча-







рын представлялся мне чудом природы, ее оригинальным творением и чем-то невероятно мощным. Через три часа мы оказались в Чарынском национальном парке. На первый взгляд – унылая бесконечная равнина, поджаренная палящим солнцем, не видно ни скал, ни обрывов... До тех пор, пока бампер нашего внедорожника не уперся в указатель «Спуск», дальше – пропасть... Пропасть каньона, возникшего из осадочных горных пород, возраст которых достигает 12 миллионов лет!

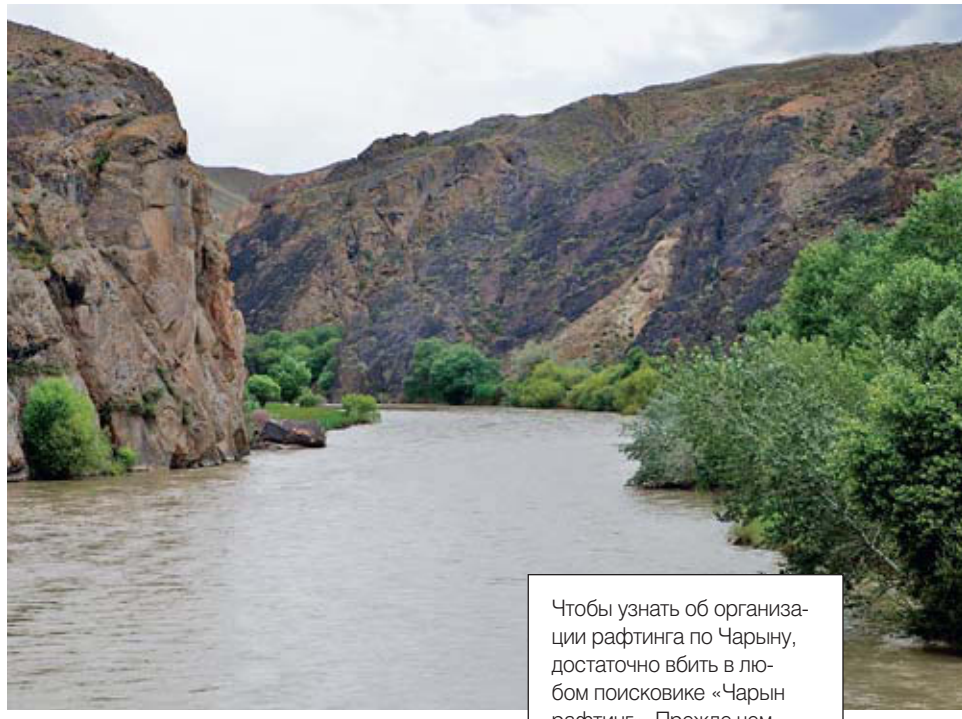
КАНЬОН

Мы спустились в каньон, и начался спектакль, перед нами будто подняли занавес и перенесли в другой мир. Необыкновенные декорации каньона впечатлили настолько, что хотелось молча разглядывать и размышлять о чем-то бесконечном, вслушиваться в звуки каньона, выдумывать легенды... За много веков ветер и река создали каменный город, где есть «Ущелье ведьм» и «Долина замков», схожий с архитектурными воплощениями Гауди. Высота сводов, колонн, арок – отвесных гор каньона достигает 250–300 метров. Его жители – молчаливые и мифические глыбы, силой воображения они оживают и материализуются, и чем больший вы фантазер, тем сильнее сюрреализм мира каньона... Вычурные формы его скульптур, порой напоминающие работы Дали, меняются вместе с движением солнца, отчего каньон всегда разный и всегда удивляет. Кстати, Чарын действительно издает звуки! Скалы состоят из песчаника и имеют множество мелких отверстий, по которым гуляет ветер, поэтому каньон фактически – огромный духовой инструмент. В лоне каньона сохранилась роща реликтового вида ясеня (согдийского), пережившего палеогеновый период.

РЕКА

Дно каньона прорезает река Чарын. Глубина реки местами достигает 100 метров. Чарын несет свои воды в реку Или и далее в озеро Балхаш. Чарын не похож на другие горные реки – спокойный и неторопливый, через мгновение он может превратиться в бушующий поток и вновь успокоиться за считаные мгновенья. Поэтому его любят экстремалы, меряясь с ним силой.





Любители рафтинга выделяют четыре участка быстрого течения реки: Муйнакские водопады в верхней части – каскадного типа, сложная «зубная щетка», мощный, длинный и сложный порог Тау-Теке, затем «Сайгак» и «Армадилл» I и II уровней в Долине замков вплоть до пограничного ориентира реки Чарын. В Долине замков по берегу реки растет кустарник и турангa (тополь сизолистный). Здесь разбито место отдыха – юрты, где можно отведать вкуснейшие казахские блюда, устроить привал в тени деревьев, чтобы набраться сил на обратный путь. Вот тут мы вспомнили о машине, которую оставили у спуска, но, увы, никакая волшебная сила не помогла нам. Теперь, когда я уже сама героически прошла по каньону 4 километра туда и обратно, могу дать совет: не игнорируйте услуги частников, которые стоят у спуска в каньон. Идеальная опция – договоритесь, чтобы вас забрали на обратном пути у реки, потому что возвращаться в «привычный мир» тяжело.

По логике вещей я не должна была оказаться в этих краях, потому что люблю отдыхать где-нибудь у большой воды, совмещая спа-процедуры, пляж и городские маршруты... Но я обожаю природу и люблю открытия. Чарын – на 100 процентов незабываемое приключение, и мой папа запомнил его навсегда. Значит, гены и счастливый случай, именно счастливый, позвали меня сюда...

Чтобы узнать об организации рафтинга по Чарыну, достаточно вбить в любом поисковике «Чарын рафтинг». Прежде чем отправиться в путь, максимально удостоверьтесь, что вас будет сопровождать опытный профессионал, поход тщательно подготовлен и вы психологически и физически готовы к подобному путешествию. И обязательно имейте при себе: страховку от несчастных случаев; документы, удостоверяющие вашу личность, в герметичной упаковке; индивидуальную аптечку.





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 (ПРЫЖКОВЫЙ, ПОДРОСТКОВЫЙ, ДЛЯ МАЛЫШЕЙ, ГИДРОМАССАЖНЫЙ СПА-БАССЕЙН), СКИДКА 50 %»
Категория клуба – «премиум». ВНИМАНИЕ! Карты, приобретенные в период предпродаж, не имеют привилегий в сетевом посещении и действуют только для данного клуба.

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

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

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

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

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

ШВЕДСКАЯ СЕМЬЯ

Экзотический союз между наследницей шведского престола принцессой Викторией и фитнес-тренером Даниэлем Вестлингом, с одобрения короля и правительства Швеции, недавно завершился пышной свадьбой. Выбрав супруга «из народа», не принадлежащего к какой-либо аристократической семье, кронпринцесса снискала любовь общественности. Переполненные центральные улицы Стокгольма приветствовали молодоженов. Приглашенных на свадьбу было более тысячи человек.



Эксклюзивная съемка:
Наталия Набокова, Ника Маркова

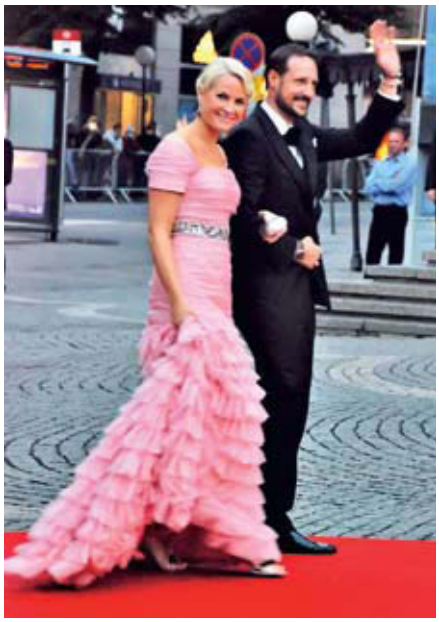
Текст: Юлия Борзова



Принцесса Виктория встретила будущего супруга в 2002 году, придя заниматься в эксклюзивный клуб Master Training в Стокгольме, владельцем которого являлся Даниэль. Он стал не только личным тренером, но и другом принцессы. Их отношения развивались на протяжении семи лет, в 2008 году Вестлинг переехал в королевскую резиденцию, а в феврале 2009-го пара объявила о помолвке.

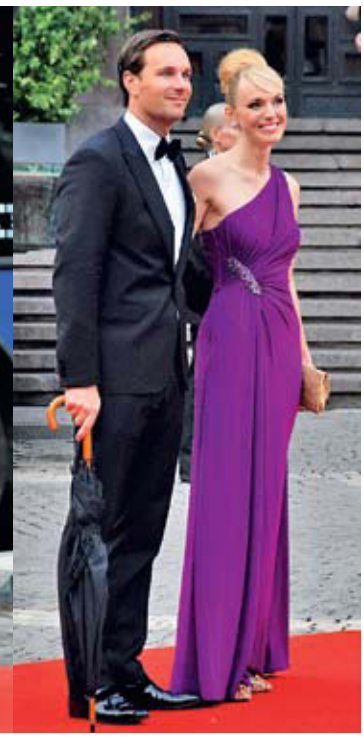
После вступления в брак Даниэлю были присвоены титулы принца Швеции и герцога Вестерготландского. Чтобы соответствовать высокому званию супруга наследной принцессы, он прошел специальное обучение, посвященное основным правилам общения с прессой, безопасности, этикету, произнесению публичных речей.

Свадьба шведской престолонаследницы стала одной из самых роскошных среди церемоний бракосочетания правящих домов Европы за последние 30 лет. В списке гостей были родственники королевской семьи, друзья будущих супругов, члены шведского правительства и парламента, представители аристократических фамилий и правящих домов Европы. Среди приглашенных – бывший премьер-министр Швеции Йоран Перссон, норвежский принц Хокон и принцесса Метте-Мерит, младшая шведская принцесса Маделин и принц Карл Филипп, королева Бельгии Паола, королева Дании Маргарет II, королева Швеции Сильвия.

















Желанный ROLEX

Лучшие спортсмены, коневладельцы и преданные фанаты, а также ведущая спортивная пресса мира собрались в Женеве, чтобы стать свидетелями одного из самых ожидаемых событий года – финала тридцать второго сезона ROLEX FEI WORLD CUP JUMPING.



Текст: Анна Перова









История престижного турнира по преодолению препятствий началась в шведском Гетеборге, где под эгидой Международной федерации конного спорта (FEI) прошел первый финал Кубка мира. Тогда в 1979 году на Scandinavium Arena за звание победителя соревновались двадцать семь наездников из девяти стран мира, которые попали в финал по итогам отборочных соревнований в Европейской и Североамериканской лигах. С тех пор образовались еще: Северная центральноевропейская, Южная центральноевропейская, Южноамериканская, Южноафриканская, Тихоокеанская – Австралия, Тихоокеанская – Новая Зеландия, Японская, Юго-Восточная Азия, Центральная Азия, Арабские государства. А также новая – Кавказская лига, чье появление настойчиво лоббировал в FEI на протяжении нескольких лет руководитель группы III в FEI и вице-президент Федерации конного спорта Казахстана Сергей Буйкевич.

Кубок мира, разросшийся в мощную соревновательную систему, спровоцировал эпохальный прогресс конного спорта в мире. Результатом такой международной сплоченности стала «популяризация» спортсменов, конкурирующих на высшем уровне, – свежи воспоминания о блестящих победах Мередит Майклс-Бербаум в финалах сезонов 08/09 и 07/08.

Хоть и без участия Мередит, но все же не менее интересно развивались события на финале-2010 в Женеве.

Фото: CHI-W Geneve; Switzerland Tourism







В течение пяти апрельских дней воздух главного швейцарского манежа в Palexpo, до предела раскаленный спортивным азартом, содрогался от топота копыт лучших конкурных лошадей и бурной реакции болельщиков. Еще бы! На главный турнир «всех времен и народов» было квалифицировано сорок три пары (наездник и лошадь), среди которых мастодонты конкура – всадники: Родриго Пешоа, Людгер Бербаум, Рич Феллер, Альберт Зоер, Ворд МакЛейн.

Сценарий развития события такого уровня никогда нельзя рассчитать наверняка. Судьба спортсменов решается за доли секунд. Так было и в заключительный день соревнований – торжественный и драматический одновременно. В двух финальных гитах из борьбы за звание чемпиона один за другим выбывают спортсмены, которым прочили скорее победу, чем поражение. В итоге первым стал Маркус Энинг (Германия), в прошлом сезоне занимавший десятую позицию. Далее – Людгер Бербаум (Германия), занимающий четвертое и шестое места двух предшествующих сезонов. И Пьюс Швицер (Швейцария), оправдавший ожидания швейцарских болельщиков.

Среди участников турнира была спортсменка из России – Любовь Кочетова на лошади Аслан, не ставшая обладательницей дорогостоящего приза – часов Rolex, но показавшая неплохой результат в финале Кубка мира сезон 2009–2010.









В СТАРОЙ ДОБРОЙ АНГЛИИ...

Очередной автофестиаль скорости прошел в июле в Гудведе. Мероприятие открыли традиционные ретро-заезды, костяк которых составили участники на автомобилях, произведенных до Второй мировой войны. Эти соревнования (пилоты проходят трассу на время!), как всегда, вызвали самый большой интерес публики.

Для посетителей было организовано несколько школ вождения: держать «баранку» учили и начинающих, и тех, кто ездит только на машинах марки Mini, и тех, кто ездит только на суперкарах. Порадовали зрителей и профессионалы, устроившие феерические старты как раз на суперкарах. Были замечены автомобили: Aston Martin One-77, Zenvo SR1, Aspira F620 и даже наша российская Marussia B1! А будущие жемчужины частных коллекций Venom GT, Veritas RS III, McLaren MP4-12C и вовсе дебютировали в Гудвуде.



Традиционно приезжают в Британию и новинки сезона массового автопрома. В этом году таковыми стали: Alfa Romeo Giulietta, Volvo S60, Audi A1, Cadillac CTS-V Coupe. Отдельно была устроена экспозиция гибридов и электромобилей. За пять дней выставку посетило более 170 000 человек!

КИНОГЕРОИ В ВЕШНЯКАХ

МАРК АВРЕЛИЙ
ФИТНЕС-ЦЕНТР





В июне в Вешняках в фитнес-центре «Марк Аврелий» прошла вечеринка VERANDA-PARTY на тему «Советские кинофильмы». Гостей встречали режиссер с камерой и «девушка-хлопушка». Каждый гость клуба мог сыграть небольшую роль из любимого советского кинофильма. Кому-то доставалась «Бриллиантовая рука», кому-то «Джентльмены удачи». Лично мне достался фрагмент из «Девчат» с перечислением невероятного количества блюд, которые можно приготовить из одной только картошки! Что позволило не только повеселиться самой и повеселить от души всех окружающих, но еще и проверить свои «нечеловеческие» кулинарные способности! – комментирует Елена Дари, президент «Марка Аврелия». После съемки фильма шел аукцион, на котором продавались 12 стульев с зашитыми в них призами, минимальная стоимость которых – 5000 рублей, максимальная – 58000 рублей. Также разыгрывалась путевка на двоих в подмосковный санаторий «Валуево» от компании-партнера «Натурамед». А компания «LEXUS Измайлово» предоставила автомобиль на тест-драйв, который был увешан веселыми афишами советского кино! Больше всех радовала надпись «Трактористы» на белоснежном красавце Lexus! Литровая банка икры (от компании «Икра.ру»), равно как и путевка досталась счастливчику Михаилу, постоянному и любимому клиенту «Измайлово».



BBF

МАРАФОН ПОДПИСЧИКА

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

Беги, читатель, беги!

10 наборов от NIVEA для женщин:

Серия для ухода за телом от NIVEA

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



5 мужских наборов:

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



5 пар кроссовок от Reebok

с новой технологией ZigTech

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



5 кофеварок от Maxwell

В комплекте с керамическими чашками объемом 0,3 л

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



5 женских наборов:

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



10 упаковок инновационного средства от Innēov

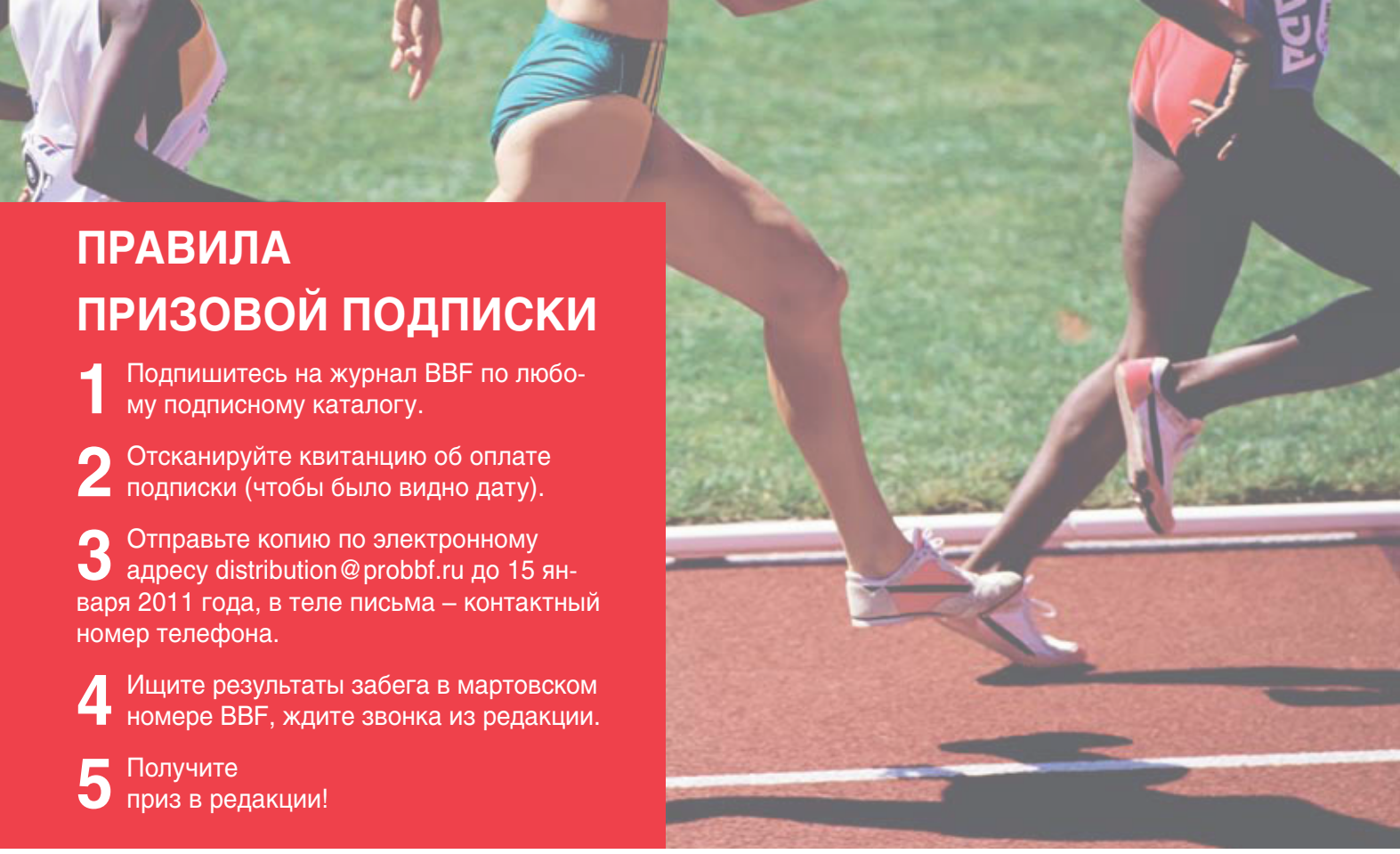
Таблетки «Innēov Густота волос» – средство, поддерживающее красоту изнутри.
Всего за три месяца «Innēov Густота волос» поможет восстановить густоту волос и вернуть прическе объем!



5 соковыжималок от VITEK

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





ПРАВИЛА ПРИЗОВОЙ ПОДПИСКИ

1 Подпишитесь на журнал BBF по любому подписному каталогу.

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

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

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

5 Получите приз в редакции!

ф. СП-1

Федеральная служба почтовой связи РФ

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

(наименование издания) Количество комплектов: _____

на ___ год по месяцам:

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

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

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

(наименование издания)

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

на ___ год по месяцам:

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

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

КАК ПОДПИСАТЬСЯ

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

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

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