

КАК ПРИСТРУНИТЬ В СЕБЕ СЕКСИСТА

СТР.
38

ДЕКАБРЬ 2017

Men's Health

256

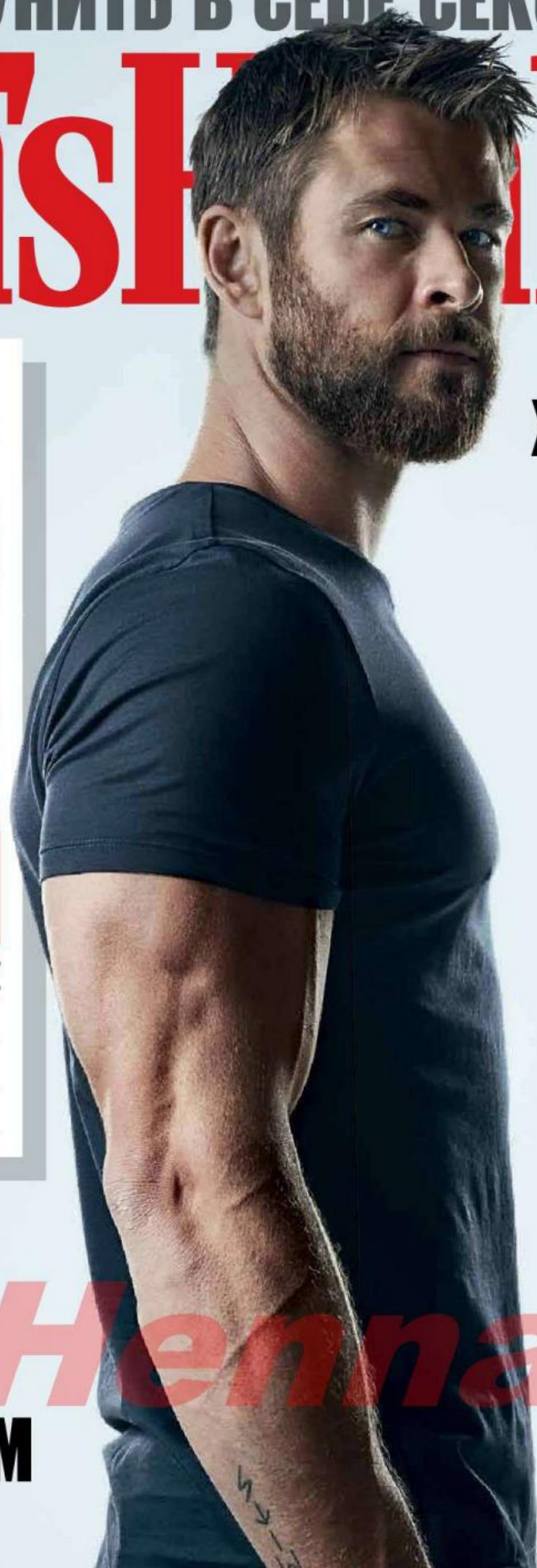
УПРАЖНЕНИЙ
СО ВСЕХ
СТОРОН

- РАСТЯЖКА В БОЛЬШОМ ТЕАТРЕ
- КИКБОКСИНГ НА АВТОМОЙКЕ
- БЕГ ПО СКОЛКОВО
- ХОДЬБА С ПОДНОСАМИ

ПРЕДМЕТНЫЕ
РАЗГОВОРЫ
ЧТО КОМУ ДАРИТЬ В 2018-М

ВСЕ ТАМ БУДЕМ
ОПТИМИЗМ КАК НЕИЗБЕЖНОСТЬ

СТР. 82



← КРИС
ХЕМСВОРТ
ТОР-ПРЕДСТАВИТЕЛЬ

ПРОПИТАНИЕ
ЕСТЬ,
ЧТОБЫ
ЖИТЬ
ЧЕМ ХОРОША
ДИЕТА БИОХАКЕРА
СТР. 50

ЭТО
ЧИСТО
ПИТЕР
ИСТОРИЯ
ЛЕНИНГРАДСКОГО
БОКСА

16+

MHEALTH.RU



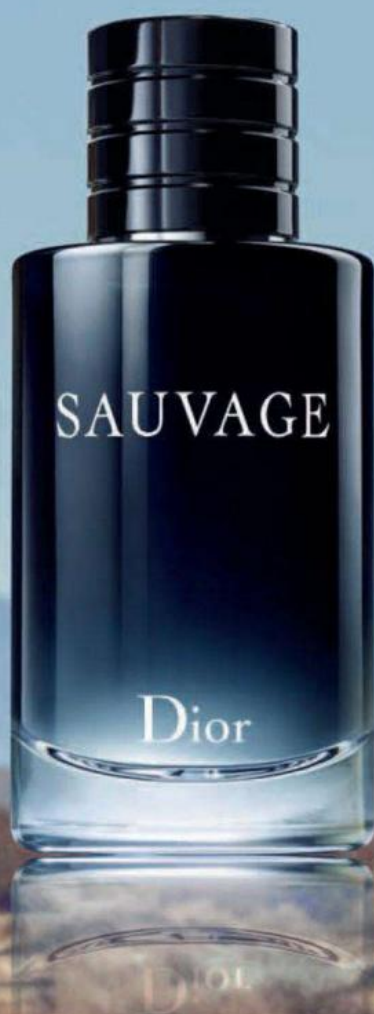
Телефон горячей линии Diog: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный), www.diog.ru
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. ООО «Селдико». ОГРН 1027739191578. Реклама.



SAUVAGE

ДИКИЙ СЕРДЦЕМ

Dior



LACOSTE



РЕКЛАМА. ТУАЛЕТНАЯ ВОДА ДЛЯ МУЖЧИН LACOSTE.



L'HOMME LACOSTE
ЖИЗНЬ – ЭТО КРАСИВЫЙ СПОРТ



LACOSTE



Реклама. Лакост для женщин. Легкая парфюмерная вода. Парфюмерная вода.

НОВИНКА LACOSTE POUR FEMME LÉGÈRE
КРАСОТА МОМЕНТА



EAU DE PARFUM LÉGÈRE



EAU DE PARFUM

КИТ ХАРИНГТОН



Реклама ООО «Шаньдо (Русь»

DOUGGABBAVEAUTY.COM



DOLCE & GABBANA
the one



Звони и пользуйся интернетом

ЗА ГРАНИЦЕЙ, КАК ДОМА

Подключай:

- тариф Smart **ЗАБУГОРИЩЕ**
на roaming.mts.ru
- или опцию **ЗАБУГОРИЩЕ** *111*771#



МТС

Плата от 290 ₽/день

ЗАБУГОРИЩЕ = тарифный план «Smart Забугорище» или опция «Забугорище» (для абонентов тарифов «Smart», «Smart+», «Smart Безлимитище», «Smart Top», «Ultra», «Хайп»). Интернет и исходящие звонки в Россию, включенные в еженедельный или ежемесячный пакеты по тарифу, можно использовать и в популярных странах мира; входящие вызовы — 0 руб/мин. Плата за использование доп. пакетов (290 руб/день) взимается в момент первого в сутки заказа за услуги связи в популярных странах. Имеются ограничения. SMS, звонки по стране пребывания и в другие страны тарифицируются по тарифам роуминга. Перечень популярных и иных стран, стоимость других звонков, в т. ч. сверх пакетов, подробные условия предложения — на www.mts.ru

ЗАБУГОРИЩЕ





НА ОБЛОЖКЕ

38
КАК ПРИСТРУНИТЬ
В СЕБЕ СЕКСИСТА

50
ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ
ЧЕМ ХОРОША
ДИЕТА БИОХАКЕРА

54
ПЯТЬ В ОДНОМ
КАК ЗАНИМАЕТСЯ
ОЛИМПИЙСКИЙ
ЧЕМПИОН ПО ПЯТИБОРЬЮ

64
ЛАЙК, ШЕР
КИКБОКСИНГ
НА АВТОМОЙКЕ

68
КРИС ХЕМСВОРТ
ТОР-ПРЕДСТАВИТЕЛЬ

74
ТАНЦЫ НА ГРАНИ ВСЕГО
РАСТЯЖКА
В БОЛЬШОМ ТЕАТРЕ

82
ВСЕ ТАМ БУДЕМ
ОПТИМИЗМ КАК НЕИЗБЕЖНОСТЬ

86
ЭТО ЧИСТО ПИТЕР
ИСТОРИЯ
ЛЕНИНГРАДСКОГО БОКСА

122
ПРЕДМЕТНЫЕ РАЗГОВОРЫ
ЧТО КОМУ ДАРИТЬ В 2018-М



Men's Health



#DontCrackUnderPressure



TAG Heuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

**TAG HEUER CARRERA
СПЕЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ MANCHESTER UNITED**

TAG Heuer является Официальным Хронометристом футбольного клуба «Манчестер Юнайтед» — одной из самых легендарных команд в мире. Известные как «Красные Дьяволы», игроки «Манчестер Юнайтед» 20 раз завоевывали чемпионский титул Премьер-лиги. Они никогда не сдаются под натиском.



Официальный хронометрист команды
Manchester United

БУТИК TAG HEUER

Москва, улица Кузнецкий мост, 7
(495) 621-90-40



#DontCrackUnderPressure – Не сдаваться под натиском



82
Зато стакан
скорее полон!

БАЗА

Правила жизни
здорового мужчины

ЕСТЬ МЕСТО

48 СКОЛЬКО ВОДЫ УТЕКЛО

Самый высокий в мире
водопад Анхель

ВОСПИТАНИЕ

58 НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА

Комментатор гонок Алексей
Попов — про родителей

ЖЕЛЕЗО

60 ВЫСОКИЕ МАТЕРИИ

Технологии будущего
сделают тебя быстрее

ЗНАНИЕ

66 ГРУППА ЗВЕРИ

Что делать, если ты
встречаешься с медведем?



**MEN'S HEALTH
ОТВЕТИЛ:
"ЕСТЬ!"**
стр. 50

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

30 А ЕСЛИ ОНА ОБЩАЕТСЯ С БЫВШИМ?

Твое руководство
к действию

32 ВЕЧНАЯ КЛАССИКА

Особенности риса
с креветками

34 НЕВОЗМОЖНОЕ — ВОЗМОЖНО

Как похудеть на
60 килограммов

36 СЧЕТ, ПОЖАЛУЙСТА

Тренировка официанта

И еще 5 энергичных
заметок

**ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНО
ЗАВТРА НАШЕГО СПОРТА?**
стр. 60



В НОМЕРЕ

ЖИЗНЬ

82 ОСТАВЬ НА ПОТОМ

Как победить пессимизм

ФИТНЕС

94 КАРДИО ИЛИ СИЛОВАЯ?

Даем ответ здесь!

РАЗДЕВАЛКА

102 АНДРЕЙ ШАРОНОВ



MISSONI
PARFUM POUR HOMME



ТРЕНЕР

ФОРМА

110 ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ СЖЕЧЬ

Финальная часть нашей
годовой программы

ВОТ ТАК
ВСТРЕЧА!

стр. 86



ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

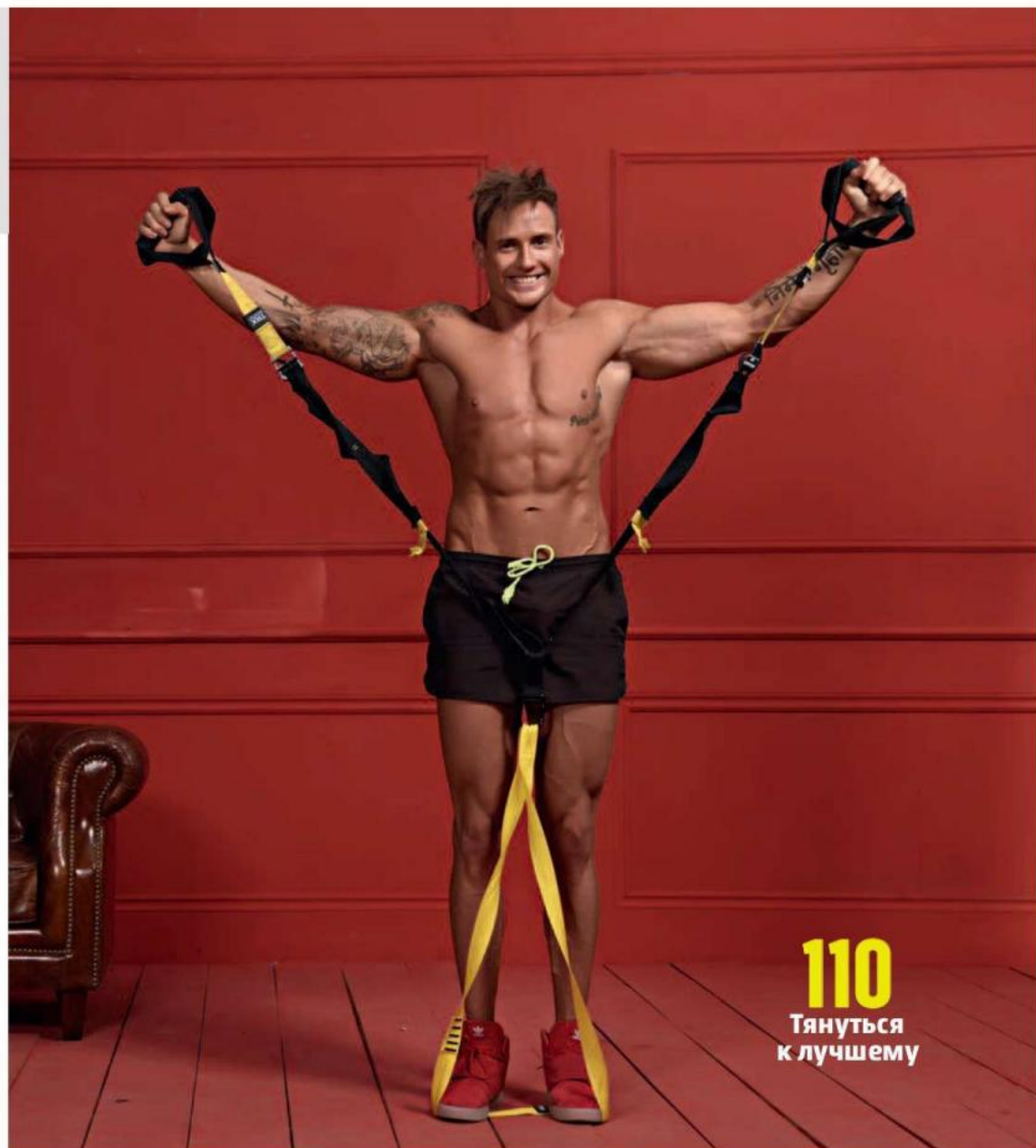
118 ПУТЬ ГЕДОНИСТА

Jaguar XE, XF, XJ,
F-Type, F-Pace

120 ПУТЬ К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ

Volkswagen Amarok

14 MHEALTH.RU | ДЕКАБРЬ 2017



110

Тянуться
к лучшему

ШТАНГА
ИЛИ РУЛЬ —
ЧТО КРУЧЕ?
стр. 94



НА ОБЛОЖКЕ:
КРИС ХЕМСВОРТ
ФОТО:
PATRIK GIARDINO

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ

- 22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
- 28 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
- 46 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
- 117 НОУ-ХАУ
- 140 ДЕТАЛИ
- 146 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД

BOSS
HUGO BOSS



BOSS BOTTLED

МУЖЧИНА НАШЕГО ВРЕМЕНИ

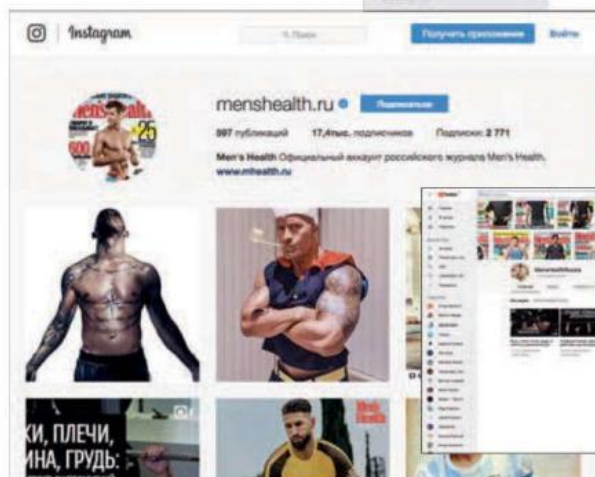
КРИС ХЕМСВОРТ



MNEALTH.RU

**ЗАХОДИ
ЗА САМЫМ
ИНТЕРЕСНЫМ!**

Хочешь не только читать наши статьи, но и полноценно участвовать в жизни Men's Health Россия? Тогда заходи на наши страницы в социальных сетях. Здесь ты можешь:



facebook.com/MensHealthRussia/
vk.com/mh
instagram.com/menshealth.ru/
youtube.com/user/MensHealthRussia

6 ВЕСКИХ ПРИЧИН ПОДПИСАТЬСЯ НА MEN'S HEALTH В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ! ПОДДЕРЖИВАЙ СВОЙ ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ И БУДЬ В КУРСЕ ВСЕГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ В РЕДАКЦИИ.

1. Найти все самые свежие и горячие материалы, опубликованные на сайте MHealth.ru!

2. Увидеть, чем занимаются сотрудники редакции в рабочее (и не только!) время.

3. Поучаствовать в различных конкурсах и выиграть крутые призы — от билетов на районный чемпионат по бадминтону до бензопилы и теплых стелек!

4. Поглазеть на красивых девчонок из рубрики "Объект желания" и выразить свое восхищение в комментариях. Но помни, что за грубость и нахальство можно и схлопотать!

5. Не только читать описания упражнений и тренировок, но и смотреть видеопримеры и схватывать образцы в gifки знания на лету.

6. Задать любой вопрос редакции и практически моментально получить ответ. Но помни, что за грубость... Ну, в общем, ты понял.

НОВЫЙ Volkswagen Tiguan

Сам разгоняется и сам тормозит

Цена от **1 249 000 ₽¹**



Круиз-контроль с ассистентом движения в пробке

Поддерживает установленные водителем максимальную скорость движения² и расстояние до движущегося впереди автомобиля на скорости от 0 до 160 км/ч



Volkswagen

¹ Указанная цена достигается при покупке нового автомобиля Volkswagen Tiguan 2017 года выпуска в период с 01.10.2017 по 31.12.2017 за счет предоставления официальным дилером Volkswagen скидки за сдачу предыдущего автомобиля в зачет стоимости нового (трейд-ин). Предложение действительно при условии, что сдаваемый в трейд-ин автомобиль был в собственности покупателя не менее 6 месяцев к моменту сдачи. Предложение ограничено. В акции принимают участие не все дилерские центры. Подробности узнавайте в отделах продаж официальных дилеров Volkswagen. ² В рамках ограничений функционала системы. Некоторые из указанных в рекламе опций устанавливаются за дополнительную плату. Реклама.

Men's Health

Максим Семеляк

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

АРТ-ДИРЕКТОР,

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Владислав Рябинин

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Антон Иванов

РЕДАКТОР **Антон Зоркин**

ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ

Ольга Сабельникова

ФИТНЕС-РЕДАКТОР

Дмитрий Смирнов

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ

Георгий Костава

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР

Вера Полякова

ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров,**

Алексей Яковлев

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР

Татьяна Князева

ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH

Дмитрий Сироткин

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ

Николай Тарасов

РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU

Глеб Короленко

ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ

Елена Котляр

МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ

Эльмира Наврузбекова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: **Катя Бобкова, Иван**

Дементьевский, Дмитрий Журавлев,

Александр Зайцев, Олег Зотов, Настя

Ларкина, Юлия Кернер, Павел Парамонов,

Дмитрий Ремизов, Ольга Ципенюк

Используемый шрифт MN Grotesque

разработан Ильей Рудерманом

специально для журнала Men's Health.

В журнале также использованы шрифты

Giorgio Sans и First Prize.

Джамила Зуауи

КОРПОРАТИВНЫЙ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА

Александра Волошина

МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖЕ РЕКЛАМЫ

Максим Баикин

МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖЕ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ

Тимур Фрозов

АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ

Екатерина Колонтаева

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ

Елена Распопова

PR-МЕНЕДЖЕР **Никита Мартынов**

ФОТОСТУДИЯ

Александр Зеленцов,

Алексей Трясков

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ

Ольга Бансунова

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ

Алена Кулакова

МЕНЕДЖЕР ПО ЛОГИСТИКЕ

И РАСПРОСТРАНЕНИЮ

Александр Уманский

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ

Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания

Men's Health — ООО "Москоутаймс".

Адрес: 127018, Москва,

ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Елена Степанова

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР

Александр Карпов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва ООО "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство Роспечать", т.: (495) 921-25-50; ООО "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс Логистик", т.: (495) 974-21-31; ЗАО "Ариа АиФ", т.: (495) 748-30-33; ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО "АП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО "МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

Барнаул: АО "Роспечать Алтай", т.: (3852) 63-73-32

Владивосток: ООО "Строка", т.: (4232) 45-87-06

Волгоград: ООО "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04

Воронеж: ООО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50

Екатеринбург: ГК "Апрель Логистик", т.: (342) 345-28-01

Казань: ООО "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62

Калининград: ООО "Комсомольская правда Калининград — Новости 39", т.: (4012) 706-705

Краснодар: ООО "ЮгМедиа Пресс", т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74

Нижний Новгород: ООО "АРПП Шанс Пресс", т.: (831) 416-80-09

Новосибирск: АО "АРПИ "Сибирь", т.: (383) 227-71-67

Пенза: ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43

Пермь: ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75

Пятигорск: ООО "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13

Ростов-на-Дону: ООО "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП "Белоножка Е.Е.", "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94

Самара: Самарское ОАО "Роспечать", т.: (846) 334-29-89; ООО "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50

Санкт-Петербург: ООО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО "Метропресс", т.: (812) 275-10-58

Саратов: ООО "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00

Тюмень: ООО "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 27-45-00

Ульяновск: ООО "Мозаика-Ньюс", т.: (8422) 41-46-22

Чебоксары: ООО "Прессмарк", т.: (8352) 55-10-63

Челябинск: ООО "Азбука", т.: (351) 268-99-11

Хабаровск: ООО "АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49

Беларусь: ООО "Росчерк", т.: (10-375-17) 331-94-27(41);

ООО "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69

Казахстан: ТОО КГП "Бурда Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87

Прибалтика: ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98



FREDERIQUE CONSTANT GENEVE



LIVE
YOUR
PASSION¹

MANUFACTURE
SLIMLINE MOONPHASE STARS²

Механизм собственной разработки.
Коллекция Manufacture: разработана,
произведена и собрана на собственной фабрике.

Подробная информация frederiqueconstant.com

PROTIME
DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России, Москва, ул. Веткина, 4, тел.: +7 (495) 926 0700
Полный список авторизованных точек можно найти на сайте www.protime-distribution.com

Men's Health

RODALE INTERNATIONAL

EXECUTIVE DIRECTOR OF BUSINESS DEVELOPMENT AND
GLOBAL LICENSING **Kevin LaBonge**
DIRECTOR OF BUSINESS DEVELOPMENT AND GLOBAL
LICENSING

Angela Kim

EDITORIAL DIRECTOR

Laura Ongaro

EDITORIAL DIRECTOR

Veronika Ruff Taylor

DIRECTOR OF GLOBAL MARKETING

Tara Swansen

FINANCE MANAGER

Erica Adam

SENIOR ASSOCIATE EDITOR

Samantha Quisgard

GLOBAL DEVELOPMENT AND MARKETING COORDINATOR

Erica Mazzucato

EDITORIAL AND CONTENT COORDINATOR

Natanya Van Heerden

© 2017 Rodale Inc.

Все права защищены. Публикуется
по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение
любым образом на любом языке, полностью
или частично, без предварительного
письменного разрешения запрещено.



Men's Health

Свидетельство ПИ №ФС77-63564

от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной
службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых
коммуникаций.

Тираж:

140 000 экземпляров

Цифровые копии журнала:

16 000 экземпляров

Декабрь 2017 (№ 230)

Главный редактор:

Семеляк М.А.

Дата выхода в свет:

21.11.2017

Цена свободная.

Адрес редакции:

127018, Москва,

ул. Полковая, д. 3, стр. 1,

т.: (495) 232-1750,

факс: (495) 232-1761

Адрес для писем читателей в редакцию:

mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:

т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277

Отдел распространения: т.: (495) 232-32-00

Отдел подписки: т.: (495) 232-92-93

Отпечатано в типографии:

ООО "Первый полиграфический комбинат"

143405, Московская обл., Красногорский р-н,

п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:

27217 по каталогу "Пресса России"

99024 по каталогу "Почта России"

Мини-формат:

29220 по каталогу "Пресса России"

75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации
на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

	США Bill Phillips
	АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
	БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
	БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
	ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
	ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
	ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
	ИНДИЯ Aroon Purie
	ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
	ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
	ИСПАНИЯ Jordi Martinez
	КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
	КИТАЙ Zhou Song
	МАЛАЙЗИЯ John Ng
	МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
	НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
	ПОЛЬША Krzysztof Komar
	ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
	РУМУНИЯ Mihai Ghiduc
	СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojicic
	СИНГАПУР Kelvin Tan
	ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
	ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
	ФИЛИППИНЫ Allan Madrilajos
	ФРАНЦИЯ Patrick Guerin
	ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
	ЮАР Jason Brown
	ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Francisco Cuevas

	АРГЕНТИНА		ГВАТЕМАЛА
	АРУБА		ГОНДУРАС
	ВЕНЕСУЭЛА		
	ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА		
	КОЛУМБИЯ		НИКАРАГУА
	КОСТА-РИКА		ПАНАМА
	КЮРАСАО		ПЕРУ
	САЛЬВАДОР		ЧИЛИ
	МЕКСИКА		ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК Andrew Nagy

	БАХРЕЙН		КУВЕЙТ
	КАТАР		ОАЭ
	ОМАН		

Реклама



A COMMON LIFE

Miguel Ángel Silvestre & Andrea Molina

SPRINGFIELD

AS YOU LIVE

ТЦ Метрополис • 8 495 787 70 25 | myspringfield.com



Посмотрел на днях неплохой фильм по нашей теме. Называется “Шелковая кожа”. Это такой полудокументальный-полуигровой фильм про канадских культуристов. Лысый бородач, похожий на нашего Бадюка, натирает тело, рестлер швыряет соперников почем зря, атлет пережевывает спортивное питание, строгий юноша пытается тренировать собственную подружку, здоровяк тягает грузовик — камера фиксирует тренировочные процессы, одинокие прогулки по улицам, взвешивания и прочую гравитацию повседневности.

В финале фильма все герои выходят в лес — и сами становятся похожи на деревья. Они гуляют по полю со стадом овец, а ночью сидят у костра, поют песни под гитару и обсуждают африканских богинь.

Накачаться — это значит выделиться из общей массы (ну, по крайней мере, так мы привыкли думать). Разносторонне развитое тело хочет быть на виду, что логично. Но этот фильм как раз говорит о том, что от человека до сверхчеловека рукой подать. Все их титанические усилия — просто часть бытовой рутины, топливо каждой секунды.

В принципе Men’s Health — он ровно про это. Мы пишем про доступные каждому сверхусилия. Про сегодня с точки зрения завтра. Про умение главного героя стать частью массовки и вернуться в исходное положение. А иногда мы немного пишем и про африканских богинь.

**МАКСИМ
СЕМЕЛЯК**

главный
редактор

ЭЛЕГАНТНОСТЬ,
ВДОХНОВЛЕННАЯ УСПЕХОМ.



НОВАК ДЖОКОВИЧ

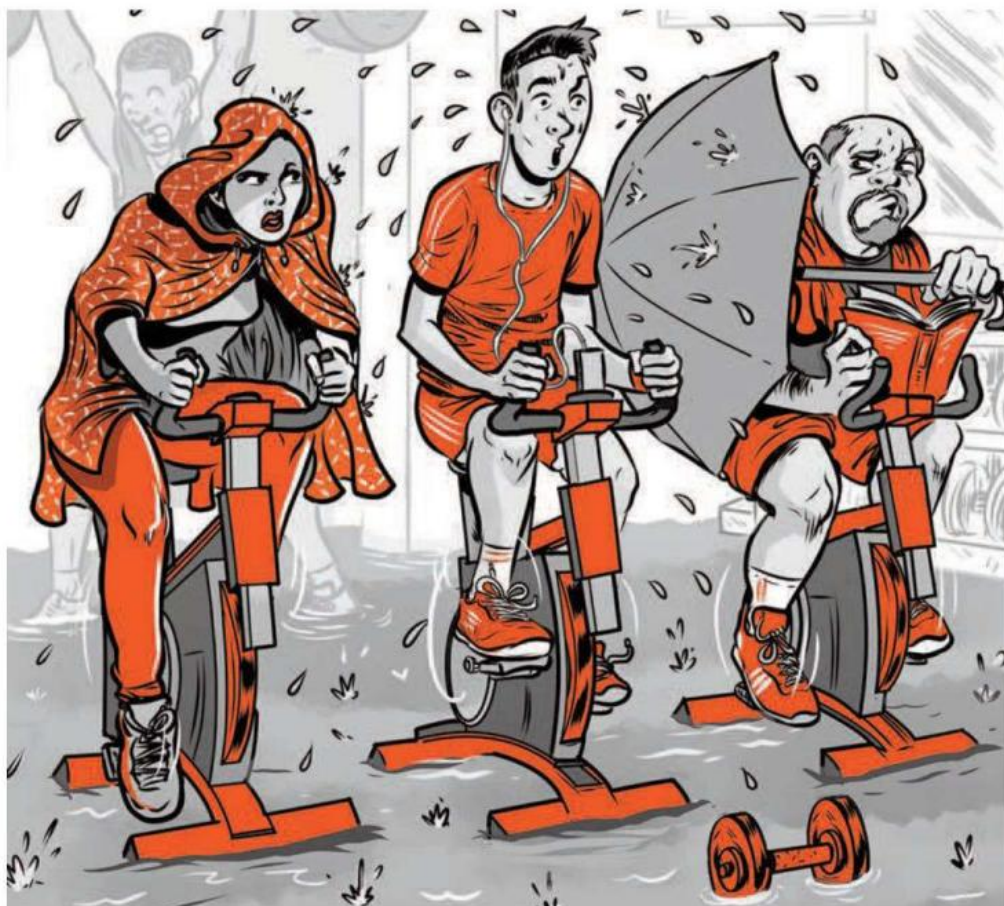


Premier

SEIKO

БУТИКИ SEIKO

Москва, ул. Никольская, 10/2, +7 (495) 510 1881 www.seikoboutique.ru, boutique@seiko.ru
Ростов-на-Дону, просп. Михаила Нагибина, 32/2, ТРК "Горизонт" +7 (863) 303 4181
Все авторизованные точки продаж в России на www.seiko.ru



МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я ПОТЕЮ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГИЕ, ПРИЧЕМ НЕ ТОЛЬКО КОГДА ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ, НО И В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ. ПОЧЕМУ?

ГЕНАДИЙ

ХИЗЕР МИЛТОН, ФИЗИОЛОГ SPORTS PERFORMANCE CENTER В НЬЮ-ЙОРКЕ Если ты потеешь, просто сидя на диване (льет со лба, мокрые подмышки и ладони), то вполне вероятно, что у тебя гипергидроз — повышенное потоотделение. Это лечится, например, с помощью инъекций ботулотоксина.

Говорят, что лучший бой — тот, который не состоялся. А вот как это реализовать практически, если перед тобой уже стоит агрессивный противник? Дайте какие-то практические советы!

АНДРЕЙ

► **МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”** Будь уверен в себе. Внутреннее ощущение уверенности в собственных силах позволяет продемонстрировать уверенное поведение

вместо агрессии или еще хуже — страха и тревоги. Спокойствие в общении дает оппоненту почувствовать, что он имеет дело с сильным человеком, который при этом не провоцирует дальнейшего развития конфликта. А еще используй объединяющие фразы. “Парень, нам с тобой это надо?” — запомни эту. Агрессор должен понять, что драка с тобой — это не охота волка на бедную овечку, а в лучшем случае — конфликт за территорию с другим волком. То есть “чистым”

уйти не удастся. Еще одно правило: говори понятно. Само собой, что в разных ситуациях тебе придется вести разговор по-разному: где-то — учтиво и деликатно, а где-то — использовать великий и могучий. Но тем не менее твое общение конфликтующей стороне должно быть понятным и однозначным, поэтому не стоит пытаться разговаривать на сленге или, наоборот, излишне интеллигентно — будь проще.

Посоветуйте, каким коктейлем поразить девушку, когда она придет в гости.

АРТЕМ

► **НАТАЛЬЯ ДАВИДОВА, СОЗДАТЕЛЬ “ШКОЛЫ ХОРОШЕГО БАРМЕНА”** Покупаем килограмм персиков, вынимаем из них косточки (персики в банке тоже подойдут). Кидаем персики в блендер, добавляем белок одного яйца, сок 1 лимона, сахарный сироп или сироп из персиковой банки. Пропорции — 100 мл сиропа на 1 кг персиков. Спросите у девушки, послаще или “посуше” она любит. Добавьте два стакана льда. Взбейте до образования однородной массы. Возьмите красивый винный бокал, желательнее для красного. Заполните бокал наполовину персиковой массой. Затем добавьте туда крупного льда и 30–50 мл персикового ликера. Потом залейте все это испанским сухим игристым вином и перемешайте. Коктейль, кстати, называется Peach Cava.



Стоит ли оставлять обувь перед входом в квартиру?

► **МАЙКЛ МАКЛИН, ПРОФЕССОР БОСТОНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА** Это даже правильно! Ученые из Хьюстонского университета исследовали 60 пар обуви и в 40 процентах из них обнаружили бактерии, которые могут грозить многими неприятностями. Лучше не заносить их в квартиру! Я, например, всегда оставляю обувь перед дверью.

НОВЫЙ KIA RIO X^{LINE}

ГАРМОНИЯ КОНТРАСТОВ



The Power to Surprise*

Красота или практичность? Городские улицы или загородные дороги? С новым KIA Rio X-Line таких вопросов у Вас не останется. Будучи кросс-хэтчбеком, он гармонично сочетает дизайн и динамику, вместимость и функциональность. Рожденный в основном для города, он способен дарить удовольствие на любой дороге благодаря увеличенному клиренсу и сбалансированной подвеске. Новый KIA Rio X-Line. Гармония контрастов.

Узнайте больше о новом KIA Rio X-Line у официальных дилеров KIA и на kia.ru



Увеличенный
дорожный просвет



Вместительный
багажник



Погрев передних
и задних сидений



7" экран мультимедиа,
навигация, Android
Auto¹ и Apple Car Play²



Камера заднего вида



*Искусство удивлять. **Гарантия 5 лет или 150 000 км действительна на условиях, указанных на сайте www.kia.ru и в сервисной книжке на автомобиль. ¹Андроид Авто. ²Эппл КарПлэй. Реклама. Указанные опции представлены не во всех комплектациях. Подробности о комплектациях, в которых доступны указанные опции, у официальных дилеров KIA и на www.kia.ru.



Биде — это только для женщин, правильно?

ВАСИЛИЙ

► **ДОНАЛД ЦЫНМАН, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, Д.М.Н.** Нет! Биде изобрели во Франции, оно стало популярным в Японии, а сейчас его можно увидеть в домах и во многих роскошных отелях по всей Европе. Я бы, например, рекомендовал пользоваться биде мужчинам с геморроем.

Уже шесть месяцев не могу найти работу. Я менеджер по продажам, хожу на собеседование, улыбаюсь всем, рассказываю про то, какой я хороший сотрудник. Результатов — ноль. Скажите, может, я что-то делаю не так?

СЕМЕН

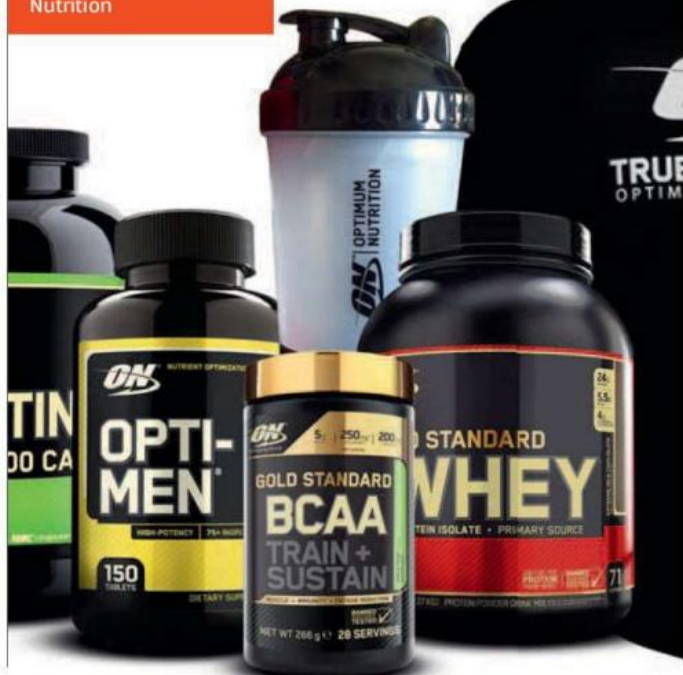
► **ЮЛИЯ ЗОРКИНА, ДИРЕКТОР СЛУЖБЫ ПО РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ КОМПАНИИ "ЕВРОСЕТЬ"** Одна из самых частых ошибок на собеседовании, с которой я сталкиваюсь: каждый старается показать лучше, чем он есть. Чаще всего это не приносит выгоды. Опытный работник HR-службы сразу же почувствует фальшь и разберется, какую ценность вы представляете на самом деле. Лучше не преувеличивать свои подвиги, ну и тем более не говорить откровенной неправды. У меня были случаи, когда человек сначала рассказывал про то, как сработается с любым начальником, а через десять минут, отвечая на мои уточняющие вопросы, уже жаловался на ссоры с предыдущим руководителем. Лучше даже не начинать врать.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Уже восемь лет я постоянный читатель Men's Health. Каждый поход к ларьку раз в месяц — это традиция, предвкушение чего-то нового, что снова будет держать меня в тренде. Шел я недавно по улице мимо моего любимого ларька, мимо бабушки, которая там торгует не первый год, увидел его — ноябрьский номер. Но тут была сложность. В кармане лежали последние 200 рублей — до аванса, который должен был случиться через три дня (я работаю на железной дороге, и даты выплат у нас фиксированные). Долго я не задумывался — достал сотню и купил маленькую версию журнала! Осталось 100 рублей, но мне было хорошо от того, что вечером я смогу его открыть и прочитать.

МАКСИМ БУРОВ

МН Максим, за такую преданность нашему журналу дарим тебе набор спортивного питания от Optimum Nutrition



Автор письма месяца в январе получит в подарок умные часы Casio Edifice EQB-501



ЧТО ЕЩЕ ОБСУЖДАЮТ ЧИТАТЕЛИ НА MHEALTH.RU

Есть еще тема для мужских разговоров: байки о невероятно сложной, голодной, но одновременно лихой гусарской жизни в студенческие годы!

Мне нравится, когда девушка во время секса начинает сопротивляться, отталкивать меня и все в этом роде (а потом все равно всегда сдается).

Чтобы избавиться от хлама, надо взять за правило раз в неделю-две убирать самое грязное место в квартире (шкаф, кладовку, полку). И тогда каждый раз будете выкидывать что-то ненужное.

Нет ни одного мужчины, который не был бы ни разу отвергнут и не получал бы в глаз от девушки, когда пытался проявить симпатию.

На правах рекламы ООО «АДАМАС-Ювелирторг». Телефон единой справочной службы 8 (800) 250-33-44.
На изображении: кольцо из белого золота с бриллиантами, артикул 140 М46-А51-41 М1452838/01-А731Д-41

СЕКРЕТ

лучших

ИНВЕСТИЦИЙ



АДАМАС

Ювелирные магазины
www.adamas.ru



Есть какие-то сигналы, по которым профессиональный гид отслеживает поведение своей группы в экспедициях во время восхождений? Как они корректируют поведение людей, влияют на него? Хотелось бы какой-то взгляд со стороны!

ВАДИМ

► **МАКСИМ БОГАТЫРЕВ, ГОРНЫЙ ГИД** Хороший гид всегда может перенастроить человека, взбодорить, сплотить группу. А во время серьезных экспедиций любые нюансы, на которые внизу мы бы не обратили внимания, могут создать огромные проблемы. Вот конкретный пример. Все мы, как известно, когда едим, можем издавать какие-то звуки: кто-то чавкает, кто-то хлюпает. Как правило, в обычной жизни (если это, конечно, не светский банкет) подобные вещи не вызывают какой-то резкой реакции. А в одном походе один парень просто отшвырнул миску с едой и убежал в лес. Оказывается, он несколько дней слушал такие звуки от другого члена группы, бесился и в какой-то момент не смог перебороть себя. Накопилось, психанул. Гид обязательно должен быть внимателен к таким мелочам. Хорошо разряжает напряженную ситуацию юмор, еще важно вовремя похвалить человека. Периодически нужно обсудить что-то нейтральное, домашнее. Иногда домашние проблемы одного участника могут вызывать проблемы у всей группы в экспедиции. Хороший лидер должен знать, что за душой у каждого. В сложных походах разрядить ситуацию бывает помогает звонок домой со спутникового телефона. Во время восхождений нужно знать все особенности поведения человека при горной болезни. Один из симптомов — беспричинная радость, эйфория. Человек бежит, смеется. Минут через десять наступит апатия, слабость, может, состояние, близкое к потере сознания.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

КАРИННОЙ
ВИНТОВКИНОЙ



Подруга мне говорит, что я выгляжу недостаточно брутально. Что вы вообще под этим словом подразумеваете?

ЛЕОНИД

У меня сложилось ощущение, что брутальность — это не приобретенное, а врожденное качество. Кому-то достается идеальный слух и внушительный пенис, кому-то — способность к языкам и длинные ресни-

цы, а кому-то — эта самая брутальность. А против природы, как известно, не попрешь. Однако придать налет брутальности своему образу не так сложно. Например, заучи фразы “Оставь это мне” и “Я все решу”. И используй их при появлении малейших признаков растерянности на лице девушки. А еще попробуй отрастить щетину. Гладкие розовые щеки положены разве что младенцам. Не хочешь таких асексуальных ассоциаций? Носи щетину. Кроме того, забудь про

уменьшительно-ласкательные. Просьба пощупать тебе “лобик” или признание, что у тебя от голода урчит в “животике”, мгновенно превращают тебя в глазах женщины из альфа-самца в нечто женоподобное и абсолютно не сексуальное.



Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

LADA VESTA

ПРЕВОСХОДСТВО
НА НАШЕЙ ТЕРРИТОРИИ*



реклама

БОЛЬШОЙ ДОРОЖНЫЙ
ПРОСВЕТ



АКТИВНАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ**



КЛИМАТ-
КОНТРОЛЬ



7" МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ
СИСТЕМА С НАВИГАЦИЕЙ



* LADA Vesta заняла 1 место в номинации «Компактный городской автомобиль» по мнению жюри Национальной премии «ТОП-5 АВТО» 2016 года.

** Система помощи при трогании на подъеме (HSA) / Система курсовой устойчивости (ESC)

Клиентская линия LADA

8 800 700 52 32

Звонок по России бесплатный

lada.ru

LADA



А ЧТО ЕСЛИ ТВОЯ ДЕВУШКА... ОБЩАЕТСЯ С БЫВШИМ?

ПЕВИЦА ЛИНКА

СМОТРИ КЛИП НА
ПЕСНЮ "СТАНЬ ЖЕНОЙ
ПРЕЗИДЕНТА" НА
ПОРТАЛЕ YOUTUBE

Вроде бы все прекрасно: вы вместе, вы счастливы, у вас есть планы, и, кажется, нет проблем. Вы рассказали друг другу почти все тайны и узнали про предыдущие отношения все на свете — ведь это так интересно, особенно ей. Твоя подруга согласилась с тем, что та, что тебя бросила, — стерва, а ты несколько раз на радость возлюбленной обозвал ее бывшего козлом. И вдруг этот козел стал появляться в вашей жизни. Сначала оказалось, что полгода назад он забыл у нее свитер, затем — что они с твоей девушкой случайно столкнулись в метро, потом — что не такой уж он и козел, и вообще, ему надо помочь. И вот твоя подруга уже бежит выпить с ним по бокалу, потому что «он не чужой мне человек все-таки» и «мы же просто друзья». Дружба с бывшими — такое бывает. Но, честно говоря, редко.

Самый дурной вариант — тайная переписка и встречи с бывшим за твоей спиной. Возможно, это и ренессанс их отношений, чаще — просто игры в адреналин. Но еще чаще — бывшего мужчину с опозданием начинают крыть чувство вины и хорошие воспоминания, а девушки, как правило, милосердны к павшим, но гораздо более того —

любят чувствовать свою значимость. Она нужна бывшему. И ей это приятно. Особенно если это он ее бросил. За этим может не стоять ровным счетом ничего, кроме триумфа ее самооценки. Это может быть даже некоторая месть: ну что, придурок, понял, что ты потерял? Но даже если так, подумай сам: она от тебя это скрыла и говорит, что просто не

хотела волновать. Получается, она не доверяет тебе и предпочитает принимать рискованные со всех сторон решения самостоятельно. В этом случае вам стоит спокойно все обсудить и разобраться, почему так происходит. Наверняка окажется, что у нее накопился к тебе целый ворох мелких невысказанных обид, главная из которых — как раз не-

достаток ощущения, что она тебе нужна и интересна. Лучшее, что ты можешь сделать, это обнять ее покрепче и обсудить каждую претензию как можно более детально, а это значит, дать девушке высказаться по полной, признать, что она — королева вселенной, а ты примерно кругом не прав, и клятвенно пообещать быть более чутким.

2

Если общение с бывшим объявлено с самого начала и он имеет для твоей подруги сакральное значение: первая любовь, профессор из студенческой жизни — словом, какой-то персонаж, который сыграл большую роль в ее судьбе и застрял в ней навсегда, запрещать своей девушке общение с ним — худшее, что ты можешь сделать. Это непременно вызовет негодование и обвинения в ущемлении прав. Ты уйдешь, а он останется. Потому что он — ее вечный крестраж. К влюбленности и страсти это не имеет никакого отношения — считай, что это часть ее приданого. Постарайся сохранять спокойствие и чувство юмора, но и с ним не переусердствуй. Будь благородным, спокойным, уверенным в себе, в ней и в ваших отношениях.

3

Противоположный случай: девушка использует своего бывшего, чтобы заставить тебя поволноваться, потому что ей не хватает твоего внимания или просто хочется почувствовать себя принцессой на рыцарском турнире. Подыграй ей: ревнуй, как бы невзначай подсматривай, от кого раздается входящий звонок, с особой псевдобезразличной интонацией интересуйся, как у бывшего дела. Если такие игры тебя напрягают, в твоих силах разом с этим покончить: скажи, что хочешь с ним познакомиться. Мол, ну что ж, твой друг — мой друг. Организуйте вечер знакомства на нейтральной территории, так тебе не будет неловко. А ему все равно будет. Запомни: это твоя женщина, так что грамотно, весомо, остроумно и очень изящно покажи, кто здесь власть. Твоя подруга это оценит — девушки любят, когда за них борются самцы, так уж устроена природа.

4

Крайне неприятный случай: девушка не просто легитимно общается со своим бывшим, но при этом постоянно вас сравнивает, причем не в твою пользу. “Слушай, не знаю, о чем ты, у меня вопросов к “Аритмии” нет, а Сережа говорит, что это главный фильм десятилетия — я тоже так считаю”. “Слушай, так странно, на Сереже такие же джинсы сидят совсем по-другому”. Ну и самое унижительное: “А давай попробуем вот так? Я помню, с Сережей мне страшно это нравилось, а с тобой мы такого еще не делали”. Грустно это признавать, но твоя девушка — дура. Оставь ее Сереже. Скорее всего, конец их дружбе придет незамедлительно, ведь ему придется ее утешать. Впрочем, и разрыв не заставит себя ждать — Сережа быстро вспомнит, почему они расстались в прошлый раз.

5

И еще одна очень важная ремарка. Боже упаси тебя общаться с твоей бывшей. Особенно с последней. Этого не прощает ни первокурсница, ни кандидат наук. Индугенция возможна, только если ваши отношения с этой девушкой закончились бесконечно давно и она не свободна. Желательно — живет в другом городе, замордована бытом и разжирела. Но если она все еще одинока после расставания с тобой, да даже просто одинока, не дай бог, при этом хороша собой, самодостаточна и обладает веселым легким нравом, лучше убей себя сразу. Ты никогда не сможешь объяснить своей девушке, что вы всего лишь друзья, и ваши отношения превратятся в параноидальный кошмар. Скорее всего, все станет настолько невыносимо, что в какой-то момент ты и сам спросишь себя: собственно, а почему только друзья?

Редакция благодарит Lexus Dome (lexusdome.ru) за помощь в проведении съемки.



РИС С КРЕВЕТКАМИ

Вроде бы вечная классика, но при этом с вечными же нюансами. Ну и кроме того, просто отличное блюдо, чтобы наесться, но не раскабанеть.



ЧТО НУЖНО

- 1 СТ. Л. СЛИВОЧНОГО МАСЛА
- 1 БОЛЬШАЯ НАРЕЗАННАЯ ЛУКОВИЦА
- 1 ЧАШКА НАРЕЗАННОЙ ВЕТЧИНЫ
- 1 НАРЕЗАННЫЙ ЖЕЛТЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
- 1 ЧАШКА ПРОМЫТОГО И ВЫСУШЕННОГО РИСА БАСМАТИ
- 4 ЛАВРОВЫХ ЛИСТА
- 6 ВЕТОЧЕК ТИМЬЯНА
- 1½ ЧАШКИ БУЛЬОНА ИЗ КРЕВЕТОК ИЛИ МОРЕПРОДУКТОВ (МОЖНО СВАРИТЬ ИЗ КРЕВЕТОЧНЫХ ПАНЦИРЕЙ И ГОЛОВ)
- ½ КГ ОЧИЩЕННЫХ СЫРЫХ КРЕВЕТОК
- 1 НАРЕЗАННЫЙ СТЕБЕЛЬ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА
- ½ ЧАШКИ ТОМАТНОГО СОУСА ДЛЯ ПОДАЧИ (ПОТОМИ ДО ПРОЗРАЧНОСТИ ЛУК С ЧЕСНОКОМ И ДОБАВЬ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ, ПРИПРАВЬ СОЛЬЮ, ПЕРЦЕМ ЧИЛИ, САХАРОМ И КАПЕЛЬКОЙ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА)

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Растопи в сотейнике масло, добавь луковицу (ее, как мы помним, нужно мелко нарезать) и потоми минут 10 на маленьком огне, добавь ветчину и перец и готовь еще 10 минут. Всыпь рис. Добавь лавровый лист, тимьян и бульон, посоли, поперчи и вари, пока рис не станет мягким. Если жидкость выпарится, а рис еще твердый, долей бульона или воды.
2. Добавь в рис очищенные креветки, доведи блюдо до готовности. Креветки очень легко переварить, общее время их приготовления занимает не больше нескольких минут, так что не

перестарайся. Проще всего припустить креветки прямо в панцире на сковороде в небольшом количестве оливкового или сливочного масла, через две-три минуты (королевским понадобится четыре) можно снять их с огня, почистить, а потом уж добавить к готовому рису.

3. Перед подачей на стол вытащи из риса лавровый лист и тимьян, а уже в тарелке укрась его мелко нарезанным зеленым луком и приправь острым томатным соусом.

МАКСИМАЛЬНАЯ ЯРКОСТЬ ЧАСОВ ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ

Представляем новые часы AeroGMT II. Эволюция часовых технологий воплощена в сапфировом GMT-безеле, подсвеченном тритиевыми микротрубками. Наряду с уникальной яркостью циферблата, эти 42-миллиметровые часы обеспечивают безупречный контроль времени одновременно в трех часовых поясах в самых неблагоприятных условиях. Запатентованная складная застежка браслета выдерживает нагрузки до 1400 Ньютонов, чтобы преодолеть все испытания в любых путешествиях.

БЫТЬ СОБОЙ



ENGINEER HYDROCARBON
AEROGMT II

Революционная тритиевая подсветка
Сертифицированный хронометр COSC
Сапфировый двунаправленный безель
Защита заводной головки
Подсветка меток циферблата
Super LumiNova

BALL
OFFICIAL  STANDARD
Since 1891

Accuracy under adverse conditions

www.ballwatch.com

Салон «18 карат» | Ростов-на-Дону, ТРК «Мегацентр Горизонт», проспект Михаила Нагибина, д. 32/2 | Тел.: +7 (863) 272-53-60

Магазин часов «Сага» | Москва, Новинский бульвар, д. 31 | Тел.: +7 (499) 255-97-83

Салон «Швейцарские часы» | Москва, ул. Волхонка, д. 9, стр. 1 | Тел.: +7 (495) 697-27-00

Магазин «Империя часов на Трубной» | Москва, Петровский бульвар, д. 21 | Тел.: +7 (495) 645-84-48

Салон «Нобель» | Санкт-Петербург, Невский проспект, д. 55 | Тел.: +7 (812) 335-09-08

Магазин «STATUS» | Санкт-Петербург, Литейный проспект, д. 27 | Тел.: +7 (812) 327-25-00

Салон «Гринвич» | Красноярск, ТРЦ «Планета», ул. 9 Мая, д. 77 | Тел.: +7 (391) 276-87-37

Салон «COSMOS JEWELLERY» | Краснодар, ТГ «Кристалл», ул. Северная, д. 327 | Тел.: +7 (861) 219-55-45

Бутик «FAHRENHEIT» | Пятигорск, ул. Мира, 14А | Тел.: +7 (8793) 33-55-88

Салон «Часы» | Москва, ул. Краснопрудная 7/9 | Тел.: +7(495) 203-42-82

МНОГО НА СЕБЯ БЕРЕШЬ

Тише едешь, дальше будешь: наш герой худел неторопливо и добился впечатляющих результатов. Взгляни на эту историю весом в десятки килограммов.

Я ХУДЕЮ.
ДОРОГАЯ
РЕДАКЦИЯ



АРТЫ БАРТЯНОВ

ВОЗРАСТ: 27 ЛЕТ

ЖИВЕТ: МОСКВА

РОСТ: 187 СМ

ВЕС ДО: 158 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 102 КГ

СРОК ПОХУДЕНИЯ:
2 ГОДА И 2 МЕСЯЦА



Вес начал расти еще в начальной школе, но резко вверх килограммы рванули, когда мне исполнилось четырнадцать. В школе занимался разными видами спорта: футболом, теннисом и сноубордом. Но, конечно, из-за лишнего веса все это давалось очень тяжело. Худеть получалось с трудом — сбрасывал один килограмм, а набирал два. Я рос, в какой-то момент встал на весы, и они показали 158. Повседневные вещи (пойти погулять с друзьями) мне тогда уже давались с трудом. После пяти минут ходьбы становилось тяжело дышать, начинал сильно потеть, появлялась большая усталость. С моральной точки зрения тоже было непросто. Если от некоторых чужих людей я научился не замечать издевок, то жалость от близких и друзей было не так просто пропустить мимо ушей (оказалось, что чрезмерная забота бьет сильнее насмешек).

В какой-то момент я выяснил, в чем моя проблема: когда в армию не взяли из-за ожирения, я отправился на медобследование в боль-

ницу, а там выяснилось, что у меня заболевание щитовидной железы, ну и от этого все сложности в весе. Собственно, худеть начал два года назад. Случайно обнаружил в интернете Институт питания, сдал анализы, и мне написали диету — на ней и сижу до сих пор. Смысл такой: питаться пять-шесть раз в день порциями по 150–200 граммов, сократить количество воды, которую пьешь (до двух литров в день), ограничиться одной чайной ложкой соли (это с учетом того, что добавляешь во время готовки). Вся еда должна быть либо тушеная, либо вареная (ничего жареного), все без масла. Молочные продукты — с низким процентом жирности (до 2%). А еще убрал из рациона все сладкое (включая сахар). Терял в итоге равномерно, без вреда для здоровья, не более пяти килограммов в месяц.

С таким весом для меня физические нагрузки (вроде тренажерного зала) были нежелательны — слишком сильно нагружаются суставы и сердце, поэтому я просто ходил по улице по два часа, этого было вполне доста-

точно. Спортзал хочу подключить только сейчас, добить остаток веса (хочу остановиться на 98) и подтянуть кожу. Мне нравится мое новое состояние: теперь могу гулять сколько хочу, а не сколько могу. Стал более уверенным в себе, у друзей и близких появилась за меня гордость. А еще получил особенное моральное удовлетворение: разобрал шкаф и раздал знакомым целую гору огромных вещей, которые сейчас мне ни к чему.

А ТЫ? Взял волю в кулак? Избавился от ненужного жира? Присылай свою историю и фото "до/после" на ELEMENTARNO@IMEDIA.RU.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть блендер для смузи **Gorenje BSM600W**, а также стать лучшим по итогам 2017 года, за что тоже положена награда.



ФОТО: ООО "ОСТРОВ"

SONY

СЛУШАЙ
БЕЗ ПРОВОДОВ



СЛУШАЙ
БЕЗ ШУМОВ



СЛУШАЙ
С КОМФОРТОМ



ПЕРЕДОВАЯ СИСТЕМА ШУМОПОДАВЛЕНИЯ*

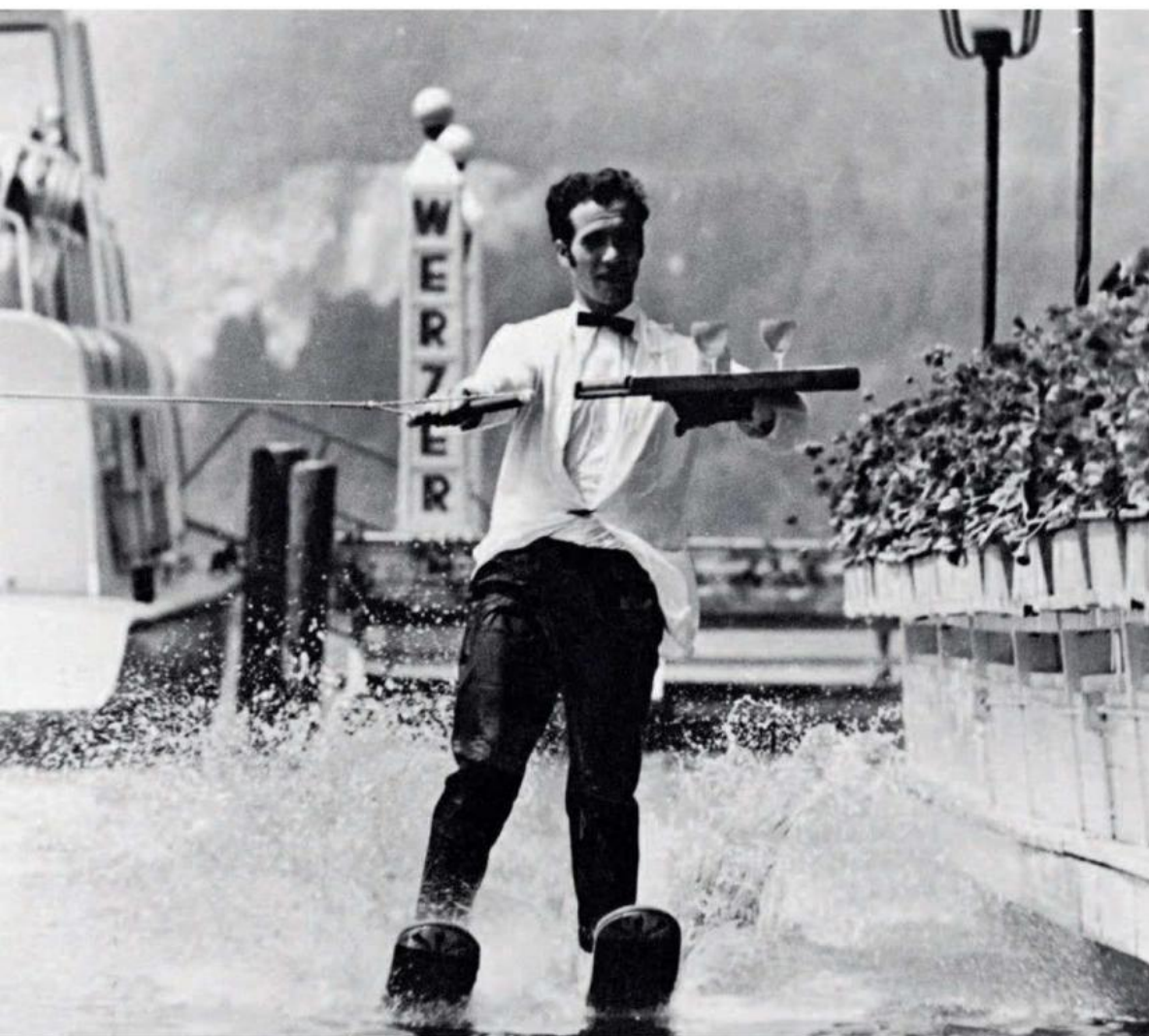
- Персонализированное шумоподавление, подстраивающееся специально под Вас**
- Оптимизация шумоподавления по атмосферному давлению***
- Интеллектуальная автонастройка уровня окружающих звуков
- Приложение для смартфонов Sony | Headphones Connect

*По состоянию на 31 августа 2017 г. Согласно результатам исследования, проведенного компанией Sony Corporation в соответствии со стандартом JEITA для беспроводных наушников с шумоподавлением. **Для наушников WH-1000XM2. ***Для наушников WH-1000XM2 и WI-1000X. SENSE ENGINE – Сенс Инджин, Headphones Connect – Подключение Наушников, Hi-Res Audio – аудио высокого разрешения, Digital NC – Диджитал эн си. Реклама.



МЕНЮ УДОВОЛЬСТВИЙ

Продолжаем нашу рубрику альтернативных тренировок. Вот еще один способ увеличить физическую активность, если ты привык целыми днями сидеть в офисе: попробуй какое-то время работать официантом — сменишь вид деятельности, заработаешь немного денег, ну а в качестве чаевых слегка оздоровишься.



18 240

шагов и 16 километров, такой результат показал фитнес-браслет Артема Исаева, официанта ресторана «Шоколадница» в Санкт-Петербурге. Столько Артем прошел за 12-часовой рабочий день. За рабочую неделю Исаев преодолел 84 000 шагов, это около

68 километров. Для сравнения, редактор МН Антон Зоркин, находясь в офисе, прошел за шесть часов всего 3700 шагов, примерно три километра. По нашей просьбе он подчитал и взвесил подносы, который носил: «Получилось 75 подносов. В среднем их

вес — от одного до трех килограммов. То есть за день я перенес около ста килограммов. Когда только начинал работать официантом, у меня первые недели сильно болели ноги, уставал, сейчас чувствую себя совершенно комфортно, долгие прогулки мне нипочем».



ИГОРЬ ИСАКОВ

ВРАЧ ЛЕЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

«Если спросите меня, что полезнее для здоровья: сидеть целыми днями на стуле перед компьютером или ходить, — ответ будет однозначным: официантом работать куда полезнее! Разумеется, есть опасность варикозного расширения вен (но тут еще огромную роль играет и наследственность). Поэтому все нужно делать умеренно: например, три рабочих дня подряд по двенадцать часов — это уже явно не про здоровье. В чем я вижу определенную пользу в физической нагрузке официанта — они постоянно носят небольшой и безопасный вес (которым, в отличие, например, от штанги, сложно себя травмировать), и при этом сама работа подразумевает, что спину нужно держать прямо, таким образом нагрузка получается правильной. Важный момент: необходимо обязательно разминаться, чтобы не перегружать одни и те же мышцы. Стоите с подносом? Попробуйте поднять и опустить плечи, поддержать поднос на вытянутых руках. Зашли в туалет — сделайте короткую разминку для плечевого пояса».



Adriatica

Swiss Made Watches

Since 1931



Model 8269.5255QF

Официальный дистрибьютор в России: Sky Time

info@skytime.ru

www.skytime.ru

[f/AdriaticaRussia](https://www.facebook.com/AdriaticaRussia)

www.adriaticawatches.ch

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ СЕКСИСТОМ

Признайся честно, ты хоть раз в жизни да ставил себя на место героя того или иного секс-скандала (благо в них в последнее время недостатка нет). И у тебя мелькала предательская мысль: не, ну а что такого, подумаешь! Она ж вроде сама к нему в номер пришла. А он ничего такого ужасного вроде и не сделал! Как избавиться от этих допущений? Где провести границу между женолюбием и скотством?

Никто не призывает тебя посыпать голову пеплом просто из-за факта принадлежности к мужскому полу — в конце концов, оголтелый феминизм тоже не подарок. Но быть мужчиной и быть сексистом — это несколько разные вещи. Как не перейти грань? На самом деле ничего сложного.

1. Начнем с того, что сексизм как таковой — это вчерашний день (не будем сейчас рассуждать, к сожалению или к счастью). Харви Вайнштейн резонно пенял на то, что он вырос в другие времена, когда и отношение к женщинам и их доступности было несколько более, скажем так, прозрачным. Конечно, приятно было бы жить во времена фильма «Военно-полевой госпиталь М.Э.Ш.», когда говорили без обиняков: «Разденьте ее и тащите сюда! Именно эту. В голом виде!» Нам, честно говоря, и самим хочется туда, однако ж мы существуем в совершенно иной реальности, где всякий мужчина-рукосуй выглядит даже не шовинистической свиньей, а ископаемым ящером. Если ты помогаешь женщины против ее воли, это автоматически превращает тебя в старика, даже если тебе по паспорту двадцать. Сексизм старит.

2. Просто подумай о последствиях. Нет-нет, мы сейчас не о том, что для тебя это может закончиться судебным разбирательством. Просто прокрути в голове возможный финал. Если ты трогаешь женщину против ее воли, ты, разумеется, не хочешь ее из-

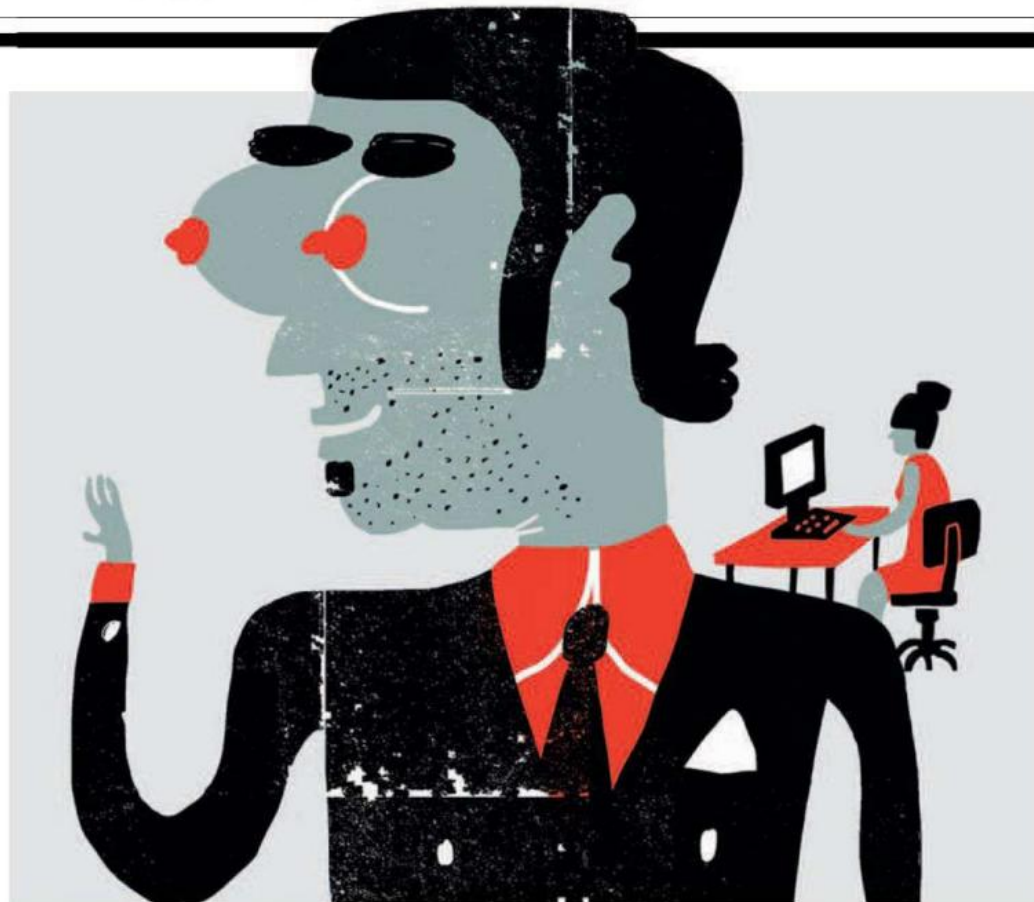
насиловать. Однако логика тут именно такова, и если ты сказал «а», помни, что ждет тебя под занавес этого алфавита. И девушка может воспринимать это именно так. Насилие — гнусь и мерзость, уверены, ты этого не хочешь, поэтому просто подумай о том, что вполне невинный шлепок по заднице, в сущности, запускает ровно те же механизмы.

3. На самом деле сексизм — это просто довольно неуместное опережение событий. Это как заявляться в гости за три часа до срока приглашения. Все и так будет, поверь. Когда ты с помощью

изысканных ухаживаний соблазнишь девушку, она раскроется и в известных обстоятельствах сама захочет от тебя той самой похотливой бравады. Рано или поздно тебе в любом случае придется сыграть роль ненасытного животного, но нужно соблюсти всю необходимую драматургию. Так зачем же бежать впереди паровоза? Лучше прослыть жеребцом в постели, чем свиньей на публике. Сексизм — несексуален, как ни странно это прозвучит.

4. Каждый из нас когда-нибудь да оправдывал себя строго гендерными обстоятельствами.

Каждый бормотал «Какая барыня ни будь...», или «Природа, пацан!», или что-то в этом роде. Но задумайся: а чем тут, собственно, гордиться? Да, мы часто смотрим на женщину как на красивую игрушку для удовлетворения похоти. Мы сейчас говорим даже не об этической уязвимости такого подхода, а скорее об обязательствах, которые он накладывает на тебя. Тебе что, правда нравится быть зависимым от собственной половой принадлежности? Быть мужчиной значит быть свободным и уметь выбирать, в том числе и себя. Сексизм — закрепощает. Ты шире этого.



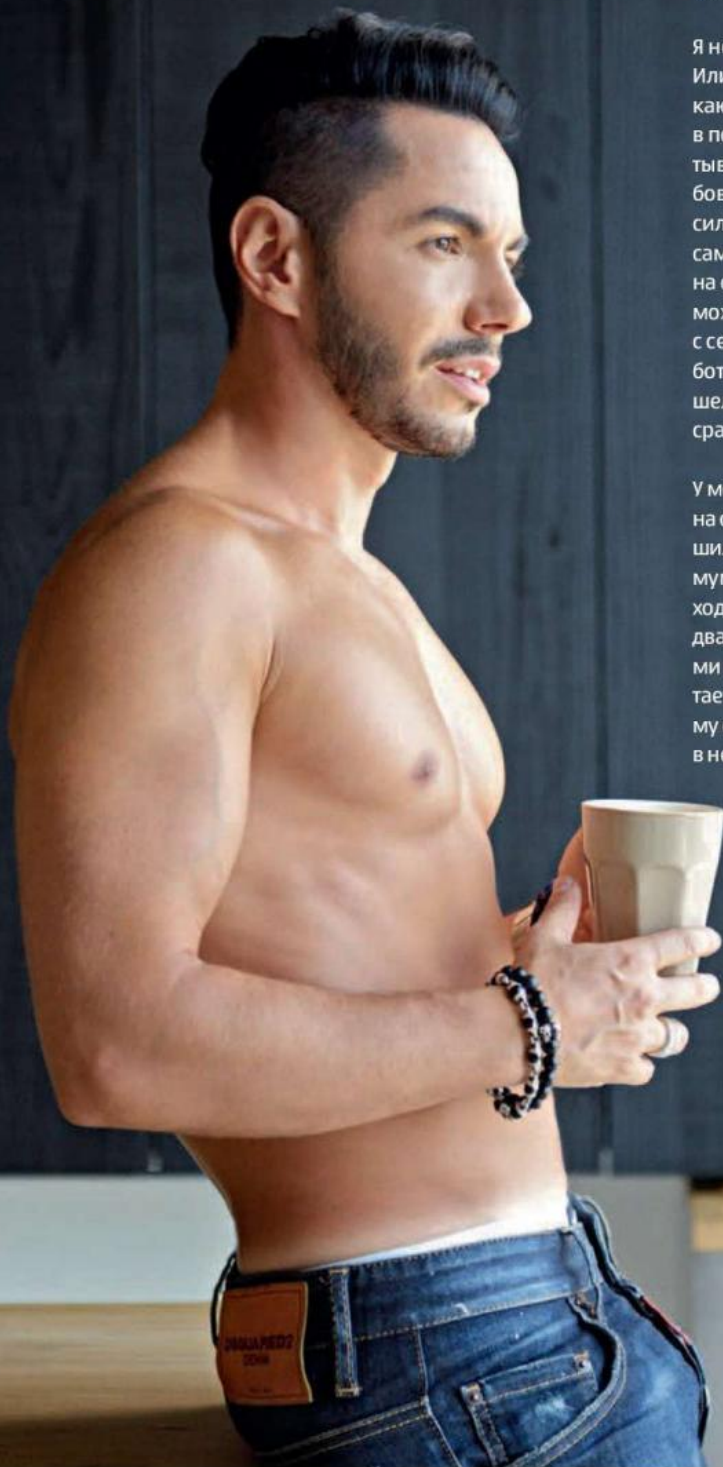
ШТАМП УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ

На каждой из твоих любимых вещей ты можешь найти эти странные значки, напоминающие клинопись. Некоторые из них интуитивно понятны, а какие-то сам черт разберет. Признайся: ты же засовывал в стиральную машину свитер, предназначенный для химчистки? Было дело? И теперь его носить нереально. Вот, учись, как правильно читать этикетки и избегать порчи.

			
Можно стирать	Стирать только руками, не отжимай, не три и не нагревай воду выше 40°C	Стирать при температуре, указанной в "тазике"	Нельзя стирать
			
Можно отбеливать	Нельзя отбеливать (при стирке не добавляй вещества, содержащие хлор)	Можно отжимать и сушить в стиральной машине	Нельзя отжимать и сушить в стиральной машине
			
Отдавать в химчистку не надо	Не отжимать и не выкручивать	Сушить только на горизонтальной поверхности	Можно развешивать на веревке или сушилке для белья
			
Не вывешивать на солнце	Можно гладить. Если в утюге три точки — гладить при температуре до 200°C, если две — до 150°C, если одна — до 110°C	Нельзя гладить, иначе все испортишь	Нельзя отпаривать, если ты понимаешь, о чем мы

ТИМУР РОДРИГЕС

Шоумен и певец — о ритме собственной жизни.



Я всегда ненавидел рано вставать. Сейчас я делаю это с завидной регулярностью, потому что предпочитаю сам отвозить сыновей в сад и школу. Именно это — мой источник силы и вдохновения на ближайший день!

Я не позволяю себе уставать. Или как минимум не допускаю, чтобы меня видели в подобном состоянии. Учитывая патологическую любовь к моей работе, как бы сильно я ни был выжат, это самая прекрасная усталость на свете. Ну, почти. Сравнить можно, пожалуй, только с сексом. Будь секс моей работой, даже не знаю, нашел ли бы я подходящее сравнение.

У меня вообще нет времени на спортзал. Точнее, я так решил, дабы успевать по максимуму в течение дня. Два подхода по 100 отжиманий плюс два подхода по 50 с гантелями в день — этого пока хватает, чтобы меня по-прежнему спрашивали, сколько раз в неделю я посещаю тренера.

Долгое время я считал, что питаюсь правильно и вкусно. Оказалось, во фруктах, без которых я жить не могу, слишком много сахара. Исключить их совсем я так и не решился. Просто ем еще больше овощей.

Сон — мой основной источник сил. Однако находясь в предакушении важного концерта, спектакля, съемки нового клипа или выхода новой песни, заснуть практически невозможно.

Как правило, за концерт я теряю несколько килограммов. Самое забавное, я скидываю именно то, что ел в течение дня, нервничая перед началом выступления.

Перед выходом на сцену, кстати, я тоже очень часто отжимаюсь. Во-первых, чтобы взбодриться и нейтрализовать волнение, а во-вторых, чтобы девушкам в зале захотелось разорвать на мне майку! Посмотрю, работает ли это в зимних условиях, на "SnowПати" "Музыки Первого" 5 декабря!

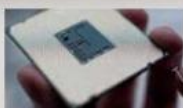
РЕВОЛЮЦИЯ СЕМНАДЦАТОГО ГОДА

ВИДИМО, ЛЮБОЙ ГОД, ЗАКАНЧИВАЮЩИЙСЯ НА «17», ПРИНОСИТ РЕВОЛЮЦИЮ. В 2017-М ОНА ПРОИЗОШЛА ОДНОВРЕМЕННО В МИРЕ СМАРТФОНОВ И КОМПЬЮТЕРОВ, КОТОРЫЕ С ПОЯВЛЕНИЕМ ДОК-СТАНЦИИ SAMSUNG DEX НАКОНЕЦ ПОЛНОСТЬЮ СЛИЛИСЬ В ОДНО УСТРОЙСТВО. ВОТ КАК ВЫГЛЯДЕЛ ПУТЬ, КОТОРЫЙ ПРИШЛОСЬ ПРОЙТИ ПК И МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНАМ, ЧТОБЫ ЭТО СТАЛО ВОЗМОЖНЫМ.



2008

Появились 4-ядерные процессоры



1994

Представлен Bluetooth, тремя годами позже арсенал беспроводных технологий пополняется и первая версия Wi-Fi

1984

Macintosh — компактный моноблок с мышкой и графическим интерфейсом на долгие годы определяет, каким должен быть современный компьютер



1981

IBM PC стал первым компьютером-бестселлером. В отличие от большинства конкурентов, он продавался сразу с монитором и клавиатурой



1975

Микропроцессор заменяет массивные центральные процессоры больших ЭВМ и позволяет создать первый компьютер для домашнего пользования — «Альтаир-8800»



1965

Мини-компьютер PDP-8 «похудел» до 86 кг

1946

Первый компьютер ENIAC с 18 000 ламп, 1500 реле и 6000 переключателей весил 30 тонн



КОМПЬЮТЕР

ТЕЛЕФОН

2017

2010

Samsung представляет Galaxy S: Super AMOLED дисплей и мощный функционал, включавший возможность видеоредактирования

2008

Появился Google Android

2001

Samsung SPH-1 на базе ОС Palm превращает телефон в переносной компьютер с тачскрином

2000

WAP позволяет выходить с телефона в интернет

1995

Появляется термин «смартфон»

1993

Bell/South/IBM Simon Personal Communicator — первый телефон с тачскрином, программами и играми

1988

Samsung SH100 сделал мобильный телефон легче — «всего» 700 граммов

1982

Сотовый телефон Mobira Senator весил 10 кг

Док-станция Samsung DeX

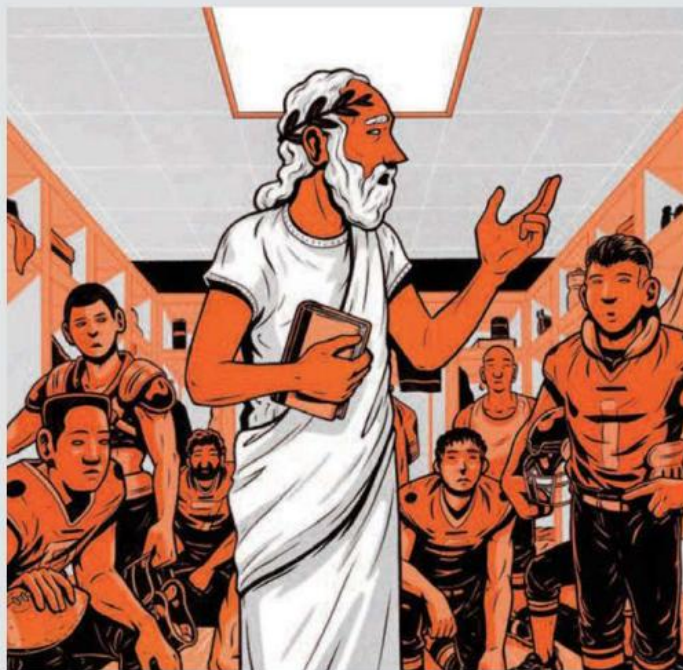
Превращает смартфон в полноценный компьютер, объединяя Galaxy S8 | S8+ или Galaxy Note8 с монитором или телевизором, а также клавиатурой и мышкой. Теперь ты можешь использовать мощный процессор и богатый арсенал беспроводных технологий смартфона в связке с большим дисплеем, получая полное ощущение привычной работы с ПК: редактируй тексты, монтируй видео, совершай покупки онлайн одним кликом мыши или нажатием клавиши. Это не компромисс, а полноценный функционал: многозадачность, «горячие» клавиши, функция перетаскивания, работа правой кнопкой мыши, игры, знакомые приложения и даже возможность удаленного подключения к Windows — тут все, к чему ты привык в обычном ПК, но при этом на мониторе есть возможность работать еще и с сообщениями и звонками, поступающими на твой смартфон. У Samsung DeX есть все необходимые порты: Ethernet, HDMI, USB 2.0, USB Type C. Теперь твой компьютер всегда у тебя в кармане, а если тебе нужен большой экран, ты можешь воспользоваться любым доступным телевизором с HDMI!



SAMSUNG
DeX

ТИМ ФЕРРИС

Американский писатель и бизнес-гуру — о единственно верных жизненных стратегиях.



СЛОВА ЖИЗНИ

В СВОЕЙ НОВОЙ КНИГЕ “ПЛЕМЯ НАСТАВНИКОВ” ТИМ ФЕРРИС, СОЗДАТЕЛЬ “ШОУ ТИМА ФЕРРИСА” (TIM.BLOG/PODCAST/), ПРОСИТ ХОРОШИХ ЖИЗНЕННЫХ СОВЕТОВ У УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ. И ВОТ ЧТО ОНИ ЕМУ НАШЕПТАЛИ.

ПРИХОДИЛОСЬ ЛИ ВАМ СЛЫШАТЬ НЕУДАЧНЫЕ СОВЕТЫ?

Терри Крюс, актер: Да, например: “Выкладывайся, и ты победишь в соревновании”. Правда заключается в том, что соревнование — это полная противоположность креативности. Когда я надрываюсь, думая, что мне надо победить кого-то, это просто блокирует мое творческое мышление. Вся эта конкурентная бодяга разрушает людей. Ты начинаешь следить за успехами других, чтобы таким образом достичь собственного. Но креативность работает иначе. Ты трудишься, потому что

ты вдохновлен, а не потому, что тебя обязали. Мы ж не дети, которые в игры играют. У нас-то игра идет по уму и большому вдохновению.

ЕСЛИ БЫ ВАМ ПРЕДЛОЖИЛИ ВЫБРАТЬ КАКОЕ-НИБУДЬ ВЫСКАЗЫВАНИЕ И ПОМЕСТИТЬ ЕГО НА ОГРОМНЫЙ БИЛБОРД, ЧТО Б ЭТО БЫЛО?

Джерзи Грегорек, тяжелоатлет: “Тяжелый выбор, легкая жизнь. Легкий выбор, тяжелая жизнь”. Во всех непростых ситуациях спрашивай себя, где тут легкий выбор и где тяжелый. И ты сразу же поймешь, какой из них верный.

КАКИЕ КНИГИ ОКАЗАЛИ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ВАШУ ЖИЗНЬ?

Келли Слейтер, профессиональный серфер: “Дао здоровья, секса и долголетия” Дэниела Рейда. Это практически моя личная Библия в том, что касается здоровья. “Пророк” Халиля Джебра — была одной из первых духовных книг, которые я прочел в юности. Она заставила меня задуматься над собственной точкой зрения и помогла мне увидеть полную картину мира.

ВАША ЛЮБИМАЯ ВЕЩЬ НЕ ДОРОЖЕ СТО ДОЛЛАРОВ?

Дастин Московиц, сооснователь Facebook: Массажер Body Back Buddy производства Body Back Company. Крутая штука: я делаю массаж собственной спины, при этом обе руки остаются свободными. И стоит всего тридцатку. У меня есть несколько: для дома, для офиса и еще одна складная модель для путешествий.

НА КАКОЙ ЦИТАТЕ ВЫ СТРОИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ?

Макс Левчин, CEO компании Affirm: “Если есть хоть какое-то сомнение, значит тут нечего и сомневаться”. Это из фильма “Ронин”, крайне лаконичное напоминание о том, чтобы всегда быть решительным в бою и бизнесе и всегда доверять своему нутру. Если ты в ком-то изначально не уверен, вероятность того, что он тебя в будущем не кинет, очень мала.

ЦИТАТА МЕСЯЦА:

“Зачем рисковать тем, что у тебя есть, ради того, что тебе вообще не сдалось?” Уоррен Баффетт

В МОЕМ ПОЛЕ ЗРЕНИЯ

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МНЕ ПОЛЮБИЛИСЬ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ:



1. ПОДКАСТ

Однозначно, “Гнев Харнов” Дэна Карлина. Его “Хардкор история” — это вообще мой любимый подкаст. Представьте себе лучший в мире нон-фикшн в аудиоварианте.



2. СНАРЯД

Я прямо влюблен в XPO Trainer (\$699, armoredfitness.com). Его, в частности, рекомендует пауэрлифтер Марк Белл. Чем сильнее толкаешь, тем больше нагрузка, и его можно использовать на любой поверхности.



3. КНИГА

Phenomena Энни Джейкобсен — о том, как Пентагон изучал экстрасенсорнику. Со времен моего обучения в Принстонской лаборатории аномальных исследований я жутко интересуюсь всякими военными расследованиями в области “сверхчувственных предвидений” и тому подобными штуками.



Реклама

JBL Pulse 3. Всё как надо играет!

Подробности на [HARMAN.club](https://www.harmanclub.ru)

© 2017 HARMAN International Industries, Incorporated. Все права защищены. JBL является товарным знаком HARMAN International Industries, Incorporated. ООО «Харман РУС СиАйЭс» предоставлено право использования вышеуказанным товарным знаком. Функции, технические характеристики и внешнее исполнение продуктов могут быть изменены без предварительного уведомления. ООО «Харман РУС СиАйЭс», Россия, Москва, ул. Двинцев, 12, стр. 1. ОГРН 1117746672614

ЗЕМЛЯ-ВОЗДУХ

Фотосессия на скорости гоночного болида, на высоте в несколько тысяч метров — рассказываем закулисные подробности.

250 КМ/Ч

СКОРОСТЬ, ДО КОТОРОЙ РАЗОГНАЛИСЬ ТЕЛА УЧАСТНИКОВ СЪЕМКИ. «ЭТО ЕЩЕ НЕ МНОГО. КАК-ТО РАЗ Я ЛЕТЕЛ 420. ВОЗДУХ СОПРОТИВЛЯЕТСЯ, А ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ РАКЕТОЙ, КОТОРУЮ НЕ ОСТАНОВИТЬ...» — КОММЕНТИРУЕТ ТАРАХОМИН.

Место действия

Воздушное пространство над аэродромом подмосковной Коломны

4000 метров

С этой высоты прыгали Сергей и Женя, поднявшись наверх на двухмоторном самолете Л-40. Завершилась съемка на 1500 метрах над землей.

40 секунд

Столько длилась фотосессия, потом фотограф и модель раскрыли свои парашюты. «Все съемочные параметры я, разумеется, заранее выставил на земле», — поясняет Шакуто.

ПРЫЖОК №1903

ЕВГЕНИЯ ТАРАХОМИНА — ВОТ ЧТО ТЫ ВИДИШЬ НА ЭТОМ СНИМКЕ. ДЛЯ ФОТОГРАФА ШАКУТО ЭТО БЫЛ 210-Й РАЗ. «ПО ПРАВИЛАМ, НЕ КАЖДЫЙ МОЖЕТ ПРЫГАТЬ С КАМЕРОЙ — ДЛЯ ЭТОГО ТЕБЕ НУЖНО ПОЛУЧИТЬ СЕРТИФИКАТ ПАРАШЮТИСТА КАТЕГОРИИ С, А ЭТО НЕ МЕНЬШЕ ДВУХ СОТЕН ПРЫЖКОВ», — ГОВОРИТ ШАКУТО.



СЕРГЕЙ ШАКУТО

ФОТОГРАФ

Главная наша затея была — снять против солнца, причем так, чтобы Женя закрыл от меня светило своим телом. О всех действиях мы договорились заранее на земле — в воздухе корректировать съемку не реально. Камера Sony A6500 была закреплена на шлеме. А затвор я нажимал зубами с помощью специального пульта дистанционного управления — трубка вставлена в рот, в нее нужно подуть, чтобы сделать кадр.



ЕВГЕНИЙ ТАРАХОМИН

СКАЙДАЙВЕР, ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ И КУБКА МИРА

Прыгали мы одновременно. Чтобы все получилось, нужно было сохранять определенное расстояние между мной и Сергеем, а еще закрывать от фотокамеры солнце — это как одновременно бриться, завтракать и говорить по телефону, мчась за рулем скоростной машины по МКАД (и постоянно меняя полосы движения).

Исполнил трюк и уверен, что это должны увидеть другие? Пиши редактору Антону Зоркину (a.zorkin@imedia.ru), обсудим!



OPTIMUM NUTRITION



Компания Optimum Nutrition и сеть фитнес-центров PowerHouse Gym Russia представляют:



БРЕНД 2016 ГОДА

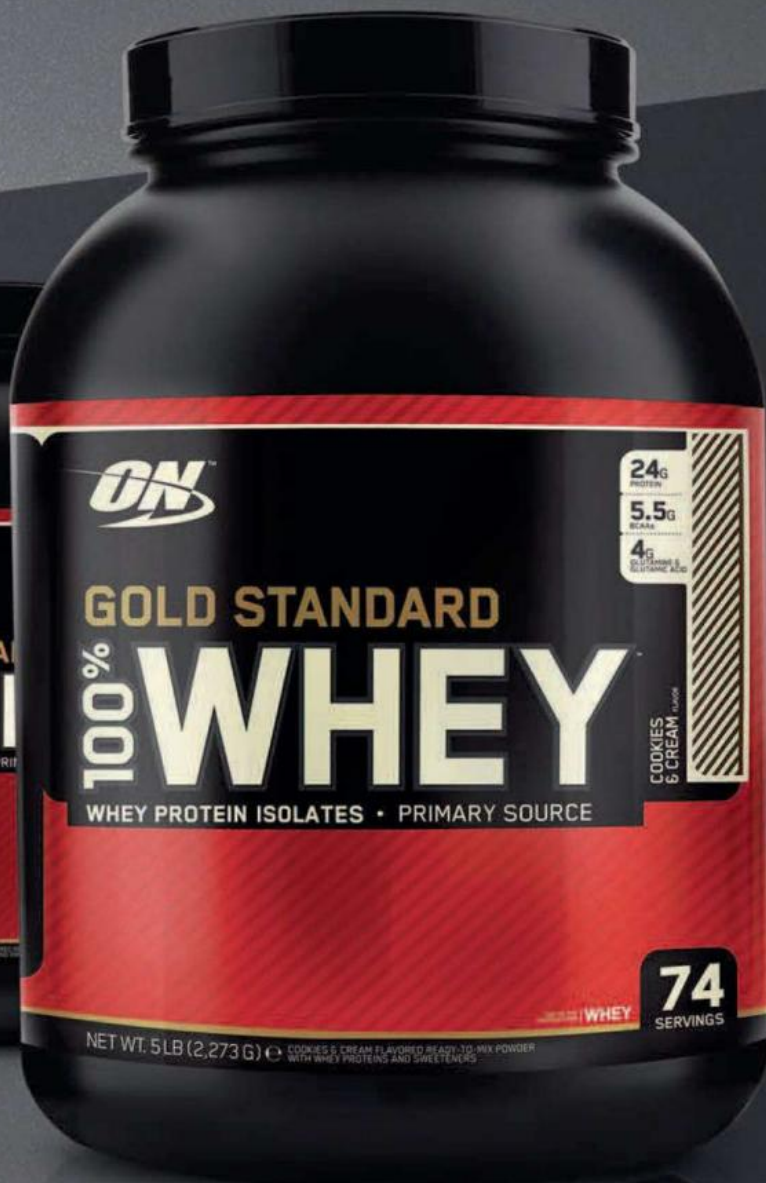
ПО ВЕРСИИ BODYBUILDING.COM

ПРОТЕИН 2016 ГОДА

ПО ВЕРСИИ BODYBUILDING.COM

ДОБАВКА 2016 ГОДА

ПО ВЕРСИИ BODYBUILDING.COM



В 2016 году, **в седьмой раз за последние 12 лет**, Optimum Nutrition был назван «Брендом года» по версии престижной премии Bodybuilding.com.

Так же ON 100% Whey Protein Gold Standard признан лучшим протеином и лучшей добавкой 2016 г. www.optimumnutrition.ru

www.instagram.com/optimum_nutrition_russia, www.vk.com/onrussia, www.facebook.com/optimumnutrition.ru

Оптовые продажи: Москва, +7 (916) 992 96 92 / +7 (495) 662 92 24 / sale@musclesport.ru

Санкт-Петербург, +7 (812) 718 44 71 / sport@websport.ru / sale@websport.ru

Казахстан, Алматы +7 (701) 722 02 69 / +7 (727) 317 30 80 / info@doping.kz

Сеть фитнес-центров PowerHouse Gym Russia www.powerhousegym.ru



ЯХТА, ПАРУС

Павел Камакин, арт-директор московского клуба “16 тонн”, рассказал о своей новой морской ипостаси.

К

Как и всех нормальных мальчиков, в детстве меня манили приключения, туристические походы.

Много лет подряд мой друг звал меня присоединиться к их компании, которая занимается парусным спортом. Но я был очень занят — уже работал в клубе “16 тонн”, и я отказывался, хотя и сожалел об этом. И в какой-то момент они меня все-таки уговорили пойти с ними в Грецию на две недели в поход вокруг Пелопоннеса. Яхта была довольно большая. Это вообще распространенная тема: большинство команд устроено таким образом, что яхта берется внаем в складчину. Если скинуться с друзьями, получается недорого — дешевле, чем снимать гостиницу.

Я, конечно, ожидал, что это будет интересно, но основное ощущение выразилось в абсолютно невозможном восторге. Невроятное впечатление производило все: новый взгляд на вроде бы банальные курортные берега, приход в порты, которые никогда не бывают туристическими, они действуют по своим локальным законам. И когда ты за две недели преодолеваешь 500 морских миль и останавливаешься в пятнадцати разных прибрежных городах со своей историей, в нетуристических местах, общаешься с местными — очень будоражащий опыт.

Парусный спорт выработал какие-то достаточно простые законы, по-русски это называют хорошей морской практикой. Она пронизывает все — от судовождения до человеческих отношений. Даже самые грубые и невоспитанные люди, по-

пада в этот флотский круг, как по мановению волшебной палочки, становятся какими-то очень правильными. Есть очень простые вещи, и их соблюдают все. Полиция не может зайти на борт к тебе. Если у нее есть какие-то претензии, они, стоя на берегу, попросят позвать капитана. Точно так же человек не должен заходить на чужой борт, не спросив разрешения. Перед тем как совершить какое-то действие, нужно узнать мнение капитана на этот счет, перед тем как куда-то уйти, надо узнать мнение капитана. И если хочешь сделать какой-то маневр или действие, тебе, как правило, не просто скажут, как его делать, а объяснят очень подробно и точно, потому что от этого зависит зачастую безопасность экипажа. Эти простые правила и обычаи меняют человека.

В тот раз я ходил матросом. Впечатлило это меня настолько, что, вернувшись из похода, я решил сдать на капитанские права. У меня была очень романтическая цель показать людям моего круга — из музыкальной, клубной среды, актерам, продюсерам, которые никогда не были в таком положении, — что, ребята, вот есть такая потрясающая вещь.

Я отучился в Черногории и в Московской яхтенной школе. И потом уже взял лодку и сам начал ходить в любительские регаты, сейчас без малого 3000 миль уже прошел в качестве капитана по Средиземному морю. С 2013 года хожу. Два раза в год, иногда три, выхожу на две недели в море. Это всегда маршрутные гонки. Последняя гонка была на Лазурном побережье Фран-

ции, мы прошли от Марселя до Сан-Ремо в Италии и обратно. В Средиземноморье есть несколько важнейших для яхтенного спорта мест. Это, в первую очередь, Хорватия. Мне там не очень нравится, но это уникальное место, потому что хорватский берег отгорожен от открытого Адриатического моря длинной косой островов. И между этой косой и материком не проходит большая морская волна. Поэтому при очень серьезном ветре — 30–35 узлов — там тихая поверхность воды, и можно настраивать лодку очень тонко — прямо до эталонных значений хода. Когда волна, постоянно нужно отрабатывать волну, это останавливает лодку. При таких же условиях в Греции будет дробная волна, которая не позволяет так точно настраивать паруса, и 40-узловой ветер — это уже такая езда на выносливость.

“СУДА, НА КОТОРЫХ МЫ ХОДИМ, ОТКРЫТЫЕ, И РУЛЕВОЙ СТОИТ НА УЛИЦЕ, НЕКУДА СПРЯТАТЬСЯ. БЕЗ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЭКИПИРОВКИ ДОСТАТОЧНО СЛОЖНО ФИЗИЧЕСКИ”

Много интересных парусных мест есть в Турции — Фетхие, Гечек, естественные заливы, — там все время дует ходовой ветер, и можно соревноваться. То же самое во Франции: даже если в открытом море ветра нет вообще, то в достаточно большом заливе Сен-Тропе постоянно дует ходовой ветер с утра. Ну, плюс инфраструктура на берегу.

Но все равно мне больше всего нравится яхтинг в Греции. Там есть какой-то дух старой прибрежной жизни.

Прекрасные древнейшие места, греки очень хорошо и радушно к нам относятся. Там есть и масса другого: например, парковки бесплатные, а это серьезный бюджетный подкреп. Во Франции и Хорватии они стоят достаточно дорого.

Эгейское море достаточно суровое и непредсказуемое, тяжелое для новичков. Я там однажды попал в 10-балльный шторм, и мне пришлось идти в этом шторме около пяти часов. Это серьезное испытание для капитана, который относится к яхте как к хобби: волны, доходящие до 4–5-метровой высоты, и очень сильный ветер. Суда, на которых мы ходим, открытые, и рулевой стоит на улице, некуда спрятаться. Без определенной экипировки достаточно сложно физически, потому что ветер с дождем просто выбивает глаза, он смешан с соленой водой, все щиплет, вообще никакой видимости.

с первого раза получилось войти. После такого испытания я какое-то время думал: зачем мне все это надо?

Анализируя потом, я понял, что реальной угрозы жизни не было. Чтобы попасть в беду, надо было совершить достаточно много нелепых ошибок. Иногда и в спокойную погоду люди по неопытности творят такое, что волосы дыбом встают. Я разговаривал с некоторыми иностранцами, которые получали международные права за границей, и им выдадут их достаточно легко, иногда преступно легко. Довольно много людей неуверенно чувствуют себя за рулем, но при этом ходят. Получение прав ГИМС (это наша государственная структура, которая выдает права для маломерных судов) сложнее, чем получение международных прав, в особенности парусная квалификация. Это очень высокие требования. Так что русские парусные школы, которые выдают людям квалификацию «бербоут-скипер» (Bareboat Skipper), достаточно добросовестно делают свою работу — и даже с запасом.

У меня есть свой корабль здесь, на Московском море, на Ивановском водохранилище. Это маленькая яхта, скорее спортивная. Для того чтобы с детьми заниматься, а у меня четверо детей. Их тоже интересует это все.

Вообще, парусный спорт очень подходит российскому темпераменту. Маскулинность в сочетании с романтикой свойственны нашим мужчинам: твердость характера и при этом нециничность — очень хорошие качества для парусного спортсмена. ■



ВОДОПАД АНХЕЛЬ

Это самый высокий в мире водопад, затерянный среди непроходимой венесуэльской саванны. Вместе с потоком воды с вершины летят бейсджамперы, а где-то внизу на каное плывут сквозь джунгли прочие безбашенные пассажиры. ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН



Как добраться

Долететь до Каракаса (Венесуэла), потом самолетом прибыть в поселок Канайма — это ближайший населенный пункт. Самый популярный вид экскурсии к Анхелю — воздушный (ты смотришь в окно, пока вертолет летает над ним). А по земле к водопаду можно добраться так: пять часов на каное, а потом еще час пешком.



807 метров

На такой отметке трое швейцарцев Бернхард Витц, Фабиан Рупрехт и Хельмар Фасольд в апреле 2013 года подвесили двадцатиметровый трос: сделали первый в мире хайлайн над Анхелем, прошлись до конца троса и обратно. Важный нюанс: вместо того чтобы долететь к началу водопада на вертолете, экстремалы шли на вершину две недели пешком.



16 ноября 1933 года

В этот день американский летчик Джимми Эйнджел первый раз увидел с воздуха водопад (вообще-то Джимми искал в этих местах месторождения алмазов и золота). 9 октября 1937 года Эйнджел вернулся в Венесуэлу и попытался посадить самолет на вершину горы, откуда падает Анхель (его снова интересовали в этих местах ископаемые ценности). Но посадка вышла неудачной — воздушное судно воткнулось в землю носом. Летчик, жена, которую он взял с собой, и двое друзей одиннадцать дней шли до ближайшей деревни. Самолет с вершины горы венесуэльские власти вывезли уже после смерти Джимми, в 1970 году.



979
МЕТРОВ —
ВЫСОТА
ВОДОПАДА

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

АРТЕМ АВАКУМОВ

АЛЬПИНИСТ

“Я давно задумал под-
браться ближе к верши-
не Анхеля — по почти от-
весной стене. Но когда
после целого дня пути
я оказался у подножия
горы, ее и водопад почти
полностью скрывал туман — вот прямо снизу
и доверху, не преувели-
чивая, был слышен
только гул воды, которая
летела вниз и билась
о скалы. Лезть наверх
в такую погоду нельзя.
Проторчал внизу около
недели, но ничего не из-
менилось. Из неприят-
ного, что мне запомни-
лось: какие-то огромные
змеи в джунглях и скор-
пионы, которые, как ска-
зали местные, жалят
смертельным ядом —
один такой чуть не за-
полз ко мне в палатку”.

ДИЕТА БИОХАКЕРА

Как и программа тренировок, любая диета работает эффективнее, будучи разработанной для конкретного человека. Никакой диетолог не знает тебя лучше, чем ты сам, так что вспомни все, что ты читал про полезную еду (как раз пригодятся старые номера Men's Health), поставь цель — и составь свою собственную программу питания. **ТЕКСТ: ЮЛИЯ КЕРНЕР**



В

В недавнем нашумевшем манифесте био-хакер Сергей Фаге рассказал

об управлении собственным организмом. Поменяв образ жизни, в том числе сев на жесткую диету, а также начав принимать разные препараты, он вроде как научился изменять биохимические процессы в своем теле и стал лучше себя чувствовать — избавился не только от лишнего веса, но и от приступов гнева и неуверенности в себе. Не стоит следовать всему, что делает Фаге, — не у каждого врача хватит знаний, чтобы объяснить действие и предсказать взаимодействие между собой тех препаратов, которые он принимает, — но придуманную им диету, вернее, программу оптимального питания, попробовать вполне реально. Выяснить, подойдет ли она и тебе, можно лишь опытным путем.

ЦЕЛЬ ЕСТЬ ХОРОШУЮ ЕДУ, НЕ ЕСТЬ ПЛОХУЮ И СДЕЛАТЬ ЭТО ПРИВЫЧКОЙ

Этот пункт программы — даже не пункт, а цель, главное, к чему имеет смысл стремиться. Неправильно поставленная цель — например, похудеть — здоровья и хорошего самочувствия в перспективе не прибавит: как только ты ее добьешься (быстро сбросить несколько килограммов не сложно), постепенно начнешь возвращаться к привычным сосискам с пивом и бутербродам со сладким чаем и вновь набирать вес. Полностью перейти на хорошую еду — вот твоя главная задача. Фаге для достижения этой цели использует следующие тактики.

ТАКТИКА №1

НЕ ЕСТЬ ИНДУСТРИАЛЬНО ОБРАБОТАННУЮ ЕДУ — ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНУЮ

Изучив состав любого промышленного продукта (возьми хотя бы невинный на вид клубничный йогурт), чего там только не обнаружишь: красители, консерванты, стабилизаторы, усилители вкуса, а главное, все тот же сахар. Только покупая натуральные продукты — сырое мясо, развесные творог со сметаной, овощи и фрукты на фермерских рынках, — ты более или менее сможешь обезопасить себя от огромного количества ненужной и уж точно не прибавляющей здоровья химии.

ТАКТИКА №2

НЕ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ И НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ СОЛЬ

Алкоголь, помимо очевидного вреда, отрицательно влияет на качество сна, а соль повышает давление. В целом от этих продуктов вреда примерно столько же, сколько и удовольствия. Проще, разумеется, сказать, чем сделать, но почему бы не попробовать если не отказаться насовсем, то ощутимо сократить количество того и другого.

ТАКТИКА №3

НЕ ЕСТЬ ДЕШЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ЖИВОТНЫХ, КОТОРЫХ РАЗВОДЯТ В ПРОМЫШЛЕННЫХ МАСШТАБАХ

Когда ты берешь с полки супермаркета лоток с курицей, имей в виду, что ее пичкали всякой химией, чтобы росла быстрее и не болела, а за всю свою жизнь эта птица



ТАКТИКА №4

НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ САХАР НИ В КАКОМ ВИДЕ

На этот счет сходятся все специалисты по питанию: ни в одной из современных диет нет конфет, газировки, фруктовых соков, печенья и прочих сладостей. Ко вредным простым углеводам относятся также рис и паста — большинство диетологов (если не все) советуют заменять их на сложные углеводы (например, белый рис на коричневый). Но все же насчет пасты с Фаге можно поспорить: правильно сваренная (и, разумеется, настоящая итальянская — из твердых сортов пшеницы), с овощами и оливковым маслом, она вряд ли сильно тебе навредит — главное, немедленно сжечь все полученные таким путем калории. К тому же на той же Сардинии — родине долгожителей — пасту едят регулярно. Так что категорически отказываться от спагетти с помидорами и базиликом не стоит, тем более что сам Фаге признается, что периодически нарушает собственный запрет.

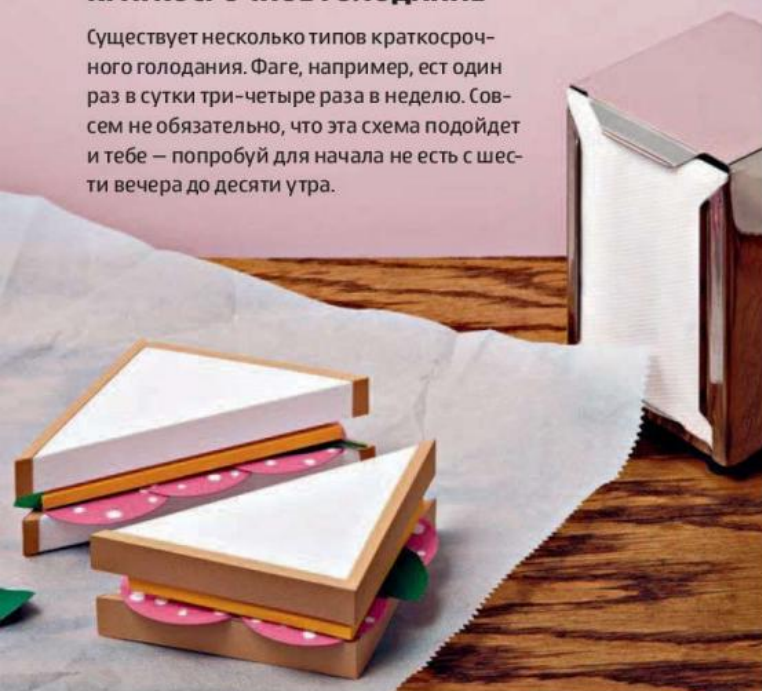
не сделала и нескольких шагов в тесной клетке. Найди приятную ферму в интернете, съезди туда и убедись, что животные растут в нормальных условиях (правда, гарантии здорового питания тебе и здесь никто не даст). Заказывать свежее мясо у знакомых фермеров удобнее, чем бегать по рынкам. В конце концов, ешь дичь — она-то точно щипа-

ла травку на лугу, а не закидывалась антибиотиками. В целом, имей в виду, что чем дешевле еда, тем больше мудрил с ней производитель и тем меньше шансов у нее считаться натуральной. Поинтересуйся, к примеру, из чего делаются молочные сосиски. Не можешь отказаться от колбасы с ветчиной — приготовь их сам, это проще, чем кажется.

ТАКТИКА №5

ПРАКТИКОВАТЬ КРАТКОСРОЧНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Существует несколько типов краткосрочного голодания. Фаге, например, ест один раз в сутки три-четыре раза в неделю. Совсем не обязательно, что эта схема подойдет и тебе — попробуй для начала не есть с шести вечера до десяти утра.



ТАКТИКА №6

ЕСТЬ В ОСНОВНОМ РАСТИТЕЛЬНОЮ ПИЩУ, НО НЕ СТАНОВИТЬСЯ ПОЛНЫМ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ

За счет овощей можно сильно увеличить объем съедаемого: если ты любишь есть много, приготовь огромное овощное рагу. Кроме картошки, овощи можно есть практически без ограничений — с хорошим оливковым маслом (попробуй захватить с собой пару бутылок самого лучшего, когда полетишь домой из Греции или Италии) овощи не так просты на вкус. Этот пункт потребует больше всего усилий: к овощам придется себя приучить. Полезные крупы — к примеру, гречка и коричневый рис, а также чечевица, киноа, орехи, — все это непременно должно быть в твоём меню.

ТАКТИКА №7

ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ КЕТОЗЕ, ТО ЕСТЬ ПРИНИМАТЬ ПИЩУ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ И МИНИМУМ УГЛЕВОДОВ

Это самый спорный пункт диеты биохакера. По сути, он противоречит стремлению почти полностью перейти на растительную пищу, ведь кетодиета состоит в основном из мясных блюд.

Составляя собственную программу питания, имей в виду, что сам биохакер иногда все-таки выпивает бокал вина, ест хлеб и пасту. Так что не ставь себе невыполнимых задач — на первых порах вполне можно обойтись без фанатизма.



АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЕВ

ЧЛЕН-КОРРЕСПОНДЕНТ РАН, ДОКТОР БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ЗАВЕДУЮЩИЙ ЛАБОРАТОРИЕЙ ГЕНЕТИКИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ И СТАРЕНИЯ МФТИ, АВТОР КНИГ "КИШЕЧНИК ДОЛГОЖИТЕЛЯ" И "120 ЛЕТ ЖИЗНИ — ТОЛЬКО НАЧАЛО"

В отличие от набора фармпрепаратов и бадов, которые принимает Сергей Фаге, с большинством его взглядов на питание (за исключением приверженности основанной на минимизации потребления углеводов кетодиете, безопасность длительного применения которой вызывает сомнение, и заикленности на органических продуктах) я согласен.

Чтобы составить персональную диету, надо регулярно отслеживать состояние своего организма: по уровню витаминов, маркеров метаболического здоровья, хронического воспаления и другим показателям. Но есть некие общие рекомендации, которых придерживаюсь и я сам. Мало ем мяса и продуктов его переработки (не более 500 г в неделю) — в нем нет того, что нельзя восполнить другими продуктами, при этом мясо увеличивает смертность от сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. Не ем маргарин и фабричные продукты питания, его содержащие, из-за трансжиров, которые в них имеются.

Также я стараюсь избегать факторов, маскирующих неблагоприятные эффекты некоторых про-

дуктов в организме через удовольствие: так действуют, например, экзорфины, образуемые из глютеина, содержащегося в мучных изделиях, и казоморфины из казеина коровьего молока.

Наряду с вредными есть и хорошие продукты, содержащие настоящие герпротекторы — вещества, замедляющие старение: зрелые сыры, грибы, грейпфрут, зелень, ягоды, чечевица, гречка, орехи и листовые овощи. Я стараюсь ежедневно есть бурый рис, ячневую или овсяную крупы, гречку, амарант, киноа, сорго, всевозможные бобовые, овощи, фрукты и зелень. Кстати, вареные и тушеные овощи не снижают смертность в эпидемиологических исследованиях — только свежие, а фруктов не стоит есть более порции в день, так как они могут повысить риск ожирения и диабета (фруктовый сахар более опасен для здоровья, чем глюкоза).

Мой обед выглядит обычно так: овощной суп с рыбой или — на выбор — с морепродуктами, бобовыми, грибами; тушеная рыба, индейка или морепродукты с карри или прованскими травами; каша из цельнозернового овса или — на выбор — ячневой крупы, киноа, канивы, сорго, амаранта, маша, чечевица или гречки; салат из свежих овощей с пряными травами, карри и оливковым маслом; тарелка зелени (листья салата, рукколы, кале, шпината); чай или ягодный морс без сахара. Собственно, из сочетания этих продуктов можно составить себе отличное меню на неделю. ■

Men's Health

ПРЕДСТАВЛЯЕТ ГИД ПО ИДЕАЛЬНОЙ ЕДЕ
"100 МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ" НА ВСЕ
СЛУЧАИ ЖИЗНИ!



СТАНЬ ШЕФОМ
У СЕБЯ НА КУХНЕ:
УЧИСЬ ГОТОВИТЬ
ПРОСТО, ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО!



Загрузите в
App Store

ТРЕНИРОВКА: 5 В 1

Олимпийский чемпион Рио-де-Жанейро по современному пятиборью Александр Лесун каждый день занимается четырьмя-пятью видами спорта, а в свободное время ходит в фитнес-клуб. Мы составили ему компанию.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ЯКОВЛЕВ



РАСТЯЖКА

Многие делают наклоны, но я предпочитаю выпады. Очень люблю это упражнение, хотя в принципе я — деревянный, и растяжка у меня всегда идет тяжело. Но куда без нее? До тренировки растяжка помогает подготовить тело, а после, когда мышцы забиваются, я делаю выпады и буквально чувствую, как задняя поверхность бедра и икроножные мышцы снова становятся более эластичными — это огромное удовольствие.

Экипировка

Кроссовки должны быть самым дорогим в форме бегуна. Если есть в городе специализированный магазин, покупать их лучше там, чтобы можно было не только померить понравившуюся пару, но и побегать в ней по беговой дорожке. Какие-то конкретные фирмы советовать сложно — это индивидуально, и у каждого спортсмена есть своя любимая. Это не значит, что другие хуже, просто эти кроссовки конкретно ему подходят больше. У меня четыре пары кроссовок для разных покрытий, плюс еще соревновательные. Служат кроссовки 300 километров, после чего их надо выбрасывать. Они перестают держать ногу, начинается слом техники, возникает риск травмы.



ИМИТАЦИЯ КРОЛЯ НА ФИТБОЛЕ

Это упражнение просто прекрасное для спины, особенно для поясницы. Фиксируешь ноги и медленно, удерживая спину ровной, выполняешь движения, как при плавании кролем. За счет того что спина все время находится в статике, мышцы укрепляются очень конкретно. Кстати, пятиборцев чаще всего набирают из пловцов. Все более-менее умеют бегать, фехтование можно поставить достаточно быстро, стрельбу — тоже, лошадь — это только опыт, а вот техника плавания закладывается долго, и лучше всего это делать в детстве. К тому же вода — самый технически сложный вид, она отнимает очень много сил.

↑ БЕГ

Самое главное в тренировочном процессе — волнообразность. Ты не должен постоянно увеличивать нагрузки. Ты должен сделать один день беговую нагрузку, грубо говоря, 30 минут, другой день — 15 минут, потом 35 минут и опять — 15–20 минут. Не должно быть резкого набора объемов. Если ты будешь все время наращивать показатели, в какой-то момент обязательно столкнешься с травмой. Самое главное правило тренировочного процесса — не доделать. Многие люди об этом забывают. Ты должен бежать так, насколько ты на сегодня готов.



↑ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Я не велосипедист, но велотренажер мне нужен для фехтования. Равномерная нагрузка на бедра помогает нивелировать влияние однобокой стойки и помогает развить скорость.



↺ СКЛАДЫВАНИЯ НА ФИТБОЛЕ

В этом упражнении очень важно дыхание. Встаешь в исходное положение — вдохнул, на выдохе делаешь разгибание. Зафиксировался — вдыхаешь, на выдохе возвращаешься в исходное. То есть ты все должен делать на выдохе. Все активные фазы.



◀ ДВИЖЕНИЯ В СТОЙКЕ ДЛЯ ФЕХТОВАНИЯ

Носок одной ноги смотрит вперед, носок второй располагаем перпендикулярно первому. Расстояние между ногами — примерно полторы стопы, спина ровная. Начиная двигаться на полусогнутых ногах: шаг передней ногой, и тут же — подшаг задней. Проходим дорожку вперед и начинаем движение назад (в этот раз первый шаг делает задняя нога). Так как движемся мы все время на полусогнутых, хорошая нагрузка идет на мышцы ног и ягодичные (это упражнение отлично подходит девушкам). Я недавно вел занятие по фехтованию у любителей, и первые 30 минут мы как раз работали над правильной стойкой и движением в ней. Когда полчаса закончились и я хотел переходить к следующему упражнению, они все уже были в мыле. Вообще, я всем рекомендую попробовать фехтование — это мой любимый вид в современном пятиборье. Хотя и пришел я в свой спорт из плавания, в плавании я — КМС, а в фехтовании — мастер спорта. Мне нравится честная борьба: греко-римская, вольная, дзюдо, бокс, муай тай, кикбоксинг. В фехтовании есть тот же самый нерв — борьба одного человека против другого.



↑ ВЫТЯГИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА НА ФИТБОЛЕ

В современно пятиборье у нас нет времени на что-то, кроме наших видов спорта. Не осваивать же еще и шестой! Поэтому у нас все упражнения нацелены на решение тех проблем, которые есть у того или иного спортсмена. У меня проблемное место — спина, чтобы ее стабилизировать и, опять же, снять перекосы после работы в стойке фехтования, один профессор, специализирующийся на ЛФК, посоветовал мне вот такое простое упражнение. Вот даже сейчас что-то щелкнуло.



↑ ВРАЩЕНИЕ БЛИНА ОТ ШТАНГИ

Еще одно полезное для спины упражнение. Возьми легкий (2 кг) блин от штанги и вращай его вокруг корпуса на уровне пояса. Тут тоже важно следить за дыханием. Я недавно занимался в зале с борцами, и они там рвали огромные веса, а тут я беру маленький блинчик и начинаю с ним вот это упражнение выполнять. Они сначала посмеивались надо мной, а потом главный тренер объяснил им, кто я, что я, и они притихли.

→ МАЯТНИК С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Сидя на фитболе, зафиксируй нижний конец грифа на полу, а за верхний возмись двумя руками и проворачивай его по широкому кругу, вынуждая себя тянуться на ним. В этом упражнении работают микросвязки, которые держат позвоночник, это нужно, чтобы минимизировать риск травмы, например, во время верховой езды. Лошадь за счет того, что ты все время в седле держишь равновесие, помогает укреплять мышцы кора, но когда начинаются прыжки, это не очень хорошо для межпозвоночных дисков.



Режим

У меня один выходной — воскресенье, в остальные дни по четыре-пять тренировок. Сами дни делятся на беговые и плавательные. Плавательный день, например, выглядит так:

08:00 — ПОДЪЕМ

09:30 — 2,5 ЧАСА ФЕХТОВАНИЯ

12:00 — 1 ЧАС ПЛАВАНИЯ

13:30 — ОБЕД

14:00 — 2 ЧАСА СНА

Вечером — стрельба и бег, если нет рядом коня. Если рядом конь — еще добавляется верховая езда. В беговой день последовательность и акценты немного иные. В отпуске я раньше мог месяца ничего не делать, но с возрастом после такого безделья становится очень трудно. ■

СКОРОСТЬ & КОНТРОЛЬ

RTM 81



ИННОВАЦИОННАЯ КОНСТРУКЦИЯ 3D.RIDGE¹ И ПРОГИБ TIP&TAIL ROCKER² ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОТЛИЧНУЮ УПРАВЛЯЕМОСТЬ НА ТРАССАХ И НЕПОДГОТОВЛЕННЫХ СКЛОНАХ

СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ

¹ 3D Ридж ² Тип энд Тейл Рокер



Väikl



В магазинах

спортмастер



НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА

В

В этот раз хотелось бы немного отойти от темы наших детей, потому

что хотелось сказать о наших родителях. Вот о чем мы совершенно не задумываемся как о чем-то живом и реальном. Они ведь для нас константа. Они есть. Мы их любим или ссоримся с ними. Они вместе или в разводе. Может быть, их уже нет с нами... Но мы не понимаем одного: мы для них точно такая же история, как наши дети для нас. То есть на словах мы знаем все эти: "Ты для меня всегда будешь сыном/дочкой/маленьким/ребенком/подростком", "я за тебя всегда буду переживать" и так далее, и так далее... Знать знаем, но понимаем ли по-настоящему?

Так и я: дожил до 43 лет, и вдруг — разом — жизнь ударила с размаха под дых. Позвонила мама. И страшные слова: "Папа умер". А ему было всего 69. Он не болел. Мы сидели и шутили с ним в кафе всего за неделю до этого страшного дня. И в моем представлении такого просто не могло произойти, потому что всегда была константа. И можно было редко звонить родителям, смеяться над обидами, что редко захожу, не всем делиться... Если что, был дом, где я вырос и куда можно было заехать в любой момент. И где ничего не менялось. И вот — изменилось. И не будет прежним уже никогда.

Вот это самое страшное слово. Потому что все можно изменить. Кроме этого "никогда". И ты понимаешь, что все, что не успел сказать, — уже не скажешь. Все, что не успел сделать, подарить, насмешить... Все оста-



АЛЕКСЕЙ ПОПОВ

ЖУРНАЛИСТ
И ТЕЛЕКОММЕНТАТОР

КАРЬЕРУ ЖУРНАЛИСТА НАЧАЛ
В 1991 ГОДУ В ГАЗЕТЕ "СПОРТ-
ЭКСПРЕСС". ГОНКИ "ФОРМУЛЫ-1"
КОММЕНТИРУЕТ С 1992 ГОДА

нется с тобой навсегда. Ты поддерживаешь маму и параллельно вспоминаешь, сколько раз обижал ее по мелочам. А его? Ведь он был сильным мужчиной и не показывал этого, но сколько раз ты сделал ему больно? Больше того, маме-то ты хотя бы регулярно говорил, что ее любишь. А ему? Часто ли у нас сын говорит отцу: "Я тебя люблю, папа!"

Я все это к чему. Конечно, во-первых, банальный совет, но, увы, преподнесенный самой жизнью. Не стесняйтесь своих чувств. Нет ничего позорного, немужского, слабого, чтобы вовремя сказать что-то доброе не только матери, но и отцу. Звоните им чаще, приезжайте, чем-то делитесь. Потом все будет бесполезно и бессмысленно, ничего уже не вернешь. Все заработанные деньги, все переделанные дела, все занятое чем-то, казавшимся тогда важным, время... Все это станет совершенно глупым и ненужным. А будет уже поздно.

Поэтому живите здесь и сейчас, не откладывая хорошее на потом. Этого "потом" может не стать совершенно неожиданно.

А второе — подумайте о детях. Потому что вы для них — точно такие же родители, как и ваши родители для вас. Этого тоже не надо забывать. И когда вы постареете, а они вырастут и разлетятся из гнезда по своим делам, то от вас именно сейчас будет зависеть, как они будут вести себя тогда по отношению к вам. Чтобы они не стеснялись показывать вам любовь и заботу и продолжать делиться своей жизнью, от-

носитесь к ним как к равным сейчас. Не учите свысока, не стройте стену. Не бойтесь проявить нежность. Не бойтесь сами делиться чем-то своим, пусть даже взрослым.

Вот такая грустная вышла колонка. Грустная, но нужная. Жаль, для меня самого уже слишком поздно. Папа, прости меня за все. Спасибо тебе за все. Я тебя всегда любил и всегда буду любить. ■

**"НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СВОИХ ЧУВСТВ.
НЕТ НИЧЕГО ПОЗОРНОГО, НЕМУЖСКОГО,
СЛАБОГО, ЧТОБЫ ВОВРЕМЯ СКАЗАТЬ
ЧТО-ТО ДОБРОЕ НЕ ТОЛЬКО МАТЕРИ,
НО И ОТЦУ"**

КОЛЛЕКЦИЯ
ЗИМА
2017/18

Обувь и аксессуары
Respect
YOURSELF

vk instagram facebook | respect-shoes.ru



РЕКЛАМА 18+ ©ООО "Респект-Онлайн", Москва, Обремененный пер. д. 18/19, 11. УИДН 503807761806

ВЫСОКИЕ МАТЕРИИ

Человек стоит на месте, а технический прогресс — нет. Вот, взгляни на шесть свежих штук, которые как для тебя сделаны.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ



1. Smith Quantum

Этот шлем дает возможность в буквальном смысле по уши погрузиться в новые технологии. Если раньше шлемы делали из пенополистирола, то в данном случае он целиком выполнен из материала коройд, пришедшего на брентную Землю из аэрокосмической области. Какая тебе с того польза? Как насчет целой головы на плечах? Корийд дает лучшее из возможных на сегодняшний день сочетание комфорта и безопасно-

сти — очень легкий и дышащий, он при этом способен гасить огромные ударные нагрузки. Материал состоит из двух слоев: внешнего — мембраны толщиной в несколько микрон, и внутреннего, похожего на пчелиные соты. Передовую конструкцию дополняет система MIPS — разработанная шведскими нейрохирургами технология защиты головного мозга от сложных ударов (в первую очередь от ударов по касательной, сообщающих мозгу вращательное движение).



ШЕСТ, КОПЬЕ И БЕГ

В Университете Шеффилда (Великобритания) изучили влияние новых технологий на олимпийские рекорды. Выяснилось, что экипировка реально влияет: так, например, результаты бегунов на 100 метров за прошлый век улучшились лишь на 4%, в то время как прыгуны с шестом и метатели копья благодаря техническому прогрессу получили 30-процентную прибавку к своим результатам. Появление стекловолокна позволило в 60-е годы прошлого века 19 раз побить рекорд в прыжках с шестом, подняв его с 4,8 метра до 5,5. Копья пришлось специально менять, перенеся центр тяжести на 4 см вперед, чтобы атлеты не смогли докинуть снаряд до трибун. Но это еще что. Например, костюмы для плавания Speedo LZR Racer привели к буму рекордов на Олимпиаде в Пекине и последующему запрету на подобную экипировку.

2. HEAD Kore 105

Еще одна возможность прикоснуться к коройду — в этот раз ногами. Из него компания Head делает сердечники флагманских лыж для фрирайда. Корийд, будучи на 70% легче дерева, лучше гасит вибрации и стабилизирует лыжи на скорости. Кстати, в силовом каркасе этих лыж используются два других передовых материала — карбон и графен. Легкие и жесткие, они делают лыжи послушнее и быстрее. А что еще нам надо?



artem_levin

topgunbarbershop.ru

topgun_barbershop

8 800 200 44 20

Признак настоящего мужчины

3. Forcite Alpine

Шлем, в котором кроме твоего мозга нашлось место и для мозга компьютерного — 4-ядерный процессор обслуживает встроенную 4К-камеру, аудиосистему с возможностью стриминга музыки, hand-free и набор датчиков, собирающих все необходимые данные о твоих спусках (шлем может даже тут же выкладывать все эти данные в твои соцсети).



4. Uvex Snowstrike Variotronic Goggle

Первая горнолыжная маска, способная менять степень прозрачности линзы — хоть в автоматическом режиме, хоть нажатием кнопки. Теперь можно спокойно кататься с утра до вечера: все видно как на ладони, что во тьме, что на солнце.

5. Bauer eLASTech

Сегодня все производители хоккейного оборудования экспериментируют с нанотрубками, но пока используют их в производстве только единицы. Bauer покрывает свои флагманские модели клюшек специальной смолой с содержанием нанотрубок, а российская Inoflex продает покрытые схожим составом крюки.

Нанотрубки — это один из самых легких и прочных материалов. Он в 30 раз прочнее углепластика и в сто раз прочнее стали, при этом нанотрубки не жесткие, а гибкие, что идеально подходит для хоккея, где многие щелчки наносятся с расчетом на изгиб клюшки, выстреливающей шайбу как из пращи. Не удивительно, что клюшки часто не выдерживают такого обращения и ломаются, лишая команды очков и, как следствие, денег. Есть надежда, что нанотрубки решат эту проблему.

Правда, надо учитывать, что есть два вида нанотрубок: многостенные и одностенные. Первые — из графита, вторые — из графена. Пока в продаже можно найти только графитовые, но все ждут прихода графеновых. Любопытно, что лидеры в его создании — компания OCSiAl — находятся в новосибирском Академгородке.





6. Abom One

Все маски запотевают. Эта — нет. Технология Klair похожа на подогрев стекол в автомобиле с той только разницей, что нитей в стекле ты не увидишь. Их заменила специальная пленка, которая может греться до шести часов подряд. Так что никакого тумана. ■

Прилипает
ко льду



Надежное
сцепление

особый материал протектора
препятствует скольжению

Индикатор
температуры

меняет цвет на синий,
предупреждая
об образовании наледи

MERRELL 
ОТ ПОРОГА ДО КРАЯ ЗЕМЛИ

Мужские зимние ботинки
Overlook 6 ICE¹

Технология сцепления
со льдом Arctic Grip²

в магазинах

 **спортмастер**

¹ Оверлук 6 айс; ² Арктик грипп; ³ Вибрам арктик грипп

Реклама: ООО «СПОРТМАСТЕР», Юридический адрес: 117437, г. Москва,
ул. Миклухо-Маклая, 18, к. 2, комн. 102. ОГРН 1057747320278.

ЛАЙК, ШЕР

Днем тренировка, ночью работа — простой кикбоксер из Узбекистана покоряет Россию и не стыдится работать на автомойке, так как в самом кикбоксинге особенно не заработаешь.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ РЕМИЗОВ

Десять вечера, Химки, местная автомойка. Тихий узбек тщательно натирал авто клиента. Кроме слегка помятой физиономии, ничего необычного в автомойщике нет. Трудно поверить, но несколько дней назад он дрался на сильнейшем в стране турнире по кикбоксингу и одержал победу над двукратным чемпионом мира

Александром Дробининым. Как обычный автомойщик может вести такую двойную жизнь?

Десять утра, Москва, бойцовский клуб на Комсомольской площади. Наш знакомый по автомойке тренируется в компании именитых бойцов. Лишний раз убеждаемся, что это один и тот же человек, и знакомим с читателями: Шер Мамазулунов — 22-летний кикбоксер-автомойщик из Узбекистана,

участник турнира по правилам TNA 2017 (на момент написания статьи — полуфиналист турнира).

— Да, я действительно работаю на автомойке... Вернее, работал — сейчас у меня вынужденный перерыв в связи с тем, что я усиленно занят подготовкой к следующему бою. У себя в Узбекистане я довольно долго занимался кикбоксингом, а в Москву приехал на заработки. Сначала устроился работать охранником, но меня не устраивал график работы, который мне мешал тренироваться, поэтому я перешел на работу на автомойку, чтобы можно было днем тренироваться, а ночью работать. Четыре года так живу...

Четыре года в одном режиме: зал — работа, работа — зал. Как говорит тренер бойца, жить парню приходилось в маленькой клетушке площадью три на три метра. Как-то скрасить его жизнь могли лишь поездки на турниры. Вот только какие? Сейчас многие опытные кикбоксеры жалуются, что их менеджеры не могут найти профессиональные бои. И надо сказать, что это сделать действительно трудно: сейчас в стране пять более-менее известных промоушенов, из них лишь два проводят турниры с завидной регулярностью. Но Шер каким-то образом сам решал эти проблемы: сначала он выиграл чемпионат Москвы по кикбоксингу среди любителей (для участия на этом турнире не обязательно иметь российский паспорт), благодаря чему получил предложение выступить по профессионалам, а со временем дорос до участия в боях TNA (турнир, в котором участвовали почти все звезды отечественного кикбоксинга — от Джабара Аскерова до Артема Левина).

— Свой первый бой по профессионалам я провел в Москве в конце 2014 года... Потом были бои в Екатеринбурге, Омске, Липецке и, наконец, в Казани. Турниры, как правило, искал себе сам в интернете, а попадание на TNA можно назвать случайным. Впервые я попал на их турнир в прошлом году (имеется в виду турнир по правилам TNA 2016. — Прим. МН) — за три дня до боя я не знал, что мне предстоит у них драться. Просто тренировался себе в зале, ни к чему не готовился, а тут вдруг мне поступил звонок: у марокканского спортсмена какие-то проблемы в аэропорту случились,



и он не смог прилететь на бой. Меня пригласили, я приехал и одержал победу. Первым моим соперником на турнире был голландец Джастин Дэп, бой получился тяжелым, но закончился хорошо. После победы стал усиленно готовиться ко второму бою на турнире, но это не помогло — я допустил много ошибок и проиграл по очкам опытному Александру Дмитриенко, который в 2015 году уже доходил до финала боев TNA, но проиграл тогда Тимуру Айлярову.

Руслан Кривуша, тренер бойца, поясняет:

— Шер у нас, можно сказать, оказался по счастливому стечению обстоятельств. Повез я своих бойцов на бои TNA, там и встретил его. Мне организаторы сказали, что один кикбоксер приехал без тренера. «Поможешь парню разогреться?» А что ж не помочь-то: подержал «лапы», посмотрел, как он коряво бьет, кое-какие дал советы



и забыл про него. А потом узнаю, что парнишка-то выиграл бой у Дробинина — характером взял. Ну ничего себе! Он ко мне после турнира так скромненько подошел и говорит: «Мне понравилось с вами работать. Можно я у вас тренироваться буду?» Разве после того, что Шер тогда сотворил, ему можно было отказать?»

Шер побеждал не последних имен в мире кикбоксинга, но, в отличие от других бойцов, не ждет того, что на него свалится милли-



оны, а продолжает пахать в зале и на работе. Он не стоит и не говорит о своей недооцененности — человек понимает, что в этой жизни ему никто ничем не обязан. О будущем он говорит так:

— Я просто хочу начать профессионально заниматься спортом, а для этого мне нужно стать чемпионом боев TNA. Хочу контракт с командой Vityaz Fight подписать, чтобы родителям помочь — у нас большая семья.

Мораль тут проста: если ты всерьез занимаешься спортом, но он тебя не может прокормить, ничего постыдного в том, что ты начнешь работать, нет. Скажешь, что мы для подтверждения сво-

их слов привели некорректный пример с гастарбайтером, что русские так не делают? Да, действительно, многие кикбоксеры предпочитают сидеть на шее у родителей, аргументируя это тем, что у них из-за тренировок нет времени на работу, да и карьера вот-вот попреет (мало у кого она в итоге попреет), но примеров и с русскими ребятами хватает: кикбоксер — надзиратель на зоне, кикбоксер-официант, кикбоксер-охранник, боец MMA — дантист, боец MMA — пожарный, даже есть боец

MMA — банкир (правда, этот пример, как и пример с дантистом, немного из другой оперы). Был бы характер и желание трудиться.

P.S. За несколько дней до выхода номера в печать состоялся полуфинальный бой Мамазулунова, в котором его оппонентом стал призер чемпионата Европы по кикбоксингу Владимир Дегтярев. Как мы и ожидали, Шер победил, жестко нокаутировав соперника ударом колена в корпус в заключительном четвертом раунде. Теперь до заветного пояса спортсмену осталось сделать один шаг — победить в финале еще одного призера чемпионата Европы Дмитрия Меньшикова. ■

“Я ПЕРЕШЕЛ НА РАБОТУ НА АВТОМОЙКУ, ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО ДНЕМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ, А НОЧЬЮ РАБОТАТЬ. ЧЕТЫРЕ ГОДА ТАК ЖИВУ”

ГРУППА ЗВЕРИ

Помнишь Леонардо Ди Каприо и его схватку с медведем в “Выжившем”? Наш эксперт по выживанию, охотник и экстремал Михаил Ярин рассказывает, как это бывает в реальности, возможна ли в принципе схватка с хищником и можно ли победить (ну или напугать) дикое животное.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН



МИХАИЛ ЯРИН

48 ЛЕТ. ВЫРОС В ПОСЕЛКЕ УХРЕБТА СИХОТЭ-АЛИНЬ (ПРИМОРСКИЙ КРАЙ). ВТОРОЙ РАЗРЯД ПО АЛЬПИНИЗМУ. КАЖДЫЙ ГОД В ОДИНОЧКУ, БЕЗ ГИДОВ И СОПРОВОЖДЕНИЯ, ЕЗДИТ В ОХОТНИЧЬИ ЭКСПЕДИЦИИ НА КРАЙНИЙ СЕВЕР

1 Развенчиваем миф

Самый вероятный хищник, с которым ты можешь вступить в противостояние, — медведь. Это действительно агрессивное животное, которое может напасть, если его спровоцировать (или если ты окажешься в неподходящем месте). Все эти истории про то, как, скажем, волки окружают одинокого путника, — из области фантастики. Волк, если он в своем уме, никогда не нападет на человека, обязательно уйдет, ты его даже не увидишь. “За последние лет 50 я не слышал хоть сколько-нибудь достоверной информации о нападении волков на людей”, — говорит Ярин.

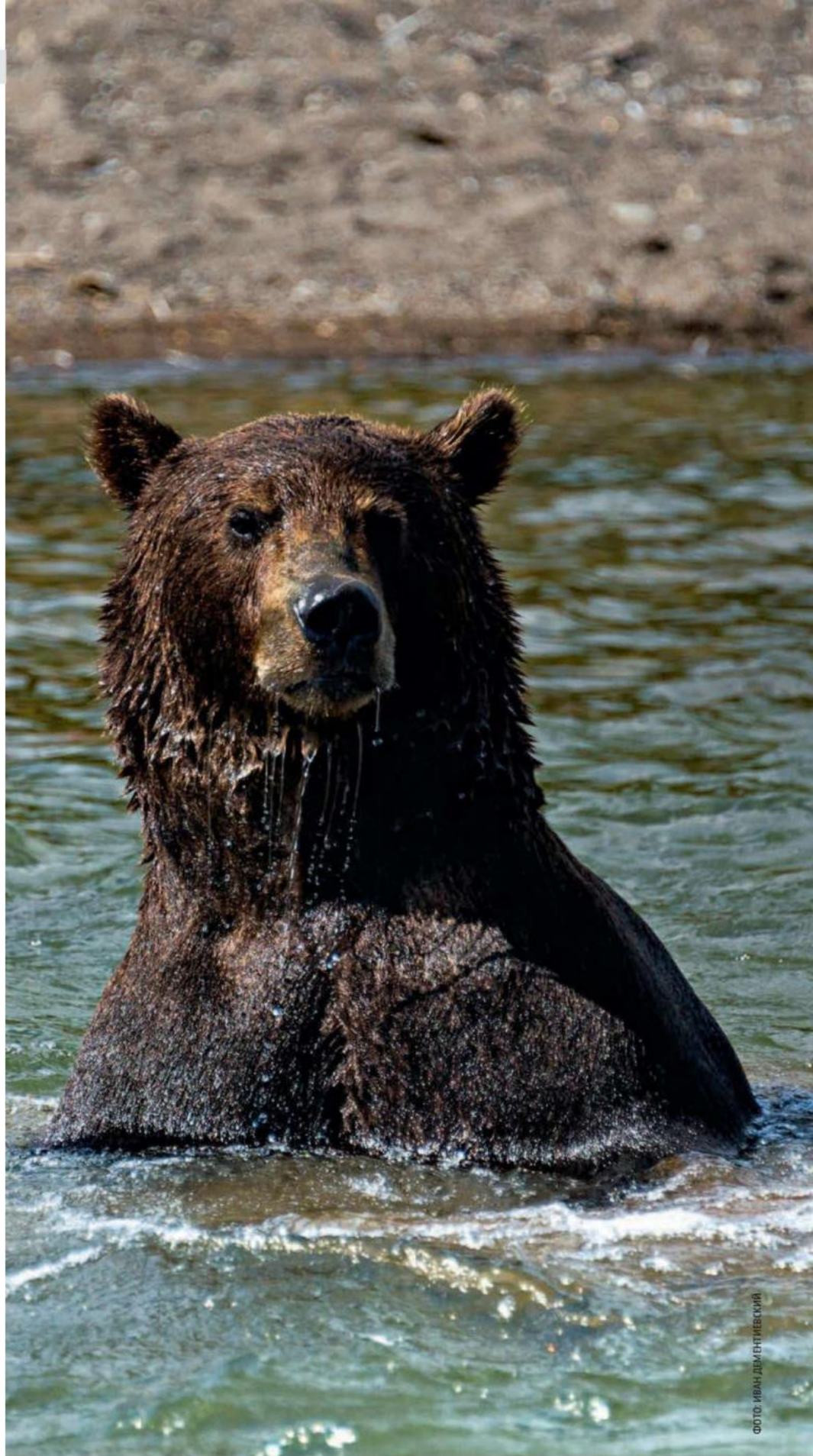


ФОТО: ИВАН ДЕМЕНТЬЕВСКИЙ

ТРИ ЧАСТЫЕ СИТУАЦИИ ДЛЯ ВСТРЕЧИ С МЕДВЕДЕМ

ВЕТЕР ДУЕТ НЕ В ТВОЮ СТОРОНУ

► Что будет Медведь — близорукое существо, пока не поймает, не поймет, что перед ним. А когда поймет, вероятнее всего, уйдет. “Чаще всего бывает так: столкнулись нос к носу и разбежались”, — комментирует Ярин.

СЛУЧАЙНО ЗАБРЕЛ НА МЕСТО КОРМЕЖКИ

► Что будет Тут уже возможно столкновение — медведь будет защищать свой обед.

ПОВСТРЕЧАЛ МЕДВЕДИЦУ С ПОТОМСТВОМ

► Что будет Самый плохой вариант. “Мама будет защищать детей как в последний раз. Тут тебе не удастся бездействовать”, — поясняет наш эксперт.

“НУЖНО ЩЕДРО ПОЛИВАТЬ МЕДВЕДЯ, КАК ПОЛИВАЮТ ДРУГ ДРУГА ПОБЕДИТЕЛИ АВТОГОНОК”

2 Как избежать встречи

Нужно предупредить его о том, что ты идешь, — и медведь в большинстве случаев обойдет человека стороной. Самый простой вариант, каким пользовались еще северные народы: берешь металлическую кружку, кладешь туда колокольчик, и все это привязываешь, например, на рюкзак. Идешь — звенит. У зверей, особенно у хищников, хорошо развиты слух и нюх. Он услышал твое приближение, понюхал и ушел.

3 Как правильно убежать

Двигайся задом вперед, стараясь наблюдать за животным и одновременно увеличивать расстояние. Не пригибайся ни в коем случае: чем ты ниже, тем, по мнению хищника, ты больше похож на жертву.

4 Если придется стрелять

“Разные средства могут быть неплохи, но больше всего я верю в оружие, — говорит Ярин. — Стреляй в туловище (в голову с ходу все равно не попадешь), стреляй, пока не кончатся патроны, перезаряжай и снова стреляй. Если уши прижаты, значит медведь живой. Если торчком — мертвый. Впрочем, чтобы выжить, не всегда нужно стрелять. Мы беседовали со многими охотниками, обсуждали фильм “Выживший” с Леонардо Ди Каприо. Атака медведя там правильно показана: уши прижаты, три прыжка, и хищник у цели. Единственный момент: если бы Ди Каприо не стрелял, медведица бы его просто придавила и, скорее всего, не стала бы рвать в клочья, а ушла вместе со своими медвежатами...”

СРЕДСТВА ОТ ДИКИХ ЗВЕРЕЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО КУПИТЬ В МАГАЗИНАХ

ВОЗЬМИ С СОБОЙ

ФАЛЬШФЕЙЕР

Пиротехническое сигнальное устройство. Это и дым, и огонь — медведь всего этого боится. Хороший способ остановить зверя. Покупай фальшфейеры не в картонном корпусе, а в пластиковом. Картонный может вымокнуть, не работать, а пластиковые хорошо защищены от влаги. “Лучше иметь с собой несколько штук — один фальшфейер горит около двух минут, а этого может не хватить, чтобы уйти от зверя на безопасное расстояние”, — советует Ярин.

ОТПУГИВАЮЩИЙ СПРЕЙ

Это аэрозольное средство с высоким содержанием раздражающего вещества размером раз в пять больше, чем стандартный баллончик. Для удобства есть ручка с гашеткой. Вполне эффективно, но главное — правильно действовать в условиях, когда на тебя идет агрессивное трехсоткилограммовое животное. Ярин советует: “Прицеливаться времени нет — нужно щедро поливать (как чемпион по автогонкам шампанским) в верхнюю часть туловища”.

НЕ БЕРИ С СОБОЙ

УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ОТПУГИВАТЕЛЬ

Ярин говорит: “Они могут не только не отпугнуть медведя, но и, наоборот, разозлить его. Что бы ни написали тебе на коробке с устройством, — не верь”.

РЕВУН

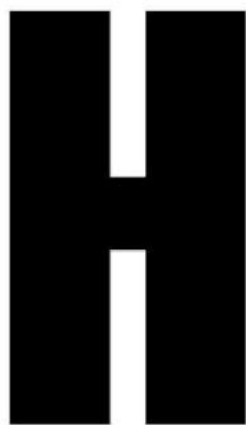
Это такая переносная сирена. Наш эксперт признается: “Включили мы как-то такую. Я чуть в штаны не наложил, а медведю хоть бы что — сел на задницу и смотрел на все как на цирк. Короче, как единственное средство — не рекомендую”. ■

Бог грома и бури
с австралийским акцентом
свалился с небес, чтобы
рассказать Men's Health
о своем железном храме,
отношениях с братьями,
испанских бабушках
и Кейт Бланшетт.

ТЕКСТ: ЖАННА ПРИСЯЖНАЯ
ФОТО: PATRIK GIARDINO



ВЫХОДНОГО ДНЯ



акануне встречи Крис Хемсворт, казалось, был повсюду: то Hugo Boss назовет его героем новой главы рекламной кампании “Мужчина нашего времени” (вслед за Джерардом Батлером и Райаном Рейнольдсом) и сделает лицом парфюма Boss Bottled, то его новый фильм “Тор: Рагнарек” (в прокате со 2 ноября) провозгласят самой ожидаемой премьерой осени. Но правда в том, что Крис Хемсворт — мужчина на все времена, потому что он настоящий: простой, честный, открытый австралиец, отец троих детей и муж красотки испанки Эльзы Патаки. Он — правдоруб и рубаха-парень — откровенно рассказывает, как перед ним год за годом захлопывались двери кинокомпаний, и признается, что до сих пор страдает от низкой самооценки и постоянно сомневается в себе. Этот победитель гене-

тической лотереи отшучивается на тему своего успеха в Голливуде: мол, если у мускулистого австралийца с идеальным лицом получилось, тогда и любой другой сможет. “Я часто думаю: я заслужил это или просто надурил всех?” И тут же добавляет, что знает: этот страх порой неплохой мотиватор, но как справиться с сомнениями? Тренировки, тренировки и еще раз тренировки. Может, именно благодаря им в этом месяце мы уже в пятый раз увидим его в “Тор: Рагнарек”, а следующие пару лет — в двух новых “Мстителях”.

КРИС, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ? ГДЕ ВОЛОСЫ?

Да я просто заскучал, от вида самого себя тоска брала! Я уже в пятый раз играю Тора и сказал продюсеру Кевину Файги напрямую: “Если ты хочешь, чтобы люди пошли на третий фильм о Торе, тебе надо сделать что-то особенное и уникальное”. У меня было ощущение, что я в тисках, перестал испытывать чувство опасности, а в моей профессии тебе всегда хочется рисковать, пробовать новое. Так что же это будет? Я предложил поместить Тора чуть ли не в гладиаторские условия: пусть он потеряет свои длинные волосы, пусть костюм изменится, как и весь тон картины. Таким образом мне и самому было нескучно быть на съемочной площадке: мы каждый день экспериментировали, помог и новый режиссер Тайка Вайтити. Помню, как увидел его имя в списке потенциальных режиссеров “Тора” и обрадовался: на тот момент он был мне знаком по фильму “Мальчик”, который я увидел много-много лет назад и с тех пор мечтал с ним поработать. Он снимал крохотные малобюджетные фильмы, но неважно, сколько стоит фильм: 200 миллионов или всего пять — главное, быть фанатом своего дела. Помню, мой агент организовал нам встречу, и я не теряя времени сразу выложил все карты на стол: “Слушай, я твой фанат, если будут какие-то роли

для меня, дай знать”. Но все обернулось чуть иначе. Когда я увидел его имя в списке потенциальных режиссеров “Тора”, я просто стал тыкать пальцем на его фамилию и повторять: “Вот он — мой выбор”. Потом Тайки, конечно, пришлось еще попотеть и доказать киностудии, что он справится с этой работой, но, как сама понимаешь, работу он получил, и это главное!



НУ А ТЕБЕ-ТО ПРИШЛОСЬ ПОПОТЕТЬ ХОТЬ НЕМНОГО, ЧТОБЫ ВНОВЬ ВЛЕЗТЬ В ШКУРУ ТОРА? В ПОСЛЕДнюю НАШУ ВСТРЕЧУ ТЫ КАК БУДТО БЫЛ МЕНЬШЕ... ГОВОРЯТ, ТЫ МОЖЕШЬ ЧУТЬ ЛИ НЕ НА ДВА РАЗМЕРА РАСКАЧАТЬСЯ ПРИ ЖЕЛАНИИ?

Да, я просто снимался в “Торе” и “Мстителях” одновременно, так что стал чуть больше обычного. С годами становишься “умнее” в плане тренировок и понимания своего тела, плюс еще никто не отменял мышечную память, так что, с одной стороны, мне стало легче физически готовиться к роли “Тора”, но надо еще научиться сохранять мотивацию и уметь вкладывать в это время. Мне повезло, мой тренер — это мой старый друг, мы вместе тренируемся и постоянно изобретаем различные подходы к тренировкам, чтобы мой интерес к ним не угасал. Порой надо всего лишь изменить пару деталей, чтобы не заскучать в рутине постоянных тренировок.

СЛУШАЙ, А ТЫ ВСЕ ЕЩЕ СЛУЖИШЬ В СВОЕМ ЖЕЛЕЗНОМ ХРАМЕ?

Железный храм. (Смеется.) Да, так его зовут мои друзья! А ты откуда знаешь?! На самом деле наш железный храм — это просто гараж, который мы превратили в качалку!

А ПИТАЕШЬСЯ ТЫ ТОЖЕ КАК НАСТОЯЩИЙ БЛОНДИНЬСТЫЙ ГОЛУБОГЛАЗЫЙ ВИКИНГ? ТОЛЬКО МЯСОМ?

Да, когда мы начинали, я поглощал огромное количество мяса, если быть откровенным. Слава богу, мне больше этого делать не приходится, чтобы добиться того же результата, но я все равно слежу за тем, сколько животного протеина потребляю: стараюсь все же подкрепляться чаще бобовыми, зерновыми и овощами. Хорошо, конечно, быть “зеленым”, но все же в определенном смысле это бизнес сегодня. Хотя знаешь, если благодаря этому люди едят здоровую еду, то почему нет?

ГОВОРЯ О “ЗЕЛЕННЫХ”, РАССКАЖИ О ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ С МАРКОМ РУФАЛО? ТОЧНЕЕ, ОБ ОТНОШЕНИЯХ ТОРА И ХАЛКА?

Знаешь, это уже весьма бородастая шутка, которая родилась перед съемками фильма “Первый мститель: Противостояние”. Помню, мы, вот как сейчас, общались с журналистами, но для вторых “Мстителей”, и меня постоянно спрашивали твои коллеги: ну что там



с “Первым мстителем”, а я все спрашивал: а что это? А потом встретил Роберта Дауни-младшего и Криса Эванса, и они об этом говорили, и продюсер Кевин Файги им сказал: ну, готовьтесь, ребята, сделаем все так и так, а я подслушал этот разговор и говорю: извините, что за фильм? Они мне: прости, тебя в этом фильме не будет, но не переживай. И я такой: что?! Потом начал расспрашивать других “мстителей”, и они мне: да, мы в этом фильме будем, а ты что — нет? Как оказалось, за бортом остались только я и Марк Руффало. Тогда я решил: ну хорошо, Кевин, пусть тогда Халк будет со мной, и мы сделаем свой фильм. Так что да, я сам искал, кто будет в моем фильме. *(Смеется.)*

Халк всегда, давай так скажем, был парнем непредсказуемым. Порой он как будто слеп и бьет наотмашь всех подряд, а порой он пытается найти общий язык и быть дружелюбным, так что в этом фильме мы сделали шаг вперед и решили “наладить” отношения с Халком настолько, насколько это возможно, ведь мы с ним почти не общались, едва ли парой слов перекинулись...

**ПРОСТИ, ТАК ЭТО ВЫ ОТНОШЕНИЯ
НАЛАЖИВАЛИ, КОГДА ОН
ТЕБЯ ПО МОРДЕ БИЛ?**

Да-да, он меня ударил пару раз. *(Смеется.)* Уж так он себя ведет. Да, мы вместе были в “Мстителях”, но никогда не общались с глазу на глаз, так что было довольно круто, знаешь, поработать с ним и с остальными актерами: с Кейт Бланшетт, Джеффом Голдблумом, Тессой Томпсон!

**СЛУШАЙ, НУ А ПАРТНЕРЫ ПО СЪЕМКАМ
В ФИЛЬМАХ МАРВЕЛА КАК-ТО ИЗМЕНИЛИ
ТВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ? К ПРИМЕРУ,
ГОВОРЯТ, ЧТО РОБЕРТ ДАУНИ-МЛАДШИЙ
(ИСПОЛНИТЕЛЬ РОЛИ ЖЕЛЕЗНОГО
ЧЕЛОВЕКА) — ВЕСЬ В ДЗЕНЕ: АЙКИДО,
МЕДИТАЦИЯ, ВСЕ ДЕЛА?**

Да, он меня пару раз брал с собой на йогу, есть такое! Мне нравится заниматься всем, что полностью занимает мой разум, когда ты выкладываешься на тренировке настолько, что ни о чем другом думать не можешь. Вот такая медитация по мне. А там уже не важно, тренировки или это серфинг на огромных волнах, этот прилив адреналина заставляет тебя жить моментом и быть сфокусированным — обожаю это.

**А ТОТ ФАКТ, ЧТО СНИМАЛИ
В АВСТРАЛИИ, ПОМОГ? ВЕДЬ
ДОМА И СТЕНЫ ПОМОГАЮТ?**

Для меня лично, конечно, да. Я жил всего в часе езды от съемочной площадки, так что мог спокойно спать в своей кровати, дети были рядом, и в принципе меня окружали друзья — давно у меня такого не было на съемках!

**А КАК ТЫ ВРЕМЯ УБИВАЛ
МЕЖДУ СЪЕМКАМИ?**

Серфил столько, сколько мог! У меня трое маленьких детей, они отнимают много времени, они часто приходят на съемки, смотрят, как я сражаюсь с “монстрами”.

**А РАССКАЖИ ОБ ОТНОШЕНИЯХ
ТОРА И ХЕЛЫ В ИСПОЛНЕНИИ
КЕЙТ БЛАНШЕТТ? САМ НЕ БОИШЬСЯ
СИЛЬНЫХ ЖЕНЩИН?**

Да, она, пожалуй, самый сильный злодей, с которым приходилось сталкиваться моему персонажу. Не хочу все тебе рассказывать, но, скажем так, она само воплощение силы, такого Тор еще не видел, так что ему придется менять тактику, принимать экстремальные решения, чтобы победить. Ну а сама Кейт фантастически хороша, мой пример для подражания — она же австралийка, я наблюдал за ее карьерой всю жизнь. Она задала определенный стандарт работы для всех нас, при этом осталась простой девушкой с чудесным чувст-





вом юмора, с отличным подходом к работе — она всегда готова выложиться на 110 процентов ради успеха фильма. Казалось бы, человек ее статуса мог бы уже сказать: “Ох, я обычно так и так работаю над своим персонажем”, — но нет, она была открыта к экспериментам, говорила: давайте отбросим то и попробуем это, попробуем что-то необычное!

А ТЫ САМ ЛЮБИЛ ЭКРАНИЗАЦИИ КОМИКСОВ В ДЕТСТВЕ?

Да, пожалуй, единственный кинокомикс, что я видел, это “Супермен”. Хотя погоди, был же “Бэтмен”, но я не был его фанатом, пока за дело не взялся Кристофер Нолан. До сих пор его “Бэтмен” перед глазами стоит: помню, мне было лет 18 или около того, я смотрел на его экра-

цию и думал: боже, это что-то другое, но когда я был ребенком, комиксами не увлекался, мне нравилось фэнтези, мне нравились приключенческие истории и книги, меня манил и удивлял этот мир за пределами разумного.

ТВОИ ДЕТИ УЖЕ СМОТРЯТ ТВОИ ФИЛЬМЫ, ИЛИ ИМ ПОКА РАНО?

Один из них думает, что они классные! *(Смеется.)* Слушай, у меня мальчишки-двойняшки, и один из них абсолютно помешался на супергероях, хотя, скажу честно, я не планировал показывать им мои фильмы, по крайней мере пока, но помог случай. Мои дети летели на самолете из Испании с моей бабушкой. Стоп, не с бабушкой! Мама моей жены, значит, мне она свекровь. *(Явно путается в родственных связях и смеется.)* Словом, она им показала папу в кино. Помню, заходят они домой, тут же бегут ко мне навстречу и кричат: “Папа! Папа! Тор! Тор!” И я такой: что, о чем, как? Откуда вы знаете об этом? И их бабушка такая: “Я им показала”. Ну и понеслось, они со всеми звуковыми эффектами стали драться между собой, и я подумал: ну вот и все, они уже в курсе, так что теперь каждый раз, когда я на работе, они задают один и тот же вопрос! Даже вчера ночью они мне звонят и спрашивают: “Папа, ты на работе?” Я говорю: да. Они спрашивают: “С монстрами сражаешься?” Я говорю: ну что-то вроде того. “Да не переживай, я тебя монстром не считаю!”

НУ И НА ЭТОМ СПАСИБО. СЛУШАЙ, А КАК ОТНОШЕНИЯ У ТЕБЯ С БРАТЬЯМИ? ПОМОГАЮТ РАЗОБРАТЬСЯ С ЭКРАННЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ ЛОКИ И ТОРА?

Ох, с ним, конечно, не заскучаешь, если следовать комиксам, то уже до какой-то абсурдной глупости доходит, насколько Тор доверяет Локи, как он каждый раз оказывается в его ловушке. С одной стороны, я его понимаю, у меня у самого есть братья, всегда хочется их простить и всегда хочется их защитить, даже если они напортачили, так что я понимаю, но до идиотизма доходить не хотелось бы. Локи как будто всегда на десять шагов опережает Тора, снова и снова, так что в этот раз мы попробовали переиграть ситуацию и изменили отношение Тора к нему. В этот раз он будет гораздо умнее! ■

ТАНЦЫ НА ГРАНИ ВСЕГО

МН запускает рубрику "Цех", где мы собрались рассказывать про мужские профессии изнутри. Для начала мы отправились в Большой театр — почувствовать, чем живы танцоры.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН
ФОТО: ДАМИР ЮСУПОВ



В

В АТРИУМЕ ПЯТОГО КОРПУСА СЛУЖЕБНОГО ЗДАНИЯ БОЛЬШОГО ТЕАТРА ЖУРЧИТ ФОНТАН, ДВЕ БАЛЕРИНЫ В НАКИНУТЫХ ПАЛЬТО ПРОХОДЯТ МИМО, ПРИТЯГИВАЯ ВЗГЛЯД ИДЕАЛЬНЫМИ ОСАНКАМИ. В ПОЛЕ МОЕГО ЗРЕНИЯ НЕСЛЫШНО ВОЗНИКАЕТ ИГОРЬ ЦВИРКО, ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ СОЛИСТОВ. НЕТ, НЕ ВРЫВАЕТСЯ СРЕМИТЕЛЬНО И ПОРЫВИСТО, КАК НА СЦЕНУ, КОГДА КОРДЕБАЛЕТ РАССЫПАЕТСЯ ПО СТОРОНАМ. ТИХО ПРИСАЖИВАЕТСЯ НА ДИВАН. ГОВОРIT ТОЖЕ СПОКОЙНО, ВНИМАТЕЛЬНО ВЫСЛУШИВАЕТ ВОПРОСЫ, КОРОЧЕ, НЕ ПРОИЗВОДИТ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОДНОГО ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ И ВОСТРЕБОВАННЫХ СОЛИСТОВ БОЛЬШОГО ТЕАТРА. НУ ДА, И ОДЕТ В ТЕМНО-СЕРЫЙ СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ.

— А что это у вас на ногах и за-
чем? — показываю на мягкие ма-
терчатые сапоги.

— Мы называем их чуни. Сто-
пы, самые подвижные части тела
в нашем деле, должны быть все
время в тепле, чтобы минимизи-
ровать риск травмы. Часто у меня
не хватает времени, чтобы разо-
греть мышцы. Пришел, чуть разо-
мялся и работаешь. Вообще,
обратите внимание, большинство
танцоров ходят тепло одетые —
вот именно поэтому.

Обычно, когда я иду мимо мет-
ро “Театральная” и вижу основное
здание Большого театра, колонны,
бронзовую скульптуру древне-
римской колесницы, представляю
себе в первую очередь вечерние
платья и сверкание люстр. Мень-
ше всего, конечно, задумываюсь
о том, что происходит за рамка-
ми этого праздника. А там вот
что: организмы танцоров сжигают
безумное количество калорий, их

одежды впитывают бесконечные
литры пота. Если говорить о на-
грузках, то их легко можно срав-
нить с профессиональным спор-
том. Впрочем, жизнь танцоров
схожа со спортивной: уже в сред-
ней школе будущие солисты, по-
ступив в хореографическое учи-
лище (таким путем, например,
прошли все наши герои), попада-
ют в жесткие рамки.

— У тебя постоянные ограниче-
ния: по весу, по времени, ты пе-
редвигаешься по улицам, от репе-
тиции к репетиции, тренируешь-
ся несколько раз в день. Чем-то,
наверное, похоже на спортшко-
лу. А потом, если тебя отбирают
в труппу театра (куда, конечно,
очень непросто попасть), ответст-
венности и нагрузок становится
еще больше.

Игорь рассказывает мне,
как строится его день сейчас:

— У нас не офисный график. Ра-
ботаем, например, шесть дней

Солисты Большого театра и действующие лица этого номера МН:



ИГОРЬ ЦВИРКО

РОДИЛСЯ: ОДИНЦОВО
(МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ)

В БОЛЬШОМ ТЕАТРЕ: С 2007 ГОДА

МОЖНО УВИДЕТЬ: “СПАРТАК”,
“ЗАБЫТАЯ ЗЕМЛЯ”



ДЕНИС МЕДВЕДЕВ

РОДИЛСЯ: МОСКВА

В БОЛЬШОМ ТЕАТРЕ: С 1994
ГОДА (СЕЙЧАС — СОЛИСТ ПО
КОНТРАКТУ), ЗАСЛУЖЕННЫЙ
АРТИСТ РОССИИ

МОЖНО УВИДЕТЬ: “СПАРТАК”



ЯКОПО ТИССИ

РОДИЛСЯ: ЛАНДРИАНО (ИТАЛИЯ)

В БОЛЬШОМ ТЕАТРЕ:
С 2017 ГОДА (ДО ЭТОГО СОЛИСТ
ТЕАТРА “ЛА СКАЛА”, МИЛАН)

МОЖНО УВИДЕТЬ: “ЭТЮДЫ”,
“ЗАБЫТАЯ ЗЕМЛЯ”

в неделю, понедельник выходной.
Утром приходим к десяти или
к одиннадцати, в эти часы начи-
нается общий для всех разогре-
вочный класс. А потом репети-
ции, от получаса до пятидесяти
минут, в день их может быть не-
сколько, в зависимости от твоего
репертуара. Поскольку я солист,
загрузка большая. Сегодня, на-
пример, у меня семь часов работы
подряд, буквально перехожу из
зала в зал.

Вечером перед интервью
я смотрел в ютьюбе “Укрощение
строптивой”, стараясь фокусиро-
ваться исключительно на физиче-
ских упражнениях. Вот это вро-





де называется “кабриоль”: Игорь в высоком прыжке одной ногой подбивает другую. Как это вообще возможно? Порхает по сцене, переходит к пируэту — вертится на пальцах правой ноги несколько оборотов, потом сразу переходит к поддержке: поднимает вверх свою партнершу по танцу (ох, а сколько она весит?) и держит ее, сохраняя при этом влюбленное выражение лица.

Цвирко говорит мне:

— Это все, конечно, нелегко дается. Вот возьмем спектакль “Спартак”, один из тех, где я сейчас играю: три отделения по сорок минут. Понятно, что из каждых сорока на сцене ты минут двадцать, но ты же там не просто

“БОЛЬ — ЭТО ПОСТОЯННЫЙ СПУТНИК ТАНЦОРА. БОЛИТ ГОЛЕНОСТОП, ПЛЕЧИ, БОЛИТ СПИНА”

стоишь — делаешь прыжки, обороты, кучу разнообразных движений. Плюс концентрируешься на том, чтобы донести правильные эмоции до зрителей и коллег.

Слушаю и представляю себе триатлон, где задача — ох, не просто быстрее всех добраться до финиша. По правилам, с 30-го по 35-й километр ты должен на-

турально изображать влюбленность, а с 40-го по 42-й — показать, как задумался о смысле жизни. Да триатлон еще ладно! А вот боксерский матч, где нужно продемонстрировать не только отличный правый прямой, но и показывать, что ты — злая ведьма Карабос из “Спящей красавицы”.

— Да-а... То, что нужно постоянно концентрироваться не только на движениях, но и на эмоциях, это, конечно, сжигает много энергии. Штангисту, это вы правильно говорите, не нужно думать об одухотворенном лице, когда он берет вес, — соглашается Игорь.

Кстати, по его словам, танцоры, несмотря на большие нагрузки, не пользуются одеждой, кото-



рая постоянно разрабатывается и совершенствуется для профессиональных спортсменов.

— Понятно, что на время спектаклей нам выдают костюмы. Конечно, они больше направлены на внешний эффект для зрителя, чем на то, чтобы облегчать танцору физическую активность, впитывать пот или пропускать воздух. В случае с репетициями все легче — можно самому выбирать что надеть: например, периодически использую компрессионную одежду, гетры. Правда, есть нюанс: у всей спортивной одежды чаще всего очень яркие, кричащие цвета: розовые, голубые. Поэтому их нельзя использовать, ведь педагогу нужно вос-

принимать твою работу с художественной точки зрения, хорошо видеть линии тела.

Мой знакомый, альпинист Макс Богатырев, побывавший на многих самых высоких вершинах планеты, как-то сказал мне: “Лучше всего в горах, в условиях горной болезни и тяжелейших физических нагрузок, показывают себя не бизнесмены-лидеры, а артисты. Танцоры вот, например. Они привыкли упрямо пахать, через боль, через преодоление”.

Игорь с этим не спорит:

— Боль — это постоянный спутник танцора. Болит голеностоп,

плечи, болит спина. Недавно были на гастролях в Японии, и поскольку за границей шире выбор фармацевтики, все мы привезли с собой чемоданы лекарств: всякие мази, обезболивающие, пластыри.

— Именно поэтому наша жизнь в профессии такая короткая, — тут к нам с Цвирко подходит еще один солист Большого Денис Медведев.

— Бывает, что и к 30 у кого-то уже такие травмы, что не может идти речи о выступлениях. Суставы, например, сильно изнашиваются. Важно вовремя уйти самому, а это непросто, далеко не всем удастся. Кажется, что ты еще молод и можешь все, но это не так.

Денис, впрочем, несмотря на свои слова, имеет уникальный

опыт: в свой 41 год он не только успешно преподает, но и выступает на сцене Большого театра. Вот прямо на днях Дениса, к примеру, можно увидеть в одном с Цвирко спектакле — «Гладиатор». Медведев поправляет воротник идеально выглаженной рубашки, скоро ему нужно в гримерку переодеваться — через полчаса репетиция. Со стороны Денис нисколько не выглядит танцором, которому пора на покой: он собран, подтянут и сконцентрирован, словно готов вот прямо сейчас выйти на сцену.

Я спрашиваю:

— Нагрузки у вас колоссальные. У профессиональных спортсменов есть целые команды людей, которые с ними работают: психологи, массажисты, диетологи... Есть что-то подобное в театре?

Медведев поясняет, что ничего подобного, конечно, нет, и многое зависит от самого танцора. Диету, комплекс расслабляющих процедур и все остальное нужно выбирать самому.

— Тренажерный зал в Большом есть, раньше была баня, но потом ее закрыли, сочли, что не нужна. Есть массажисты, но, сами посудите, у нас больше двухсот артистов, а массажистов меньше десяти. Поэтому каждому артисту в среднем можно уделить по 15–20 минут. Хотя те же самые массажисты, помимо педагогов, могут дать знания, которые важны каждому в его карьере: как восстанавливаться, тренироваться, защищаться от травм... Например, у нас работает Юрий Иванович Горбунов, который массировал еще Галину Уланову и Майю Плисецкую. Он знает всю специфику балетного тела, понимает, какие мышцы после каких нагрузок у тебя болят, вот прямо с закрытыми глазами может тебя восстановить. Это старая школа, такому надо всю жизнь учиться. Юрий Иванович не только дает тебе массаж, но и всю методику, по которой ты можешь сам следить за собой. Кстати, ему уже больше 70, но он крайне спортивный.





Денис рассказывает мне, что сейчас нагрузки на солистов — физические и психологические — стали больше, чем еще лет пятнадцать назад. Изменилось время: спектакли ставят более сложные с точки зрения физической подготовки танцоров, ну и солисты участвуют в большем количестве постановок: время и силы сжигаются в два раза быстрее.

— Раньше было спокойнее. Например, в Большом (в одном из корпусов) был бильярд, волейбольный зал, многие ходили играть в перерывах. А как-то там организовали секцию школы “Чой”, это такое бирманское боевое искусство. Я, насмотревшись фильмов с Жан-Клодом Ван Даммом и Джеки Чаном, сразу туда записался. Контактный вид спорта, спарринги достаточно жесткие. Правда, к соревнованиям меня никогда не подпускали близко — все же очень легко травмироваться и выбыть из основной своей работы. Кстати, о работе — простите, мне пора, ждет балерина.

Денис убегает на репетицию, а я встречаюсь с третьим солистом театра. Юный итальянец Якопо Тисси раньше танцевал для миланского “Ла Скала”, а в этом году работает в Большом.

Я спрашиваю:

— Вы в любой стране мира можете определить своего? Встает из-за стола в кафе незнакомый человек, вы видите: ага, танцор?

Якопо улыбается:

“ДА НЕТ ОСОБОЙ ДИЕТЫ! ВЕС САМ РЕГУЛИРУЕТСЯ НАГРУЗКАМИ, ВСЕ СГОРАЕТ НА РЕПЕТИЦИЯХ И СПЕКТАКЛЯХ”

— Ну, честно говоря, да, видно всегда четко. Как себя держит, осанка. Ну и, бывает, случайно так ногу немного тянет, это сразу выдает.

Мы с Якопо сидим в буфете театра, на прилавке несколько булочек, бутерброд с сыром и колбасой.

— Это для вас — запретная тема? Наверное, строгая диета, следите за весом?

Якопо мотает головой:

— Да нет особой диеты! Вес сам регулируется нагрузками, все сгорает на репетициях и спектаклях. Завтракать я стараюсь плотно: овсяную кашу, миндальные орехи, фрукты. На ужин мясо, белок — курица например. Да и в течение дня стараюсь не голодать, а обязательно что-то перекусывать. Вот, смотрите...

Якопо тут же демонстрирует мне фруктовый батончик.

— Ужинаю я, кстати, тоже не рано — бывает и после девяти вечера, после спектакля.

После разговоров с солистами я случайно выхожу не в тот коридор, какое-то время брожу по Большому театру в поисках гардероба, заодно размышляю. Раньше я видел балетных скорее избалованными вниманием и самовлюбленными. Но все не так: пришли внимательные собеседники, сразу вникающие в суть вопроса, похожие, всегда четко сконцентрированные на задаче, которую им нужно выполнить, урок это в балетном классе или интервью. Как мне показалось, люди, не витающие в перистых облаках искусства, а твердо стоящие на ногах: такие мужчины, наверное, всегда найдут общий язык с любыми другими профи, будь то дальнобойщик, ведущий свой большегруз через всю страну, или археолог, перекапывающий десятилетиями маленький клочок земли в поисках нужного доказательства. Ну да, вот теперь и шут из “Лебединого озера” видится настоящим мужским героем. Увлечшись философией, сильно ударяюсь ногой о внезапный порожок. Сквозь боль пытаюсь изобразить всем телом влюбленность. Нет, никак не выходит. ■





ОСТАВЬ НА ПОТОМ

Пессимизм — это не рамки, в которые ты сам себя загоняешь, это элементарно болезнь, когда все новости кажутся тебе плохими. Хорошие же состоят в том, что ты можешь победить эту болезнь.

ТЕКСТ: ААРОН СКОТТ

Я устал. Реально устал. Моя двухлетняя дочь разбудила меня прошлой ночью в 2:23 (я старался не смотреть на часы, но ничего не вышло). У нее кровь шла носом. Ну как такое вообще могло произойти ночью, почему? С ней и днем-то обычно ничего похожего не случается.

Часом позже кошка заскреблась в дверь. Твари просто приспичило именно в это время выйти на улицу, чтобы кого-нибудь там убить. Она никогда не ест тех, кого убивает. Она просто сваливает их трупы под нашей дверью. Вот какого хрена она это делает? Моя жена считает, что таким образом она демонстрирует нам свою любовь. Не думаю. Да и жена, к слову, могла бы демонстрировать свою любовь ко мне как-то активнее. Ну да ладно.

В поезде мне не удалось отыскать свободное место. Как обычно. Компьютер тупо

вырубился, хотя минуту назад он демонстрировал — как кошка — сто процентов зарядки. Теперь я должен притвориться, что верю в сбой каких-то схем, но, по-моему, он просто меня ненавидит. Да и как иначе: собаки начинают выть, а дети — плакать, стоит лишь мне объявиться где-нибудь поблизости.

Думаешь, я нытик? Люди называют меня то циником, то занудой. Моя жена, слава яйцам, чуть добрее: она тупо считает, что я пессимист. Ну она права, чего. Но, честно говоря, я никогда не считал это проблемой. Просто так устроен мой мозг, так он работает. Вот и исследователи из Университета Британской Колумбии обнаружили, что “эмоциональная субъективация” может иметь генетические корни. Так в чем проблема-то?

Разумеется, я, как всегда, ошибаюсь. Пессимизм — это не просто милая черта моего характера, обусловленная дурной наследст-

венностью. Пессимизм может привести к болезни, он, собственно, и сам болезнь, то есть опасен для здоровья. Я узнал об этом, когда моя жена, она у меня врач, подсунула мне стопку научных статей после моего очередного вечернего загула по буфету насчет того, что все плохо.

Я прочел, что финские ученые обнаружили связь между пессимизмом и сердечно-сосудистыми заболеваниями (у пессимистов с более чем 10-летним стажем они развиваются в четыре раза чаще, мои поздравления). Согласно гарвардским исследованиям у пессимистов возникают проблемы с сердцем вдвое чаще, чем у оптимистов. К тому же в 2014 году в журнале *Trends of Cognitive Science* привелись веские доводы в пользу оптимизма. Оказалось, что он помогает продвигаться по служебной лестнице, строить крепкие отношения, защищает от одиночества и даже способствует скорейшему выздоровлению после хирургических операций. Но кое-что задело меня сильнее всего. Оказалось, что в ходе одного из самых длительных исследований ученые наблюдали за семью тысячами студентов из Университета Северной Каролины, поступивших в это учебное заведение в середине шестидесятых. Спустя сорок лет 476 из них умерли. Так вот, оказалось, что у пессимистов шансов на раннюю смерть на 42% больше, чем у оптимистов! Да-да, все верно: пессимисты умирают молодыми.

Когда я закончил читать, жена вопросительно приподняла бровь: “Может, тебе стоит обо всем об этом с кем-то поговорить?”

Я пожал плечами: “И что это изменит?”

И вот я сижу напротив Тима Шарпа, доктора медицины, клинического психолога из Сиднея. Шарп посвятил себя позитивной психологии. У него аккуратно подстриженная борода и очень прямая спина, которая прямо-таки излучает спокойствие и внимание. Я чувствую себя как на операционном столе — голым и беззащитным под пристальным взглядом того, кто уже через минуту вскроет меня и примется изучать. Над моей верхней губой одна за другой проступают капли пота: почему-то я это запомнил.

“Одно из самых больших заблуждений относительно оптимизма, — говорит Шарп, — в том, что он ассоциируется у многих с собиранием цветов на лугу, сопровождаемым беззаботным посвистыванием. На самом деле оптимизм — это не просто позитивное мышление, он совсем не про то, что вы постоянно утверждаете, что все в вашей жизни просто замечательно, волшебнo и лучше быть не может. Потому что это далеко не так. Оптимисты как раз смотрят на мир реалистично. Но они каждую проблему рассматривают под углом ее возможного решения. Оптимизм — это когда вы говорите: да, что-то хорошо, а что-то плохо, но вот что я собираюсь со всем этим плохим делать”.

“Рассматривать любое препятствие как проблему, имеющую решение, — вот главная отличительная черта оптимистов, — продолжает Шарп. — Там, где пессимист находит одни лишь вопросы, оптимист находит ответ. Там, где пессимист упирается в стену, оптимист отступает назад и начинает обдумывать обходные пути. Там, где пессимист видит лишь

злой рок и несправедливость судьбы, оптимист с надеждой смотрит в будущее. Это объясняет, почему оптимистов радует то, как они себя чувствуют и выглядят. Их будущее — не что-то предопределенное, а то, что они создают собственными руками, даже если приходится как следует потрудиться. Они занимаются спортом, правильно питаются, строят прочные отношения”.

“Но самое замечательное, что оптимизму можно научиться, — заканчивает свою речь Шарп. — Что бы вы там ни думали про свою плохую наследственность, рассматривайте оптимистическое мышление как мускул, который надо тренировать. Вам же не удастся вырастить огромный бицепс за одну тренировку — вот и чтобы стать оптимистом, придется основательно попотеть. Иногда перестроить свое восприятие действительности удастся довольно быстро, но чаще такая перестройка требует времени”.

Я опускаю глаза на свои слабые руки. Сомневаюсь, что мне удастся вырастить на них хотя бы какое-то подобие бицепсов. Кажется, пора послушать еще одного специалиста по оптимизму.

Пол де Гелдер себя оптимистом не считает. “Наверное, в целом я смотрю на мир с позитивной стороны, — говорит он, прихлебывая кофе, — но я не то чтобы эталон позитивизма. Я знаю, что что-нибудь плохое обязательно случится — shit always happens. Даже не сомневай-

ПРОЧИ ПО ТЕМЕ

В 2010 году бнолог Мэтт Ридли написал “Рационального оптимиста”, а через год ему невольно подпел канадский психолог Стивен Пинкер с работой “Лучшие стороны нашей природы”. Обе книжки доказывают, что, несмотря на новостной мрак и ужас, человеческие повадки тем не менее неуклонно улучшаются, и быть оптимистом просто — напроsto разумно.



ся!” Он кладет свою руку — точнее, ручной протез, на то, что когда-то было его ногой, а теперь состоит в основном из железа, и усмехается.

В феврале 2009-го Гелдер был военным ныряльщиком со всеми полагающимися человеку конечностями. Антитеррористические учения почти закончились, когда, будучи в воде, Гелдер почувствовал, что что-то задело его ногу. Он оглянулся и увидел совсем рядом трехметровую бычью акулу, а в следующую секунду она уже сомкнула челюсти вокруг его правой ноги. Секунду или две он просто наблюдал за этим со стороны, и только когда собрался было воткнуть в акулий глаз палец, осознал, что и его правая рука зажата вместе с ногой в ее пасти. Акула потянула его вниз, а потом резко дернулась и уплыла. Вместе с крепко зажатыми в ее челюстях ногой и рукой Пола.

Жизнь Гелдера сложилась, в общем-то, счастливо: набирает обороты карьера телеведущего в Лос-Анджелесе, сконструированные специально для него протезы позволяют ему работать с большим весом в спортзале. Но улыбка его меркнет при воспоминании о днях, проведенных в больнице после акулий атаки. “В детстве я был трудным подростком: покуривал травку, дрался, даже воровал. Но армия меня полностью изменила — дала мне цель, научила к чему-то стремиться, гордиться тем, что я делаю. И вот теперь все это попыталась за какие-то десять секунд отнять у меня акула”.

Вот тогда-то Гелдер и стал оптимистом. Валяясь в больнице, проваливаясь в боль, он решил, что не сдастся и не станет себя жалеть. Он решил вернуться к работе ныряльщика. И это стало отправной точкой для всей его дальнейшей жизни. “Ты не можешь быть оптимистом, если у тебя в жизни нет цели”. Впоследствии, если какой-то цели ему не удавалось достичь, он сразу же ставил перед собой новую. А когда одолевали дурные мысли, просто пытался их отогнать. Когда он не мог отрезать себе кусок мяса, он заставлял себя не впадать в отчаяние, а просто попросить о помощи. Когда не удавалось натянуть на себя джинсы, он делал глубокий вздох, улыбался и пробовал сделать это снова.

“Знаешь, что забавнее всего? Чем больше я прилеплялся, что могу что-то сделать, тем лучше у меня это получалось. Постепенно то, что еще вчера казалось невозможным, становилось реальностью”.

Я пожимаю искусственную руку Пола и выхожу из кафе в приятном возбужде-

**“ТАМ, ГДЕ ПЕССИМИСТ УПИРАЕТСЯ В СТЕНУ,
ОПТИМИСТ ОТСТУПАЕТ НАЗАД И НАЧИНАЕТ
ОБДУМЫВАТЬ ОБХОДНЫЕ ПУТИ”**



ЧЕТЫРЕ СОВЕТА ПЕССИМИСТУ

1. ОЦЕНИ СВОЙ УРОВЕНЬ ПЕССИМИЗМА

Заведи привычку пару раз в день записывать свои мысли — в том порядке, в котором они к тебе приходят. Не анализируй — просто фиксируй. Психолог Тим Шарп считает, что это поможет тебе осознать, как возникают собственные пессимистические шаблоны мышления. А иначе как можно изменить то, о чем не имеешь представления?

2. ОБДУМЫВАЙ ПОСЛЕДСТВИЯ

Учитывай все возможные положительные стороны самого неблагоприятного развития событий. Например, неожидан-

ное увольнение можно рассматривать как возможность передохнуть, а затем найти новую, более интересную и высокооплачиваемую работу. Стареешь? Меньше проблем с женщинами! Мало денег? Повод для духовного роста и так далее.

3. ВЫШВЫРИВАЙ ДУРАЧКИЕ МЫСЛИ — БУКВАЛЬНО

Наклей на запястье браслет. Как только тебе захочется поныть, немедленно сорви его с руки и выброси в мусорное ведро. Психологи считают, что даже легкая боль способна стать сигналом к осознанию чего-либо.

4. РАСКРАСЬ СВОЮ ЕДУ

Ученые из Гарварда обнаружили, что в крови оптимистов выше уровень каротиноидов, чем в крови пессимистов. Чтобы повысить содержание в своем теле этих антиоксидантов, ешь побольше красных, желтых и оранжевых овощей, в которых они содержатся. Есть целая теория, что именно оптимизм вызывает у нас желание питаться правильно, возможно, это сработает и в обратном направлении. В любом случае ты ничего не потеряешь, а от овощей только польза.

нии. Бодрит меня не кофеин. Встретившись с Гелдером, я впервые понял, что оптимизм — это что-то реальное, то, чему можно научиться, что можно натренировать. И это, прошу прощения, внушает оптимизм.

Я стою на ледяном плато, надо мной только синее небо. Мой альтиметр показывает, что я на высоте более 8000 метров, но мои легкие в порядке, а ноги по-прежнему сильны и готовы нести меня все выше и выше — на самую вершину Эвереста, до нее уже рукой подать. И тут раздается звонок. Чудеса да только. Кто бы мог подумать, что на такой высоте есть прием? Я достаю из кармана пуковика телефон — это смс от моей дочери: она сдала экзамен в медицинскую школу. Я позвоню ей вечером, когда вернусь в лагерь. А теперь — вперед, к вершине!

Я потягиваюсь в своем кресле. Вчера я купил остров в Тихом океане и почти целый день проплавал в лагуне. Что будет завтра? Откуда мне знать? Столет-

ний виноградник в долине Луары? Кругосветное плавание на собственной яхте?

Я занимаюсь по системе BPS (Best Possible Self), разработанной Лизой Уильямс — доктором медицины и социальным психологом для таких, как я: каждый день я в течение пяти минут представляю себе будущее, в котором я счастлив, всем доволен и полностью удовлетворен. Сценарий процветания и благоденствия. “Забудьте о финансовых и географических преградах, — убеждает меня Лиза. — Представьте себе лучшее место, в котором вы могли бы оказаться. Вообразите его в мельчайших деталях”.

В пользу этой практики говорят результаты исследований, проведенных в Маастрихтском университете. Их участники, записывавшие, а потом представлявшие свое будущее по программе BPS, спустя три недели обнаружили, что стали значительно более оптимистичными.

Когда я стоял там, на вершине Эвереста, и Гималаи тянулись подо мной до са-

мого горизонта, я почувствовал что-то новое. Я ощутил себя сильным, свободным, жизнелюбивым.

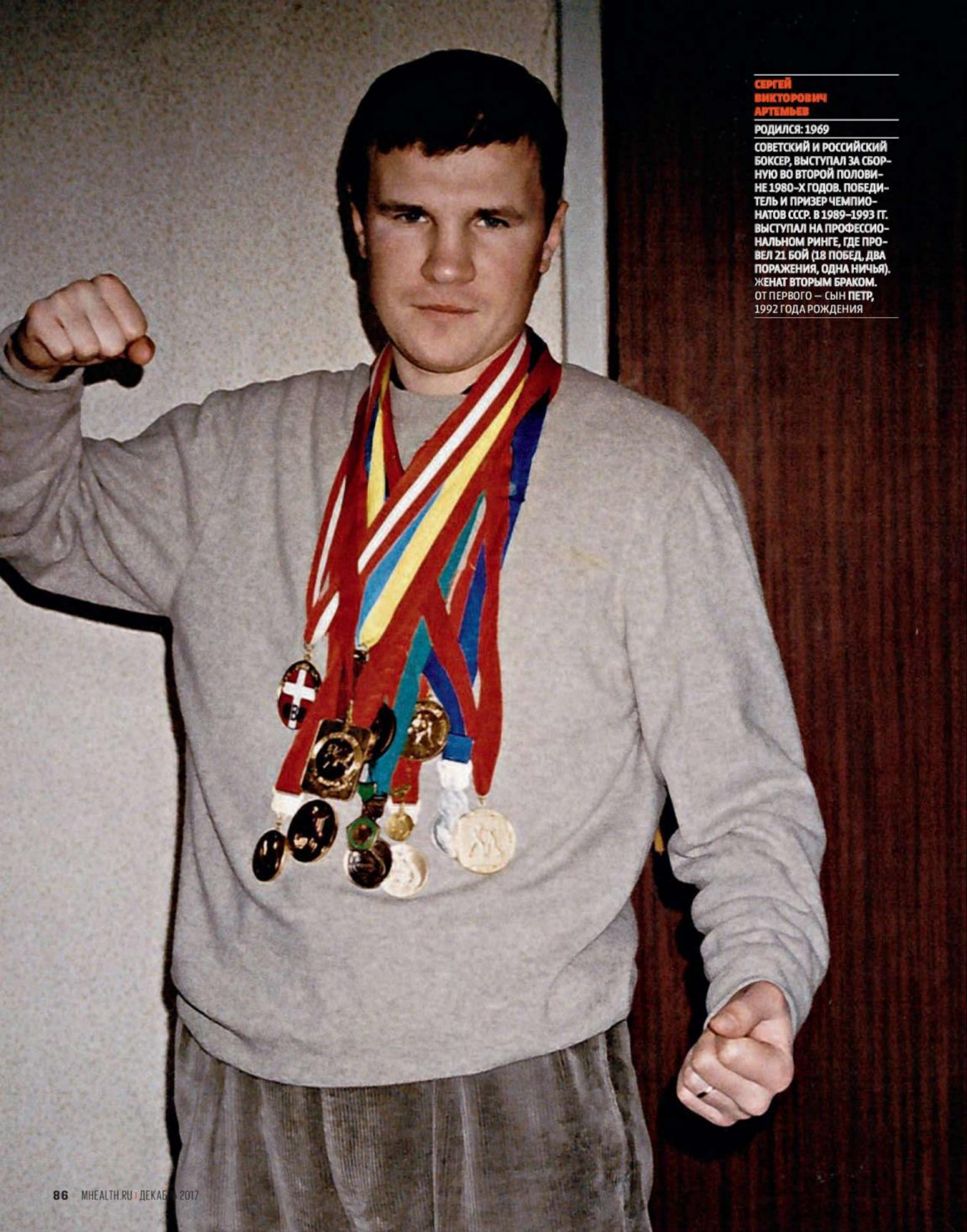
“В повседневной жизни вы всегда сосредоточены на чем-то сиюминутном, — говорит Уильямс, — но BPS позволяет вам устремить взгляд в будущее, представить его себе ошеломляюще прекрасным и позитивным. Это и есть первый сдвиг, первый шаг к тому, чтобы изменить себя”.

После месяца ежедневных занятий мои представления о счастливом будущем сильно поменялись: в них стало меньше фантастики и больше реальности, меньше восхождений на вершину мира и больше досрочных выплат по ипотеке. Я сосредоточился не на блистательных достижениях, а на тех вещах, которые должны помочь мне сделать будущее по-настоящему счастливым: представляю себе, как рассмеюсь в лицо самым раздражающим меня людям и обстоятельствам, а предложения о продаже очередного замка начал обходить стороной. Таким образом, будущее начинает казаться мне

более управляемым, все более зависящим от меня самого, а не от внешних обстоятельств.

Я окончательно осознал масштаб произошедших во мне изменений, когда в одно прекрасное утро внезапно отключился мой компьютер, не сохранив документ, над которым я работал целый час. Я уставился на мертвый экран. Сделал глубокий вздох. А потом позвонил ай-тишникам. Парень, который поднял трубку, для начала произнес пару вежливых фраз, которые еще недавно меня взбесили бы, но теперь я вполне миролюбиво поддержал разговор. После этого он восстановил потерянный файл. А когда я поблагодарил его, ответил: “Нет проблем, обращайтесь”. И тут я понял: вот оно! Я улыбаюсь. А это значит, что во мне наконец взошли первые зеленые ростки оптимизма.

Оптимист ли я? Пока еще нет. Но я знаю, что постепенно смогу им стать. Мне кажется, это и есть оно — оптимистическое мышление. ■



**СЕРГЕЙ
ВИКТОРОВИЧ
АРТЕМЬЕВ**

РОДИЛСЯ: 1969

СОВЕТСКИЙ И РОССИЙСКИЙ
БОКСЕР, ВЫСТУПАЛ ЗА СБОР-
НУЮ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИ-
НЕ 1980-Х ГОДОВ. ПОБЕДИ-
ТЕЛЬ И ПРИЗЕР ЧЕМПИО-
НАТОВ СССР. В 1989–1993 ГГ.
ВЫСТУПАЛ НА ПРОФЕССИО-
НАЛЬНОМ РИНГЕ, ГДЕ ПРО-
ВЕЛ 21 БОЙ (18 ПОБЕД, ДВА
ПОРАЖЕНИЯ, ОДНА НИЧЬЯ).
ЖЕНАТ ВТОРЫМ БРАКОМ.
ОТ ПЕРВОГО — СЫН ПЕТР,
1992 ГОДА РОЖДЕНИЯ

ВЫ ЖИВ ШИИ

Карьера одного из самых перспективных бойцов из первой плеяды отечественных боксеров-профессионалов, уехавших в США в начале девяностых, Сергея Артемьева закончилась 21 марта 1993 года, когда в бою за звание чемпиона США он проиграл нокаутом Карлу Гриффиту, получив чудовищную травму — кровоизлияние в мозг. Пережил клиническую смерть, перенес нейро-хирургическую операцию.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ КНЯЗЕВ

История эта хорошо известна, в частности, потому, что профессиональный боксер Сергей Артемьев выступал в титульном бою, как потом выяснилось, без медицинской страховки, и деньги на операцию и реабилитацию ему собирали всем миром, в чем приняли участие многие американские и российские знаменитости. Спустя некоторое время в знак уважения и признания заслуг перед профессиональным боксом Сергей Артемьев был признан почетным чемпионом мира по версиям WBC, IBF, WBA в весовой категории до 61 кг. Пояс чемпиона ему вручал Джо Фрэнсер. В настоящее время гражданин США Сергей Артемьев постоянно живет в Нью-Джерси и получает пенсию от американского правительства как человек, получивший увечье на работе.

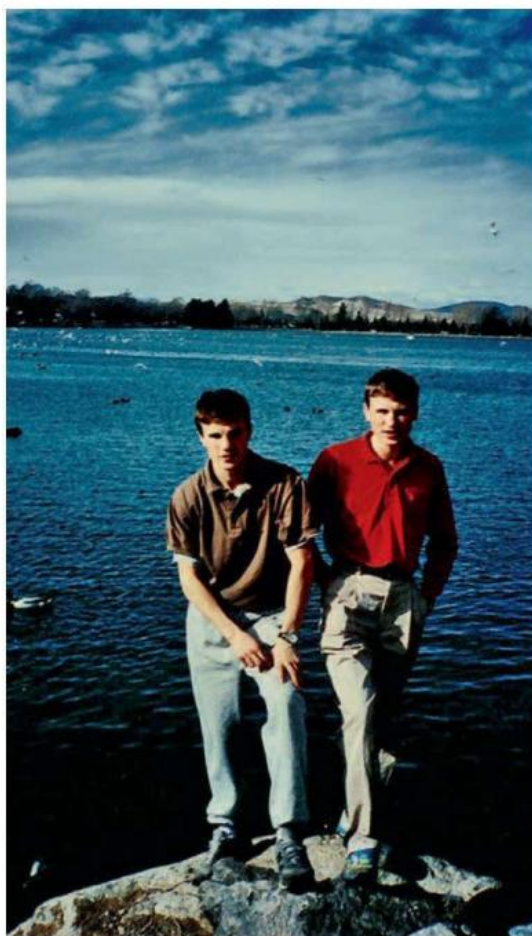
ВЫ ЧАСТО ГОВОРИЛИ, ЧТО ВАШ БРАТ АЛЕКСАНДР БЫЛ ДЛЯ ВАС ОБРАЗЦОМ ВО ВСЕМ.

Я копировал брата полностью, отец погиб, когда мне было десять лет. Саша мне был как папа. Но он гораздо талантливее меня. Он же боксер от природы, мне же все давалось потом и кровью. Когда брат боксирует что с кубинцами, что с американцами, он постоянно их ронял, и никто не мог понять, почему. На меня посмотришь — видно грудные мышцы, а он плоский как доска. А бил так, что не вставали. Умел он так туловище довернуть, что получается такой пушечный удар. Я меня так не получалось никогда. Я не очень талантливый боксер.

И ТЕМ НЕ МЕНЕЕ УЖЕ В 15 ЛЕТ ВЫ СТАЛИ МАСТЕРОМ СПОРТА...

Это было в Москве, первенство СССР среди школ-интернатов спортивного профиля. И, по-моему, второй бой. Я зашел в ринг, объявляют участников: сегодня день рождения у Сергея Артемьева. Весь зал захлопал, заорал, встал. Приятно было. Я выиграл тот бой, потом еще, первое место занял. Я был самый молодой мастер спорта в Питере, а может быть, даже и в СССР, я уже не помню.

ВЫ СТАЛИ МАСТЕРОМ СПОРТА В СОВСЕМ ЮНОМ ВОЗРАСТЕ. НЕ ВОЗНИКАЛО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ ОТ СПОРТА? МНЕ ОДИН БОКСЕР, КОТОРЫЙ



“КОГДА БРАТ БОКСИРОВАЛ ЧТО С КУБИНЦАМИ, ЧТО С АМЕРИКАНЦАМИ, ОН ПОСТОЯННО ИХ РОНЯЛ, И НИКТО НЕ МОГ ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ”

В ЮНОСТИ МНОГОГО ДОБИЛСЯ, РАССКАЗЫВАЛ: “Я К ДВАДЦАТИ ГОДАМ ЭТОТ БОКС УЖЕ НЕ МОГ ВИДЕТЬ”.

Не успел я до этого дожить.

КАК СКЛАДЫВАЛАСЬ ВАША ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ КАРЬЕРА?

Три международных турнира выиграл “по мужикам”, два из них класса А, за что получил звание “Мастер спорта международного класса”. В юниорской сборной Союза не очень получилось. Я 1969 года рождения, а там были ребята на год, на два старше, в юниорах это большая разница. Когда ты “в мужики” перешел, там уже разницы нет — на год, на два, на пять лет тебя старше или младше. А в юниорах это большое имеет значение.

ВЫ БЫЛИ КАНДИДАТОМ НА УЧАСТИЕ В ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 1989 ГОДА В МОСКВЕ, ГДЕ ВПЕРВЫЕ ЗА ДЛГОЕ ВРЕМЯ МЫ ОБЫГРАЛИ КУБИНЦЕВ. ПОЧЕМУ НЕ ПОЕХАЛИ?

Не знаю. Готов я был хорошо. На матчевой встрече США — СССР в том же году в Атлантик-Сити я победил Шейна Мосли, будущего чемпиона мира в профи и лучшего боксера в рейтинге Round four Pound (то есть лучший боксер мира вне зависимости от весовой категории). За год до этого на чемпионате страны был вторым, проиграв Михаку Казаряну. В принципе, у меня были хорошие шансы, я проходил. Но, по совести, на чемпионат мира должен был брат ехать, а вместо него взяли Хаматова...

...КОТОРЫЙ В МОСКВЕ СТАЛ ЧЕМПИОНОМ МИРА. ПОЧЕМУ ВСЕ-ТАКИ ПОЕХАЛ ХАМАТОВ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА, А НЕ ВЫ ИЛИ НЕ АЛЕКСАНДР АРТЕМЬЕВ? МНЕ РАССКАЗЫВАЛ ГЕННАДИЙ ЮРЬЕВИЧ МАШЬЯНОВ, ЧТО ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ КОНСТАНТИН КОПЦЕВ КЛЯТВЕННО ОБЕЩАЛ ЕМУ, ЧТО НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕДЕТ АЛЕКСАНДР АРТЕМЬЕВ, НО ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ В ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ.

Подробностей я не знаю. Я помню, мы сидим, объявляют состав. В весовой категории 57 кг — Айрат Хаматов. Я напрягся, но, думаю, ладно, помолчу. Потом еще поговорили. Руководство: есть

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

вопросы? Я руку поднимаю. Брат меня хватает за эту руку, я в ответ по руке ему. Представился: Сергей Артемьев, сборная СССР, три года уже. И говорю: я хочу, чтобы в нашей сборной было как можно больше наград. И я со всеми категориями согласен, кроме одной: 57 кг. И не потому, что Александр Артемьев мой брат, а потому, что я считаю, что Александр Артемьев принесет сборной СССР золотую медаль.

Это был уже второй раз, когда Сашу прокатали. Перед Олимпиадой в 1988 году ему сказали: ты, если хочешь на Олимпиаду попасть, можешь только в категории 54 или 60 кг боксировать, в 57 точно будет другой человек. Я, кстати, в категории 57 кг был вторым номером при подготовке к тем Олимпийским играм, все сборы прошел. Саша гонял до 54 — кожа на пятке лопнула от обезвоживания. И несмотря на это, он сильнее всех был на Олимпиаде. Если б не этот бой с болгаринцем Христовым... Саше в четвертьфинале дали победу 3:2. После боя пауза была полчаса, победителя не могли объявить. В те годы главной Европейской ассоциации любительского бокса был болгарин Эмиль Жечев. Тогда на Олимпиаде раз в день судьи, которые сидят в жюри главной судейской коллегии, могли дать два голоса при расхождении судейских записок. Ну вот, два голоса и дали... В итоге 4:3, и дальше пошел Христов.

Как сейчас помню, Кирилл Набутов вел тогда репортаж, у меня даже записано это было на видеомagneтофон: "Подождите секундомер, здесь же понятно, что победу одержал наш Александр Артемьев. Что же они медлят? Ну ладно, дорогие телезрители, не будем переживать, мы знаем, что победил Александр Артемьев. Сейчас объявят, но я не могу понять, почему же так долго?" Так Набутов полчасика паузу и заполнял. А потом объявляют: победил Александр Христов.

В общем, после московского чемпионата мира Геннадий Машьянов решил, что в любительском боксе с его жульничеством ловить нам нечего. Мы поехали

БЫЛО ВРЕМЯ

4 ноября, когда верстался номер журнала, петербургский полутяжеловес Дмитрий Бивол защищал титул регулярного чемпиона мира по версии WBA, а спустя три недели его земляк Сергей Кузьмин проведет бой за вакантный титул чемпиона по версии WBA Intercontinental в супертяжелом весе. Столь значимых боев петербургские боксеры не проводили очень давно — с тех пор как Николай Валуев в декабре 2008 года защитил титул чемпиона мира в бою с Эвандером Холифилдом. О том, как зарождался и развивался профессиональный бокс в Петербурге и к чему в итоге пришел, вспоминает журналист и ринг-анонсер Кирилл Набутов. Его слова комментируют непосредственные участники тех событий Важа Микаэлян, Дмитрий Кириллов и Максим Нестеренко.

КИРИЛЛ НАБУТОВ: "Если мне память не изменяет, то первый вечер профессионального бокса у нас в городе был проведен осенью 1991 года. Проходил он в Кронштадте, в зале Дома офицеров. Организатором (тогда слово "промоутер" было еще не в ходу) выступил уроженец Кронштадта Игорь Шафер.

"Нам очень помогал Валерий Власов, прекрасный кронштадтский тренер по боксу, — вспоминает бессменный президент Федерации профессионального бокса Санкт-Петербурга, основанной в 1992 году, Важа Микаэлян. — Валерий Александрович в советское время работал в районном спорткомитете, потом был директором Кронштадтской ДЮСШ. Позднее стал муниципальным депутатом и главой местного самоуправления. Его слово в Кронштадте много значило, многие вопросы решал".

Подробностей программы, откровенно говоря, в памяти не сохранилось, точно запомнил, что одним из судей был Николай Владимирович Ловелиус.

"Я не очень хорошо помню программу того вечера и подробности событий вокруг него до и после, зато прекрасно помню, что судейство профессиональных боев здорово мне аукнулось. Меня и моего близкого товарища, замечательного в прошлом ленинградского боксера, четырехкратного чемпиона СССР Геннадия Ивановича Какошкина, тоже судившего профессионалов, надолго отстранили от судейства любительских соревнований. Это притом что и он, и я уже были судьями международной категории: он — ЕАБА, я — АИБА. Я был наряду с еще одним моим коллегой одним из двух лучших судей боксерского турнира Олимпиады-80. Не хочу хвастаться, но это действительно так. И при этом мне не дают судить первенство города! Мотивировали это тем,

что судившие профессионалов уже не имеют права судить любителей.

Я помню, мы сидим с Какошкиным на трибуне, смотрим бои, и я говорю ему: "Гена, обрати внимание, мы здесь с тобою самые квалифицированные зрители".

Эта дикость продолжалась несколько лет, пока глава Попечительского совета Федерации бокса России генерал армии директор Федеральной службы охраны (простите, что так долго перечисляю должности и звания, просто чтоб был понятен весь драматический абсурд ситуации) Евгений Алексеевич Муров лично не приехал в Петербург и сам не решил этот вопрос. Тогда, воспользовавшись общей неразберихой и правовым вакуумом, в том числе и в спорте, многие пытались обделывать свои сомнительные дела. Жаль, что в руководстве петербургского бокса такое тоже было".

Надо сказать, что Питер несколько отстал от Москвы, где первые профессиональные бои прошли еще в августе 1989 года. Тогда же я принимал участие в полемической программе на Центральном телевидении о профессиональном спорте вообще. Подробностей помню немного: вели программу Анна Дмитриева и Сергей Ческидов, самые в тот момент яркие фигуры в спортивном ТВ СССР. Среди тех, кого в ней обсуждали, был Андрей Орешкин — неплохой тяжеловес, призер Союза, один из первых отечественных профессионалов.

"Первый профессиональный бой прошел в Москве 20 августа, а накануне мы со Станиславом Степашкиным сдали экзамены перед комиссией IBF и стали первыми отечественными арбитрами по профессиональному боксу, чьи полномочия были официально подтверждены международной организацией, — говорит Важа Микаэлян.

в лагерь в Химках, где готовились первые советские профессионалы. Главный тренер сборной Константин Копцев говорил: “Александр, пожалуйста, может идти куда хочет, а Сергея мы никуда не отпускаем. Ему еще надо стать чемпионом мира, Олимпийских игр...” После того как я свой первый профессиональный бой провел в Москве, это было в декабре, в цирке на Манежной площади, ко мне Копцев подошел после боя и сказал: “Это лучший бой в программе, но ты сделал ошибку, надо было тебе все-таки в любителях оставаться, стать чемпионом мира и уже потом подписывать контракт на более выгодных условиях. Но ты сделал свой выбор, желаю тебе стать чемпионом мира в профессионалах”. А на брата не рассчитывали. Сказали: всё. И 3 февраля мы с нашим тренером Геннадием Машьяновым уехали в Америку. Три с половиной года я боксировал...

Я ЗНАЮ, ЧТО НЕЗАДОЛГО ДО ВАШЕГО БОЯ ВАШ ТРЕНЕР УЕХАЛ...

Да, он говорил, что только жену с ребенком заберет и вернется. Я ему говорил: “Геннадий Юрьевич, если вы уедете, вы же не вернетесь”. Он: “Нет-нет, через месяц, через два буду”. Я: “Если вы уедете, то уже не приедете, я точно знаю. Вы мне и Саше нужны”. Американские тренеры, в общем, слабые были. А он: “Тебе я вообще не нужен, ты уже чемпион мира практически готовый. С Сашей нужно поработать, да, но он тоже может стать чемпионом мира”. У меня была обида, что он вот так просто уехал. Я же у него с 10 лет тренировался. Это мой первый тренер. Геннадий Юрьевич Машьянов стал известен благодаря моему брату Александру Артемьеву. Это его первый ученик, который так выстрелил. А потом, соответственно, к Машьянову приходили хорошие боксеры, у него уже имя есть...

НА БОЙ ВЫ ВЫШЛИ БЕЗ МЕДИЦИНСКОЙ СТРАХОВКИ, ИЗ-ЗА ЧЕГО ВАМ НА ОПЕРАЦИЮ ДЕНЬГИ СОБИРАЛИ ВСЕМ МИРОМ. КАК ЭТО ВОООЩЕ БЫЛО ВОЗМОЖНО?



Сергей со своим тренером Геннадием Машьяновым (второй слева)

Меня застраховал промоутер. На три года. Все эти три года все оплачивалось: лечение травм, рассечений. Пошел четвертый год, он меня не застраховал и не сказал, что у меня нет страховки. У тех, кто входит в десятку рейтинга в своей категории, страховое возмещение — от 500 тысяч до миллиона долларов. А я тогда уже четвертым номером был по Америке и по всем мировым профессиональным федерациям в десятку входил.

КТО-ТО ПОНЕС ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТО, ЧТО ЭТО СЛУЧИЛОСЬ?

Никто. Деньги на операцию — это сто тысяч — собрали люди. Эта история известна, об этом много писали. Юрий Арбачаков прислал из Японии чек на 10 000 долларов. Мохаммед Али выписал чек на 50 тысяч. Я как-то перечитывал письма, что мне пришли, там больше 170 писем. Многие

с чеками были. Один мальчик, 10 лет ему было, прислал чек на пять долларов. И письмо. Видно, что кто-то из родителей помог, потому что мысли-то взрослые, а почерк детский. Что-то вроде: “Я твой фанат, мне 10 лет, мне нравятся твои бои, жаль, что у тебя случилось такое несчастье, я хочу тебе помочь. Вот тебе пять долларов”. А один человек прислал мне чек — 25 долларов 37 центов. Такое не забыть. Американцы оказались очень отзывчивыми людьми. Из русских, кто жил в Америке, практически никто не помог.

Тот бой должен был состояться тремя месяцами ранее, должен был быть 10 января. Но за несколько дней до боя случилась автоавария — мне въехали в бок, у меня даже переднее левое колесо лопнуло. Из той машины три парня вышли, плюнули мне в лицо. Одного я сбил, другой вроде бежать бросился, как потом рассказывали, подошли охранники из магазина, потом полиция, меня скрутили, и чем-то тяжелым по руке левой попало — фаланги двух пальцев повредили. Травма оказалась такой, что бой перенесли. Я долго думал по-

“КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА Я ЛОЖУСЬ В СВОЕМ ДОМЕ СПАТЬ, Я БЫ ВСПОМИНАЛ, ЧТО МНЕ ПЛЮНУЛИ В ЛИЦО, А Я УТЕРСЯ”

том обо всей этой истории. Сам себе говорил: не надо было драться, вызвал бы полицию. Выиграл бы бой, скоро бы стал чемпионом мира, богатым человеком. Был бы здоров. Но каждый раз, когда я ложусь в своем доме спать, я бы вспоминал, что мне плюнули в лицо, а я утерся. Я бы сгноил свой дом и свои эти деньги в банках. Сгноил бы себя самого...

Операцию мне делали три хирурга. Двое, как потом рассказывали, вообще не давали мне никаких шансов, третий считал, что я на всю жизнь останусь парализованный. Но они справились. Тот самый третий хирург-опти-мист говорил, что я был второй звездой в его практике — после певицы Глории Эстефан. Доктор этот, его фамилия Пфайффер, говорил: жизнь Сергею спасли Бог, мы, врачи, и его ребенок. Мы, дескать, знаем, что Сергей был при родах и всем хвастался, что его сын первым увидел его. Доктор сказал, что когда я был между жизнью и смертью, 12 дней в искусственной коме, ребенок перетянул меня на свою сторону.

ВЫ РЕЛИГИОЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК?

Да. Мне рассказывали, что пока я был в коме, приходил католический священник, молитву прочитал — я не разговаривал. Потом приехал священник Русской зарубежной православной церкви Илларион, сейчас он уже митрополит. Узнал, что у одного из его прихожан случилось несчастье. Приехал навестить, все как полагается. Помолился, окропил, и на следующий день я стал разговаривать. Ну как разговаривать: “да”, “нет”, “хочу”, “не хочу”, — шепотом такие слова говорил. Потом Петина мама принесла Петю. Он родился 31 декабря, за три месяца до боя. Жена сказала: вот это твой сын, Петя, ты должен ради него жить. И дала мне его ручку.

КАК ПРОХОДИЛА РЕАБИЛИТАЦИЯ?

Ну как, учили меня ходить, разговаривать, ложку держать. Кстати, ложку я стал брать в левую руку. И когда спросили окружающих,

В 1989-м в СССР образуется первая Все-союзная ассоциация профессионального бокса (ВАБ). В 1990-м создается Федерация профессионального бокса (ФПБ). ВАБ и ФПБ начинают проводить бои. Я был ринг-анонсером на соревнованиях, которые проводились этими организациями: в Питере, Москве, еще кое-где, даже до Ташкента доезжали, а в Петербурге мы с коллегами обеспечивали и пресс-покрытие: в первом отечественном мужском тележурнале “Адамово яблоко”, который мы делали, шли сюжеты про бокс, в том числе и профессиональный, занимались мы и трансляцией боев.

Никаких понятий о телеправах тогда не было, и, понятно, что никаких прав на показ мы у организаторов не покупали. Вообще, трудно было представить, чтобы ТВ платило промоутерам. В те годы телевидение было главнее. Оно предоставляло эфир для спонсоров, которым говорили: вот название вашей компании на ринге, на угловых подушках, на покрывше ринга.

Все было в новинку, двигались вперед методом проб и ошибок, как всегда это бывает в начале большого дела. Помню, буквально накануне боев звонит Шафер: спонсоры появились, надо срочно рисовать ринг и подушки, а некому! Надо так надо — к завтрашнему дню. Привезли покрывку к нам на телевидение, разложили ее в коридоре на полу и всю ночь ползали с трафаретами, наносили на ринг логотип спонсора. А потом кто-то прошел по свеженарисованному пьяными ботинками... В панике в последний момент все перделывали, не зная: а вдруг у ребят липнуть боксерки станут, если краска не успеет высохнуть?

Бои проводились в казино “Конти”, в клубе “Голливудские ночи”, в цирке на Фонтанке. Администратор цирка Арсений Немиров потом открыл боксерский бар “Тундра”, где были очень интересные программы. Иногда боксировали и в “Юбилейном” — как на малой, так и на большой арене. Среди тех, на кого народ ходил и ходил с удовольствием: Роман Кармазин, Александр Зайцев, Иван Кирпа, Максим Нестеренко, Александр Ягупов, Дмитрий Кириллов, Николай Талалакин, Алексей Осокин — по-хорошему голодные ребята, которые в любителях по большому счету не раскрылись, а в профи оказались очень даже хороши. Ну и Николай Валувев, конечно.

Кронштадтец Сергей Степанов стал в 1990 году первым чемпионом СССР среди профессионалов, довольно скоро уехал в Америку, там неплохо себя проявил, но, говорят, из-за травмы плеча спорт вскоре оставил.

Очень хорошо показал себя Владислав Антонов, который после впечатляющей карьеры в любителях многого добился на европейском профессиональном. Мне кажется, очень хорошие перспективы были у братьев Артемьевых, но не случилось, к сожалению. Те, кто видел их бои (мне не довелось), говорят, что Сергей боксировал очень напористо, жестко, обладал прекрасным левым боковым. Александр Артемьев работал немного по-другому: больше на контратаках, центр тяжести на левой ноге, голова впереди, кажется, только выброси руку — и попадешь, но он выдерживал на себя — и очень жестко бил во встречной



Александр Артемьев с Дмитрием Биволом (крайний слева) и Сергеем Кузьминым (крайний справа)

и ответной форме, такая типично “динамовская” манера, так боксировал и Роман Кармазин... Но печальную историю Сергея Артемьева вы знаете, а Александр после случившегося с братом из бокса ушел. “Динамовская” школа бокса, которую представляли Артемьевы, очень хорошо подходила для профессионального бокса.

“Мой тренер, олицетворение “динамовской” школы бокса Игорь Михайлович Лебедев, создал настоящий конвейер по подготовке профессиональных боксеров, — говорит Дмитрий Кириллов. — Артемьевы, Игорь Андреев, Ягупов, Кармазин — все они очень много добились благодаря Игорю Михайловичу. Еще важно то, что в девяностые и начале нулевых в Петербурге организовывалось очень много боев, сюда при-



почему в левую, сказали: “Сережа левша, просто его в боксе переучили”. Я не помню, когда начал сам обслуживать себя, когда себе зубы стал чистить. В памяти вот что отложилось. Я ору из ванной, Лену зову, она приходит: “Что случилось?” Я говорю: “Лена, что это?” И на шрам на голове показываю. Она говорит: “Сережа, это у тебя царапина, вот поэтому тебе и бой перенесли, когда она заживет, тогда и будешь боксировать”. Я же сначала говорил все время: “Буду боксировать, я буду боксировать...” Брату это как-то надоело, он сказал в сердцах: “Серый, да никогда этого не будет”. Я спрашиваю Лену: “А почему Саша говорит, что я никогда не буду боксировать?” Та: “Ну что ты, брата своего не знаешь? Шутит он так, прикалывается. Будешь, будешь ты боксировать, конечно”.

В БОКС КАК ТРЕНЕР ПЫТАЛИСЬ ВЕРНУТЬСЯ?

Было. И хвалили меня, говорили, что очень хорошо получается у меня как у тренера. Мало кто из спортсменов, достигших высокого уровня, хорошо работает как тренер. То есть если спортсмен достиг каких-то высот, чему-то здорово научился, то потом он это, как правило, передать другому не может. Я немножко работал с Иваном Кирпой. Это в 2007 году было. Я показал ему где-то пять комбинаций, которые

“ЕСЛИ СПОРТСМЕН ДОСТИГ КАКИХ-ТО ВЫСОТ, ЧЕМУ-ТО ЗДОРОВО НАУЧИЛСЯ, ТО ПОТОМ ОН ЭТО, КАК ПРАВИЛО, ПЕРЕДАТЬ ДРУГОМУ НЕ МОЖЕТ”

сам бил. Ему понравились две из них. Он их отрабатывал. И в одном из боев Кирпа во втором раунде на одной из этих моих комбинаций закончил бой. И еще похваляюсь. Благодаря мне Иван с Шейном Мозли спарринговался. Я в зале, ко мне подошел Шейн Мозли, в плечо ткнул: “Ты же Артемьев?” “Да”, — говорю. “Забыл, как тебя зовут”. Я говорю: “Сергей”. Он говорит: “О, клевое, ты в 89-м у меня выиграл”. В плечо ткнул и отошел. Ко мне подходит менеджер Вани Кирпы, спрашивает: “Ты что, у него и вправду выиграл?” Ну, в общем, слово за слово, договорились, чтобы Мозли и Кирпа поспарринговались. Какой Мозли талантище! Помню, первый раунд он идет на Кирпу, пропускает удары, но вперед идет, пропускает удары, но идет. Второй раунд — только бьет навстречу. Ловит, встречает, но не добавляет. Третий раунд работает строго вторым номером: защитился, ушел, ответил. Каждый раунд — это другой соперник. За четыре раунда трижды менял тактику.

ЕСЛИ БЫ ВАШ СЫН ПЕТЯ СТАЛ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ БОКСЕРОМ, ВЫ БЫ ВОЗРАЖАЛИ?

Да нет. Решил значит решил. Я ведь сам прекрасно помню, как хоккеистом не стал. Я же в хоккей хорошо играл. А мне тренер сказал: “Ты маленький, а в хоккей играют большие, как я”. “Ну я же вырасту”, — говорю. “Вырастешь, но большим не будешь”. И смеется. А разве Буре высокий? Да во всем мире невысокие ребята в хоккей играют. Люди себя ищут. А если их вот так будут отфутболивать... Так что хоккей в моем лице лишился звезды. Шучу. Может, и вся жизнь по-другому бы сложилась. Но я не сетую, что стал боксом заниматься, не жалею.

ПОСЛЕ ТОГО ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С ВАМИ, ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО БОКСЕРОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ ПОГИБЛИ И СТАЛИ ИНВАЛИДАМИ. ВЫ НИКОГДА НЕ ДУМАЛИ О ТОМ, ЧТО БОКС, ВО ВСЯКОМ СЛУЧАЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ, СТОИЛО БЫ ЗАПРЕТИТЬ?

Никогда такого не будет. Во-первых, это древнейшая спортивная дисциплина, как и бег, метание копья, борьба... Во-вторых, слишком большие суммы в обороте. Это же сотни миллионов, а может, уже и миллиарды. Нет, это невозможно. То, что со мной случилось, — это же не от бокса. Специалисты отсматривали мой бой много раз. Мне говорили, что не было ни одного решающего удара, от которого могло бы произойти кровоизлияние в мозг.

А ОТЧЕГО ЖЕ ТОГДА ЭТО ПРОИЗОШЛО?

Я этого не помню, но мне рассказывали, что за несколько дней до боя я сильно простыл, спать не мог. Трое суток до боя не спал. Говорят, что извелся весь, спрашивал снотворное, но мне говорили: “Ты с ума сошел? Ты же на ринге квелый будешь”.

ЭТО МОГЛО БЫТЬ КАК-ТО СВЯЗАНО СО СГОНКОЙ ВЕСА?

А я никогда не гонял вес. Я сколько весил, во столько боксировал. Это брат всегда гонял.

Я ЗНАЮ, ЧТО ВЫ ПИСАЛИ КНИГУ О СВОЕЙ ЖИЗНИ. КАКОВА ЕЕ СУДЬБА?

Все как-то заглохло... Когда мы только приехали в Америку, мне один из наших тренеров сказал: “Ты самый ответственный из всех, и знаю, ты выполнишь мою просьбу: с первого дня приезда вести дневник”. Любительские тренировки и профессиональные тренировки — это же разное. Я записывал, все фиксировал: разница в тренировках, в настрое, в атмосфере... Что-то осталось, что-то утеряно. Сколько лет прошло. Не один раз собирался что-то писать на их основе. Даже с Дастином Хоффманом встречался: он думал, взяв за основу мою историю, спродюсировать кино. Но я уехал в Питер, переговоры заглохли, в общем, ничем это не кончилось. Моя бывшая жена, Пётрина мама, еще в прошлом веке купила мне плеер, я что-то на него надиктовывал. Кассеты с записями лежат. В компьютере информации много. В общем, собрать книгу можно было бы.

езжали тренироваться ребята со всей страны, это здорово помогало расти. И боксировать в огромном зале, например, во Дворце спорта “Юбилейный”, который заполнен зрителями, это особенное ощущение”.

“Боксировать в родных стенах, когда тебя поддерживает публика, забившая полностью зал, — с этим мало что сравнится. Это, конечно, морально, психологически очень поддерживало, — говорит Максим Нестеренко. — Помню, был бой в “Юбилейном” против англичанина Майкла Смита в мае 1996-го. Я довольно спокойно вел дело к победе, но пропустил сильный удар по печени. Сначала показалось, что все: бой проигран, но я нашел в себе силы, отстоял какое-то время, перевел дух и сам очень жестко попал, потом нанес около тридцати ударов подряд, пока соперник не упал. Перетерпел боль, переборол себя”.

Профессиональный бокс в Петербурге довольно щедро поддерживали пивовары: в частности, “Балтика”. Ее создатель и генеральный директор Теймураз Боллоев очень помогал. Большими поклонниками бокса были и генеральный директор “Степана Разина” Гия Гвичия и его заместитель по финансовой части Григорий Щербаковский.

“Тогда спонсоров было найти значительно легче, чем сейчас. Никаких субсидий от государства профессиональный бокс, понятно, получить не мог, но частные коммерческие компании были очень активны. Тогда можно было часть налогов “списать”, потратив какую-то часть на благотворительность, спорт, культуру. Компании, в их числе наши партнеры, этим активно пользовались: оптимизировали налоги да еще получали ощутимую рекламу как спонсоры боев, — говорит Важа Микаэлян, — когда эта норма действовать перестала, находить партнеров стало труднее”.

Главным энтузиастом профессионального бокса в Питере был тогда, пожалуй, Игорь Шафер, который подтянул сюда испанских промоутеров — отца и сына Сория. Вместе они основали промоутерскую компанию “Тундра”. Благодаря им их связям многие наши ребята побоксировали в Европе, а сюда приезжали зарубежные бойцы. Что-то пытались делать здесь и французы — братья Акариасы, но что-то не очень пошло у них.

Позднее стали и другие ребята бои делать: например, Олег Шалаев, который в бокс Валуева притащил и одно время был его менеджером. Нельзя не назвать и Владимира Кушнера, который недавно ушел из жизни, и Игоря Городецкого.

Я вдруг вспомнил историю с несостоявшимся боем Холифилда с нигерийцем Генри Акинванде в 1998 году. Тогда организаторы,

среди которых был и Дон Кинг, не договорились с ТВ по правам и крепко попали с билетами — их практически не брали. Тогда промоутеры на голубом глазу за день до боя собрали пресс-конференцию и с прискорбием сообщили, что вечер бокса отменяется: у нигерийца неожиданно нашли гепатит, а одна из дам (в андеркарде был и женский бой) — беременна на ранней стадии. Все, конечно, понимали, что эти объяснения — фуфло полное, но скушали: а что тут скажешь? Наши промоутеры учились у своих западных коллег всяким таким фокусам. Помню, как один раз уже все было на мази, программу собрали, мэйнвинентом стоял титульный бой — по не самой главной версии, но все же. Плюс к тому андеркард неплохой собрался. И тут иностранные партнеры звонят и говорят, что, увы, не приедут. Надо бы денег прибавить. Как тут нашим быть? Так что учились и на своих шишках и синяках.

Довольно долго профессиональные бои в Петербурге были значимым событием — все-таки в Москве проходит довольно много всяких шоу и профессиональный бокс на этом пестром фоне не был так заметен.

“Только в 2003 году у нас было организовано 18 соревнований разного уровня. Петербург был столицей отечественного профессионального бокса, безо всякого преувеличения. Куда там было Москве, — вспоминает Важа Микаэлян. — С 26 сентября по 2 октября 1999 года в Москве прошел XXXVII конгресс WBC, самой влиятельной организации мирового профессионального бокса. Из 156 стран — членов Всемирного боксерского совета участвовало 145 стран, 380 человек. И тогда рейтинговая комиссия утвердила список 30 лучших боксеров мира. Из этих 30 — 13 были из России, из них десять (!) — петербуржцы. Воспроизвожу этот список полностью: Валуев, Шаликов, Зайцев, Кармазин, Пестряев, Нестеренко, Криволапов, Антонов, Ягупов, Кириллов”.

“Когда сначала Кармазин, а потом Кирпа в двухтысячных уехали в Америку, интерес в Петербурге к боксу подувал. Не на кого стало ходить по большому счету. Было несколько очень интересных боксеров, но их было не настолько много, чтобы составить полноценную программу на вечер бокса”, — вспоминает Максим Нестеренко.

Потом в Москве в бокс пошли деньги, там стали подрастать боксеры. Стали подниматься “подольский клан” — и Хрюнов в Екатеринбурге начал организовывать бои, и Герман Титов. При такой конкуренции в Петербурге профессиональный бокс стал угасать. Сегодня профессионального бокса у нас нет. Как говорится, как хотите, так к этому и относитесь. ■

КАРДИО ИЛИ

В этом месяце издательство "Альпина паблишер" выпускает русский перевод классической книги врача и журналиста Алекса Хатчинсона "Кардио или силовая: какие нагрузки подходят именно вам?". Мы печатаем отрывок.

СИЛОВАЯ?





ЧТО ЭФФЕКТИВНЕЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ: ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТЕЙ ИЛИ КАРДИОТРЕНИРОВКИ?

Принято считать, что аэробные тренировки (вместе с сокращением потребляемых калорий) — лучший способ похудеть. Но миллионы людей часами потеют на эллипсоидах и велотренажерах, однако никак не могут сбросить ни килограмма. Это означает одно из двух: либо для похудения требуется гораздо больше усилий, чем думает большинство обывателей; либо нас ввели в заблуждение, и на самом деле существуют гораздо более

эффективные способы. Часто в качестве таковых предлагаются силовые тренировки, однако научные факты все-таки свидетельствуют в пользу первого варианта.

Несомненно, во время аэробной тренировки вы расходуете больше калорий, чем во время силовой (при условии, что интенсивность и продолжительность занятий примерно одинаковы). Но калории, которые вы сжигаете в течение остального дня, могут дать перевес в пользу поднятия тяжестей. Классическое исследование, результаты которого были опубликованы в 1977 году, показало, что постепенное ухудшение с возрастом уровня метаболизма в состоянии покоя (мы ведь расходует

калории, даже когда спим) практически полностью зависит от потери мышечной массы: этот процесс начинается после 30 лет и неумолимо продолжается всю оставшуюся жизнь. Поднятие штанги не только замедляет потерю мышечной массы, но и даже дает возможность нарастить ее, что также улучшает обмен веществ.

Кроме того, силовые тренировки помогают организму сжигать больше жира вместо углеводов в качестве топлива (хотя до сих пор остается неясным, приводит ли это к снижению общего количества жира, которое накапливается у вас за долгий срок). Ну и, наконец, наиболее очевидный аргумент: сильный и здоровый человек с боль-

шей долей вероятности будет активно двигаться, поднимать различные предметы, ходить по лестницам — одним словом, самыми разными способами сжигать калории в повседневной жизни. Именно эти факторы побудили в 2009 году специалистов из Американского колледжа спортивной медицины признать возможность того, что силовые тренировки могут быть полезными для похудения, что противоречило более ранней официально принятой точке зрения. Теперь они, правда, заняли выжидательную позицию, желая получить документальные подтверждения.

Однако экспериментов, касающихся связи силовых тренировок и похуже-

ния, было проведено немало. Возьмем, к примеру, исследование, результаты которого были опубликованы в American Journal of Clinical Nutrition в 2007 году. Ученые в течение двух лет наблюдали за 164 женщинами среднего возраста, склонными к ожирению. В целях профилактики дальнейшего увеличения веса одна половина испытуемых два раза в неделю поднимала тяжести, а вторая выполняла аэробные упражнения. В итоге за контрольный период участницы первой группы набрали в среднем 3 фунта (1,5 кг) веса, а уровень опасного брюшного жира у них увеличился на 7%, тогда как во второй группе эти показатели составили соответственно 4,4 фунта (2 кг) и 21%. Это наглядно демонстрирует, насколько полезны силовые занятия, хотя отсюда вовсе не следует, что тем, кто борется с лишним весом, следует пренебрегать кардиотренировками.

Наиболее впечатляющие результаты, что и неудивительно, были получены в ходе экспериментов, сочетающих оба вида физической активности. Так, корейские ученые протестировали две программы занятий. Первая включала шесть кардиотренировок в неделю, а вторая за тот же период — три кардио- и три силовые тренировки. Выяснилось, что комбинированная программа дает лучшие результаты для снижения уровня подкожного и брюшного жира, а также для наращивания мышечной массы. Несомненно, у силовых тренировок великое множество преимуществ, включая и улучшение метаболизма, и способность сжигать жир. Однако, чтобы извлечь максимальную пользу для здоровья, следует обязательно сочетать их с аэробными упражнениями.

КАК ЛУЧШЕ СЖИГАТЬ КАЛОРИИ: ХОДИТЬ ПЕШКОМ ИЛИ ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ?

Как правило, люди, которым регулярно приходится преодолевать большие расстояния, стараются найти такое средство передвижения, чтобы потратить на дорогу как можно меньше времени. Но в нашем случае этот принцип не годится. Если ездить на работу 5 км на велосипеде, то можно сжечь 130 ккал, но если проходить это же расстояние пешком, то вы сожжете уже 225 ккал. Правда, поездка на велосипеде отнимет у вас 15 минут, а ходьба — не меньше одного часа. Если же вы отправитесь в объезд, так, чтобы поездка на велосипеде заняла один час, то израсходуете 500 ккал. (Предполагается, что человек весом 70 кг едет на велосипеде со скоростью 21 км/ч или идет пешком со скоростью 5–6,5 км/ч; в обоих случаях такой темп считается умеренным.)

Выбирая маршрут, постарайтесь найти оптимальный баланс между двумя параметрами эффективности: затраченным временем и расходуемой энергией. Ваше решение будет также зависеть от технических факторов, например, от протяженности участков маршрута, на которых есть хорошие велосипедные дорожки, и от наличия у вас в офисе душа. Если повезет, можно комбинировать разные варианты.

1. Велосипед

Самое важное в езде на велосипеде — это сопротивление воздуха, которое становится тем сильнее, чем быстрее вы едете. Когда вы мчитесь со скоростью больше 28 км/ч, сопротивление достигает 90%. То есть, если вы едете на велосипеде слишком медленно, это требует от вас даже меньших усилий, чем прогулка быстрым шагом. Но это также означает, что по мере ускорения темпа вам придется прикладывать огромное количество усилий. Холмистая местность и частые остановки также могут превратить вашу дорогу на работу в тренировку. Из-за взаимодействия сопротивления воздуха и гравитации наиболее эффективной по времени тактикой будет двигаться интенсивнее, поднимаясь в гору (когда ваша скорость и так замедляется сама по себе), и отдыхать, спускаясь с горы. Езда на велосипеде — самый практичный способ передвижения на лю-

бое расстояние в пределах нескольких километров. Правда, чтобы получить пользу для здоровья, необходимо будет постоянно прикладывать усилия, поддерживая определенный темп. Не исключено также, что вам понадобится принять душ на работе (если он есть) и поехать в объезд, чтобы поездку превратить в хорошую тренировку.

2. Ходьба

У каждого из нас есть оптимальная скорость ходьбы, при которой мы чувствуем себя комфортно и сжигаем наименьшее количество калорий за 1 км. Если двигаться намного быстрее, то можно добиться такого же быстрого и интенсивного сжигания калорий, как при медленном беге; вот только долго ходить таким образом невозможно. (Не хочу никого обидеть, но именно поэтому те, кто занимается спортивной ходьбой, выглядят со стороны очень забавно.) Важно помнить о разнице между быстрой ходьбой и неспешной прогулкой. Вы сжигаете в три раза больше калорий на скорости 8 км/ч, чем на скорости 3 км/ч. В отличие от тренировки в спортзале, здесь длина вашего маршрута определяется не временем, а пройденным расстоянием. Возьмите это преимущество на заметку, но двигайтесь быстро, чтобы прилагать побольше усилий.

3. Бег

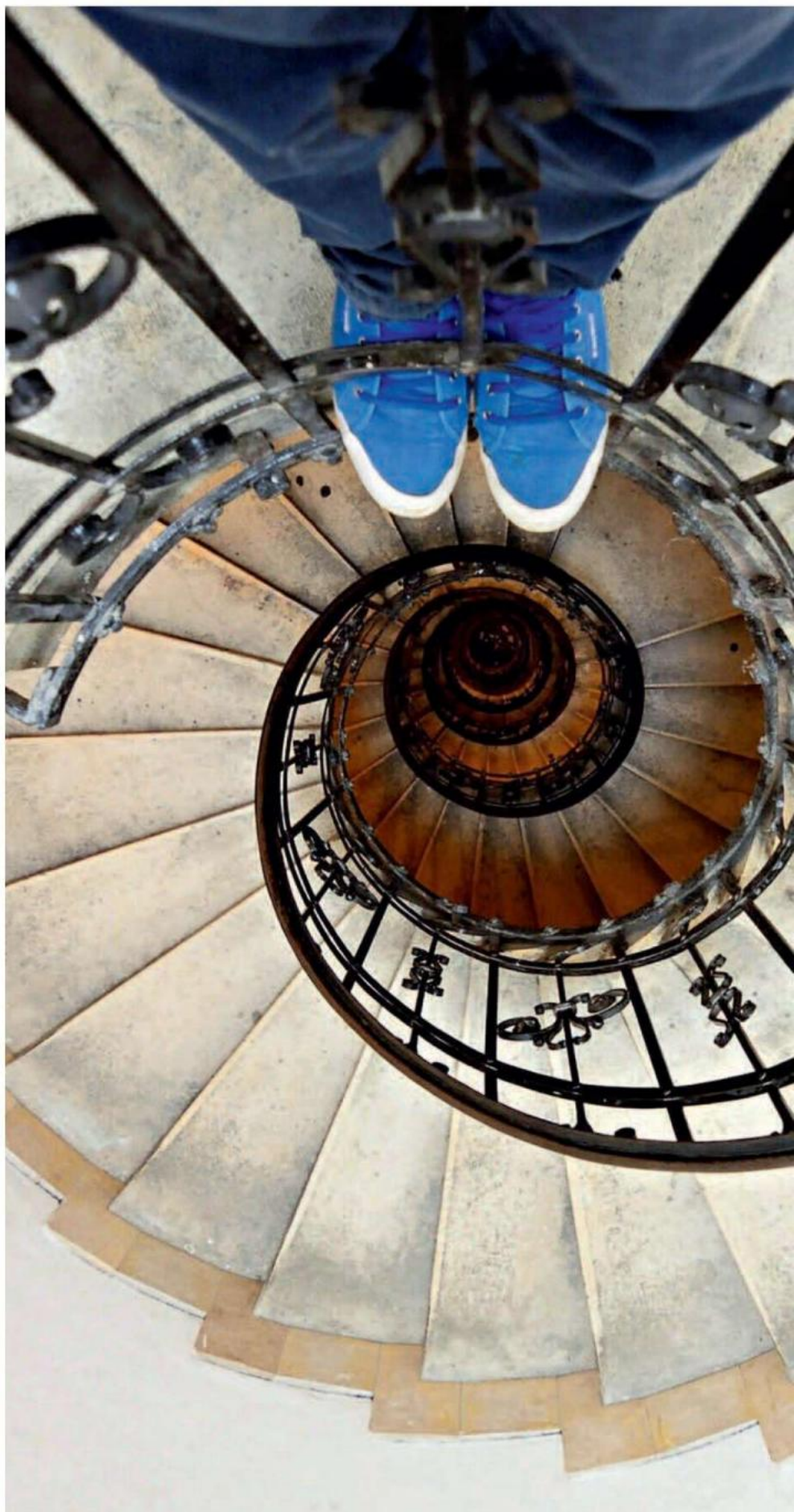
Существует давнее заблуждение, что, двигаясь на своих двоих из пункта А в пункт Б, ты в любом случае сожжешь определенное количество калорий, независимо от того, с какой скоростью переставляешь ноги. В 2004 году результаты исследования, опубликованного в журнале Medicine & Science in Sports & Exercise, наконец-то развенчали этот миф. Как показал эксперимент, если пробежать 1 милю (1,6 км) за 10 минут, то при этом сжигается в два раза больше чистых калорий, чем если пройти то же самое расстояние за 20 минут. Эта разница отчасти объясняется размеренными повторяющимися движениями корпуса вверх-вниз, которые совершает бегущий. Если вы хотите превратить дорогу на работу в тренировку, то бег представляет собой идеальное сочетание временных затрат и расхода энергии. Однако здесь возникают некоторые организационные проблемы. Вам не только обязательно понадобится душ, но придется еще и переодеться (то есть, вероятно, бежать надо будет с рюкзаком, прихватив все необходимые вещи), а также продумать маршрут.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ПОДНИМАТЬСЯ ПЕШКОМ ПО ЛЕСТНИЦАМ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Пробежать 1576 ступенек, чтобы подняться на крышу Эмпайр-стейт-билдинг, как это ежегодно делают участники проводимых с 1978 года соревнований, — вот уж действительно суперинтенсивная тренировка! Однако, чтобы получить все преимущества занятий на лестнице, вовсе не обязательно работать в небоскребе или участвовать в подобных состязаниях. Ирландские исследователи изучили преимущества движения вверх по лестнице при условии, что это происходит периодически в течение рабочего дня, и обнаружили поразительные результаты. «Мне кажется, — говорит Колин Борихам, профессор Института спорта и здоровья при Дублинском университетском колледже, — главное здесь то, что движение вверх по лестнице — это один из немногих ежедневных видов активности от умеренного до высокого уровня интенсивности, который люди выполняют незаметно для самих себя: им при этом не нужно переодеваться, использовать специальное оборудование или бояться, что со стороны они будут выглядеть глупо».

Набирают популярность и забеги по лестнице на последний этаж зданий в рамках благотворительной деятельности. На TowerRunning.com (их слоган «Поднимайся по лестнице, а не на лифте») можно найти список из 100 с лишним мероприятий, которые проводятся по всему миру.

Итальянские ученые проанализировали физику и физиологию «бега по небоскрегам» в работе, которая была опубликована в 2010 году в *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. Среди наиболее заметных положений этого исследования можно отметить следующие. Использование поручней во время движения вверх превращает этот вид физической активности в полноценную тренировку, которую можно сравнить с греблей и которая требует «максимального усилия всех групп мышц». Примерно 80% силы, которую вы задействуете, поднимаясь вверх по лестнице, уходит на то, чтобы ваше тело противостояло гравитации, 5% — на движение конечностей вперед и назад, а еще 15% — на то, чтобы пробегать крошечный полукруг на площадке между этажами.





Благодаря высокой степени интенсивности подъем по ступенькам представляет собой очень эффективную и короткую тренировку: рекордное время, за которое был покорен небоскреб Эмпайр-стейт-билдинг, составило 9 минут 33 секунды. Однако Борихем и его коллеги обнаружили, что и гораздо более умеренные тренировки тоже оказывают хороший эффект. Они провели эксперимент, в котором участвовали восемь студентов. На протяжении восьми недель девушки в рамках специальной программы поднимались по лестнице, состоящей из 199 ступеней. Сначала они делали это два раза в день, пять раз в неделю. Они двигались в умеренном темпе — 90 шагов в минуту; то есть, чтобы дойти до верха, им требовалось примерно две минуты. К концу программы испытуемые поднимались по этой лестнице уже пять раз в день, не подряд, а в разное время дня — таким образом получалось, что они занимаются чуть больше 10 минут в сутки.

По сравнению с контрольной группой девушки, которые регулярно поднимались по ступенькам, улучшили уровень аэробной физической подготовки на 17% и снизили уровень вредного холестерина LDL в крови на 8%; эти результаты можно с успехом сравнить с ежедневной получасовой прогулкой. Сейчас ученые выясняют, можно ли рекомендовать данный вид нагрузки людям более старшего возраста с использованием специального лестничного тренажера, а не обычной лестницы. “Из-за высокой нагрузки изменения в физическом состоянии происходят за более короткий срок, — поясняет Борихем, — что подходит тем, кто предпочитает непродолжительные, но интенсивные занятия”.

В стандартных спортивных руководствах говорится, что для достижения значительных результатов упражнения должны длиться не меньше 10 минут. Правда, недавние исследования так называемых интервальных тренировок свидетельствуют в пользу того, что можно значительно сократить время занятий при условии, что они будут достаточно интенсивными. Те результаты, что получили в ходе своих экспериментов Борихем и его коллеги, настолько скромны, что не стоит рассматривать подъем по лестнице как единственный способ поддерживать себя в форме. Но тут важно другое: они представили нам весьма вдохновляющие доказательства того, что простое решение быть более активным в повседневной жизни может принести заметные плоды, даже если вы не поднимаетесь на Эмпайр-стейт-билдинг.

ЧТО ЛУЧШЕ: ЗАНИМАТЬСЯ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ ИЛИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА УЛИЦЕ?

Бег на беговой дорожке немного напоминает выпечку пирогов в микроволновке: идеалисты скажут, что это лишь жалкая имитация, а прагматики сошлутся на удобство и хорошие результаты. Даже тем, кто настроен критически, приходится признать, что занятия на беговой дорожке в помещении имеют массу преимуществ: сюда относятся регулируемая температура воздуха, ровная поверхность, возможность задать определенный ритм и, если уж на то пошло, большой экран телевизора поблизости. Все это, однако, не говорит о том, что на беговой дорожке вы задействуете те же самые мышцы, что и на улице. А это принципиальный вопрос, если вы, к примеру, пользуетесь беговой дорожкой зимой, чтобы подготовиться к забегу на 10 км, который будет проходить весной.

“На самом деле это очень каверзный вопрос, из числа тех, на которые у нас до сих пор нет однозначного ответа, — говорит Колин Домброски, врач-подиатр (специалист, который занимается лечением заболеваний стопы и голени) из Клиники спортивной медицины им. Фоулера Кеннеди в Лондоне (провинция Онтарио, Канада). — За 30 с лишним лет исследований сформировались две основные школы, взгляды которых кардинально расходятся. Представители первой придерживаются мнения, что бег на беговой дорожке принципиально отличается от обычного, потому

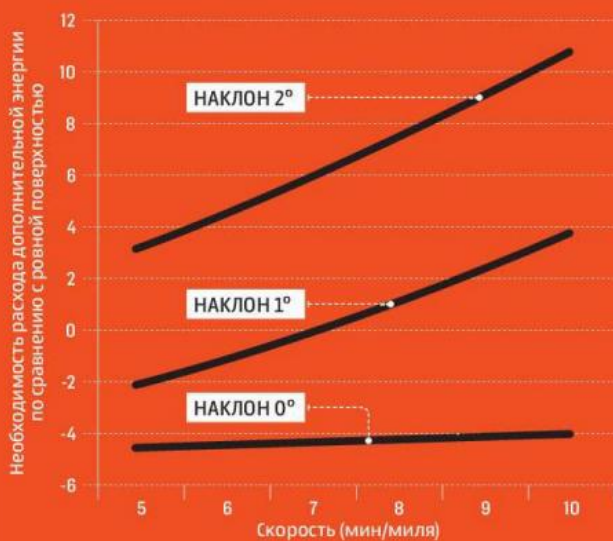
что вы не переносите вперед всю массу тела, и, следовательно, центр тяжести остается неподвижным. А представители второй школы считают, что если беговая дорожка движется с определенной скоростью, то единственным отличием физического характера является отсутствие сопротивления ветра”.

Одна из последних попыток разгадать эту загадку была предпринята учеными из Вирджинского университета, которые проводили исследования суставов бегунов, используя высокоскоростные камеры и специальные беговые дорожки с поверхностями, куда были встроены приборы, измеряющие силу. Результаты, опубликованные в журнале *Medicine & Science in Sports & Exercise* в 2008 году, показали, что по сравнению с бегом на улице на беговой дорожке наблюдаются некоторые отличия: например, положение колена спортсмена и пиковое усилие. Однако общее заключение было таким: в целом биомеханика бега на беговой дорожке настолько близка к “наземному” бегу, что эта разница не является существенной.

К тому же самому выводу приходят многие тренеры, испробовав беговую дорожку на собственном опыте. “Различия есть, но они незначительны”, — говорит Питер Пимм из Торонто, тренер по бегу на длинные дистанции. Он вот уже 25 лет занимается как с олимпийцами, так и со спортсменами-любителями. Чтобы компенсировать отсутствие сопротивления ветра, Пимм советует своим подопечным устанавливать беговые дорожки под небольшим углом (наклон 1°).



Заниматься на беговой дорожке чуть-чуть легче, чем бегать на улице в тихий безветренный день: ведь при этом вы не встречаете сопротивления воздуха, которое может снизить ваш темп. Ученые из Брайтонского университета обнаружили, что при наклоне беговой дорожке 1° расходуется то же количество энергии, что и при беге на улице по ровной дороге (при условии, что вы пробегаете 1 милю, или 1,6 км, за 7 минут). Если же для преодоления 1 мили вам требуется 9 минут и более, достаточно наклона $0,5^\circ$.



Опытный тренер считает, что беговые дорожки обладают одним важным преимуществом: они, как правило, мягче, чем дороги и тротуары. “Люди часто замечают, что такой бег более щадяще действует на колени, — говорит он. — Поэтому если у вас были травмы суставов, то на беговой дорожке вы, вероятно, сможете тренироваться более продолжительное время. Но этот же фактор также может оказаться и самой слабой стороной беговой дорожки: занимаясь на ней всю зиму, вы в силу отсутствия естественных неровностей и тряски просто не сможете добиться такого же уровня мышечной выносливости, которого достигнете, если бегаете на улице. Поэтому, когда вы попадете из

спортзала на траву или тропинки, у вас неизбежно появится боль в мышцах”, — предупреждает Пимм. По словам Домброски, это объясняется тем, что, занимаясь на беговой дорожке, нельзя развить те стабилизирующие мышцы, которые заставляют спортсменов держаться прямо на неровных поверхностях.

Так как же быть? Самое простое решение проблемы — разнообразие. Беговая дорожка — это прекрасно, но не следует на ней заикливаться. Конечно, бывает, что погода удерживает вас в помещении в течение нескольких месяцев. В этом случае обязательно потренируйтесь на открытом воздухе, прежде чем принимать участие в забеге на 10 километров.

СТАНУ ЛИ Я БОЛЕЕ СИЛЬНЫМ, БЫСТРЫМ И ГИБКИМ, ЕСЛИ БУДУ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАПОЙ ДЛЯ ЗУБОВ?

Единственный человек, которому вообще ни к чему данное приспособление, — Майкл Джордан. “Подпрыгивая, чтобы сделать слэм-данк, он высовывает язык”, — говорит Энил Маккар, стоматолог из канадской провинции Новая Шотландия, чья капа Makkar Pure Power стала необходимым аксессуаром для профессионалов в самых разных видах спорта. Оказывается, когда человек высовывает язык, это опускает челюсть и немного выдвигает ее вперед, приводя в расслабленное положение. Однако, как поясняет Маккар, большинство из нас, в отличие от Джордана, во время занятий спортом, напротив, с усилием сжимают зубы. Именно поэтому нам и нужна капа, которая держит челюсть и лицевые мышцы расслабленными.

Звездные спортсмены, от Шакила О’Нила до Террелла Оуэнса, публично заявили о том, что использование капы доктора Маккара стоимостью \$2000 (модели базовой комплектации стоят \$600) эффективно улучшает их показатели. Under Armour, компания по продажам спортивного оборудования и аксессуаров, расположенная в Балтиморе и выпускающая конкурирующую с маккаровской капу, может похвастаться списком клиентов, в который входит несколько десятков участников зимней Олимпиады 2010 года и почти 100 игроков НХЛ, включая Александра Овечкина. Но не

торопитесь тратить деньги. Давайте сначала более пристально изучим исследование, на которые опираются все эти смелые заявления, потому что не все “научные” доказательства одинаково полезны — добываются они, как известно, совершенно разными способами.

Идея о том, что положение челюсти может повлиять на все остальное тело, пришла в голову еще древнегреческим атлетам и римским воинам, которые закусывали кожаные ремни; а раненые американские солдаты времен Гражданской войны между Севером и Югом “кусали пули”, чтобы справиться с болью. В наши дни профессиональные бегуны на короткие дистанции стремятся максимально расслабить мышцы лица: в замедленной съемке отчетливо видно, как при беге у них трясутся щеки.

На самом деле никто точно не знает, какие механизмы при этом действуют. Существует множество теорий, включая, например, такие, что сжатие зубов может стимулировать чрезмерную выработку гормона стресса кортизола, сузить дыхательные пути или помешать поступающим из мозга сигналам нервной системы. Но, как бы то ни было, в компа-

нии Makkar Athletics утверждают, что спортсмены, использующие их капу, замечают немедленные улучшения в осанке, гибкости, равновесии, силе и выносливости; кроме того, они быстрее восстанавливаются. Производители из компании Under Armour добавляют к этому внушительному списку преимуществ еще и ускорение реакции. Чтобы доказать столь поразительные свойства своей продукции, доктор Маккар спонсировал независимое исследование в Ратгерском университете. Ученый Шон Арент протестировал 22 студентов и профессиональных спортсменов; все они занимались контактными видами спорта, где капы и так уже используются для защиты зубов. Одна половина участников получила стандартный аксессуар, а вторая — улучшенную его модификацию, изготовленную по авторской технологии Маккара. Эксперимент проводился двойным слепым методом: ни спортсмены, ни исследователи не знали, какая у кого была капа. Арент (что, как он сам признался, стало для него сюрпризом) заметил небольшие, но стабильные улучшения в показателях спортсменов, носивших капу доктора Маккара: в вертикальном прыжке, а также в силе и скорости, продемонстрированных во время серии вращений педалей велосипеда продол-

жительностью 10 секунд и 30 секунд. Единственным упражнением, на выполнение которого усовершенствованный аксессуар никак не повлиял, был жим лежа.

Итоги исследований, которые опубликовала компания Under Armour, оказались менее убедительными. Так, например, в ходе серии экспериментов, проводившихся в 2008 году в “Цитадели” — военном колледже в Южной Каролине, ученые сравнивали результаты спортсменов, использовавших и не использовавших капу для зубов; при этом эффект плацебо вообще не принимался во внимание. Представители компании говорят об “устойчивой тенденции к снижению уровня кортизола”. Однако, как выяснилось, на самом деле в экспериментальной группе этот показатель снизился только у 11 из 21 велосипедиста, а это всего лишь чуть больше половины. Последующий эксперимент с бегунами, предпринятый в 2009 году, также не сумел подтвердить заявление об изменении уровня кортизола.

Все эти результаты слишком приблизительны, чтобы делать однозначные выводы о влиянии кап различных модификаций на организм спортсменов. И пока ученые не провели более фундаментальные исследования, все, кто тратит деньги на упомянутые приспособления, более полагается на удачу, чем на научные факты. Однако есть все основания полагать, что связь между положением челюсти и физическими показателями — это не просто выдумка производителей. “Интуиция подсказывает мне, что так оно на самом деле и есть, просто в одних видах спорта это может играть более важную роль, чем в других”, — говорит Арент. ■





ШАРОНОВ

В своей авторской рубрике Ольга Ципенюк встречает очередного героя МН сразу после тренировки и вызывает его — теплого и расслабленного — на откровенный разговор: сперва о самой тренировке, а дальше обо всем на свете. В этом номере ее визави — президент Московской школы управления “Сколково” Андрей Шаронов.

ФОТО: ПАВЕЛ ПАРАМОНОВ

КАК ВАША ЖИЗНЬ СВЯЗАНА СО СПОРТОМ?

Моя спортивная история началась с футбола, я играл в него практически всю жизнь. Начал в детстве, еще в Уфе. В нашей школе собирались делать спортивный класс, и меня туда пригласили. В спорткласс я не пошел — пошел в математический, — но в футбольную команду меня взяли. И я пять лет занимался в детско-юношеской спортивной школе. Когда нам было по 16 лет, мы заняли третье место на взрослом чемпионате Башкирии. То есть там была неплохая команда, хотя ее лидером я точно никогда не был — не хватало мастерства.

МЫСЛЬ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ НЕ ПОЯВЛЯЛАСЬ?

Нет, я слишком поздно начал. В Уфе мы жили рядом с Дворцом спорта, многие мальчишки занимались в спортивной школе «Салават Юлаев».

У меня в доме жил приятель, который потом стал профессиональным хоккеистом, играл за НХЛ. Парень из соседнего двора тоже в НХЛ играл — в общем, уровень хоккейной школы там был очень высокий. Но сам я в хоккей не играл, а пока другие играли, учился с первого класса в музыкальной школе. Мать хотела отдать на баян, но я был такой маленький, что поднимать баян не мог. И ей сказали: “Пусть пока поучится на пианино, чтобы время не терять. А через год переведем на баян”. Но я к пианино прикипел, окончил музыкальную школу по классу фортепиано с отличием.

СЕГОДНЯ ИГРАЕТЕ?

Играю. У меня большая программа — часа на два. Бах, Бетховен, Шопен, Шуберт, Чайковский. Стараюсь хотя бы пару раз в неделю садиться за инструмент. Иногда даже спать не могу лечь, пока не сыграю что-то.

НЕУЖЕЛИ ТАКАЯ ЛЮБОВЬ К МУЗЫКЕ СОХРАНИЛАСЬ ПОСЛЕ ОБЫЧНОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ?

Нет-нет. После школы это чувство пропало лет на десять, наверное. А потом потихонечку восстановилось — я стал заниматься, играть этюды Черни. Накупил нот, разучил какие-то вещи, которые мне нравились.

БЕЗ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ?

Без. Иногда думаю об этом, но пытаюсь умерять свои желания — слишком многим вещам я сейчас учусь. И исполнительский уровень меня пока устраивает. Когда решу сыграть большой фортепианный концерт, наверное, попрошу кого-то меня подтянуть. Пока единственное, что огорчает, — напроочь пропала компетенция запоминать наизусть. То есть я все играю по нотам. Не понимаю, утратил этот навык полностью или просто мало времени за инструментом провожу.

ДАВАЙТЕ ВЕРНЕМСЯ К СПОРТУ.

Совмещать музыкальную школу с хоккеем у меня не получалось, а когда я ее окончил, в 15 лет, для хоккея уже было поздно. Но в футбольную школу меня взяли. И дальше я много лет играл как любитель. Но мне повезло, я поиграл практически со всеми известными футболистами: с Федором Черенковым, с Мостовым, с Романцевым. Успел поиграть с Валентином Борисовичем Бубукиным, он был нашим тренером, с Виктором Владимировичем Понедельником — это знаменитый капитан нашей сборной, которая в 1960 году благодаря его голу стала чемпионом Европы. Я играл против Aston Villa, ветеранов английских. На одном из турниров поиграл даже с Игорем Белановым из киевского «Динамо», обладателем европейского «Золотого мяча».

В КАКОЙ ПОЗИЦИИ ИГРАЛИ?

Нападающим. Меня выделяло то, что я хорошо бегал, это было мое главное оружие — высокая стартовая скорость. Никаких особенных успехов в технике и в тактике у меня не было, но убежать с мячом я мог очень быстро. За это меня и ценили.

А КОГДА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ПОЯВИЛСЯ ТЕННИС?

Где-то в 42 года, после сильной травмы. Играл в футбол, я воткнулся головой в землю: меня неудачно взяли в «коробочку» — это когда тебя двое замыкают с обеих сторон — и толкнули. Руки оказались сзади, и я упал головой в землю. Китайка, которая меня лечила, сказала, что лучше больше головой не играть и удары в корпус не провоцировать. Если тебя сильно бьют в корпус, происходит движение в позвоночнике и в шейном отделе — тело уходит вперед, а голова еще на месте, что для моей травмированной шеи опасно. Тогда я понял, что это серьезный компромисс: играть в футбол и не играть головой. Лучше вообще не играть. Когда оставил футбол, мне еще года три снилось, что я играю. Не хочу сказать, что я страдал, но мне этого очень не хватало.

ФИЗИЧЕСКИ ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНО?

И так, и так. В футболе ведь есть совершенно особая эмоция: радость коллективного взаимопонимания. С возрастом я стал получать гораздо больше

удовольствия от того, что отдал пас, чем от того, что сам забил. Если на поле ты строишь комбинацию не один, если удается задействовать еще двух-трех человек — вот эта комбинационная красота всегда доставляла мне особое удовольствие. Ощущение такого... пространственного интеллекта, который бежит по полю, и внутри него один человек хорошо понимает другого. В общем, с травмой эта радость закончилась. Я решил больше не рисковать и стал искать, чем еще заняться. Так появился теннис.

ТО ЕСТЬ О ЖИЗНИ БЕЗ СПОРТА

РЕЧЬ НЕ ШЛА ВООООЩЕ НИКОГДА?

Нет, нет, нет. Без спорта я начинаю себя хуже чувствовать и меньше уважать. Если я не позанимался, если у меня нет вот этого ощущения легкости и одновременно небольшой хорошей физической усталости — мне дискомфортно. Ну и еще, прошу прощения за интимную подробность, мне нравится смотреть на себя в зеркало. И когда я вдруг начинаю замечать какие-то вещи — жирок там или дряблость, — становится очень неприятно. Меня это страшно мотивирует.

ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО ДЛЯ САМООЩУЩЕНИЯ ВИДЕТЬ КУБИКИ НА ЖИВОТЕ, БИЦЕПС ПРОРИСОВАННЫЙ, ТРИЦЕПС УПРУГИЙ? ГДЕ ЧИСТАЯ ЭСТЕТИКА ПЕРЕХОДИТ В САМООЦЕНКУ?

Наверное, я, как любой человек, проходил в этом смысле определенные этапы. Конечно, мне хотелось нравиться девочкам. Я не был никогда щуплым, всегда был крепким. Правда когда я был маленький — года, наверное, в четыре, — мне диагностировали порок сердца. И отец носил меня на руках на пятый этаж. Лифта у нас в доме не было, а врачи сказали, что мне нельзя давать такую нагрузку. Потом, когда я уже стал взрослым и появились более точные приборы, оказалось, что у меня в сердце есть дополнительная хорда. Это не патология — такое образование из соединительной ткани довольно часто встречается в полости сердечного желудочка и чаще всего никак не нарушает функцию сердца. Хорда и создавала шумы, которые в детстве у меня принимали за неполное закрытие клапана. Но я проходил медосмотры, а когда стал серьезно заниматься бегом, то и более серьезные обследова-

ния, так что привычка следить за здоровьем у меня сформирована давно. А наглядный результат занятий спортом, который виден в зеркале, это, скажем так, приятный бонус, и я не хочу от него отказываться.

ЧЕМ ВАМ НРАВИЛСЯ ТЕННИС?

Игровой вид спорта с постоянным элементом соперничества — меня это очень зажигает.

ВЫ ВООООЩЕ АЗАРТНЫЙ?

Да, мне важно выиграть. После матчей даже близкие смеялись — я очень тяжело переживал любые поражения. Мог ночь не спать после игры,

**“Я НИКОГДА НЕ
ЛЮБИЛ БЕГАТЬ.
НЕ В СМЫСЛЕ
ПОДВИЖНОСТИ,
А В СМЫСЛЕ
БЕГА КАК ВИДА
СПОРТА”**

все время в мозгу прокручивал ситуацию, искал момент, когда я ошибся. Я в этом смысле очень эмоциональный. Хотя, знаете, я ведь несколько раз ходил в казино, и вот там я совершенно спокоен. Азартно тратить деньги, слава богу, меня не тянет, и я этому очень рад. А вот азарт, который возникает в состязании, особенно когда рядом с тобой соперник, — зажигает очень сильно. В общем, в теннисе больших успехов я не достиг, но играть мне нравится до сих пор. К сожалению, все время, которое раньше было отведено на теннис, сожрал марафон.

КАК ВООООЩЕ НАЧАЛОСЬ ЭТО УВЛЕЧЕНИЕ?

Я никогда не любил бегать. Не в смысле подвижности, а в смысле бега как вида спорта. Мне всегда казалось, что это довольно тупое занятие. А на марафон, как ни смешно, точнее, не на марафон, а на бег, я попал тоже из-за азарта. Каждый сентябрь мы отмечаем день рождения бизнес-школы, и по этому случаю все выпускники, партнеры и гости бегут традиционную «сколковскую» милю — 2006 метров, в честь года основания школы. Я пришел сюда работать четыре года назад и тоже побегал эту милю. 2006 метров — дистанция совсем небольшая, но на финише выяснилось, что я проиграл, в том числе нескольким коллегам-женщинам. Для меня это

57 секунд. Моей задачей было пробежать не медленнее, чем 3:30, так что результатом я был доволен. Наверное, мог даже чуть быстрее пробежать, но испугался — начитался всяких историй, что после 30–35 километров может что-нибудь остановиться-отказаться, поэтому себя немножко сдерживал. Так что история прихода в марафон не вполне обычная, особенно для меня, — повторюсь, я по психологическому складу игровик.

УДОВОЛЬСТВИЕ, КОТОРОЕ ВАМ ПРИНОСИТ БЕГ, ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ИГРОВОГО?

Оно совсем другого рода, и я это понял не сразу. Я ведь начал бегать, что-

ваюсь к ощущениям. Мне приятно, что эта машина работает, что я правильно двигаюсь, правильно дышу.

ВЫ МОЖЕТЕ ДУМАТЬ О ЧЕМ-ТО, РЕШАТЬ, СКАЖЕМ, КАКИЕ-ТО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ИЛИ ТОЛЬКО НАБЛЮДАЕТЕ ЗА СОБОЙ, КАК ЗА ХОРОШО РАБОТАЮЩЕЙ МАШИНОЙ?

Я наблюдаю за собой, но периодически. Не так давно я прочитал в книжке, что при аэробных нагрузках после 20-й минуты мозг переходит в состояние, похожее на то, в котором он находится во время медитации. Не могу сказать, что я сосредоточен и решаю какую-то задачу — это будет полной неправдой. Но не могу и сказать, что полностью отключаюсь. Я начинал бегать с наушниками. Сначала просто музыку слушал, потом тексты. Слушал даже Данте. Но это стало мешать. Я понимал, что или слушаю невнимательно, или отвлекаюсь от бега. А мне хотелось на нем сосредоточиваться. Все спрашивают: «О чем ты думаешь три часа подряд?» Обо всем, что приходит в голову. Не гоню мысли, но и специально их не генерирую. А мониторинг того, как я двигаюсь, насколько правильно дышу, всегда сопровождается внутренним диалогом: «Может, хватит? Вот у тебя уже лодыжка заболела. Остановись. Или немножко сбавь. Зачем такое насилие? Для чего тебе вообще это надо?»

КАК ВЫ БЕГАЕТЕ ЗИМОЙ ПРИ МОСКОВСКОЙ, МЯГКО ГОВОРЯ, УНЫЛОЙ ПОГОДЕ?

Если это обычный кросс, стараюсь даже зимой бегать на улице, хотя живу в поселке, где не всегда чищены дороги. Домой я купил хороший дорогой беговой тренажер — для интервальных тренировок. На тренажере бегать не так приятно, как на улице, и результаты на нем у меня хуже — думаю, потому что душновато в зале. Это даже не зал, просто небольшая комната. Да и скучновато, так что слушаю во время бега «Эхо Москвы».

КАК ВЫГЛЯДИТ ВАША СТАНДАРТНАЯ ТРЕНИРОВКА? ЕСТЬ ЛИ В НЕЙ МЕСТО КАКИМ-ТО НАГРУЗКАМ КРОМЕ БЕГОВЫХ?

Последние полгода, когда я активно готовился к марафону, — шесть дней в неделю беговых тренировок плюс один-два дня небольшого комплекса силовых упражнений на разные



оказалось полным шоком. Мне казалось, что я любую женщину могу оставить позади, если она, конечно, не профессиональная бегунья. Но не получилось. Стал выяснять, что к чему, и понял, что бег, длинные дистанции, марафон, триатлон, — это определенная здешняя культура. Решил попробовать, и в 2015 году пробежал свой первый полумарафон.

“ОСЕННИЙ ГРОМ”

ЗА ЧАС Сорок две минуты...

Точно. Для первого раза, как говорят специалисты, это было неплохо. Потом побегал полный марафон, “Валенсию”, — за 3 часа 20 минут и 56 или

бы поддерживать себя в нормальном физическом состоянии, ну и чтобы девушкам не проигрывать на состязаниях. Но втянулся и стал ощущать что-то новое. После какого-нибудь длинного кросса стало появляться такое эмоциональное и физическое состояние, какого не было даже после очень хорошей игры в футбол. Футбол — нагрузка анаэробная: ускорился — отдохнул, ускорился — отдохнул. А в беге ты полтора часа или даже больше работаешь по нарастающей, у тебя постепенно меняется химия крови, гормональный фон, меняется настроение. Стало нравиться, что во время бега я мысленно смотрю на себя со стороны, прислуши-

группы мышц, прежде всего на ноги, на живот и на спину. В меньшей степени — на руки. У меня дома есть небольшая комната с парой тренажеров, но в основном я использую гантели и турник. Думаю, 12 раз подтянусь, хотя, честно говоря, давно не пробовал. Помимо всего перечисленного я много лет делаю комплекс упражнений, который все время совершенствуется и расширяется. Сейчас он занимает 25–35 минут. То есть кроме тренировок каждое утро есть еще вот эта зарядка.

ЧТО ЗА КОМПЛЕКС?

Комбинация упражнений, которая мне комфортна. Иногда я его делаю со слушателями бизнес-школы — им нравится. Это набор спортивных разминок из гимнастики цигун, что-то из йоги, несколько силовых упражнений. Еще растяжка, дыхательные упражнения, массаж внутренних органов, когда я втягиваю живот, массаж акупунктурных точек на стопах и на пальцах, довольно интенсивные упражнения на пресс и отжимания.

СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ?

Да, и довольно давно. Особенно страстно стал смотреть на это дело во время марафонов. Раньше я был моложе, да и футбол прощал какие-то вещи, которые марафон простить не может, — это более экстремальное занятие. Стал делать анализ структуры тела: мышцы, минеральные ткани, кость, жир, вода. Старался снижать количество жира в организме, повышать порог, с которого прекращается жиросжигание.

ГАЗОАНАЛИЗАТОР ИСПОЛЬЗУЕТЕ?

Да, два-три раза в год, чтобы посчитать ПАНО — порог анаэробного обмена, МПК — максимальное потребление кислорода. Как раз на следующей неделе у меня будет очередное обследование после марафона — в результате интенсивных тренировок показатели сильно сдвинулись, будем смотреть. Что касается рациона, то на завтрак обычно ем творог с яблоком или бананом либо мюсли с кефиром. Обед и ужин, как правило, — салат и кусок рыбы или мяса. Был период, года три, когда я вообще отказался от мяса. Потом постепенно стал есть курицу, а когда начал бегать марафоны, уве-



личил количество животного белка. Хотя среди моих знакомых марафонцев есть даже веганы.

Недавно сделал генетический тест, и выяснилось, что я предрасположен к полноте. Это такой анализ генома, он показывает маркеры предрасположенности — с плюсом или с минусом. Я толстым никогда не был, так что эта информация меня не то чтобы испугала, но сфокусировала внимание на том, что за весом надо следить.

Я ВНИМАТЕЛЬНО ЗА ВАМИ НАБЛЮДАЮ: НЕ ПОХОЖЕ, ЧТОБЫ ТЕМА ЕДЫ ВЫЗЫВАЛА КАКИЕ-ТО ОСОБЫЕ ЭМОЦИИ. ВЫ НЕ ГУРМАН, ВАМ ЕДА СОВСЕМ НЕ ИНТЕРЕСНА?

"Я ВООБЩЕ ПО НАТУРЕ КОМАНДНЫЙ ИГРОК И СТАРАЮСЬ ОКРУЖАТЬ СЕБЯ ИНТЕРЕСНЫМИ, СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ"

Нет. В молодости я ел много сладкого, а лет восемь – десять назад стал себя ограничивать. Я много читал о вреде сахара, об опасных последствиях большого количества инсулина. Плюс стал готовить себя к бегу, старался снизить количество жира. Если посмотреть последние обследования перед марафоном, у меня процент жира в организме 11,5 процента.

ПРЯМО СКАЖЕМ, ПОКАЗАТЕЛЬ НА ЗАВИСТЬ.

А мне на зависть — у профессиональных марафонцев: 4–8 процентов жира. Что, конечно, ниже нормы. Думаю, они быстро начинают мерзнуть, и, наверное, с этим нельзя постоянно жить.

НУ ЭТО У КЕНИЙЦЕВ КАКИХ-НИБУДЬ, А ЗДЕСЬ, В СЕВЕРНОЙ СТРАНЕ, НУЖНА КАКАЯ-ТО ЖИРОВАЯ ПРОКЛАДКА.

Нужна, да, но, знаете, мне это нравится.

ЧТО ИМЕННО? ПИЩЕВОЕ САМООГРАНИЧЕНИЕ?

Не сам факт самоограничения, а его последствия. То, что я себя гораздо лучше чувствую. Первый полумарафон я бежал в весе 79 килограммов, а последний — уже 75. Это при росте 1 метр 76. Минус четыре кило — представьте, что вы бежали марафон с двумя двухлитровыми банками воды под мышкой, и вдруг у вас их забрали. Разница большая, поверьте. Индекс массы тела у меня, по-моему, около 23, а границей нормы считается 25. То есть я достаточно тяжел для марафонца. Тренер мне говорит: "У тебя для простого марафонца верхний плечевой пояс сильно раскочан. Давай триатлон — плавай, крути велосипед". Но я не хочу пока — жалко времени, и организм свой жалко. Мне кажется, это такие нагрузки уже... запредельные.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К ВАШЕМУ ФУТБОЛЬНОМУ ПРОШЛОМУ, К УДОВОЛЬСТВИЮ ОТ ИГРЫ В КОМАНДЕ — ОНО ЧАСТО ВАС СОПРОВОЖДАЕТ В БИЗНЕС-КАРЬЕРЕ, В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?
Я вообще по натуре командный игрок и стараюсь окружать себя интересными, содержательными людьми.

НЕ БОИТЕСЬ КОНКУРЕНЦИИ?

Не боюсь. Если обманывать себя, искусственно сдерживать эту конкуренцию, она все равно где-то прорвется и сильно ударит. Начинаешь бояться людей и искусственно их тормозить? Это важный знак самому себе. В этом случае дай людям двигаться вперед, а себе найди другую нишу, в которой останешься лидером. Либо признай: у тебя уменьшилось количество уникальных для этого коллектива качеств — уменьшилось, но не исчезло, и ты остаешься ценным членом команды.

ВЫ ВХОДИЛИ В САМЫЕ РАЗНЫЕ КОМАНДЫ: КОМСОМОЛЬСКУЮ, ЧИНОВНИЧЬЮ, МУНИЦИПАЛЬНУЮ, БИЗНЕСОВУЮ. ЖЕЛАНИЕ СМЕНИТЬ СРЕДУ — ЧАСТЬ КОНЦЕПЦИИ, О КОТОРОЙ ВЫ ТОЛЬКО ЧТО ГОВОРИЛИ? "КОНКУРЕНЦИЯ ВОЗРАСТАЕТ — МЕНЯЙ НИШУ, МЕНЯЙ ОКРУЖЕНИЕ, НАХОДИ ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЕ ВЫЗОВЫ..."

И да, и нет. Я сознательно ушел из Министерства экономического развития в 2007 году, ушел из "Тройки Диалог", ушел из мэрии. Я от бабушки ушел, я от дедушки ушел... но ни в одном случае это не было следствием ужесточения конкуренции. В Минэкономике я понял, что давно устал, мне просто надоело — проработал там почти 11 лет. К тому же внешняя ситуация все меньше и меньше давала ощущение, что я занимаюсь важным и полезным делом. Из "Тройки" я ушел, потому что получил невероятно интересное предложение Собянина, страшно рад, что мне удалось быть частью его команды. Проработал в мэрии чуть меньше трех лет и ушел, когда мне тоже показалось, что мои действия и предложения уже не воспринимаются как что-то важное и ценное. Меня оттуда никто не гнал, но внутреннее недовольство собой, точнее, своим текущим положением, заставило меня искать какую-то новую возможность, и ею оказалась бизнес-школа "Сколково".

ВЫ ОДНАЖДЫ НАЗВАЛИ ЭТО МЕСТО "ПУЗЫРЬ ЗДРАВОГО СМЫСЛА"...

Да, и чем дальше, тем больше в этом убеждаюсь. Вообще, я всю жизнь к сфере образования — особенно советского, особенно высшего, — относился скептически. Думал, что это абсолютно консервативная среда, где работает огромное количество людей, ничего в жизни, кроме своего вуза, не видевших. Мне встречались персонажи, которые говорили: "Я ректор уже 35 лет!" На мой взгляд, это катастрофа — а человек гордился. Среди них тоже были разные люди, не хочу красить всех одной краской, но в целом я всерьез эту сферу не воспринимал. И когда получил предложение от бизнес-школы "Сколково", мне стало просто смешно: где я и где должность ректора... Но начал разбираться и понял, что это проект не столько про образование, сколько про новый тип элит, про очень быстрое развитие амбиций и компетенций, про прививку жадности изменений. А еще это очень предпринимательский проект, возникший практически на пустом месте: мы вынуждены каждый день зарабатывать и на себя, и на обслуживание долга, который на нас висит с момента создания. У нас нет бюджетных дотаций, и мы не можем позволить себе расслабиться и остановиться — это будет означать нашу смерть.

КАКИЕ ЗАРУБЕЖНЫЕ ШКОЛЫ ВАМ ВИДЯТСЯ ОБРАЗЦОМ В ПРЕПОДАВАНИИ ИМЕННО БИЗНЕС-НАУК? BABSON COLLEGE?

Сам я там не был, был у его соседей — в MIT, в Гарварде. Но знаю, что у Babson College действительно репутация одной из немногих школ, которая делает фокус на предпринимательство не просто как на профессию, а как на образ жизни. И в этом смысле они сильно отличаются от традиционной американской школы, как и мы отличаемся от российских, хотя здесь в этом смысле гораздо меньше традиций. Если в средней американской бизнес-школе от пяти до семи, иногда десять процентов слушателей — собственники бизнеса, то у нас в некоторых группах Executive MBA собственников бизнеса — 60 процентов. Это очень нетипично, потому что классическая западная бизнес-школа изначально задумывалась как институт для наемных менеджеров.

НЕ ВСЯКАЯ КОМПАНИЯ ГОТОВА ЗАПЛАТИТЬ 90 ТЫСЯЧ ЕВРО ЗА ПРОГРАММУ EXECUTIVE MBA СВОЕГО СОТРУДНИКА.

Не всякая.

КАК И НЕ ВСЯКИЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ГОТОВ ТАК КРУПНО ВЛОЖИТЬСЯ В СВОЕ БИЗНЕС-ОБРАЗОВАНИЕ.

Да, пока это не часть нашей культуры, но она зарождается. Посмотрите, в Америке почти половина CEO имеет степень MBA. Ни в одном контракте не прописано такое обязательное требование, но это стало негласным элементом джентльменского набора.

МЫ ДВИЖЕМСЯ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ?

Безусловно, и я вижу это по интересу к бизнес-школе. Хотя не все стремятся получить именно степень MBA или Executive MBA. Кто-то хочет ограничиться короткими программами и из них набрать себе некие компетенции. Мы пытаемся выстроить новую структуру открытых программ на один, два, три дня из дисциплин, которые более глубоко преподаются уже в дипломной программе.

С КАКИМ ВИДОМ СПОРТА МОЖНО СРАВНИТЬ РАБОТУ В ШКОЛЕ «СКОЛКОВО»?

Это точно групповая игра, здесь очень многое решает команда. Мне нравится, что в силу небольшого размера школы — не сравнить ни с министер-

ством, ни с большим предприятием, ни с мэрией — у нас довольно плоская организация, расстояние от руководителя до исполнителя очень небольшое, мы общаемся напрямую, чувствуем настроение друг друга. А иногда мне кажется, что работа здесь похожа на марафон: есть некоторые вещи, которые мы запускаем, запускаем, а они не получаются, не получаются. И здесь выигрывает не самый умный и не самый талантливый, а самый терпеливый. Тот, у кого хватит дыхания на длинную дистанцию. Не семи пядей во лбу, не суперамбициозный, а просто упрямый человек, который может потерпеть неудачу, утереться, опять встать и попытаться сделать дело, не считая, что он теряет достоинство или репутацию. Готовый возвращаться снова и снова к низкому старту.

ЭТО ОПИСАНИЕ ОТНОСИТСЯ И К ВАМ ЛИЧНО?

Надеюсь, что да. У нас был один кейс, который никак не решался, будучи для школы критическим. Было очень много подходов, которые раз за разом наталкивались на непонимание, на запредельные условия. И люди отчаивались, бросали. В какой-то момент мы взяли заново: тупо давили, давили на ситуацию, и она — бац! — через несколько лет усилий перевернулась. Это произошло с моим участием. Не скажу, что только благодаря мне, но я приложил к этому руку. И вот это было похоже как раз на марафон: десятки попыток, совещаний, звонков и писем, нам уже двадцать раз всё сказали и во всем отказали, и в двадцать первый раз туда идти не надо. Тем не менее мы вели себя как дурачки, делали вид, что не понимаем отказа: из двери выгоняют, мы в окно. И это, на мой взгляд, тоже признак высокого класса: не найти одномоментный блестящий ход — вау! пришел, придумал красиво, все обомлели и все получилось, — а победить в нудятине, в долбежке непробиваемой, казалось бы, стены. Мне кажется, это даже более ценное решение, потому что оно требует упрямства и терпения.

ВЫ ГОВОРИЛИ КОГДА-ТО, ЧТО НАДО ИМЕТЬ ВКУС К ОШИБКАМ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ДВИГАТЕЛЕМ САМОРАЗВИТИЯ. КАКИЕ ИЗ СВОИХ ОШИБОК ВЫ СЧИТАЕТЕ В ЭТОМ СМЫСЛЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ, ПРОДВИНУВШИМИ ВАС ВПЕРЕД?

Я вырос с комплексом отличника — довольно долгое время у меня почти все получалось. Ну или, по крайней мере, мне так казалось. Я с отличием окончил школу, с отличием — музыкальную школу, с отличием — технический вуз. Получал Ленинскую стипендию. Захотел работать на кафедре — меня с удовольствием взяли. Что-то избрал — сразу получил авторские свидетельства. Моя карьера развивалась довольно быстро: в 25 лет я стал народным депутатом СССР, в 27 — федеральным министром, пусть всего на три месяца... И вдруг что-то изменилось, пошла череда неудач. Меня отвергали, ничего не получалось. У меня

**“ЗДЕСЬ
ВЫИГРЫВАЕТ
НЕ САМЫЙ УМНЫЙ
И НЕ САМЫЙ
ТАЛАНТЛИВЫЙ,
А САМЫЙ
ТЕРПЕЛИВЫЙ”**

не было жилья ни в Москве, ни в Уфе — я завис, мне вообще показалось, что жизнь закончилась. А потом понял, хоть и довольно поздно, что это абсолютно нормальная ситуация. Сейчас я даже студентов этому учу: неудачи — это более вероятный исход. Тогда же неудача мне казалась отклонением от нормы, признаком того, что в системе что-то сломалось. А если говорить о прошлых ошибках... не люблю жанр “что бы ты сделал по-другому”. Ну, если уж совсем к себе придираться, можно сказать, что я далеко не все получил в период обучения. Если бы в тот момент у меня хватило мозгов, поступил бы в какой-то более значимый вуз, где

можно было бы получить больший запас знаний. В физтех, например. Но опять — не могу сказать стопроцентно, что это была ошибка, потому что не знаю альтернативного сценария, как сложилась бы жизнь, поступи я не так, а иначе.

О КАКИХ ЭТАПАХ КАРЬЕРЫ ВЫ ЖАЛЕЕТЕ?

Наверное, нужно было раньше уходить с некоторых работ, не доводить ситуацию до состояния, когда мне приходилось себя вытаскивать буквально за волосы. Но на определенном этапе я почему-то вбил себе в голову, что уходить рискованно, что я сильно

взрослой жизни быстро получил довольно высокие чины и практически не жил вне рамок чиновничьей иерархии. А когда первый раз сделал рывок за эти рамки, то понял, что мир не только не переворачивается — он еще и открывается с новых сторон. Мир действительно другой, но точно не хуже, чем тот. Ты, может быть, теряешь в формальном статусе, но обретаешь гораздо больше свободы, и оказывается, это намного ценнее. Я точно понял, что представляю из себя что-то как Андрей Шаронов, а не как замминистра или вице-мэр — и это очень приятное открытие. Смешно, что часть знакомых в такой ситуации

А если у кого-то не из самого ближнего круга исчезла потребность мне звонить, то на что обижаться? Я просто понял, что был интересен им должностью, а не личностью. Мне даже полезно было это узнать, чтобы не иметь никаких иллюзий.

ОТ ЧЕГО, КРОМЕ ИЛЛЮЗИЙ, ВЫ БЫ ХОТЕЛИ ИЗБАВИТЬСЯ В СВОЕМ ХАРАКТЕРЕ?

Мне всегда казалось, что я довольно ленив. Но когда я учился в INSEAD, в бизнес-школе в Сингапуре, моя коуч сказала: “Твоя главная проблема — чрезвычайная жесткость к себе. Ты не ленивый, ты просто предъявляешь себе слишком высокие требования. А то, что тебе кажется ленью, — нормальная реакция самосохранения организма, перегруженного твоей требовательностью”.

ВАШИ ГЛАВНЫЕ КАЧЕСТВА ПОМИМО ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТИ К СЕБЕ?

Я любопытный человек. И чем дольше я живу, тем больше понимаю, что это очень полезное свойство. С удовольствием прочитал в одной книжке, что любопытство — важнейший рефлекс для инноваций, для изменений. Так что я хочу сохранять это любопытство как можно дольше. Второе качество — это, наверное, упорство. Я готов играть в долгие игры, не ожидая немедленно вознаграждения, готов в процессе достижения цели переносить какие-то тяготы. Я достаточно непринхотливый человек — как выясняется, вдолгую это тоже неплохое качество. А еще мне хочется душевного комфорта, хочется общаться с людьми, близкими мне по ценностям, а не просто в силу того, что мы работаем над одним проектом. Мне нравится работать в обстановке доверия, а не вражды. Есть люди, которые искусственно создают вокруг себя войну, убежденные, что подчиненных лучше стегать, чем гладить по голове, — я не из них.

РИСУЕТСЯ ПРЯМО ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ.

Да, сегодня я, наверное, доволен собой больше, чем когда-либо. И это на самом деле важное упражнение. Оно состоит не в том, что я просто взял и закрасил все черные пятна, нет: я их глубоко анализирую. Что можно, пытаюсь менять, а с тем, что изменить нельзя, стараюсь примириться. ■



завишу от занимаемой должности. Я ведь довольно быстро сделал чиновничью карьеру, а в ней погоня значат довольно много, понимаете? Если вы, к примеру, заместитель министра или председатель даже небольшого министерского комитета, червячок внутри грызет: вот ты сейчас уйдешь, и непонятно, как мир наутро тебя примет. Не знаю, как у других, а я действительно этого боялся. Долго не уходил из министерства. С одной стороны, мне говорили: “Ты парень перспективный, имеешь шанс стать министром”. С другой стороны, я сам не понимал: уйду, перестану быть замминистра — как это вообще? Я ведь во

перестает звонить: становится ясно, что мне звонили не как человеку Андрею Шаронову, а только как чиновнику. Потом ты опять становишься чиновником, и эти люди опять начинают звонить — как будто не было никакого перерыва.

ВЫ ЛЕГКО ПРОЩАЕТЕ ТАКОГО РОДА ЗИГЗАГИ В ОТНОШЕНИЯХ?

Я не считаю это предательством. Во-первых, я никогда не называл людей такого типа близкими друзьями. У меня вообще очень, очень мало близких друзей. Исчезающе мало. Есть хорошие товарищи, много коллег, но близких друзей совсем немного.



ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ СЖЕЧЬ

Чем должна закончиться годовая программа? Конечно же, настоящей вишенкой на торте — интенсивным метаболическим периодом, который избавит твои выросшие мускулы от излишков подкожного жира. Весь год ты корпел над своей физической формой, становился сильнее, больше и выносливее, и теперь ты точно готов ко всем непростым испытаниям “жиросжигающего” периода.



ФОТО: ОЛЕГ ЗОТОВ, ВИЗАЖ: КАТЯ БОБОВА

**АНТОН
НЕБИЛИЦКИЙ**

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
АВТОГОНЩИК, ПРИЗЕР
ЧЕМПИОНАТА МИРА
И ЕВРОПЫ В "ФОРМУЛЕ
РЕНО", МНОГОКРАТНЫЙ
ЧЕМПИОН РОССИИ
И МОСКВЫ ПО
КАРТИНГУ. ВЛАДЕЛЕЦ
ШКОЛЫ АВТОСПОРТА
И ДИРЕКТОР КОМАНДЫ
GT3 LAMBORGHINI

**ТВОЙ ПЛАН БУДЕТ,
КАК И РАНЬШЕ,
РАЗБИТ НА ДВА БЛОКА:**

**1. Первые
четыре недели**

У тебя будет три тренировки в неделю: две, состоящие из комбинаций сложных упражнений с повышенным метаболическим откликом, и одна круговая, не менее энергоемкая тренировка. Тренировки проводи через день: например, по понедельникам, средам и пятницам.

► Два упражнения каждой комбинации выполняй подряд, без отдыха. Сделав оба упражнения, отдохни не более минуты и повтори или переходи к следующей комбинации.

► В круговой тренировке время на отдых регламентируй самостоятельно — тебе необходимо сделать максимум кругов за отведенное время.

**2. Следующие
четыре недели**

У тебя по-прежнему будет две тренировки из комбинаций, но порядок выполнения упражнений поменяется, и объем нагрузки заметно вырастет. Круговых тренировок у тебя станет две за неделю, то есть суммарное количество тренировок в недельном цикле будет равно четырем. Выполнять их надо будет так: Тренировка А (комбинации), Тренировка Б (круговая), Тренировка В (комбинации), Тренировка Г (круговая, аналогично Тренировке Б). Тренировки проводи блоками: две тренировки подряд — понедельник и вторник, день отдыха — среда, две тренировки подряд — четверг и пятница, два дня отдыха — суббота и воскресенье. Порядок выполнения упражнений и режим отдыха между подходами такие же.

НЕДЕЛИ 1-4

“к. ногой” означает, что тебе необходимо сделать нужное количество повторов каждой ногой: например, “отжимания спайдермена 5*10 (к. ногой)” значит, что тебе нужно сделать суммарно 20 отжиманий, по 10 отжиманий на каждую ногу.

“к. рукой” — принцип аналогичный, но касающийся выполнения повторов каждой рукой.

ТРЕНИРОВКА А

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Трастер с резиной	5*20	6*20	5*25	6*20
Отжимания Спайдермена	5*10 (к. ногой)	6*10 (к. ногой)	5*15 (к. ногой)	6*10 (к. ногой)
2. Полуберпи с опорой одной рукой	5*10 (к. рукой)	6*10 (к. рукой)	5*15 (к. рукой)	6*10 (к. рукой)
Присед на одной ноге + подтягивания на TRX	5*10 (к. ногой)	6*10 (к. ногой)	5*15 (к. ногой)	6*10 (к. ногой)
3. Боковые выпады с вращением медболом	5*10 (к. ногой)	6*10 (к. ногой)	5*15 (к. ногой)	6*10 (к. ногой)
Сигнальщик в планке	5*20	6*20	5*25	6*20

ТРЕНИРОВКА Б

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Подтягивания + подъем ног к перекладине	5*10	6*10	5*15	6*15
Отжимания с подъемом руки вперед поочередно	5*10 (к. рукой)	6*10 (к. рукой)	5*15 (к. рукой)	6*15 (к. рукой)
2. Свинг с медболом до положения над головой	5*20	6*20	5*25	6*25
Берпи (полные)	5*20	6*20	5*25	6*25
3. Выпады назад с ротацией	5*10 (к. ногой)	6*10 (к. ногой)	5*15 (к. ногой)	6*15 (к. ногой)
Русские скручивания с медболом	5*20	6*20	5*25	6*25

ТРЕНИРОВКА В

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
СДЕЛАЙ ПО КРУГУ:	МАКСИМУМ КРУГОВ ЗА 45 МИНУТ	МАКСИМУМ КРУГОВ ЗА 50 МИНУТ	МАКСИМУМ КРУГОВ ЗА 55 МИНУТ	МАКСИМУМ КРУГОВ ЗА 60 МИНУТ
1. Подъем на грудь + жим с резиной	*20-25	*20-25	*20-25	*20-25
2. Обратные отжимания от лавки, ноги на фитболе	*25-30	*25-30	*25-30	*25-30
3. Подтягивания широким хватом к правой, левой руке	*мах повторов	*мах повторов	*мах повторов	*мах повторов
4. Скоростной болгарский сплит-присед	*20-25 (к. ногой)	*20-25 (к. ногой)	*20-25 (к. ногой)	*20-25 (к. ногой)
5. Подъем таза и сгибание голени с фитболом	*40-50	*40-50	*40-50	*40-50
6. “Червяк” на одной ноге	*10-15 (к. ногой)	*10-15 (к. ногой)	*10-15 (к. ногой)	*10-15 (к. ногой)

НЕДЕЛИ 5-8

Редакция благодарит фитнес-клуб премиум-класса World Class "Северная башня" за помощь в организации съемки

ТРЕНИРОВКА А

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Отжимания Спайдермена	6*15 (к. ногой)	7*15 (к. ногой)	6*20 (к. ногой)	4*мажповторов
Боковые выпады с вращением медболом	6*15 (к. ногой)	7*15 (к. ногой)	6*20 (к. ногой)	4*мажповторов
2. Сигнальщик в планке	6*50	7*50	6*50	4*мажповторов
Присед на одной ноге + подтягивания на TRX	6*15 (к. ногой)	7*15 (к. ногой)	6*20 (к. ногой)	4*мажповторов
3. Полуберпи с опорой одной рукой	6*15 (к. рукой)	7*15 (к. рукой)	6*20 (к. рукой)	4*30 (к. рукой)
Трастер с резиной	6*25	7*25	6*30	4*мажповторов

ТРЕНИРОВКА Б И Г

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
СДЕЛАЙ ПО КРУГУ:	МАКСИМУМ КРУГОВ ЗА 45 МИНУТ	МАКСИМУМ КРУГОВ ЗА 50 МИНУТ	МАКСИМУМ КРУГОВ ЗА 55 МИНУТ	МАКСИМУМ КРУГОВ ЗА 60 МИНУТ
1. "Червяк" на одной ноге	*15-20 (к. ногой)	*15-20 (к. ногой)	*15-20 (к. ногой)	*15-20 (к. ногой)
2. Обратные отжимания от лавки, ноги на фитболе	*30-40	*30-40	*30-40	*30-40
3. Подтягивания широким хватом к правой, левой руке	*мажповторов	*мажповторов	*мажповторов	*мажповторов
4. Подъем на грудь + жим с резиной	*25-30	*25-30	*25-30	*25-30
5. Подъем таза и сгибание голени с фитболом	*50-60	*50-60	*50-60	*50-60
6. Скоростной болгарский сплит-присед	*25-30 (к. ногой)	*25-30 (к. ногой)	*25-30 (к. ногой)	*25-30 (к. ногой)

ТРЕНИРОВКА В

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Берпи (полные)	5*10	6*10	5*15	6*15
Подтягивания + подъем ног к перекладине	5*10 (к. рукой)	6*10 (к. рукой)	5*15 (к. рукой)	6*15 (к. рукой)
2. Русские скручивания с медболом	5*20	6*20	5*25	6*25
Свинг с медболом до положения над головой	5*20	6*20	5*25	6*25
3. Отжимания с подъемом руки вперед поочередно	5*10 (к. ногой)	6*10 (к. ногой)	5*15 (к. ногой)	6*15 (к. ногой)
Выпады назад с ротацией	5*20	6*20	5*25	6*25

Скоростной болгарский сплит-присед

МЫШЦЫ: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, икры

Встань в полтора шагах от лавки. Поставь на нее одну ногу подъемом стопы, вторую чуть согни в колене. Руки поставь на пояс или держи перед грудью [А]. Сгибая обе ноги, опусти в выпад как можно ниже [Б]. Вернись в исходное положение как можно быстрее, повтори. Сделав все повторы, отдохни 15–30 секунд, после чего повтори все другой ногой.



Подъем таза и сгибание голени с фитболом

МЫШЦЫ: ягодицы, задней поверхности бедра, икры, кор

Ляг на пол, поставив руки в стороны, а ступни на фитбол [А]. Подними таз вверх, балансируя на верхе спины и руках [Б]. Теперь, стараясь не опустить таз, согни ноги в колене и подкажи мяч к себе [В]. Возвращаясь в исходное положение, сначала выпрями ноги, после чего опусти таз обратно на пол. Повтори.



Подтягивания широким хватом к правой, левой руке

МЫШЦЫ: широчайшие, бицепсы, предплечья

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом немного шире плеч [А]. Согнув руки, подтянись вверх и вправо [Б]. Вернись в исходное положение, после чего подтянись вверх и влево [В]. Продолжай чередовать руки до окончания подхода.



Подтягивания + подъем ног к перекладине

МЫШЦЫ: широчайшие, бицепсы, мышцы живота, сгибатели бедра

Повисни на перекладине, взявшись за нее средним хватом сверху [А]. Подтянись вверх, стараясь понять подбородок выше перекладины [Б]. Опустись на прямые руки и подними ноги к перекладине [В]. Опусть ноги, вернувшись в исходное положение, — ты сделал 1 повтор. Сделай заданное количество повторов.



Обратные отжимания от лавки, ноги на фитболе

МЫШЦЫ: трицепсы, грудные, дельтовидные

Обопрись руками о лавку позади себя и поставь ноги на фитбол. Таз расположи как можно ближе к лавке, корпус держи максимально вертикально [А]. Согни руки и опусти вниз, но не ниже горизонтального положения плечевой кости [Б]. Выпрями руки и вернись в исходное положение. Повтори.



“Червяк” на одной ноге

МЫШЦЫ: передняя часть кора, плечевого пояса

Встань на одну ногу, оторвав другую от пола, наклонись и поставь ладони на пол, опорную ногу при этом можно немного согнуть [А]. Маленькими “шагами” переставляй руки вперед [Б], пока не выйдешь в упор лежа. Обратными “шагами” вернись в исходное положение. Повтори. Сделав все повторы, отдохни 15–30 секунд, после чего повтори все другой ногой.



Подъем на грудь + жим с резиной

МЫШЦЫ: Дельтовидные, трапециевидные, трицепсы, кор

Возьмись руками за амортизатор, наступив на него ногами. Руки опусти вниз, ноги держи чуть согнутыми, стой прямо [А]. С прямой спиной наклонись и опусти резину чуть ниже коленей [Б]. Потяни локти вверх и подними резину к плечам, словно держишь штангу [В]. Выжми резину над головой [Г]. Вернись в исходное положение и повтори.



Берпи (полные)

МЫШЦЫ: Грудные, трицепсы, дельтовидные, кор, бедра полностью

Встань прямо, руки опусти по бокам [А]. Присядь и поставь ладони на пол [Б]. Сделай прыжок назад и прими упор лежа [В]. Согни руки и опусти грудь как можно ближе к полу [Г]. Выпрями руки и затем прыжком вернись в положение приседа с опорой руками о пол [Д]. Сразу же выпрыгни вверх [Е]. Мягко приземлись и продолжи.



Отжимания с подъемом руки вперед поочередно

МЫШЦЫ: Передняя часть кора, грудные, трицепсы, дельтовидные

Встань в упор лежа, ступни на ширине таза, ноги прямые, туловище с ногами в одну линию [А]. Согни руки и опустись вниз, почти коснувшись пола грудью [Б]. Выпрями руки и сразу подними правую руку вперед [В]. Вернись в исходное положение, вновь отожмись от пола и сразу же подними вперед левую руку. Продолжай отжиматься, чередуя руки, до окончания подхода.



Выпады назад с ротацией

МЫШЦЫ: Квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, кор

Возьми в руки медбол и держи его перед собой на уровне солнечного сплетения. Ступни поставь на ширину таза, спину держи прямо [А]. Сделай выпад левой ногой назад и одновременно повернись корпусом вправо [Б]. Вернись в исходное положение и сделай выпад правой ногой назад, повернув корпус влево. Продолжай чередовать ноги до окончания подхода.



Боковые выпады с вращением медболом

МЫШЦЫ: Квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, плечевого пояса

Возьми в руки медбол, поставь ступни на ширину бедер, мяч опусти вниз [А]. Сделай широкий шаг в сторону и опустишься в боковой выпад. Одновременно с этим по широкой дуге поведи руки с мячом и подними его над собой [Б]. Не останавливая круговое движение мячом, оттолкнись рабочей ногой от пола и вернись в исходное положение. Сделай все повторы одной ногой, отдохни за 30–45 секунд и продолжи в другую сторону с другой ноги.



Присед на одной ноге + подтягивания на TRX

МЫШЦЫ: Квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, широчайшие, ромбовидные, бицепсы, предплечья

Возьмись за рукояти TRX, отойди назад и чуть натяни их. Одну ногу оторви от пола [А]. Присядь на опорной ноге как можно ниже [Б]. Выпрями ногу и сразу же подтяни рукояти к боковым сторонам груди [В]. Повтори. Сделав все повторы, отдохни 45–60 секунд, смени ноги и продолжи.



Свинг с медболом до положения над головой

МЫШЦЫ: ягодицы, задней поверхности бедра, плечевого пояса

Поставь ступни чуть шире плеч, возьми в руки медбол. Наклонись вперед и качни мяч назад в сторону паха [А]. Мощно подай таз вперед, напрягая ягодицы так, чтобы медбол вылетел над головой [Б]. Руки при этом не сгибай и руками старайся мяч не поднимать, он должен улетать вверх по инерции. Не останавливаясь, вновь опусти мяч вниз и повтори.



Русские скручивания с медболом

МЫШЦЫ: передняя и косые мышцы живота

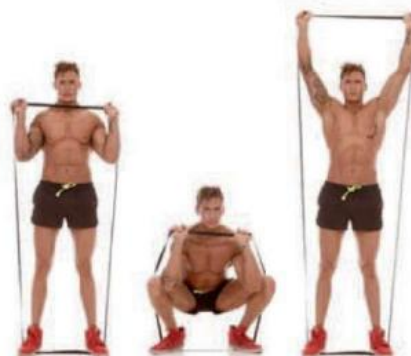
Сядь на пол, взяв в руки медбол. Ноги чуть согни и немного оторви от пола. Теперь быстро повернись вправо [А], а затем влево [Б]. Продолжай вращаться из стороны в сторону, не опуская ног на пол и стараясь не терять равновесия.



Трастер с резиной

МЫШЦЫ: дельтовидные, трапециевидные, трицепсы, кор

Встань ногами на амортизатор, поставив ступни на ширину плеч. Руки с амортизатором подними к плечам, как будто держишь штангу [А]. Присядь вниз [Б]. Мощно выпрями ноги и сразу же выжми амортизатор над головой [В]. Вернись в исходное положение и повтори.



Сигнальщик в планке

МЫШЦЫ: передняя часть кора

Встань в положение передней планки. Туловище в одну линию с ногами, ступни на ширине таза или чуть уже, предплечья параллельно друг другу на ширине плеч [А]. Прыжком расставь ноги шире плеч, сохраняя прямую линию между ногами и туловищем и напряжение живота [Б]. Сразу же прыжком вернись в исходное положение. Продолжай прыгать до завершения подхода.



Полуберпи с опорой одной рукой

МЫШЦЫ: грудные, трицепсы, дельтовидные, кор, бедра полностью

Встань прямо, ступни на ширине таза, правую руку опусти вниз и держи ее наготове. Левую держи на поясе, в стороне или за спиной, как удобно [А]. Присядь и поставь правую ладонь на пол [Б]. Отпрыгни ногами назад и встань в упор лежа, опираясь лишь на правую руку [В]. Повтори все движения в обратном порядке и вернись в исходное положение. Повтори с другой руки. Продолжай чередовать руки до окончания подхода.



Отжимания Спайдермена

МЫШЦЫ: передняя и боковая части кора, грудные, трицепсы, дельтовидные

Встань в упор лежа, руки чуть шире плеч, ступни на ширине таза, ноги прямые, туловище с ногами в одну линию [А]. Согни руки и опусти грудь как можно ближе к полу. Одновременно с этим подтяни колено правой ноги к правому плечу [Б]. Вернись в исходное положение и вновь отожмись, но теперь подтяни к левому плечу левое колено. Продолжай отжиматься, чередуя ноги.





Увидел у некоторых парней на прессе “пояс Адониса”. Какие упражнения нужно выполнять для этого?

AZABILLONARE

Для тех, кто, как и я, не сразу понял, о чем речь, поясню. Пояс Адониса — это термин более характерный для скульпторов и искусствоведов, нежели спортсменов, и означает он V-образную форму нижней части прямой мышцы живота. При достаточно низком уровне подкожного жира и приличной гипертрофии мышц живота этот пояс будет весьма заметен, особенно если твои штаны вдруг сползут на самые бедра (не делай так специально на людях, пожалуйста!). Вполне логично, что для получения подобной штуковины себе в обладание тебе необходимы эти самые две вещи: довольно сильно гипертрофированные мышцы живота и низкий уровень подкожного жира. При этом сами упражнения не важны, можно выполнять абсолютно любые, постепенно усложняя их. Важен лишь непрерывный стаж тренировок, достаточная частота тренировок мышц живота (в идеале через день) и вычищенная до капельки диета. Тогда за 4–5 месяцев можно добиться хорошего результата.

Тренируюсь чуть больше полугода, работал с весами, сейчас перешел на кроссфит. Максимальные веса растут, но 2–3 упражнения уже деревянные, хотя сил еще полно. Как повысить свою выносливость?

МАКС

Полагаю, что дело не в выносливости, и тебе просто необходимо начать осваивать самый важный компонент тренировочного процесса — восстановление. Главная его часть — это, конечно же, сон. Если спать меньше восьми часов в сутки, то тренировки всегда будут тормозить — ты банально не будешь успевать восстанавливаться, и чувствовать себя неважно где-то к середине занятия будет привычным делом. Второй момент — достаточное количество макронутриентов, жидкости и сбалансированное питание в целом. Третий — восстановительные процедуры, хотя бы самые доступные, такие как стретч и миофасциальный релиз (это такая техника самомассажа). Если выполнять их почаще (например, перед каждой тренировкой и отдельным занятием раз в неделю), то ты будешь намного легче переносить любые нагрузки. Хотя возможно, пока твои нагрузки слишком велики для тебя. Попробуй пересмотреть свой тренировочный план.

Подскажите, насколько важно делать так называемые дни отдыха от нагрузки? И как много их должно быть? В данный момент тренируюсь шесть дней по три раза в день плюс баскетбольные тренировки, один день без нагрузки.

ВЛАДИМИР

Это зависит от множества условий: уровня тренированности, здоровья, интенсивности и объема тренировок, количества сна, качества питания и так далее. В целом я не вижу особых проблем в таком графике... для профессионального спортсмена. Обычному любителю, на мой взгляд, это чересчур. Но если желание и возможности позволяют — на здоровье! И одного дня в неделю, как правило, вполне хватает на восстановление. Главное в этом процессе — правильно планировать нагрузки не в недельном, а хотя бы в месячном цикле. К примеру, раз в месяц на неделю я рекомендовал бы тебе снижать объем и частоту нагрузок минимум на 30 процентов. Так и восстановление пойдет веселее, и прогресс заметно ускорится. Замечу, что опытных спортсменов определяет не только и не столько умение упорно тренироваться, а понимание того, что отдых от нагрузок не менее важен для результата, чем сами нагрузки.

Не хочу “убивать” колени бегом по асфальту. Что ты думаешь о таких видах кардио: быстрая ходьба пешком, эллиптический тренажер, скакалка, бой с тенью, медленный бег на месте дома?

АЛЕКСАНДР

Откровенно говоря, я всегда недолюбливал бег — и как тренер, и как спортсмен. Потому что мое желание я не только понимаю, я его всячески приветствую. Да, у бега, тем более по асфальту, куча недостатков, из которых травмоопасность на первом месте. Потому любой другой вид кардионагрузки в любом случае оставляет тебя в плюсе. Тем более что, к примеру, скакалка — намного более энергоемка, бой с тенью — в разы практичнее, эллиптический тренажер — намного безопаснее, а ходьба пешком вообще не имеет минусов и противопоказаний. Сразу отвечаю на возможный вопрос: все эти упражнения одинаково эффективны, вопрос упирается лишь в интенсивность каждой тренировки, и тут как раз все очень просто. Если ты держишь пульс хотя бы в районе 140 ударов в минуту в течение получаса, что совсем не сложно, то в пользу от такой нагрузки уже можно не сомневаться.



У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

НА ВСЕ ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ

Из прошлого номера Men's Health ты, вероятно, усвоил, что город никогда уже не будет тем местом, где можно получить удовольствие от вождения: сплошь каршеринг и автопилот. Настоящий кайф от автомобиля тебя ждет на выездах. Специально перед новогодними каникулами мы выбрали четыре маршрута: три — для гедонистов (все-таки Новый год) и один — для любителей приключений. Выбирай на свой вкус, и — ключ на старт.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ, НИКОЛАЙ ТАРАСОВ, НИКОЛАЙ ЕГОРОВ

ПУТЬ ГЕДОНИСТА

Само словосочетание “гастрономический туризм” до недавнего времени вызывало ассоциации с Францией, Италией, Японией, да хотя бы и США, но уж никак не с Россией.

Еще недавно, сказав “знаю один милый ресторанчик в Ивановской области”, ты бы заставил своих собеседников либо смеяться и крутить пальцем у виска, либо срочно глотать активированный уголь. Но ситуация меняется — и в том числе благодаря маршрутам “Едем и едим”, которые разработали в Jaguar, связав в единую линию разные аппетитные места за пределами двух столиц — ведь таких мест в стране все больше.

ПЕРВОЕ БЛЮДО:

Владимир — Суздаль — Плес

Встав до пробок, которыми славится Горьковское шоссе, держи курс на восток. Я для этого броска выбрал Jaguar F-Type — идеальный вариант для свободной дороги. Добравшись до Владимира, объезжай его по окружной и сворачивай на север, в Суздаль. Сюда ездят за архитектурными красотами, тишиной и, чего уж греха таить, медовухой,

которую продают бабушки на рыночной площади. Но за вкусной едой — нет, это не сюда, думают многие. И ошибаются.

На той же рыночной площади в дальнем углу, за церквями, всегда можно найти корпулентного деда, торгующего самодельным вареньем из местных ягод (попробуй земляничное!). Только не откладывай с чаепитием — дед придерживается принципов здорового питания, сахара кладет мало, и варенье его долго не хранится.

Затем отправляйся в Пушкарскую слободу — целый квартал на въезде в город, занятый отелем и аж тремя ресторанами. Заведует ими Максим Рыбаков, один из лучших шеф-поваров, работающих не в Москве и Петербурге. Начать можно в “Улье”, заведении самом старорежимном: изба, лавки, какой-то безумный психоделический рок, сыгранный на балалайке в качестве саундтрека. В тарелках — все что мы любим: холодец с хреном, щи с огромным количеством белых грибов (восхитительные совершенно щи!), пироги, морс, квас. К вечеру, нагуляв новую порцию аппетита, перебирайся в “Винегрет”. Вообще-то это лавка, в которой торгуют местными фермерскими про-

дуктами, но по вечерам она превращается в шефский ресторан, где Рыбаков лично обслуживает гостей, подавая им сет из собственных изобретений на тему русской кухни. Всевозможные самогоны и настойки, конечно, тоже будет предлагать, но нам такое положено осуждать — и мы рекомендуем обратить внимание на брусничную воду, главный русский прохладительный напиток, незаслуженно обогланный Онегиным и преступно забытый в последние сто лет.

Дальше на север — в Плес. Разморенный после сытных закусок, перебираюсь в комфортабельный, как круизный лайнер, Jaguar XJ. Цель — “Частный визит”, одна из самых милых и уютных гостиниц в России. Обстановка старомодного деревенского дома: печка, куча всяких безделушек и, конечно, пирожки — маленькие, на два укуса, но совершенно выдающиеся. Ходят слухи, что Дмитрий Медведев присылает за этими пирожками чуть ли не вертолет. Заведует “Частным визитом” хрестоматийная деревенская бабушка Елена Маньенан. Она тебя и встретит, и в номер проводит, и пирожками угостит, и стакан компота подаст. Спит в гостинице на краю обрыва совершенно прекрасно!

ВТОРОЕ БЛЮДО:

Казань — Свияжск

Главное гастрономическое правило в Татарстане: следи за собой, будь осторожен. Кормят здесь очень вкусно, но еда нелегкая: горы теста, пропасть мяса и море жира.

Если хочется чего-то более изящного, но не менее исконного, отправляйся в ресторан при гостинице «Татарская усадьба». В меню от шеф-повара Румии Маратова, можно тыкать не глядя — прогадать невозможно. Наши фавориты: эчпочмак с мясом гуся и картошкой и запеченный ягненок, главное — оставить место для десерта. Без чак-чака можно обойтись, а вот без губадии с кортом — не стоит: основа из уваренного с сахаром творога (это и есть корт), начинка из сладкого риса с изюмом и тонкая тестяная крышка. Звучит, может, и странно, но ты только попробуй! После такого обеда мне пришлось воспользо-



JAGUAR «ЕДЕМ И ЕДИМ»

Серию гастротуров «Едем и едим» компания Jaguar Land Rover запустила в рамках проекта «Jaguar. Среда обитания — Россия», и это, пожалуй, лучший автомобильный проект 2017 года. Возможность по дороге пересежаться из компактного Jaguar XE в бизнес-седан XF, потом — во флагманский XJ, спортивный SUV F-Pace или еще более спортивный F-Type — сама по себе уникальна, а уж когда каждая остановка — гастрономическое открытие, удовольствие просто зашкаливает.

ваться всеми десятию настройками кресла в Jaguar XF (кажется, я уже прибавил в весе) и под идеальный звук его аудиосистемы направиться дальше.

В 60 км на запад от Казани, на острове посреди водохранилища, расположен Свияжск — город XVI века с внушительной крепостью, действующим Успенским мужским монастырем и богатейшей историей. Нагуляв аппетит, отправляйся на мастер-класс по выпечке хлеба Валерия Леонтьева (без дельтаплана и леопардового манти, зато с печью собственной конструкции).

Этот бывший книготорговец и промышленный грибовар с 2013 года под псевдонимом Прохор занимается выпечкой хлеба, который можно даже не есть, а просто нюхать.



ТРЕТЬЕ БЛЮДО:

Ижевск и Воткинск

Столица Удмуртии, на первый взгляд, может показаться мрачным городом, но тут нужно знать места. Одно из таких — скрывающийся за неприметным забором этнокомплекс «Бобровая долина». Этот шедевр современного деревянного зодчества одновременно похож на бревенчатый терем и хитроумную систему жилищ тех самых бобров.

Первым делом в местном ресторане бери перепечи: круглые корзиночки из пресного теста с разными начинками, залитыми смесью яйца и сливок. Чем-то напоминает киш, но ели ты киш, приготовленный перед пылающей топкой удмуртской печи? То-то же. Следующее блюдо — пельмени. Точнее, пельняни — удмурты считают, что именно они научили Россию есть это блюдо, и настаивают на своем произношении.

Лепят пельняни по-особому: в шве обязательно оставляют небольшую дырочку, чтобы внутрь проникал бульон. В начинке может быть не только мясо, но и, например, капуста со шкварками. И, наконец, на третье, под ароматный «луговой чай» с местными травами хорошо пойдет пирожок с начинкой из солода и калины. Говорят, это десерт для настоящих мужчин. Проверь!

Если оказался в Ижевске, да еще на таком автомобиле, как Jaguar F-Pace, глупо не прокатиться 50 километров на северо-восток до города Воткинска, где недалеко от превращенной в современный и очень интересный музей усадьбы Чайковских находится ресторан Island. Несмотря на английское название, шеф заведения Иван Шикалов — настоящий фанат русского застолья в целом и усадебной кухни в частности. Буженина с гречкой, щи из свежей и кислой капусты, запеченная целиком стерлядка — что еще нужно для счастья? Ну разве что съездить сюда еще и в теплое время на кабrioлете Jaguar F-Pace и расположиться на террасе с видом на воду и песчаный пляж.



ПУТЬ АВАНТЮРИСТА

Посмотри за окно, и ты поймешь, зачем ехать в Киргизию, где даже в ноябре термометр показывает +20°C, однако жарко там может быть не только от солнца, но и от внедорожных маршрутов, ведущих к легендарным 7-тысячникам Тянь-Шаня.

Рано утром наша колонна Volkswagen Amarok выехала из Бишкека на противоположную сторону озера Иссык-Куль — в Каракол. Недавно отремонтированные китайцами местные дороги просто идеальны, чего нельзя сказать про населяющий их автопарк. Доживающие последние дни разного рода японские универсалы и древние Audi кажутся роскошью на фоне 412-х “москвичей”, “шестерок” и “Нив”. Ощущение такое, будто вернулся в 90-е, тем более что и остальные декорации под стать: аляповатые вывески, нагромождения ларьков, бабушки, торгующие сигаретами поштучно.

Иссык-Куль плещется на высоте 1609 метров в долине меж двух хребтов: с северной стороны — Кунгёй-Ала-Тоо, с южной — Терской-Ала-Тоо.

Сворачиваем с трассы в живописнейшее Григорьевское ущелье, и асфальт тут же сменяется грунтовкой с достаточно большими камнями, которые под почти 20-сантиметровым клиренсом Амагок пролетают незаметно, и мы, не сбавляя скорости, движемся дальше.

Подну ущелья грохочет река, отвесно поднимаются поросшие хвойным лесом розоватые гранитные скалы. Здесь, внизу, солнца уже нет, и только освещенные

склоны напоминают о том, что день еще не закончен. В Каракол мы выезжаем уже в кромешной тьме, так что местные красоты нам открываются только утром.

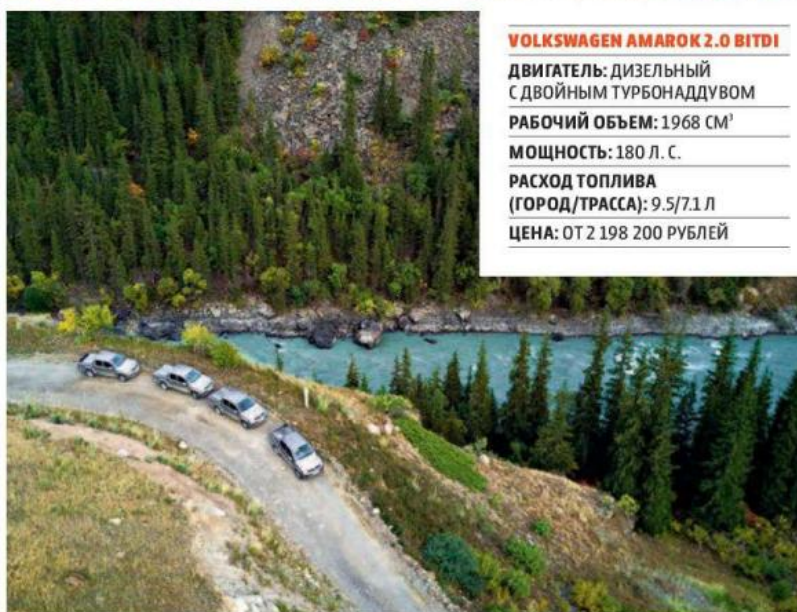
“Как во “Властелине колец!” — сказала жена, взглянув на фотографию перевала Ара-Бель, куда мы отправились на следующее утро.

Дорога, на сей раз построенная канадской золотодобывающей компанией (сами киргизы вообще дороги строят?), регулярно ровняется грейдером, так что ехать легко. По серпантину мы несемся в сторону заснеженных вершин, разгоняясь на прямых до 80–90 км/ч. Главное — не

увлечься: навстречу попадают огромные грохочущие грузовики золотоискателей. В отличие от них, наши кузова пусты, и на неровностях зад Амагок начинает заметно елозить.

Поднявшись на перевал, мы словно очутились на Марсе: рыжее от высохшей травы плато окаймлено все теми же, но еще большими снежными вершинами. Замер альтиметра в часах напарника показывает цифру “3835”. Неплохо!

Заметив невдалеке от дороги каменистый пригорок рядом с озерцом, сворачиваем на бездорожье, не обращая внимания на преграждающие путь глубо-



VOLKSWAGEN AMAROK 2.0 BITDI

ДВИГАТЕЛЬ: ДИЗЕЛЬНЫЙ
С ДВОЙНЫМ ТУРБОНАДДУВОМ

РАБОЧИЙ ОБЪЕМ: 1968 CM³

МОЩНОСТЬ: 180 Л. С.

**РАСХОД ТОПЛИВА
(ГОРОД/ТРАССА):** 9.5/7.1 Л

ЦЕНА: ОТ 2 198 200 РУБЛЕЙ



кие рытвины. Их проезжаем, как и принято, по диагонали, колеса вывешиваются, но полный привод 4Motion отлично справляется со своей работой.

Пригорок оказался настолько крутым, что сам бы я лезть по нему не рискнул, но инструктор командуют: «Вперед!» — и мы карабкаемся под мерное урчание обновленного 180-сильного дизеля. Тяговитость и низкий

центр тяжести этого Volkswagen делают свое дело — еще одна вершина покорена.

Вообще, в Amarok чувствуешь себя как в танке: едет себе и едет спокойно. По любой местности. Комфорт и эргономика салона тоже на высоте. Вот только сиденья в нашей комплектации чуть подкачали — они были самыми простыми, без дополнительных настроек, так что часа через два

поясница начинала поднывать, требуя разминки. На этот раз отдых нас ждал в уютном лагере на высоте 3500 метров.

В юрте все аскетично: кровати, буржуйка и лампочка без абажура. Пока топится печка, в юрте тепло, но к утру она остывает, и, открыв глаза, я вижу, как повсюду блестит иней: температура «дома» опустилась до -5°C...

Нашей целью было высокогорное озеро Кель-Су, добраться до которого можно только по крутому узкому ущелью. Не буду врать: я сидел на пассажирском месте и позорно хватался за ручки — настолько опасным выглядел подъем. Но стоило пе-

ресесть за руль, как весь страх пропал: когда ты занят рулежкой, просто не успеваешь пугаться обрывов и камней, тем более что машина буквально заряжает тебя уверенностью в своих силах. Даже азарт появляется! Тебе не видно, что там за гребнем подъема, но ты ползешь, у тебя вывешиваются колеса, но ты не сдаешься... Хотя на самом деле ползет и не сдается скорее умный режим Off-road с очень полезными в таких местах электронными ассистентами, не дающими машине откатываться на подъемах и автоматически подтормаживающими ее на спусках.

«ВООБЩЕ, В AMAROK ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ КАК В ТАНКЕ: ЕДЕТ СЕБЕ И ЕДЕТ СПОКОЙНО. ПО ЛЮБОЙ МЕСТНОСТИ»

ПОДАР

ФОТО: ДМИТРИЙ ЖУРАВЛЕВ



КИ

2018

- 1 Мойка высокого давления Kärcher K 5 Premium
- 2 Электровелосипед Haibike Sduro HardSeven 4.0
- 3 Хоккейная клюшка Fischer
- 4 Беспроводная колонка JBL Pulse 3
- 5 Гантели Cortell
- 6 Коллекционная модель Genesis G90
- 7 Подарочный набор Emporio Armani Acqua di Gio
- 8 Капсульная кофемашинка Krups Dolce Gusto Lumio
- 9 Кружка Ford GT
- 10 Стол IKEA Лёвбаккен
- 11 Ароматическая свеча Christian Dior Ambre Nuit
- 12 Планшет Prestigio Visconte V на базе Windows 10
- 13 Палка Hard Craft
- 14 Робот-пылесос LG Hom-Bot Square Smart Inverter
- 15 Нечесер Paul Smith
- 16 Плед Etro
- 17 Стол IKEA Стокгольм
- 18 Палка Pal Zileri
- 19 Ковер IKEA Стокгольм
- 20 Свитеры Navigare
- 21 Фотосумка Billingham
- 22 Диван IKEA Экебол
- 23 Нечесер Brunello Cucinelli
- 24 Световой будильник Philips Wake-up Light
- 25 Ноутбук Acer Predator Triton 700
- 26 Фотоаппарат Leica Sofort
- 27 Галоши Swims
- 28 Кроссовки Armani Exchange
- 29 Чемодан American Tourister
- 30 Музыкальная система LG FJ3
- 31 Подушка Etro
- 32 Скейтборд Nord
- 33 Программируемый конструктор LEGO Boost
- 34 Горные лыжи Fischer RC4 The Curv GT
- 35 Детский электромобиль Volvo XC90



Аромат
Loewe 001 Man

Гарнитура LG Tone
Infinim HBS-910

Коллекционная
модель Ford Focus RS

Часы Rado
HyperChrome
Automatic
Chronograph

Часы Perrelet
Turbine

Часы Corum
Legend Chrono

Часы Certina
DS Podium
Chronograph GMT

Стол IKEA ПС

Смартфон LG V30+

Стол IKEA ПС

Телефон Nokia 3310

Часы Mido
Multifort Escape
Horween
Special Edition

Кошелек
U.S. Polo Assn.

Флеш-накопитель
SanDisk USB
Ultra Dual типа C

Электробритва
Braun Series 5
с технологией AutoSense

Часы Bomberg
Bolt-68 Automatic Chrono

Нож
Banshu
Hamono

Спортивные
беспроводные
наушники
Denon AH-C160W

Часы Raymond Weil
Freelancer Chrono

Столовые приборы
Snow Peak

* snow peak

Зажигалка
S.T. Dupont Atelier



Портсигар
Brunello
Cucinelli



Наушники
Beats X Balmain



Часы Zenith
El Primero Defy 21



Получить медаль
Московского
марафона можно будет
23 сентября 2018 года



Ручка
S.T. Dupont
Atelier



Смартфон Huawei
Nova 2 Plus



Ковер IKEA
Стокгольм



Часы Hublot
Classic Fusion Skull
Tourbillon Black Skull

Коллекционная
модель Land Rover
Series II



Панка Furla

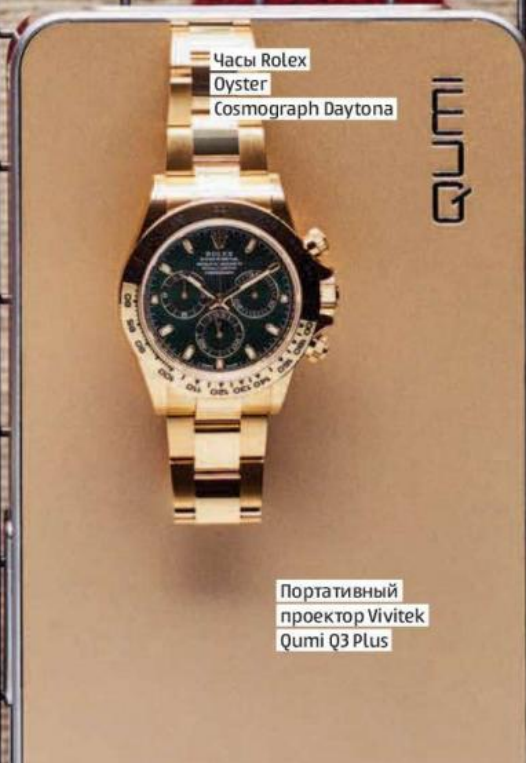


Часы Omega
Seamaster
Aqua Terra



Запонки Jaguar

Ширма IKEA
Веберёд



Часы Rolex
Oyster
Cosmograph Daytona

Портативный
проектор Vivitek
Qumi Q3 Plus

Часы Bvlgari
Octo Roma



Аромат Bvlgari
Le Gemme Men Ambero

- | | | |
|---|---|---|
| 1 Рюкзак Dirk Bikkembergs | 11 Футболка из коллекции аксессуаров Renault | 18 Рюкзак из коллекции аксессуаров Nissan |
| 2 Чемодан Samsonite | 12 Беззеркальная камера Canon EOS M100 | 19 Кроссовки adidas NMD x White |
| 3 Детские беговые лыжи Land Rover | 13 Стеклоочиститель Kärcher WV 2 Premium 10 Years Edition | 20 Кепка Vans |
| 4 Несецер Mandarin Duck | 14 Стеллаж IKEA ПС 2017 | 21 Шуба Tommy Hilfiger |
| 5 Подарочный набор Jo Malone London | 15 Блендер Gorenje HBX 481 QW | 22 Платье Tom Tailor x Naomi Campbell |
| 6 Ароматическая свеча Alaia | 16 Набор для лепки из пластилина Hasbro Play-Doh | 23 Пиджак Albione |
| 7 Часы SOKOLOV | 17 Беспроводная колонка с поддержкой технологии Chromecast JBL Playlist | 24 Вешалка IKEA Турбо |
| 8 Аромат Calvin Klein Obsessed for Men | | 25 Робот-пылесос Polaris PVC R 0920WV Rufer |
| 9 Часы BMW Motorsport ICE Watch Big, Blue & Red | | 26 Кофемашина Siemens EQ.3 |
| 10 Акустическая система Neat Acoustics IOTA | | 27 Рюкзак Piquadro |





20



21



22



23

24



25



26



27

Беспроводная Hi-Fi
акустика Dali Kubik
Free Black

Игровая консоль
и медиаплеер
NVIDIA Shield TV

Коллекционная
модель Land Rover
Series II Fire

Беспроводная Hi-Fi
акустика Dali Kubik
Free Red

Стол IKEA
Стокгольм

Аромат Yohji Yamamoto
I'm Not Going
to Disturb You

Стол IKEA ПС

Портмоне
Brunello
Cucinelli

Часы Oris
Big Crown ProPilot

Кофемашина
Nespresso
Essenza Mini

Электробритва
Philips
Star Wars SW9700

Часы
Movado
Edge

Запонки
SOKOLOV



Папка
Henderson

Часы Frédérique Constant Healey

Часы Maurice Lacroix
Masterpiece
Retrograde

Смартфон Sony
Xperia XZ1 Compact

Аромат Mexx
City Breeze for Him

Накопитель SP
xDrive Z50 с портами
Lightning и USB 3.1

Стол IKEA
Лёвбаккен

Часы Seiko
Presage Cocktail

Очки Dior Homme

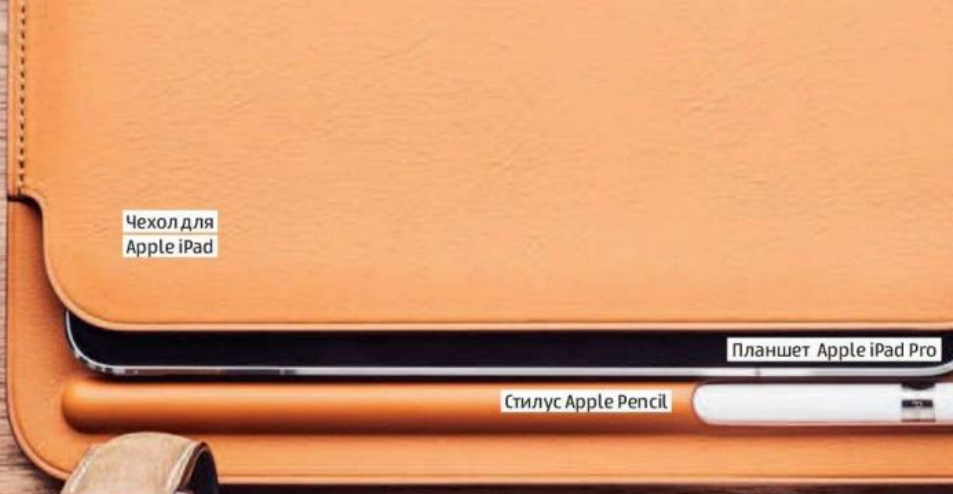
Беспроводные
наушники
с шумоподавлением
Sony WH-1000XM2





Коллекционная
модель Skoda Kodiaq

Чехол для
Apple iPad



Планшет Apple iPad Pro

Стилус Apple Pencil



Часы TAG Heuer
Carrera Calibre 16

Аромат Christian Dior
Eau Sauvage Parfum



Стол IKEA
Стокгольм



Часы Breitling
Avenger Hurricane
Military LTD



Часы Longines
Heritage 1945



Смартфон Apple
iPhone 8



Оригинальный
ароматизатор Audi



Аромат Hermès
Galop d'Hermès



Получить медаль триатлона Ironstar можно будет 2 июня 2018 года в Сочи



Часы Ball

Ноутбук HP Envy



Часы U-boat



Браслет и запонки SOKOLOV

Браслет "Готика" Gregory Leps Jewelry



Браслет "Череп" Gregory Leps Jewelry



Объектив Leica

- 1 Чемодан Prada
- 2 Автовидеореги-
ратор MiVue 786
- 3 Коллекционная
модель BMW M6 GT3
- 4 Игровая консоль
Xbox One X
- 5 Аромат Gold Knight
by Killian
- 6 Штопор из
коллекции
аксессуаров Audi
- 7 Портативный
фотопринтер
с поддержкой Wi-Fi
Canon Selphy CP1300
- 8 Часы Hamilton
Broadway
- 9 Синтетическое
моторное
масло ZIC Top
- 10 Аромат Givenchy
Gentleman
- 11 Аромат Narciso
Rodriguez
for Him Bleu Noir
- 12 Часы Casio EQB-800
- 13 Аромат Lacoste
Eau De Lacoste
L.12.12 Blanc Pure
- 14 Фотокамера Leica TL
- 15 Сетевой аудиоплеер
Naim Uniti Atom
- 16 Пылесос Bosch Athlet
(BCH7ATH32K)
- 17 Сумка BMW
Motorsport Heritage
- 18 Гриль-пресс Polaris
PGR 0903





- 19 Стеллаж IKEA Дпарет
- 20 Часы Tissot
Everytime Swissmatic
- 21 "Умный" дрон-
конструктор Makeblock
Airblock
- 22 Гарнитура Plantronics
RIG 4VR
- 23 Часы Apple Watch Series
3
- 24 Жесткий диск для
дрона Seagate
DJI Fly Drive
- 25 Толстовка из
коллекции
аксессуаров Toyota
- 26 Ширма IKEA Веберёд
- 27 Символ компании
Michelin, отмечающей
110 лет в России, —
Бибендум
- 28 Портативная
беспроводная
акустическая система
JBL Boombox
- 29 Монитор Philips
328P6VJEB
- 30 Коллекционная
модель 4326 "КАМАЗ-
мастер" 506
- 31 Рюкзак Armani
Exchange
- 32 Гантели Cortell
- 33 Кроссовки New Balance



Палетка Bobbi Brown
Evening Glow Palette



Сумка Salvatore
Ferragamo



Аромат Guerlain
Mon Guerlain



Аромат Loewe
001 Woman



Аромат Chanel
Gabrielle



Аромат Calvin Klein
Obsessed



Помада
Givenchy
Le Rouge



Флеш-накопитель
и брелок из коллекции
аксессуаров Land Rover



Haute Fragrance
Company Party
on the Moon



Аромат Givenchy
Dahlia Divin Eau De
Parfum Nude

Кольцо
SOKOLOV



Серьги
АДАМАС

Коллекционная
модель Jaguar E-Type
Le Mans 1963





Аромат Lacoste
Eau De Lacoste
L.12.12 Pour Elle



Сумка Furla

духи Tom Ford
Jasmin Rouge



Наушники AKG N25



Аромат Chloé
Eau de Toilette



Духи Eisenberg
I Am L'Art Du Parfum



Браслет Christian Dior

Кулон Tous



Наушники
Beats X Balmain



Перчатки
Christian Dior



Ключ от автомобиля
Citroen DS3



Ручка Paul Smith



Часы
Panerai
Luminor



Аромат Tom Ford
Oud Minerale



Часы Piaget
Altiplano



Часы IWC
Ingenieur

Коллекционная
модель Jaguar F-Type



Объектив Canon EF-M
15-45 mm



Смартфон
Blackberry
Key One

Шарф
Tommy
Hilfiger

Смартфон Nokia 8

Часы
Cartier
Tank

Часы Jaeger-LeCoultre
Master Ultra Thin
Moon WG

Ручка
Montblanc

Часы Montblanc
TimeWalker
Automatic Date

Запонки
Cartier

Аромат
Dolce & Gabbana
The One

Портмоне
Montblanc





НОВЫЙ ВЗГЛЯД



Особое видение духа Kenzo, воплощенное в коллекциях модного дома креативными директорами Кэрл Лим и Умберто Леоном, нашло свое отражение и в первом аромате, созданном под предводительством творческого дуэта. Они показали мир таким, каким видят его сами: спонтанным, удивительным, разнообразным и ярким. Мир, где превыше всего ценятся свобода самовыражения и творчества.

Таков и новый аромат Kenzo World — динамичный, отвечающий духу времени и духу Kenzo. Кэрл Лим и Умберто Леон выбрали глаз символом своей осенне-зимней коллекции еще в 2013 году. “Все-видящее око — главный принт коллекции, отсылающий к идее о магии третьего глаза и защиты свыше”, — объясняли они. “Нам нравится то, как великолепно глаз транслирует идею индивидуальности внутреннего мира каждого”, — говорит Кэрл Лим. Загадочный и завораживающий глаз просматривается с каждой стороны флакона, в который поместили

новый аромат. Дизайнер флакона Патрик Ли — близкий друг Кэрл Лим и Умберто Леона. Глаз — это метафора, транслирующая идею силы, а флакон словно приглашает испытать на себе всю его магию. Название аромата — Kenzo World — дублируется на верхней части коробки шрифтом Брайля. Креативная команда Kenzo доверила создание формулы своего нового аромата парфюмеру Франсису Куркджяну. Создавая композицию, Франсис Куркджян сумел спровоцировать настоящий цветочный взрыв, позволив каждому цветку раскрыть все свои грани.





Хард корт

В октябре в московском спорт-комплексе "Олимпийский" прошел 28-й Международный теннисный турнир "ВТБ Кубок Кремля". Главное событие теннисной осени запомнилось зрителям не только приездом Марии Шараповой, впервые за десять лет посетившей московский турнир, но и выступлениями легендарного

британского барабанщика Криса Слейда, который задавал правильные аккорды горячим теннисным баталиям. В женском одиночном разряде победительницей стала немка Юлия Гёргес: к разочарованию российских болельщиков в финальном матче она обыграла россиянку Дарью Касаткину. Несмотря на поражение в финале, Даша оптими-

стично настроена на будущее и отдельно поблагодарила болельщиков: "Был полный стадион. Считаю, что так должно быть, если не с первого дня, то хотя бы с четвертьфиналов. Это правда здорово: ты выходишь на корт и чувствуешь атмосферу. Людям интересно, они приходят болеть", — прокомментировала Касаткина на пресс-конференции.



Мастер обувных дел

Бренд Clarks вновь порадовал своих поклонников, разработав новую модель Nature V с учетом инновационных методик и представив ее в сезоне осень-зима 2017. Традиционно вручную изготовленная колодка обеспечивает естественную асимметричную посадку ботинка, а анатомическая стелька прекрасно подстраивается под форму стопы. Верхняя часть Nature V выполнена из нубука и дополнена широкой эластичной резинкой, что вместе со складным язычком гарантирует идеальную подгонку ботинка по ноге. Новинка поможет благополучно пережить наступление холодов без потери тепла и не уступает в комфортности своим предшественникам, рассчитанным на гораздо более теплые сезоны.



Бодрое утро

Встречать утро с чашкой кофе давно стало для многих привычным делом. Если ты один из них, то сразу оценишь новинку: молотый в растворимом от Jacobs Millicano. Что означает "молотый в растворимом"? Jacobs Millicano состоит из множества Millicano-гранул растворимого кофе, в каждой из которых заключен 100-процентный натуральный молотый кофе ультратонкого помола. Именно поэтому у Jacobs Millicano богатый и насыщенный вкус молотого кофе, и при этом он сохраняет удобства приготовления растворимого кофе.

Замаскировались

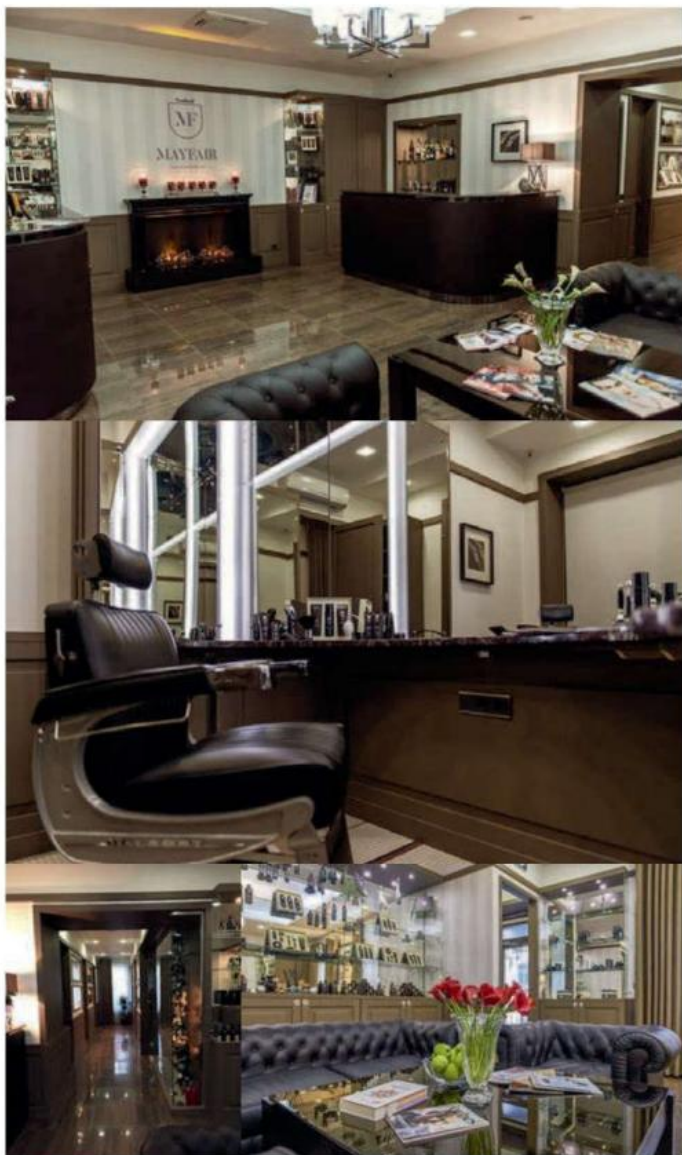
Дизайнеры бренда Agmaпi Exchange включили в осенне-зимнюю коллекцию камуфляжный бомбер и бомбер с нашивками. Претерпев массу изменений, куртка-бомбер не теряет своих позиций уже который сезон. Вдохновившись уличным стилем и искусством паркура, АХ предложили свой вариант камуфляжной расцветки. Для пошива куртки использовали натуральный хлопок, а воротник, манжеты и широкий пояс выполнены из эластичного трикотажа в тон. Куртки с нашивками классических цветов — черного и темно-синего — изготовлены из экокожи. Индустриальный стиль с присущими ему крупными логотипами и принтами придал классической куртке-бомберу в винтажном стиле особую динамику и настроение.



Триумф

Что мужчины больше всего ценят в часах? Функционал, точность и надежность. И, конечно, удобство. Все эти качества безупречно воплотились в новой коллекции золотых часов Triumph бренда SOKOLOV. Круглый корпус из золота 585-й пробы отполирован до зеркального блеска. Его тонкий рант обрамлен плавными лапками и комфортно лежит на запястье. Над циферблатом и на задней крышке установлено сапфировое стекло, устойчивое к царапинам. Со стороны задней крышки стекло декорировано геометрическим узором. Сердце часов — швейцарский кварцевый механизм Ronda Swiss 1069-го калибра. Лаконичная позолоченная заводная головка с отточенными гранями завершает дизайн. В комплектацию входит мягкий кожаный ремешок итальянской выделки с фирменной позолоченной пряжкой.





Высший класс

Мужская парикмахерская Mayfair, уютно расположившаяся в Петровском переулке, отметила год со дня открытия. Салон задумывался как мужской клуб, где можно постричься, побриться, оформить бороду, привести в порядок обувь, расслабиться на массаже или в кабинете косметолога, сделать спа-уход за руками и ногами. Но спустя год успешной работы создатели бренда решили не обделять вниманием и прекрасный пол, открыв в стенах

мужского клуба женское бьюти-пространство. Теперь Mayfair — абсолютно новое видение салона красоты. Это клуб для современных леди и джентльменов с полным спектром услуг по уходу за собой. Для каждого гостя предоставлен отдельный кабинет и личный стилист или барбер, что позволяет оставить все секреты создания нового имиджа за кадром. Приятное дополнение к традиционным «салонным» процедурам — free bar и услуга мастера ручной чистки обуви. mayfairclub.ru



Минуты славы

В январе 2018 года на большой экран возвращаются часы Hamilton в новом голливудском триллере «Пассажир». В главной роли Лиам Нисон и модель Jazzmaster Day Date. У бренда Hamilton давние прочные связи с Голливудом. Компания учредила награды Hamilton Behind The Camera Awards, которые вручаются в Лос-Анджелесе и Шанхае и отдаются должное остающимся за кадром блестящим талантам, вносящим свой значимый вклад в картину.

Чемоданное настроение

Американский бренд Tumi открыл флагманский магазин в Москве, в торговом центре «Афимолл Сити». Интерьер магазина выполнен в светлых тонах с использованием фирменной цветовой гаммы Tumi: белого и черного дерева с яркими деталями красного цвета. На площади в 50 квадратных метров представлены все последние модели аксессуаров для путешествий, бизнеса и повседневной жизни. Среди эксклюзивных коллекций бренда особое место занимает коллекция алюминиевого багажа — Tumi 19 Degree, которая благодаря новым технологиям и оригинальному дизайну сразу завоевала целую армию поклонников. В новом бутике Tumi легко подобрать не только надежный и легкий чемодан, но и функциональные гаджеты для путешествия и бизнеса.



Экспансия

Итальянская марка Navigare продолжает завоевывать российский рынок и сердца российских мужчин. Открытие второго магазина марки в этом сезоне тому подтверждение. Магазин расположился на просторной площади в 130 кв. метров на втором этаже новой галереи

ТРЦ “Капитолий Вернадского”. Navigare — солидный и уважаемый бренд с многолетними традициями, специализирующийся на выпуске одежды в стиле кэжуал для мужчин. Предметы гардероба подходят как для повседневной жизни в мегаполисе, так и для отдыха на природе.



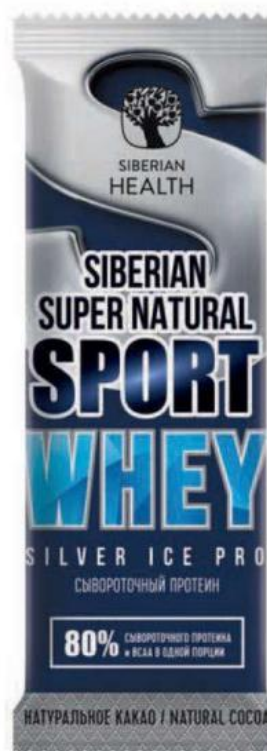
Лучшие друзья девушки

Твое время, любовь и внимание — самые лучшие подарки близким людям. Есть еще один способ выразить свои чувства тем, кого любишь, — преподнести в подарок драгоценное украшение. Нет ни одной женщины, которая не оценит бриллианты. Дари самое ценное вместе с российским ювелирным брендом “Адамас”. “Инвестируй” с любовью.



Мех и радость мы приносим людям

Марка Respect представила коллекцию обуви зима 2017/18. У каждой модели своя “фишка” — комбинация фактур: матовая и гладкая кожа, нубук; утолщенная подошва, контрастный кант и цветная строчка. Для приверженцев спортивного стиля в коллекции представлены кожаные кеды и сникеры с меховой подкладкой.



Шейк, шейк, шейк

Нужен строительный материал для мышц? Продукт корпорации “Сибирское здоровье” Siberian Super Natural Sport как раз такой — качественный 90%-ный изолят сывороточного протеина обеспечивает максимально быстрое усвоение аминокислот для мгновенной и полноценной поддержки мышц во время продолжительных и взрывных силовых тренировок. Тщательно смешай в шейкере 300 мл обезжиренного молока (или 150 мл молока + 150 мл воды) и содержимое пакета. Жди две-три минуты и пей. Применяй после тренировок как дополнение к основному рациону.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

adidas originals ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Apple apple.com
Albione ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
American Tourister americantourister.ru
Armani Exchange ТЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4
Banshu Hamono магазин Odyssey, ГУМ, Красная пл., 3
Beats ЦУМ, ул. Петровка, 2
Billingham магазин Odyssey, ГУМ, Красная пл., 3
Brunello Cucinelli Столешников пер., 13, т.: 8 (800) 770-0778
Christian Dior ул. Петровка, 11
Cortell магазин "Секция", ГУМ, Красная пл., 3
Dior Homme farfetch.com
Dirk Bikkembergs ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Etro ТД "Петровский Пассаж", ул. Петровка, 10
Furla ЦУМ, ул. Петровка, 2
Furla Man ЦУМ, ул. Петровка, 2
Hard Craft Odyssey ГУМ, Красная пл., 3
Henderson флагманский салон HENDERSON, ул. Тверская, 6, стр. 1, т.: (495) 933-8654
IKEA Московская область, Химки, микрорайон IKEA, корп. 1
Leica магазин Odyssey, ГУМ, Красная пл., 3
Mandarina Duck ТД "Петровский Пассаж", ул. Петровка, 10
Navigare ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
New Balance ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Pal Zileri ТД "Петровский Пассаж", ул. Петровка, 10
Paul Smith ТД "Петровский Пассаж", ул. Петровка, 10
Piquadro ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Prada ул. Большая Дмитровка, 20
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16/18
Samsonite samsonite.ru
Snow Peak магазин Odyssey, ГУМ, Красная пл., 3
Swims swims.ru
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366
U.S. Polo Assn. ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

ЧАСЫ И ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
Ball салон "Швейцарские часы", ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-27-00
Bombert Петровский бул., 21, т.: (495) 902-5475, alltime.ru



Givenchy Gentleman

Breitling бизнес-центр Baker Plaza, ул. Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Bulgari ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 775-2220; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 1, линия 3, т.: (495) 780-3834
Casio магазин G-Store, ул. Большая Новодмитровская, 36
Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, "МЕГА Белая Дача", Московская обл., Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Corum магазин Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3311; магазин "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30, т.: (495) 971-8573; магазин "Консул", ул. Тверская, 25/12, стр. 1, т.: (495) 971-9744; магазин "Консул", ул. Новый Арбат, 11, т.: (495) 971-9760, consuls.ru
Frédérique Constant салон "Тайм Авеню", ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16А, стр. 4, этаж 1, т.: (499) 270-0410; салон Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 623-3311; салон "Консул", ТЦ "МЕГА Теплый Стан", 41-й км МКАД, т.: (495) 971-9766; салон "Консул", ТК "МЕГА Химки", Химки, Ленинградское ш., т.: (495) 778-6714
Jaeger-LeCoultre Столешников пер., 14

Hamilton м-н "Классика времени", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", ТЦ "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", ТЦ "Щука", ул. Щукинская, 42
Hublot ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 8 (800) 500 8000
Longines ул. Петровка, 17, т.: (495) 628-1548; ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3, т.: (495) 775-8544
Maurice Lacroix Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448
Mido бутик Swiss Made, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 188-6878; бутик Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304; бутик Harold, ТЦ "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 608-1579; бутик Hour Passion, "МЕГА Белая Дача", Московская обл., Котельники, 1-й Покровский пр., 5
Montblanc Столешников пер., 14, т.: (495) 797-9201; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 514-0088
Movado салон "Консул", ТЦ "МЕГА Белая Дача", 14-й км МКАД, Котельники, т.: (495) 971-6385; салон "Консул", ТЦ "МЕГА Теплый Стан", 41-й км МКАД, т.: (495) 971-9766; салон "Консул", ТЦ "Ереван Плаза",

ул. Большая Тульская, 13, т.: (495) 971-9774
Omega бутик Omega, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3119
Oris салон швейцарских часов "ЛеЛокль", ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "5 Авеню", т.: (495) 926-0015
Panerai ул. Петровка, 5
Perrelet магазин Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3311; магазин "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30, т.: (495) 971-8573; магазин "Консул", ул. Тверская, 25/12, стр. 1, т.: (495) 971-9744; магазин "Консул", ул. Новый Арбат, 11, т.: (495) 971-9760, consuls.ru
Piaget Столешников пер., 5
Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб: Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939
Raymond Weil магазин "Консул", ул. Тверская, 25/12, стр. 1, т.: (495) 971-9744; магазин "Консул", ТЦ "МЕГА Химки", Химки, Ленинградское ш., т.: (495) 778-6714; магазин "Консул", ул. Новый Арбат, 11, т.: (495) 971-9760; consuls.ru; Петровский бул., 21, т.: (495) 902-5475, alltime.ru; магазин "Сага", ТЦ "Новинский Пассаж", Новинский бул., 31, т.: (499) 255-9763, sagawatch.ru
Rolex Третьяковский пр., 7, т.: (495) 933-3393
Seiko бутик Seiko, ул. Никольская, 10/2, стр. 26, т.: (495) 510-1881
TAG Heuer ул. Кузнецкий мост, 7, т.: (495) 699-3839
Tissot часовой бутик Happy Hour, ТЦ "МЕГА Белая Дача", этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ "Калужский", м-н "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460
Zenith м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2
U-Boat "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2549; Lotte Plaza, Новинский бул., 8, т.: (495) 787-1115; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; AIZEL, Столешников пер., 10/3, т.: (495) 730-5752
IWC Schaffhausen ул. Петровка, 5, т.: (495) 660-1868
АДАМАСТ ТЦ "Авиапарк", ул. Авиа-конструктора Микояна, 10, т.: 8 (800) 250-3344, доб. 4865; ул. Арбат, 1, т.: 8 (800) 250-3344, доб. 4708; СПб: Сенная пл., 3, т.: 8 (800) 250-3344, доб. 41; Екатеринбург, ТЦ "Пассаж", ул. Вайнера, 9, т.: 8 (800) 250-3344, доб. 4009
SOKOLOV sokolov.ru



РОДИЛАСЬ: 14.08.1991

ЖИВЕТ: КРАСНОДАР

ДОСТИЖЕНИЯ:

ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР
СПОРТА РОССИИ,
В СОСТАВЕ СБОРНОЙ
СТРАНЫ ВЫИГРЫВАЛА
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ
(2013, 2014, 2016)

НАДЕЖДА КУДИНОВА

Мнением
о мужчинах, спорте
и жизни поделилась
звезда женского регби.

1.

“Главный миф, который я слышала про женское регби, — то, что все мы в душе мужики и что вообще похожи на вас. Не правда, мы очень женственны и привлекательны. Кстати, многие мужчины вообще не верят, что я играю в регби”.

2.

“Думаю, я смогла бы отличить парня из своей сферы, регбиста. Есть характерные особенности фигуры. А если говорить о чертах характера, то все регбисты крайне вежливые люди. Наша игра — игра джентльменов. Вот и думайте, шучу я или всерьез”.

3.

“Если и есть какие-то качества, благодаря которым мы можем обыграть профессиональных регбистов-мужчин, то это хитрость. Будем проигрывать — пойдем на любые уловки, может, они и сработают!”

4.

“Мой спорт делает меня закаленной, я определенно лучше переношу невзгоды и справляюсь с неприятными ситуациями. Еще мне проще пробиться к автобусу: помню, как-то все бежали, словно сумасшедшие, к дверям, а я профессионально поставила свое женское плечико. Таким изящным образом отвоевала право одной из первых войти в транспорт”.

Редакция благодарит
Lexus Dome (Lexusdome.ru)
за помощь в проведении
съемки.