

СПОРТИВНЫЙ РАЦИОН

ин с креатином иногда излишние и для стройных девушек — в том случае, если они в своих занятиях добрались уже до довольно приличных весов и довольно приличных энергетических затрат. Ну не вливать же в себя куриные грудки.

Выбрать правильный препарат или правильную комбинацию препаратов сегодня не проблема. На тему спортивного питания можно обнаружить кучу статей в интернете. Обязанность инструктора в любом фитнес-центре состоит в числе прочего в том, чтобы объяснить, какими добавками пользоваться, а с какими — повременить. Если же вы качаетесь самостоятельно, а прочесывать интернет лень, то можно просто прийти в любой специализированный магазин и поинтересоваться насчет питания у продавца. Мой опыт подсказывает, что большинство из них попадают в этот бизнес по велению души и за прилавком стоят в свободные от жима лежа и приседаний со штангой часы. Так что предмет они знают и расскажут, в какой пропорции разводить протеиновую смесь, какая вкуснее — клубничная или ванильная, когда ее принимать, каким количеством аминокислотных капсул закидываться, если вы уже поднимаете 150 кг, а хотите поднимать два центнера, и в чем разница между продукцией, скажем, североамериканских и европейских производителей.

Другое дело, что благодаря их рассказам неофит бодибилдинга и фитнеса опять же рискует оказаться в плену мифов. Ну, предположим, он может поверить, что эти «натуральные анаболики», которые не родня анаболикам из области спортивной фармакологии, совершенно безвредны. В принципе это так. Но верно такое утверждение при одном условии: если не переборщить с дозой и если прием добавки сопряжен с нагрузками. Собственно, это закон: спортивная тренировка без питания возможна, а питание без тренировки с полной отдачей — нет. Несоблюдение его грозит менее тяжкими последствиями, чем употребление стероидов. Однако мало кому будет приятно видеть, как вместо бицепса с трицепсом у него растет живот, а при увеличившемся на десяток килограммов весе тела мышцы стали совсем не видны.



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ВСЕМ ЕГО МНОГООБРАЗИИ, ПО СУТИ, ОБЫЧНАЯ ПИЩА, НО В КОНЦЕНТРИРОВАННОМ ВИДЕ, КОТОРАЯ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ

А еще не очень искушенный покупатель спортивного питания может поверить в то, что оно творит чудеса. Что, отдав за огромную пластиковую бадью протеинового порошка три тысячи рублей и еще пару тысяч — за баночку аминокислот, он, человек со стажем занятий два года, позанимавшись еще столько же, получит полное

право заявиться на конкурс «Мистер Олимпия», а девушки будут падать к его ногам прямо на улице.

Чудеса в действительности творят как раз те препараты, за любителями которых ведет охоту Всемирное антидопинговое агентство, — часто чрезвычайно дорогой для спортсмена ценой. А лицензированное спортивное

питание все-таки лишь способствует прогрессу. Достигается же он — и помнить об этом необходимо — исключительно тренировками, и заменить шестой подход лишней дозой гейнера у вас не выйдет. А добавки — они и есть добавки. Помощники спортсмена, но не альтернатива спорту. ■

ПРЯМАЯ РЕЧЬ ВЫ КАКИМ СПОРТОМ ЗАНИМАЕТЕСЬ?

1



ДЕНИС ВЕЛИКИЙ

Никита Белых, Губернатор Кировской области:

— Плаванием и теннисом. Я уже много лет каждое утро начинаю с занятий в бассейне. Вода здорово расслабляет и дает колоссальный заряд бодрости на целый день. Поэтому я считаю, что лучшее время суток для плавания — утро. Еще люблю теннис, но это скорее удовольствие, поэтому и играю не ежедневно. А по телевизору помню тенниса чаще всего смотрю биатлон и легкую атлетику. И не потому, что эти соревнования не так часто устраивают болельщиков, чем, скажем, футбол. Просто я их любил всегда: они мне близки по духу. Я понимаю, как и что должен сделать спортсмен, поэтому мне это и интересно.



ВАЛЕРИЙ МЕЛЬНИКОВ

Сергей Белоголовцев, актер, режиссер:

— Баскетболом. У меня второй взрослый разряд. Получил я его еще в 1981 году. Но и сейчас я раз в неделю хожу поиграть в мячик. У нас прекрасная компания, например Ромка Скворцов, телекомментатор, иногда Вася Кикнадзе приходит. Заходят и бизнесмены высокого полета. Можно даже сказать, у нас свой мужской клуб. Конечно, это требует определенных усилий, ведь я живу на Новой Риге, а ездить нужно на Пресню. Но для меня баскетбол — это жизнь. Если я долго не играю, то ногами во сне дрыгаю ногами: мне снится, что я Майкл Джордан и забиваю сверху броском «томагавк», засовывая по локоть руку в кольцо. А потом просыпаюсь в слезах — все-таки я не Майкл Джордан.



АНТОН БЕЛЯКОВ

Игорь Бутман, музыкант:

— Мне нравится хоккей. Люблю и играть в него, и смотреть. Это самый динамичный вид спорта. В нем есть все: тактика, техника, пространство для импровизации и скорость. Порой мне бывает даже жаль, что не стал профессионалом, хотя в Ленинградском СКА играл и тренировался до 15 лет. С хоккеем у меня вообще связано очень многое. Недавно вот принимал участие в благотворительном матче.



ОКСАНА КАПИТОНОВА

Никас Сафронов, художник:

— Занимаюсь плаванием — лучший вид спорта, который я знаю. Я родился на Волге, в Ульяновске, и в четыре года меня сбросили в воду, с тех пор я хорошо плаваю. Какое-то время назад у меня была травма руки, но я все равно стараюсь два-три раза в неделю ходить в бассейн, обычно проплываю километр-полтора. Один не люблю ходить, а вот компанией подъехать, с братом или друзьями, потом кофе попить после бассейна — это приятно. Плавание вообще самый удачный вид спорта: там развиваются все мышцы. И плаванием лучше мужчинам заниматься: там и дышалка улучшается, и мускулатура. Я люблю пловцов: у них развитое тело, и для художника это предмет, интересный для работы. Но вот когда я смотрю на женщин-пловчих — расстраиваюсь.



СВЕТЛАНА ПРИВАЛОВА

Сергей Галицкий, совладелец розничной сети «Магнит»:

— С детства любимым видом спорта был футбол: играл в него сам, бегал на стадионы, болел за свою любимую команду, смотрел все матчи по телевизору. А когда появилась возможность, то даже приобрел футбольный клуб. Причем это приобретение никогда не рассматривал как бизнес, это любовь, а ее ничем не купишь.

Антон Беляков, член совета Федерации, глава общественного антикоррупционного комитета:



ВАСИЛИЙ ШАПОШНИКОВ

— Я занимаюсь горными лыжами, дайвингом и мотокроссом. Очень привлекают различные соревнования по автоспорту — я ведь даже судья Федерации автоспорта России. А еще мне нравятся единоборства, хотя по телевизору я больше смотрю игровые виды спорта. Они наиболее зрелищны, и ничего интереснее хоккея я для себя так и не нашел. В отличие от футбола, в нем меньше «договорняков» и все вообще честнее.



PHOTOPRESS

Валерия, народная артистка России:

— Я ежедневно занимаюсь на тренажере. Четыре года назад мы с семьей отдыхали в Италии, и на одном из пляжей я увидела интересную силовую платформу-тренажер. Мы с дочкой попробовали, и я так втянулась, что, приехав в Москву, купила этот тренажер. Называется Power Plate, и он заменяет мне целый тренажерный зал. Принцип его работы заключается в виброколебаниях платформы, обеспечивающих максимальный охват мышц и суставов. А из-за нехватки времени для спортзала я начала заниматься йогой. Покупала диски, литературу, брала их с собой на гастроли и занималась. Делала много ошибок, но тем не менее не бросала. Когда моя практика в йоге забуксовала, обратилась к специалисту. Сейчас я уже многое в йоге понимаю и даже смогу сдавать экзамены на преподавательский уровень. Йога меня просто спасает во время гастролей.



PHOTOPRESS

Дмитрий Маликов, народный артист России:

— Стараюсь заниматься ежедневно. Играю в футбол, а этот вид спорта предполагает ежедневные тренировки и физические нагрузки. Между играми с друзьями поддерживаю форму спортивной ходьбой — небыстрым бегом или очень быстрой ходьбой. Моя семья живет в бешеном ритме, но я стараюсь улучшить возможность для пробежки с дочерью: приучаю ее к спорту, к нагрузкам, чтобы потом по жизни ей было идти нетяжело.



АЛЕКСАНДР ШЕРБАК

Юлий Бардовских, телеведущая:

— Я в прошлом спортсменка и не представляю себе жизнь без физических упражнений. Конечно, бешеные нагрузки уже остались в прошлом, но для того чтобы быть здоровой и привлекательной, ежедневный оздоровительный спорт необходим. Вместе со своими детьми я ежедневно хожу в спортзал. А все тренировки у нас обязательно заканчиваются подвижной игрой, например баскетболом.