

31.05.2019

■ ВОТ ТАК!

## Мечтаешь о талии? Час настал!

Прощайте, лишние кило! Идем на фитнес, на стадион!

«Пора, пора заняться спортом, вот очень скоро, прямо с завтрашнего дня... Нет, с понедельника!» - знакомо? Да-да, и даже весомый аргумент вроде «зал подождет, денег нет» нынче не пройдет. А все потому, что именно завтра, 1 июня, в Магадане начинается работа проект «Фитнес для всех». Все, что нужно, - готовность прийти рано утром, в 07.15, на городской стадион и искреннее желание обрести стройные формы.

### Прочь скорей с дивана!

...Ну, или набрать мышечную массу, или просто укрепить организм - каждый приходит на тренировку со своей целью, а инструктор в индивидуальном порядке подскажет, как это сделать. Проект «Фитнес для всех» организуют уже пятый год департамент физической культуры и спорта области, комитет по физической культуре, спорту и туризму мэрии Магадана и фитнес-клуб «Plazma». С каждым годом он собирает все больше участников. Так, в 2018-м установлен рекорд посещаемости - 70 магаданцев собрались на стадионе за одно утро.

Занятия будут проходить три раза в неделю: во вторник и четверг

с 07.15 до 08.15, в субботу с 09.00 до 10.00, в течение июня и июля. Перед тренировкой каждому предложат заполнить форму о том, что отсутствуют противопоказания для занятий спортом и о самочувствии. Да, в обязательном порядке на стадионе будет дежурить медицинский работник.

### И даже с колясками...

- В среднем приходит от 40 до 60 человек абсолютно разного возраста и телосложения, причем в будни тоже, - говорит директор фитнес-клуба «Plazma» Наталья Зяблицкая. - Даже мамы с детками, которые, пока идет занятие, спят в колясках на свежем воздухе. Есть люди старше 60.

И очень много - постоянных, кто участвует каждый год. Мы никого не заставляем выполнять максимальное количество повторений, каждый работает в своем режиме, как может - если неправильно выполняет человек упражнение, тренер поправит в индивидуальном порядке. Мы стремимся к тому, чтобы каждый, независимо от возраста и физической подготовки, мог получать радость от занятий спортом и видеть результат. Не нужно бояться, стесняться, нужно идти и делать.

По словам Натальи, из пришедших на тренировку большая часть людей преследует цель сбросить лишние килограммы. Если работать в полную силу, можно за месяц скинуть 1 кг - и это считается нормой. Так, за два месяца работы проекта люди теряют в среднем до 3 кг.

### Аэробика, йога - выбирай сам!

Силовые нагрузки в аэробном режиме - без перерыва все часовое занятие. Если устал - отды-



В аэробном режиме - целый час. Устал - отдохни, попей водички и вперед!

шись, попей водички и - вперед! Основывается тренировка на классических силовых - приседание, отжимание - и других элементах под музыку, после разминки и растяжки. Руководство фитнес-клуба специально для занятий на стадионе заказало из Москвы эспандеры - напомним, это длинная резинка с двумя ручками для укрепления мышц всего тела.

Если аэробика покажется тяжелой, выбирайте йогу: релакс, умение сосредоточиться, сила и гибкость мышц обеспечены! К слову, тренеры, которые проводят занятия по йоге на стадионе, - сертифицированные специалисты, они проходят обучение в Москве. А патронирует эти занятия... индийское посольство: в прошлом

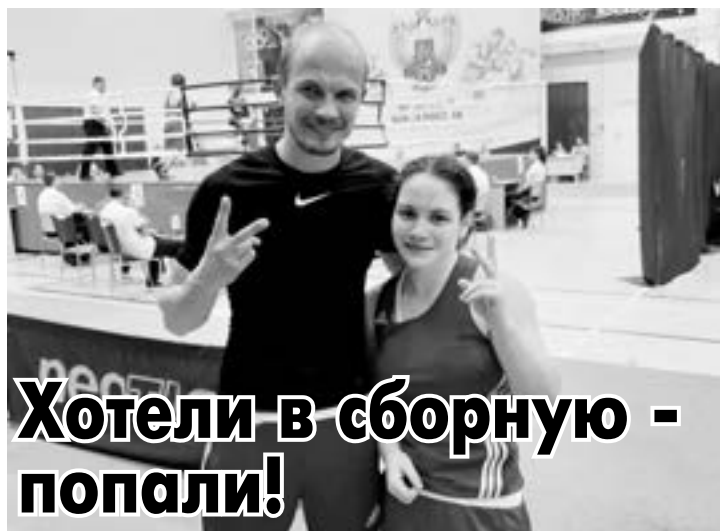
году оно выступило инициатором проведения массовых тренировок в регионах России.

### В джинсах - ни-ни!

Спортивная форма должна быть удобной. В джинсах нельзя: вы просто не сможете выполнять амплитудные движения и растяжку. Затем - кроссовки. И коврик непромокаемый - небольшой и удобный, газон на стадионе может быть сырой.

Кстати, по словам Натальи, в теплые дни солнце на стадионе припекает хорошенько, люди занимаются в топиках - можно обгореть. Поэтому, если жара, киньте в рюкзак защитный крем.

■ ЗНАЙ НАШИХ!



## Хотели в сборную - попали!

### Тренер Эльзы Хетагуровой рассказал «МП» о том, как шли к победе

Магаданская спортсменка Эльза Хетагурова заняла третье место в Первенстве России по боксу и вошла в основной состав сборной страны. Соревнования среди юниоров 13 - 14 лет проходили с 19 по 26 мая в Анапе, на ринг вышли 326 юношей и 129 девушек из 63 регионов страны.

Как рассказал «МП» тренер Сергей Кузнецов, ученица лица № 1 имени Н. К. Крупской Эльза занимается в магаданской школе бокса около трех лет, в спорт пришла, как говорится, с нуля. Попасть в сборную страны было главной целью и мотивацией, к которой спортсменка шла все это время.

- У нас такого возраста девочка в школе только одна. По уровню подготовки она достаточно опытная, чтобы выйти на такой результат, - говорит Сергей. - Очень целеустремленная, она хотела взять золото, и третье место не предел ее мечтаний. В первом бою Эльза одержала убедительную победу над соперницей из

Республики Карелия (Северо-Западный федеральный округ) Дарьей Ананьиной. Во втором - над Полиной Хомичевой из Московской области. В полуфинале ее соперницей была сильная спортсменка, представляющая команду Краснодарского края, Карина Коробова, которая в прошлом году стала победителем России и Европы в своей категории. Эльзе не хватило немного опыта, она уступила сопернице в третьем поединке. Попасть в сборную для Эльзы - новый этап, возможность тренироваться с сильнейшими страны. После включения в состав сборной она остается в Магадане, будет регулярно выезжать на сборы.

Фото Сергея КУЗНЕЦОВА.

■ НА СТАРТ!

## Полумарафонцы, готовы?

Более 100 колымчан уже подали заявку на участие в самом крупном в истории Магадана массовом забеге

Ожидается, что всего на старт выйдет около 800 человек - как спортсменов, так и любителей. Они пробегут по главным улицам города 21,1 км, а также 5 и 10 км. Полумарафон стартует 29 июня - еще есть время потренироваться и набраться сил. Узнать подробную информацию о соревнованиях и пройти регистрацию можно на официальном портале полумарафона [magadan.run](http://magadan.run).

Онлайн-регистрация завершится 28 июня или ранее, если будет достигнут лимит участников. Если 800 желающих не наберется, то 29 июня с 07.00 до 09.45 в зоне стартового городка откроют дополнительную регистрацию.

В полумарафоне применят электронную систему фиксации результата: участник получит номер с персональным чипом, а на дистанции расставят электронные ворота. Финиш будет зафиксирован на сайте полумарафона, и каждый сможет распечатать результаты своего забега. Участники соревнований на всех дистанциях обязаны представить оригинал медицинской справки с допуском к соревнованиям. С 3 июня

Центр медицинской профилактики организует прием бегунов, запись по телефону 8 (413-2) 65-58-04.

Генеральным спонсором и инициатором проведения полумарафона является ООО «Кинросс Дальний Восток». По словам руководителя комитета по физической культуре, спорту и туризму мэрии Магадана Антона Чуйченко, идея его проведения озвучена руководством компании еще два года назад, и в 2019-м принято решение ее осуществить.

- Думаю, будет много желающих попробовать свои силы, - говорит Антон Чуйченко, - нужно успеть зарегистрироваться. Лимит на все дистанции - три часа, даже на 5-километровую.



### ■ МНЕНИЯ УЧАСТНИКОВ

Светлана ШОРОХОВА, тренер спортивной школы олимпийского резерва по лыжным гонкам имени Елены Вяльбе:

- От нашей школы побегут спортсмены от 14 лет и я сама - 10 км. Две девушки - 18-летние выпускницы школы Диана Вартанян и Анастасия Дуктанова - в полумарафоне, дистанцию 21,1 км. Для них это своеобразный экзамен на выносливость в завершении обучения. Для детей это большой стимул показать, проверить, проявить себя. Я очень поддерживаю идею. Мы будем готовиться, стараться - еще месяц впереди! Конечно, бежать по снегу и асфальту - разные вещи, однако, как мы говорим в школе, лыжник должен быть универсален - и бежать, и прыгать, и плавать. Ну ничего, хорошие кроссовки - и вперед! Я думаю, будет много желающих.

Андрей НИКИТИН, руководитель Магаданской региональной общественной организации по работе с молодежью «Поколение»:

- Сама идея проведения полумарафона очень привлекательна для меня, потому что это новая для Магадана и интересная форма спортивных соревнований. Мы решили участвовать в забеге 5 км, многие ребята поддержали. Считаю, что это очень почетно - бежать даже небольшие дистанции, ведь мы не спортсмены профессиональные. Но тем не менее будем гордиться тем, что участвовали в таких крупных соревнованиях. Придется потренироваться, начнем на стадионе собираться, репетировать.

Геннадий УГРЮМОВ, участник Магаданского областного совета ветеранов войны и труда:

- Мне 67 лет. Я тоже в числе участников. С марта начал ходить в тренажерный зал в «Премиуме». Какие есть тренажеры, все перепробовал - стал себя намного лучше чувствовать. Мне не нравится беговая дорожка, я в зале по кругу бегаю, а недавно - в районе «Снегорки»: люблю, когда подо мной настоящая земля. Думаю, 5 км осилю свободно. Спорт дает мне вдохновение, легкость, и болячки отступают... Даже не сомневался - как узнал о марафоне, сразу заявился. Дело-то хорошее!