



## Мастер-класс Динары Сафиной в теннисной школе клуба TENNIS.RU

С радостью и гордостью сообщаем, что в воскресенье, 22 ноября 2015 года, в 12-00 в детской теннисной школе «TENNIS.RU» в Москве пройдет мастер-класс с участием Динары Сафиной. На кортах новой теннисной базы ваши дети получат уникальную возможность узнать секреты игры от прославленной теннисистки, экс-первой ракетки мира, победительницы US OPEN-2007 в парном разряде, финалистки трех турниров Большого Шлема в одиночном разряде, победительницы и финалистки десятков турниров WTA, призера Олимпийских игр.

Сейчас теннисом по всему миру занимаются миллионы детей. Все они стремятся достичь вершин в этом, безусловно, красивом, разнообразном, но и достаточно сложном виде спорта. Однако достигают их немногие. Одни их ярчайших звезд теннисного олимпа — Динара Сафина. Из первых рук вы можете получить уникальную информацию о тренировках, первых шагах к большим успехам, о мотивации, психологии спортсменов, о настрое перед важными матчами, режиме тренировок и многом другом. Конечно, абсолютно все секреты игры она не раскроет, да это и невозможно! Но ваши дети не только получат мощный импульс к занятиям теннисом и мотивацию к еще более усердным тренировкам, но и смогут взять автограф и даже сделать селфи со звездой.

Мастер-классы с теннисистами первой величины — популярный и широко известный способ приобщить детей к занятиям теннисом. Ведь это поистине редчайшая возможность не только увидеть воочию звезду такого высокого уровня, но и услышать от нее дельные и конкретные советы, которые спортсмен дает, основываясь на своем собственном бесценном опыте. Новак Джокович, Рафаэль Надаль, Роджер Федерер и другие великие спортсмены проводят свои мастер-классы в различных точках мира. Теперь и у вас есть возможность принять участие в этом исключительном мероприятии. Не пропустите, будет интересно! ●

**Посетить мастер-класс могут все желающие в возрасте от семи лет. Попасть на него можно по предварительной записи по телефону клуба: +7 (495) 980-10-10.**



## «Тренированных и спортивных людей ничто не отличает от обычных, кроме нескольких простых привычек!»

**Денис Семенихин специально для TENNIS.RU рассказал о секретах правильного фитнеса и здорового образа жизни.**

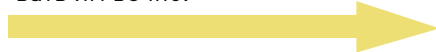


Денис Семенихин — телеведущий, эксперт по фитнесу, автор двух книг по фитнесу. Известен по телепередаче «Феномен» на телеканале «Россия-1». Популяризирует занятия спортом на открытом воздухе (workout), здоровое питание и здоровый образ жизни в целом. Также является создателем популярных видеоблогов на YouTube о тренировках и питании.

— **Все хотят ответа на вечный вопрос — как сбросить вес?**

— Чудес тут не бывает. Представьте себе весы, где на одной чаше — потребленная энергия, то есть питание, на другой — расходуемая энергия, то есть физическая активность. Если мы набираем вес, о чем это говорит? О том, что потреблено энергии больше, чем израсходовано. Если же мы потеряли вес, то, наоборот, расход превышал потребление. Каким образом ваш организм пытается выровнять весы в случае недостатка энергии? Ну, конечно, с помощью замедления обмена веществ (метаболизма). А как бороться с замедлени-

ем обмена веществ? Тренироваться и вести активный образ жизни. То есть надо создавать дефицит энергии не за счет уменьшения количества еды, а за счет большей активности и правильного распределения питания в течение дня. Просто уменьшение потребления еды приведет к замедлению метаболизма, и как только вы прекратите следовать диете, быстро наберете еще больший вес. Поэтому я всегда говорю: не подвергайте свой организм стрессам, не экспериментируйте с жесткими диетами, потому что вы не сможете следовать им вечно.





## «Тренированных и спортивных людей ничто не отличает от обычных, кроме нескольких простых привычек!»

### — Как режим питания в течение дня влияет на скорость обмена веществ?

— Чтобы проще было понять логику работы человеческого организма, можно сравнить обмен веществ с постоянно горящим костром. Для поддержания огня, естественно, нужны дрова — питание, калории. Когда человек спит, обмен веществ замедляется, костер спокойно горит. После пробуждения организм инстинктивно ускоряет обмен веществ, костер готов разгореться, как на ветру, но нужно срочно подкинуть дров. Лучшие «дрова» для тела по утрам — это сочетание сложных и простых углеводов в пропорции 70/30, например, каша с сухофруктами. Далее задача всего дня — поддерживать костер в состоянии активного горения. Для этого каждые 2,5–3 часа нужно «подбрасывать дрова». Причем если в течение дня есть часто, но небольшими порциями, ваш организм сожжет больше энергии, чем например, при двух основательных приемах пищи. Даже при том, что суммарно эти приемы энергетически эквивалентны!

### — Зачем вообще человеку заниматься своим телом, заниматься фитнесом?

— Давайте начнем с общих фактов о нас, людях. Наша основа — это мышление, эмоции и само физическое тело. Мышление — это способность анализировать, думать, делать выводы, без этого мы не существуем. Мы также эмоционально чувствуем окружающий мир, переживаем счастье, радость и бесконечное количество других эмоций. Все это заключено в физическое тело, существующее по своим законам. И наше физическое тело нуждается в нагрузке не меньше, чем душа и разум. Представьте, например, что человечество перестало думать или чувствовать. Это невозможно! Так и малоактивное тело становится совершенно непригодным для нормальной, интересной, а главное, приятной жизни.

### — Но почему тогда так много вокруг нас людей, которые забывают об этом, плохо выглядят и неважно себя чувствуют?

— Сначала я думал, что так происходит потому, что в нашей стране мало спорт-клубов (они не всегда доступны широкому кругу людей, до них далеко ехать), но потом понял, что дело не в этом. Причина по большому счету одна — опасение, причем скорее подсознательное, что придется сделать жизнь неудобной и некомфортной. Ощущение,

что придется изменить многие привычки, а на это нет ни сил, ни времени.

### — А разве это не так?

— Нет, не так. Кто сказал, что, приобретившись к здоровому образу жизни, надо перестать быть нормальным человеком?! Нам всегда хочется что-то нарушить, так и нарушайте спокойно. Я, например, практикую всю жизнь живую «в тренировках», и за это время точно понял, что одни вещи поддаются естественному изменению, а другие навсегда остаются в человеческой природе. И это не мешает нам достигать отличной формы и держать ее, оставаясь человеком, который живет ради удоволь-

ствия, а не постоянно с «напряженной силой воли». Не нужно «начинать новую жизнь», как все призывают. Само понятие «новая жизнь» уже психологически напрягает. Тренированных и спортивных людей ничто не отличает от обычных, кроме нескольких простых привычек, которые не так трудно включить в свою жизнь.

### — Дайте, пожалуйста, несколько конкретных советов для тех, кто только начинает свой путь к здоровому образу жизни.

— Начните с простого. Обратите внимание, что делают все животные и все без исключения дети, когда просыпаются.

Они потягиваются. С возрастом мы тоже не меняемся в этом смысле. Я говорю о простейших естественных движениях, делать их нужно не только после пробуждения, но и после любого долгого бездействия, даже 20–30-минутного. Я свои движения почувствовал и нашел сам, их всего 5–6 для правой и левой сторон. Они занимают всего пару минут и могут выполняться где угодно — около машины, в самолете и проч. Кроме того, я никогда не паркуюсь рядом с домом или офисом, даже если есть места. Мне всегда приятно пройти лишние 5 минут. Допустим, что работа — ваш дом, в котором вы проводите треть своей жизни. Вас удручает, что вы все время сидите. Но лестница-то в вашем «доме» есть? Именно лестница станет вашим тренажером. Лифты и эскалаторы надо исключить из жизни, просто о них забыть. Ноги даны, чтобы ходить. Предлагаю каждые час-полтора покидать рабочее место на три минуты и подниматься по лестнице, то есть 7–8 раз в течение дня. Если вы будете делать это каждый рабочий день, то за четыре с половиной месяца подниметесь на высоту Эвереста! Конечно, это не заменит полноценных тренировок, но это вклад в нормальную работу организма.

### — Многие спрашивают, можно ли убрать жир в каком-то конкретном месте?

— Ну буквально это возможно только хирургическим путем. Если серьезно, то жировая и мышечная система не связаны между собой напрямую. Жир, как одеяло, покрывает все тело человека и выполняет различные функции, в том числе запаса энергии, но не локально. То есть, даже если вы и начнете делать много упражнений на пресс, жир не начнет сжигаться именно в области живота. Жир начнет сжигаться по всему телу, если вы расходуете больше энергии, чем потребляете с пищей. Другое дело, что благодаря активным тренировкам какой-то конкретной части тела увеличивается очерченность этой области за счет глубины мышечного рельефа. Если же к этому еще добавить уменьшение слоя жира по всему телу, то цель будет достигнута — вы будете выглядеть суше.

### — Как сделать занятия фитнесом своей привычкой?

— Главное — найти баланс, который позволяет вести активный образ жизни, заниматься делами и поддерживать свое тело в хорошей форме. Мне это удалось. Один из простых советов — умение ставить цели. Но не абстрактные цели, а конкретные, выполнимые. Так их проще достичь. И всегда нужно помнить: самое важное правило в фитнесе — регулярность!



## Итальянские кафе для всей семьи

Самые вкусные блюда Италии и согревающие напитки в ассортименте, просторные залы и обособленные зоны для компаний и свиданий, детская, мебель из натурального дерева.



florentinicafe.ru  
gastronomica.ru  
florentinicafe



Еда на вынос со скидкой 10%



Уютная атмосфера и живая музыка



Высокоскоростной Wi-Fi



Детская игровая

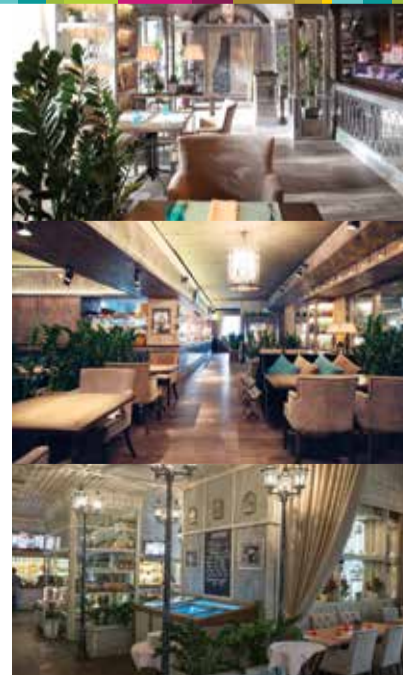


Доставка пиццы

Старая Басманная, 9/1  
+7 (495) 608-03-50

Калужское ш., ж/к «Дубровка»,  
ул. Сосновая 3-6 // +7 (495) 201-26-01

Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, дом 4, кор. 3  
+7 (495) 773-02-00



# Никто не ушел без подарка!



Фитнес-клуб TENNIS.RU открылся всего несколько месяцев назад, но уже обзавелся своими традициями. Так, 9 октября прошло праздничное открытие Детской теннисной школы. Все сотрудники клуба ждали этого события и с радостью встречали детей, которые в первый раз пришли посмотреть на недавно начавший работу спортивный центр.

Тренерский состав совместно с приглашенными аниматорами подготовил различные конкурсы и эстафеты для самых маленьких. Дети постарше играли на отдельном корте с тренером. Конечно, во всех состязаниях победила дружба, и все получили в награду памятные подарки. Также была разыграна лотерея, главным призом в которой был сертификат на посещение занятий в группе и месяц бесплатных тренировок с нашими тренерами. Завершило праздничное Шоу трансформеров.

Первая победа, первое поражение — через все это маленький спортсмен проходит вместе со своим тренером. Ведь именно тренер помогает ему полюбить спорт и достичь в нем успеха, а главное, вырасти здоровым и крепким человеком. И как же приятно было наблюдать на празднике за смехом и радостными улыбками не только детей и их родителей, но и наших тренеров!



## 10 самых распространенных заблуждений о фитнесе и тренинге

### 1 Чтобы избавиться от жира на животе, надо качать пресс

Это не верно. Можно качать пресс сколько угодно, но жир останется, если в течение дня потреблять больше калорий, чем тратить. Кроме того, жир сгорает только от аэробных нагрузок. Если давать аэробные нагрузки, повышать пульс и придерживаться правильного питания — тогда можно добиться красивого пресса.

### 2 Силовые нагрузки нужны только для набора мышечной массы

Силовые тренировки нужны всем, а не только культуристам. Потому что, давая только аэробные нагрузки, никогда не добиться красивых, подтянутых мышц, находящихся в тонусе. При этом не обязательно сразу использовать большие веса, можно начинать занятия с весами 1–2 кг.

### 3 Если ты занимаешься спортом, то можешь есть все, что угодно

К сожалению, больше половины успеха в фитнесе и здоровом образе жизни — это правильное питание. Все остальное — тренировки и генетика. Поэтому без правильного питания никогда не добиться красивой фигуры, даже если заниматься в зале каждый день.

### 4 Можно похудеть локально в отдельных местах

Так не получится. Наш организм избавляется от жира со всех частей тела одновременно. Можно лишь с помощью силовых упражнений сделать акцент на определенных местах.

### 5 Вес — главный показатель похудения

Это неправда. Очень часто, худея, можно даже набрать вес. Потому что мышцы при одном и том же объеме весят больше, чем жир. И зачастую, избавляясь от лишних сантиметров, но занимаясь силовыми упражнениями, можно даже набрать несколько килограммов.

### 6 Силовые тренировки превратят жир в мышцы

Нет. К сожалению, жир не превращается в мускулы. Жир и мышцы — это совершенно разные виды тканей. Но поднятие тяжестей поможет вам нарастить мышеч-

ную ткань. А аэробные нагрузки и правильное питание — уменьшить подкожный жир, чтобы сделать ваши мышцы внешне более рельефными.

### 7 Женщины не должны поднимать тяжести, иначе у них сформируется мужская фигура

Правильные силовые упражнения совершенно безопасны и очень полезны для мышц. Способность наращивать крупные мускулы напрямую зависит от уровня тестостерона, а у женщин он в среднем гораздо ниже, чем у мужчин. Так что у женщины шанс «накачаться» невероятно мал.

### 8 Чтобы похудеть, необходимо сократить потребление углеводов и сахара

Проблема модных диет очень проста: они дают временный эффект. Чтобы потерять вес и сохранять форму, необходимо найти такой режим питания, которого вы сможете придерживаться всю жизнь. Мы говорим, что сели на диету, и это предполагает, что мы с нее слезем. В этом весь смысл.

### 9 Мышцы вырастают сразу после тренировки

Увеличение объема мышц непосредственно после тренировки происходит лишь на полчаса-час и связано с тем, что во время тренинга сосуды мышц качают кровь, как насос. Когда вы останавливаетесь, «насос» сразу не выключается, и мышца остается наполненной кровью и выглядит набухшей.

### 10 За тренировку можно сжечь 1 кг жира

Чтобы «растопить» хотя бы полкило жира, нужно сжечь как минимум 4500 ккал (1 г жира — 9 ккал). А столько редко расходуется даже во время марафонского забега! Кроме того, во время тренировки организм работает не только на жирах, но и на углеводах. Так почему же после тренировки мы все-таки весим меньше? Потому что потеряли воду: каждый грамм углеводов запасов в мышцах (гликогена) удерживает три грамма воды. Плюс пот, плюс влага, которую мы выдыхаем с водяным паром. Вес, который уходит после тренировки, потом так же легко с выпиваемой жидкостью и возвращается.

**ФИТНЕС КЛУБ**  
**9000 м<sup>2</sup>**

**+7(495) 980-10-10**  
**www.tennis.ru**

**TENNIS.RU**



# 31 октября празднуем День гимнастики в Батутно-гимнастическом центре TENNIS.RU!

Гимнастика — один из наиболее популярных и древнейших видов физической культуры. Еще древнегреческий философ Платон писал: «Боги подарили людям два вида искусств — музыку и гимнастику». В Древней Греции гимнастические упражнения входили в систему обязательного физического воспитания юношей и подготовки к Олимпийским играм. С конца 18 века гимнастика начала активно распро-

страняться в России и Западной Европе, а в конце 19 века уже проводились специализированные соревнования.

В России каждую последнюю субботу октября спортсмены отмечают День гимнастики. Фитнес клуб TENNIS.RU просто не мог обойти вниманием эту знаменательную дату.

В зале центра дети и взрослые смогут познакомиться с тренерами клуба и задать им инте-

ресующие вопросы, узнать подробности тренировок и групповых занятий на различных видах батутов и просто увлекательно и весело провести время.

В программе праздника: показательные выступления мастеров спорта международного класса по гимнастике и акробатике;

- показательные выступления самых маленьких спортсменов Батутно-гимнастического центра, детей от 2 до 6 лет;
  - мастер-классы и пробные занятия для детей и взрослых с тренерами по всем направлениям центра;
  - лотерея и розыгрыш ценных призов;
  - а также веселые аниматоры, радость, музыка, положительные эмоции и новые ощущения!
- Одевайтесь удобно. ☺

**В Батутно-гимнастическом центре есть батуты на любой вкус**



**Тренер всегда рядом с юным спортсменом**



**В субботу, 31 октября, в 16-00 в Батутно-гимнастическом центре фитнес-клуба (2-й этаж) пройдет празднование Дня гимнастики.**

## Батуты — и в космос, и под землю

Сегодня в Москве и в России батутные центры приобрели небывалую популярность. Дети и взрослые прыгают буквально везде — от небольших площадок под открытым небом в парках, до специальных залов в спортивных комплексах. Что не удивительно — ведь это по сути уникальный симбиоз веселого отдыха и спорта. Серьезные нагрузки на все группы мышц, укрепление вестибулярного аппарата, улучшение координации движений и веселое развлечение — вот что дает нам батут. К примеру, 10 минут активных прыжков на батуте по энергозатратам эквивалентны 30 минутам на беговой дорожке! Кроме того, от занятий на батуте выделяются адреналин и эндорфины, как от экстремальных видов спорта. Поэто-

му прыжки так бодрят и повышают настроение.

Немногие знают, что история батута ведет к средневековью. Еще у американских индейцев и народов севера детей подбрасывали в воздух на туго натянутых шкурах животных. Цирковая же легенда гласит, что живший в середине 18 века акробат французского цирка Дю Трамполине впервые придумал устройство для совершения высоких прыжков, состоявшее из туго натянутой на каркас ткани. Кстати, впоследствии в честь изобретателя такие пружинящие приспособления стали называть трамплинами. Первый батут современной конструкции появился в 1936 году. Он был построен известным спортсменом, чемпионом по акробатике Джорджем Ниссенем. Устрой-

ство было названо им трамплином, однако впоследствии более подходящим оказалось французское слово *batoude*, означающее «удар».

Прыжки на батуте помогают научиться владеть собственным телом и способствуют поддержанию отличной физической формы. Поэтому батут используется для тренировок в различных видах спорта (таких, например, как прыжки в воду, гимнастика, сноуборд, вейкборд). На батуте тренируются даже космонавты и летчики: будущих покорителей космоса учат управлять своим телом в условиях невесомости. Да что говорить — космонавты на Луне в условиях недостаточной гравитации перемещались прыжками! Конечно, для занятий батутом есть и противопоказания. Но перечень их даже

меньше, чем список противопоказаний для занятий, например, фитнесом.

Стоит отметить, что батут даже стал прародителем новых увлекательных и зрелищных видов спорта. Так, в 2004 году на испанских пляжах возник новый вид спорта — боссабол. Основой для него является пляжный волейбол, но сетка размещается гораздо выше, чем в обычном волейболе. А в качестве площадки выступает большой батут. Игрокам в боссабол приходится на батуте не только прыгать, но и показывать акробатические трюки, футбольные приемы и даже элементы капоэйры. Количество игроков в одной команде — 4 или 5 человек. В качестве музыкального сопровождения для игры был создан специальный стиль бразиль-

ской музыки — босса нова. Судья боссабола следит как за соблюдением участниками правил, так и за своевременным переключением плей-листов.

Удивительно, но батуты стали строить и под землей. Так, в прошлом году открыл свои двери самый большой и единственный в мире подземный батут Bounce Below. Расположено это чудо света в Уэльсе. Этот аттракцион состоит из 3 больших батутов, прикрепленных прямо к стенам пещеры и подвешенных на высоте от 6 до 55 м от дна подземных катакомб — бывшей шахты. К самому батуту ведет старый шахтерский поезд. Батуты в Bounce Below связаны лестницами и горками, одна из которых достигает целых 20 метров в длину. ☺



**Игра в боссабол — очень зрелищное действие**

### В Лондоне батут станет новой формой общественного транспорта.

Весьма необычный проект одобрил мэр британской столицы Борис Джонсон: в Лондоне появится самый большой в мире батут, который будет совмещать функции развлекательного объекта и общественного транспорта.

Батут появится на южном берегу Темзы, недалеко от знаменитого колеса обозрения London Eye. Конструкция призвана пропагандировать здоровый образ жизни и заменять обычный общественный транспорт для тех лондонцев, чья дорога на работу отнимает слишком много времени. Теперь же часть пути к своему офису можно будет не доехать, а допрыгать.

Батут Bounceway будет частично профинансирован налогоплательщиками. По разным оценкам, общая сумма возведения новой конструкции составит примерно 2,3 млн евро.



**В подземной пещере Bounce Below целые этажи и переходы из батуты**