

#01[01] Сентябрь 2014

sportguide

ОБЗОРЫ:

ТРЕНАЖЕРЫ

ТОВАРЫ ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВ

ТОВАРЫ ДЛЯ РЫБАЛКИ

КАК ВЫБРАТЬ
ФИТНЕС-КЛУБ

ПРОГРАММА
ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКА

ПОКУПАЕМ
СНЕГОХОД



16+



ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Трехсторонний силовой комплекс VECTRA ON-LINE

стр.31



СТИЛЬ И КОМФОРТ

Снегоход RSVenture TF

стр.65



www.shipovki.ru

Издательский дом
SportB2B
Комплексный подход к продвижению на спортивном рынке



Отраслевые порталы:

SportB2B.ru

Все спортивные товары
на одном портале

All sports goods
on one portal

SportsFacilities.ru

Портал отраслевой
информации
для специалистов
спортивной индустрии

Portal of industry information
for experts of the sports industry

SkiB2B.ru

Для профессионалов
горнолыжной индустрии

For professionals
mountain-skiing industry

Наши издания:



Журнал SportB2B



Журнал SportsFacilities



Журнал SkiB2B



Журнал GR Sport



Каталог Горнолыжная индустрия



Каталог Фитнес индустрия



Каталог TOP-50 Спортивное строительство и оснащение



Журнал Спортивные сборы

Издательский дом SportB2B
+7 (495) 640-87-30, www.sportb2b.ru

и еще много других проектов...



- | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|
| 04 | Новости | 26 | Фитнес-технологии
Спорт для вашего дома.
Выбираем домашний тренажер | 54 | Современные мультипликаторные катушки |
| 09 | Обзор Гаджеты | 30 | Обзор Тренажеры | 59 | Обзор Товары для рыбалки |
| 10 | Обзор
Гигантский торговый центр товаров
для спорта и активного отдыха | 35 | Обзор Женское спортивное белье | 60 | Как выбрать снегоход и не ошибиться? |
| 14 | Персона
Секреты спортивной карьеры | 36 | Активный досуг
Лето круглый год! | 64 | Обзор Снегоходы |
| 18 | Обзор Спортивная форма | 40 | Путешествие с брендом
Место счастья | 66 | Билетные программы
Абонементы на домашние матчи
баскетбольного ЦСКА |
| 19 | Обзор Единоборства | 50 | Сочинская Олимпиада стала самой успешной
в истории бренда Craft | 70 | Интервью Новые спортивные вызовы –
новый спортивный менеджмент |
| 21 | Фитнес-технологии
Как выбрать фитнес-клуб.
Полезные советы начинающим | 52 | Обзор Термобелье | 74 | Sport marketing school
Карьера в спортивном менеджменте –
мифы и реальность |

Первые в мире биоразлагаемые кроссовки



Компания Brooks выпустила беговые кроссовки с биоразлагаемой подошвой. Она выполнена из полимера BioMoGo, который является фирменной разработкой бренда и заменяет традиционный для спортивной обуви материал Ethylene Vinyl Acetate (EVA).

Подошва Brooks способна разложиться в 50 раз быстрее, чем спортивная обувь из EVA. На это уйдет не 1000 лет, а максимум 20.

Кроме того, структура материала BioMoGo, который используется в беговых моделях бренда, более мягкая и быстрее подстраивается под форму стопы, сохраняя хорошую амортизацию.

Еще одна новинка в сфере экологичной спортивной обуви — кеды из переработанных пластиковых отходов, презентованные лондонскими дизайнерами. Проект получил название Everything You Buy Is Rubbish («Все, что вы покупаете — это мусор»). Весь мусор для коллекции собирался вручную вдоль берегов Темзы, Ла-Манша и Атлантического океана, затем переплавлялся и использовался в качестве материала для обуви.



Новинка для роллеров

В мире появились роликовые коньки нового поколения. Впервые идея создания RocketSkates родилась у Питера Тредуэя еще в 2010 году. Именно тогда изобретателя посетила идея о том, чтобы создать, роликовые коньки, которые бы везли своего хозяина без каких-либо усилий со стороны последнего. Уже в 2013 году, Питер основательно модернизировал их, выпустив его под брендом RocketSkates.

Первым и самым главным отличием новой модели стало то, что это не обувь с колесиками, которая везет хозяи-

на, а «обувь для обуви». Проще говоря, RocketSkates одевается поверх уже надетой обуви. Для активации RocketSkates нужно коснуться пальцем на «пятках» роликов, нажав на каждом из них кнопки.

Вращаться колесики начинают после того, как владелец RocketSkates сделает первые движения ногами подобно тем, что обычно делают на роликовых коньках. В целом, RocketSkates можно отнести в категорию «smart» устройств. Максимальная скорость движения таких роликов — 20 км\ч. Запас хода — 6 км или 45 минут непрерывной езды.

Александр Кержаков стал лучшим бомбардиром

Нападающий петербургского «Зенита» Александр Кержаков обошел Владимира Бесчастных и стал лучшим бомбардиром в истории сборной России по футболу.

Он отличился на шестой минуте товарищеского матча со сборной Азербайджана, забив 27-й гол за национальную команду. На 12-й минуте встречи, которая прошла

на стадионе «Арена Химки», Кержаков оформил дубль, забив 28-й гол, благодаря чему стал лучшим бомбардиром с истории Сборной России по футболу.

Никто не забудет...

В Бразилии состоялось торжественное открытие памятника легендарному голкиперу московского «Динамо» и сборной СССР Льву Яшину.

В мероприятии приняли участие президент РФС Николай Толстых, руководитель департамента физкультуры и спорта правительства Москвы Алексей Воробьев, заместитель исполнительного директора «Динамо» Алексей Смертин, автор бразильской версии памятника Марио Пинтанги и Чемпион мира 1970

года в составе сборной Бразилии Карлос Альберто Торрес. Открытие памятника состоялось в Доме России в Рио-де-Жанейро. Это уменьшенная копия памятника работы Александра Рукавишников, который был установлен в Петровском Парке в конце прошлого века.

Целых 11 раз Яшин признавался лучшим вратарем СССР. 16 раз он входил в список 33 лучших футболистов по итогам сезона. награжден званием Героя Социалистического труда.



Незаменимый цифровой помощник в любых жизненных ситуациях

Компактные, легкие, но при этом высококачественные регистраторы стали неизменным атрибутом экипировки спортсменов.

У каждого сейчас есть огромный выбор фото и видео устройств на любой вкус, но этот выбор ограничивается размерами, формой, цветом, весом или характеристиками фото и видео съемки, при этом смысл остается прежним: это дополнительный девайс, который надо или держать в руках, или где-то закрепить (что не всегда удобно).

Американская компания Pivothead это мировой премиум производитель высокотехнологичных продуктов.

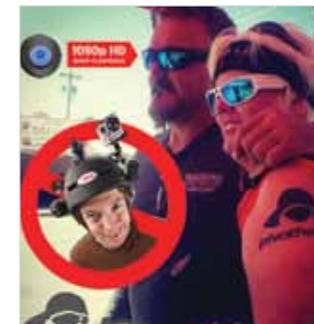
Изделия выполнены в виде высококачественных солнцезащитных очков с интегрированной

профессиональной Full HD фото/видео камерой. Видеозаписывающие очки Pivothead станут незаменимым цифровым помощником в любых жизненных ситуациях.

Уникальная возможность ментальной записи от первого лица, без искажения перспективы, реализует основной замысел производителя — GetThatShot (ТотСамыйКадр). ТотСамыйКадр у каждого — свой.

Это может быть взгляд отца на первые шаги сына, первая поездка на новом мотоцикле или прыжок с парашютом, меткий выстрел охотника или трофей на рыбалке.

Фразы «Я видел», «Я слышал» больше не актуальны — «Я покажу», — вот, что скажет Вам счастливый обладатель видеозаписывающих очков Pivothead.



При этом Ваши руки свободны, а камера всегда направлена на предмет Вашего внимания. Бизнес встреча, лекция в университете, прогулка по магазинам, соло на трубе или просто красивый закат — ничто не помешает запечатлеть это как Ваш ТотСамыйКадр!

В ближайшее время, компания Pivothead порадует еще одной новинкой — видеозаписывающие очки Pivothead Smart.

Smart — это следующее поколение устройств Pivothead, предназначенных для фото, видеосъемки и онлайн трансляции в HD-качестве с использованием 4G LTE модуля. Преимуществом серии Smart является возможность подключения дополнительных модулей (Smart-модов). При этом эти модули крепятся, как продолжение дужек очков и абсолютно не влияют на удобство их ношения. В настоящее время уже доступны следующие Smart-моды:

- > WiFi + Bluetooth + MicroSD +GPS + гироскоп +NFC + audio out + колонка + HDstream.
- > WiFi + MicroSD + FullHDstream.
- > Дополнительный аккумулятор с индикатором заряда.

Подключение дополнительных Smart-модов существенно расширяют возможности видеочков.



ФОТОБАНК SPORTSFACILITIES И ПРЕСС-СЛУЖБА «ОТКРЫТИЕ АРЕНА»



ФОТОБАНК SPORTSFACILITIES И ПРЕСС-СЛУЖБА «ОТКРЫТИЕ АРЕНА»

На стадионе «Открытие Арена» прошел первый официальный матч. Еще один стадион ЧМ-2018 введен в эксплуатацию

За 92-летнюю историю своя арена у «Спартака» появилась впервые; до этого момента наша команда принимала гостей на десятках различных стадионах в самых разных городах — от столичных «Локомотива» и «Торпедо» до Софии и Бишкека. Многие поколения футболистов и болельщики могли только мечтать о собственном доме, теперь же гостей и участников матча встречает современный красавец-стадион, который через четыре года примет также и матчи чемпионата мира.

Соперником «Спартака» в матче открытия стал сербский клуб «Црвена Звезда». Болельщиков обеих команд связывают давние товарищеские отношения, поэтому было принято решение на большой праздник пригласить наших добрых друзей.

Утром в день матча стадион освятил Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. Он осмотрел стадион в сопровождении Леонида Федун и сотрудников спартаковского музея, которые провели небольшую экскурсию. Патриарх остался очень доволен увиденным и поблагодарил Леонида Федун за добрые дела. Позже трибуну активных болельщиков также освятил наш давний поклонник отец Алексей (Алексей Чикмарёв).

Торжественные мероприятия начались в середине дня. На подходе к стадиону зрителей встречали аниматоры — красно-белые мимы, аквагрим-художники, гладиаторы. Затем на малой сцене возле трибуны В начался фан-фестиваль: болельщики могли поучаствовать в различных конкурсах, сделать памятное фото и попробовать нарисовать граффити.

Постепенно зрители стали занимать свои места, а на большой сцене, которая расположилась на западной трибуне, начался концерт. Перед красно-белыми выступили рэп исполнитель ST, певица Оксана Почепя («Акула») и бывший участник группы «Дискотека Авария» Николай Тимофеев.

Для официального объявления об открытии стадиона на сцену были приглашены министр спорта Российской Федерации Виталий Мутко и председатель совета директоров ФК «Спартак» Леонид Федун. — Друзья, спартаковцы, наконец мы дома! — поприветствовал всех красно-белых Леонид Федун, и заполненные трибуны взорвались



ФОТОБАНК SPORTSFACILITIES И ПРЕСС-СЛУЖБА «ОТКРЫТИЕ АРЕНА»

аплодисментами. Акустика на стадионе, кстати, просто потрясающая! И сегодня впервые красно-белый стадион задышал полной грудью в едином спартаковском порыве.

Перед матчем Виталий Мутко и Леонид Федун также провели торжественную церемонию открытия памятной стелы, посвященной Чемпионату мира 2018 года, матчи которого пройдут и на спартаковском стадионе. Стела расположилась на первом этаже Западной трибуны.

«Открытие Арена» в этот день была заполнена почти до отказа, и под красочный перформанс и живое исполнение гимна клуба Валерием Кипеловым на поле вышли футболисты «Спартака» и «Црвены Звезды».

Товарищеский матч завершился по-настоящему дружеской ничьей. После финального свистка небо над стадионом озарил красочный фейерверк невероятных масштабов. Вечер продолжился концертом групп «Би-2» и «Кипелов», которые исполнили для всех красно-белых свои лучшие хиты. И, конечно же, нельзя не отметить, что ведущим церемонии был диджей Русского Радио Макс Орлов — голос «Спартака» на домашних матчах красно-белых.

Мы поздравляем наших болельщиков, ветеранов, команду и всех любителей футбола с этим праздником! Добро пожаловать домой!

В октябре 2014 года сбудется мечта миллионов поклонников мирового автоспорта – Гран-при Формулы 1 впервые в истории пройдет в России



2014 FORMULA 1 ГРАН-ПРИ РОССИИ станет 16-м из 19-ти этапов сезона 2014 года. Помимо Формулы 1 гоночный уикенд Гран-при России включает гонки поддержки – этапы серий GP2 и GP3, а также увлекательную развлекательную программу.

Зрителей и участников 2014 FORMULA 1 ГРАН-ПРИ РОССИИ, приехавших в Сочи, приятно удивит сочетание субтропического климата, развитой транспортной и курор-

тной инфраструктуры и, конечно же, современный автодром, расположенный среди фантастических по красоте Олимпийских объектов на фоне заснеженных горных вершин. В этом сезоне к участникам FIA FORMULA 1 WORLD CHAMPIONSHIP присоединился спортсмен из России: в команде Toro Rosso дебютировал Даниил Квят.

Билет на Гран-при действует все три дня мероприятия, и вы сможете насладиться этим праздником в полной мере.

А. Поветкин проведет бой с К. Такамом

Российский боксер в супертяжелом весе Александр Поветкин проведет ключевой поединок против камерунца Карлоса Такама. Бой состоится 24 октября в российский столице и будет проходить за

звание серебряного чемпиона мира WBC, которым владеет Карлос Такам. Победитель станет одним из главнейших претендентов на корону WBC. Александр Поветкин проведет на профессиональном ринге

28 боев, в которых одержал 26 побед (19 нокаутов) и потерпел одно единственное поражение. На счету Карлоса Такама 32 боя (30 побед – 23 нокаута), одно поражение и одна ничья.



Новая «Лига Наций»

Союз европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) планирует организовать новый турнир под названием «Лига наций», формат которого станет симбиозом хоккейных чемпионатов мира и баскетбольной Евролиги. Национальные сборные каждые два года будут сражаться друг с другом в нескольких дивизионах.

Члены УЕФА единогласно проголосовали за «Резолюцию по национальным футбольным командам на 2018–2022 годы», которая должна привести к организации турнира под названием «Лига наций». Первый розыгрыш нового трофея может состояться уже в 2018 году, сообщает официальный сайт организации.

Планируется, что новый турнир будет проходить раз в два года и заменит товарищеские матчи между сборными. Участвующие национальные команды будут поделены на три или четыре дивизиона с возможностью выхода или «вылета». При этом в высшем дивизионе будут выступать 16 сборных (четыре группы по четыре команды). Они сыграют друг с другом дома и на выезде. Победитель каждой группы попадет в «Финал четырех», который будет проводиться на нейтральной территории.

Источники: sports.ru, ria.ru, sport-express.ru, sport.mail.ru, championat.com, sport.rbc.ru, recyclmag.ru

Фитнес – браслет Vivofit



Фитнес – браслет Vivofit создан сделать ваши тренировки эффективнее, а день продуктивнее. Браслет определяет Ваш текущий уровень активности и затем рассчитывает достижимую цель на день. По результатам выполнения поставленного плана Vivofit корректирует цель для следующего дня, постепенно направляя Вас на путь к здоровому образу жизни.

Из основных отличий от подобных браслетов: работа без подзарядки 1 год, подключение пульсометра, трекер сна, индикация данных на экране браслета: кол-во шагов, выполнение цели, время/дата, калории, расстояние, пульс/зона пульса.



www.garmin.ru | www.nuvi.ru



Влагозащищенная Экшн-камера Virb Elite

Влагозащищенная Экшн-камера Virb Elite создана для любителей экстрима и съемок в различных условиях: вода, грязь, холод, жара, высота, большая скорость и др. Прочный, надежный, водонепроницаемый IPX7 корпус с аэродинамическим дизайном, запись видео 1080p HD, высокочувствительный GPS-приемник, акселерометр и барометрический альтиметр сделает ваши кадры незабываемые.

Главная фишка камеры – модуль GPS, с помощью спутников отслеживаются ваша точная скорость, высота и местоположение. Если вы наложите эти данные на интерактивную карту – то сможете увидеть точный маршрут своего передвижения и сделанные в каждой конкретной точке записи.

www.garmin.ru | www.nuvi.ru

Видеоочки Pivothead PH211 Durango Matte Black

- Снимайте Full HD видео от первого лица прямо на ходу с помощью action-камеры Pivothead, элегантно вмонтированной в солнцезащитные очки.
- Камера 8Mn Sony CMOS, видеосъемка – Full HD 1080p – 30к/сек., > HD 720p – 60к/сек.
- Фото – 8Mn, 4 режима фокусировки, покадровая съемка, мультисъемка.
- Управление двумя кнопками, широкий спектр съемных высококачественных линз.
- Управление со смартфона или планшета.

www.activeon.ru



Видеоочки Pivothead PH403 Jet Conceal

- Снимайте Full HD видео от первого лица прямо на ходу с помощью action-камеры Pivothead, элегантно вмонтированной в солнцезащитные очки.
- Камера 8Mn Sony CMOS, видеосъемка – Full HD 1080p – 30к/сек., HD 720p – 60к/сек.
- Фото – 8Mn, 4 режима фокусировки, покадровая съемка, мультисъемка.
- Управление двумя кнопками, широкий спектр съемных высококачественных линз.
- Управление со смартфона или планшета.

www.activeon.ru



Гигантский торговый центр товаров для спорта и активного отдыха

Где-то на стыке времен года, возникает непреодолимое желание бросить все, отстраниться от ежедневной суеты, вырваться из опостылевшего быта и окунуться в приключение. Хочется закрыть глаза и почувствовать опьяняющий солнечный свет, дурманящие запахи земли, цветов и трав, услышать плеск воды в реке, ощутить легкое прикосновение снега... Душа просто требует вырваться из городских джунглей и убежать в поля, в горы, в бескрайние просторы...

Если вы почувствовали некоторые признаки авантюризма, не спешите обращаться к психиатру. Для начала приезжайте на «ЭКСТРИМ». Не нужно быть полиглотом, чтобы понять, что «ЭКСТРИМ» переводится, как «ГИГАНТСКИЙ ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР ТОВАРОВ

ДЛЯ СПОРТА И АКТИВНОГО ОТДЫХА». Самое привлекательное в «ЭКСТРИМЕ», пожалуй, то, что даже если вы никуда не собираетесь выезжать в ближайшие полгода, и вообще предпочитаете просмотр телепрограмм в уютном кресле велопрогулке по живописным холмам, вы все равно заразитесь идеей активного отдыха и купите все для этого необходимое.

Сразу надо предупредить: на «ЭКСТРИМ» лучше приезжать всей семьей. Дети не простят вам, если вы не отпустите их поиграть в детскую комнату. Пока ваши отпрыски будут погружены в самые немислимые игрища под присмотром симпатичных воспитателей, мы с вами пройдемся по магазинам. И не спешите планировать обеденный перерыв. Хотя и с этим проблем

1 февраля 2003 г. открылся Торгово-выставочный центр «Экстрим» — это более 400 магазинов для активного отдыха, спорта, туризма, охоты и рыбалки.

В марте 2006 г. открылся новый корпус ТЦ «Экстрим» — «Водный мир».

Два многоэтажных здания соединены переходом на уровне второго этажа.



Начало строительства ТЦ «Экстрим» в 2002 году.





Вам даже не нужно разбираться во всех тонкостях: нормальные продавцы вам все расскажут, покажут, порекомендуют.

нет: кафе, ресторанички, буфеты этого добра предостаточно на любой вкус и кошелек...

Для разминки поедем на третий этаж — присмотрим себе подходящий «прикид». Стильная одежда для занятий спортом, да и просто «на каждый день» в невероятном количестве, отменного качества: футболки, костюмы, шорты, куртки, брюки (что там ещё бывает в человеческом гардеробе?) — найдете все. А термобелья столько, что глаза разбегаются. Купальники для бассейна и морского пляжа. Не забудьте про всякие шапочки-тапочки-очки. Очень кстати про очки: солнцезащитные — выбирайте любые!.. Обувь для бега, трекинга, горных прогулок. Просто удобная и стильная обувь опять же, такая, чтобы вам не задушиваться «в чем ходить».

Спуститесь на второй этаж, и в вашей душе обязательно проснется если не прирожденный охотник, то любитель-рыболов наверняка. Вам даже не нужно разбираться во всех тонкостях: нормальные продавцы вам все расскажут, покажут, порекомендуют. Здесь можно купить все! Удочки, снасти, палатки, сапоги, не промокающее всё, даже специальную складную мебель для комфортного многочасового клева или отдыха у костра. Про охоту разговор отдельный. Охота — занятие для искушенных, но ведь с чего-то надо начинать? Самый богатый спектр охотничьих нужных вещей вы найдете именно в «ЭКСТРИМЕ».

Посетив «ЭКСТРИМ», самый заядлый домосед легким движением превращается в симпатичного туриста. Хоть в горный поход, покорять Гималаи; хоть вплавь по

озерам Карелии. С такой навигацией не заблудишься нигде. А какие завезли рюкзаки!!!

Спуститесь на первый этаж и вашему вниманию представятся всевозможные и невозможные чудеса спортивной техники и спортивного же инвентаря. Или может быть хороший горный велосипед? ... Нет времени выходить из квартиры, а спортом заниматься хочется? — Тогда самое время присмотреть подходящий тренажер. Шведские стенки, батуты, эспандеры всех сортов и размеров...

А хотите катер? Водные лыжи и моторчик помощнее? В марте 2006 года открылся новый корпус «ЭКСТРИМА» — «Водный мир» — все для отдыха на воде. На первом этаже в просторном выставочном зале — катера, яхты, всевозможные лодки, а также другая

крупная моторная техника, например, квадроциклы и снегоходы. На втором — спортивная одежда и обувь лучших производителей.

Это, разумеется, не всё. Всё перечислить невозможно. Всё это нужно увидеть своими глазами, потрогать своими руками... Приезжайте в «ЭКСТРИМ»! И это время не пройдет для вас незаметно! «ЭКСТРИМ» — словно маленький город, принимает каждого вновь входящего жителя, приглашая возвращаться вновь и вновь: купить ли подарок для лучшего друга, обновить ли коллекцию ножей и отверток или просто — побродить, посмотреть, чего новенького появилось в смысле рыбалки, охоты, туризма и спорта. «ЭКСТРИМ» — это состояние души. Ведь каждый из нас мечтает быть авантюристом. ☞



В «ЭКСТРИМЕ» (БОЛЬШОЕ ЗДАНИЕ)

1-й этаж — спортивные товары (тренажеры, лыжи, скейты, сноуборды, коньки, велосипеды, спортивные комплексы, футбол, хоккей, плавание, тяжелая и легкая атлетика, единоборства, и др.)
2-й этаж — товары для туризма, рыбалки, охоты, дайвинга и активного отдыха.

3-й этаж — спортивная и молодежная одежда и обувь, ателье по подгонке и ремонту одежды.
На 1-м этаже — бесплатная детская комната с квалифицированными педагогами. Также на 1 этаже в январе 2007 г. начала работать мастерская по ремонту лыж, коньков и др.

На каждом этаже — кафе.

На 3-м этаже — уникальный скалодром с опытными инструкторами. Он интересен и новичкам, и профессионалам. Скалолазный тренажер ТЦ «Экстрим» был открыт 6 апреля 2003 года.

В «ВОДНОМ МИРЕ» (МАЛОЕ ЗДАНИЕ)

1-й этаж — лодки, моторы, мотоциклы, квадроциклы, снегоходы, запчасти, а также различные аксессуары и экипировка.
2-й этаж — фирменные магазины спортивной одежды и крупный баскетбольный магазин STREETBALL, товары для

водных видов спорта, оружейный и охотничьи магазины. В переходе расположены сувенирные магазины. От ст. м. «Речной вокзал» ходят автобусы и маршрутки. Для тех, кто приехал на машине, — бесплатная парковка. ТБЦ «Экстрим» работает без праздников и выходных

(кроме 1 января) с 10.00 до 21.00
Наш адрес: Москва, ул. Смольная, д. 63Б.
Телефон: +7 (495) 775-60-20.
Факс: +7 (495) 775-60-22.
Интернет-сайт: www.extreme-shop.ru



Секреты спортивной карьеры



Осознанный выбор собственного пути в жизни — основа будущего профессионального роста. Ведь спортсменами не рождаются, а становятся. Годы упорных тренировок, и вот оно — первое золото! О развитии спортивной карьеры, победах в спорте и личной жизни в интервью главному редактору журнала «СпортГид» рассказывает Заслуженный Мастер спорта, Серебряный призер Олимпийских Игр 2012, Многократный призер чемпионатов Европы и Мира Александр Михайлин.

— Александр, когда вы решили, что готовы посвятить свою жизнь дзюдо? Это было мечтой с детства или получилось спонтанно?

— Я родился в спортивной семье. С раннего детства отец привил мне любовь к спорту. В начальной школе я ходил в баскетбольную секцию, через некоторое время она закрылась, а вместо нее была создана секция самбо, которую я тоже стал посещать. Однако и она, к сожалению, недолго просуществовала. Далее, старшие товарищи, проживающие по соседству, пригласили меня в УСК «Самбо-70». Весь год я упорно там тренировался, а через некоторое время решил, что перевожусь в эту школу окончательно. Через три года

учебы наше спортивно-образовательное учреждение стало постепенно переходить на дзюдо. Соответственно, возник выбор — буду ли я совмещать эти направления либо остановлюсь на одном из них. Это был решающий для меня момент — я принял решение посвятить свою дальнейшую жизнь дзюдо.

Начались годы упорных тренировок, которые не прекращались даже после занятий и в выходные дни. Зато, к моменту окончания УСК «Самбо-70», я уже определил для себя дальнейшие ориентиры профессионального развития. Самые лучшие годы школьной жизни вместо отдыха я посвятил усиленным тренировкам, соответственно, было бы обидно не достичь



высот в выбранном направлении спорта. В 1996 году я окончил школу, и поступил в РГАФК. С 1997 года и до своей первой медали (15 лет) я был членом сборной команды России по дзюдо. А с 1999 года — стал выступать на чемпионатах Мира и Европы.

— *Какими качествами должен обладать дзюдоист, чтобы стать чемпионом?*

— Трудолюбие и упорство. Это те два качества, которые помогут достичь реальных успехов. Если у тебя есть цель, если ты тренируешься с полной отдачей и настроил себя на победу, то главное — ждать. Не опускать руки. Победа все-равно придет!

Лично для меня, огромную роль в развитии моих профессиональных навыков сыграл тот коллектив, в котором я находился в процессе тренировок: спарринг-партнеры, тренеры. Хочется сказать огромное



БИОГРАФИЯ

Александр Михайлин — Заслуженный Мастер спорта России, Серебряный призер Олимпийских Игр в Лондоне (2012 г.), четырехкратный Чемпион Мира (2001, 2002, 2005, 2012 гг.), шестикратный Чемпион Европы (2001, 2003, 2005, 2006, 2007, 2012 гг.). Награжден медалью «За заслуги перед отечеством 1 степени».

На чемпионате мира 2001 году, Александр Михайлин взял золотую медаль в двух весовых категориях, вошел в историю дзюдо, как пятый дзюдоист в мире, сделавший золотой дубль.

В 2001 и в 2005 годах Александр Михайлин был признан лучшим дзюдоистом Европы. В 2006 году вошел в историю российского дзюдо, как первый спортсмен, завоевавший три золотые медали на чемпионатах мира. В 2006 году А. Михайлину Международной федерацией дзюдо (IJF) был присвоен шестой дан дзюдо.

Через год его наградили медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» второй степени, а после победы на Олимпиаде 2012 года — 1 степени. Кроме этого он получил звание лучшего спортсмена России.



спасибо тренерам — В.П. Фунтикову, А.Г. Гурьеву, директору ЦСО «Самбо-70» Р.А. Лайшеву, и всем тем, кто занимался моей подготовкой на протяжении всей спортивной карьеры.

— *Часто, знаменитые спортсмены после окончания спортивной карьеры уходят в «свободные бои». Как вы относитесь к ММА?*

— После завершения спортивной карьеры известные спортсмены выбирают свой путь дальше. Те, кто желает продолжать бои, идет в ММА. Кто-то сам становится тренером, кто-то уделяет все внимание личной жизни, которой практически не было в результате постоянных сборов, кто-то открывает свою школу, посвящает свою дальнейшую жизнь обучению молодых спортсменов. Это выбор каждого из нас. К примеру, я прекрасно знаю Федора Емельяненко, с которым мы дружим уже много лет. Федор — Мастер спорта по дзюдо и самбо прекрасно реализовал себя в ММА. Он входит в десятку лучших бойцов по боям без правил.

— *Известно, что в этом году вы завершили свою спортивную карьеру, с чем связано данное решение?*

— После завоевания серебряной медали в Лондоне, вначале было ощущение того, что не все «планки» еще взяты, однако потом, пришло осознание, что я достиг того, чего хотел. Я доказал самому себе, что все эти годы были потрачены не зря. К тому же, сборы, которые проходят в данном виде спорта практически



ФОТО: mikhailin.ru

круглогодично, отнимают слишком много времени. Этим летом глава Москомспорта Алексей Олегович Воробьев предложил мне работу по душе — я стал руководить центром сборных команд г. Москвы. И теперь моя цель — реализовать себя в данном направлении. Сделать так, чтобы спортсмены Москвы все чаще и чаще становились чемпионами.

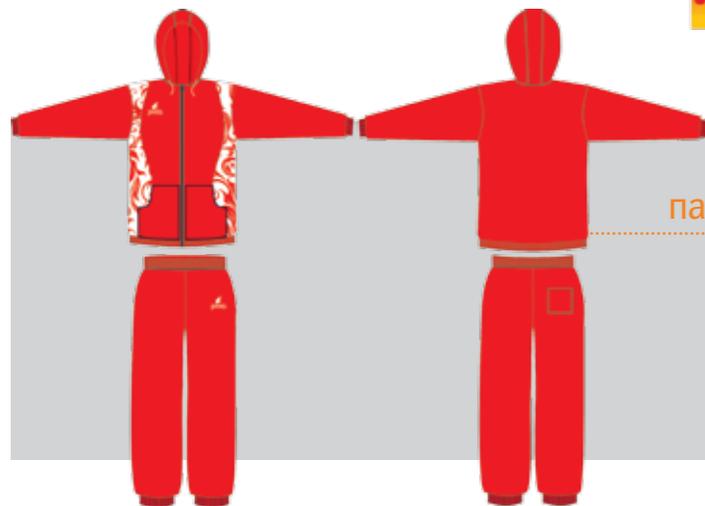
— *Александр, правда ли, что в августе у вас была свадьба? Если не секрет, кто ваша избранница?*

— Да. Моей женой стала начальник Пресс-службы Москомспорта Ксения Казакова. Мы долгое время встречались и этой осенью решили узаконить наши отношения. Ксения по гороскопу, как и я, Лев — целеустремленная, ответственная хранительница домашнего очага. Нас с ней связывают не только общие интересы и взгляды, семейные узы, но и любимая работа. ☑

Хоккейная сублимационная форма

- Материал: 100% полиэстер, 135 гр.
- Разрабатывается как по оригинальному образцу, так и по индивидуальному дизайну

valros.ru | teamsport.ru | 25sport.ru



Спортивные костюмы: парадные, тренировочные, повседневные

- Материал: суперэластик, футер, дьюспа, а так же ветрозащитные варианты.
- Нанесение логотипов, номеров и эмблем следующими методами: сублимация, шелкография, флекс.

valros.ru | teamsport.ru | 25sport.ru



Футбольная форма

- Материал: 100% полиэстер, 135 гр
- Большой выбор моделей и цветов.
- Сублимационная форма по индивидуальному дизайну.
- Нанесение логотипов, номеров и эмблем следующими методами: сублимация, шелкография, флекс.

valros.ru | teamsport.ru | 25sport.ru



Баскетбольная форма

- Материал: 100% полиэстер, 135 гр
- Большой выбор моделей и цветов.
- Сублимационная форма по индивидуальному дизайну.
- Нанесение логотипов, номеров и эмблем следующими методами: сублимация, шелкография, флекс.

valros.ru | teamsport.ru | 25sport.ru



РЭЙ СПОРТ

Боксерские мешки с технологией Ray-Tex™

Мешок является незаменимым снарядом для отработки техники одиночных и серийных ударов, а также комбинации ударов руками, ногами, коленом в динамике.

- Поверхность мешка – натуральная кожа, усиленная изнутри армированным материалом с ПВХ покрытием.
- Размеры – от 25x70см до 40x180см.
- Вес: от 25 кг до 115 кг.



RAY TEX

Пластичные текстильные волокна Ray-Tex™ обеспечивают максимальный комфорт и травмобезопасность в процессе тренировки.

Боксерские мешки Ray-Tex™ рекомендованы для использования в детских секциях, а также спортсменам, работающим в режиме интенсивных тренировок.

С помощью технологии Ray-Tex™ мы добились существенного уменьшения вертикальной усадки набивочного материала.

www.raysport-shop.ru | www.ray-sport.ru

Перчатки боксерские

Перчатки предназначены для тренировок и соревнований по боксу, кикбоксингу и другим единоборствам.

- Крепление на руке с помощью манжеты с широкой «липучкой».
- Верх – натуральная высококачественная кожа.
- Подкладка – трикотаж «суперэластик 230».
- Защитный вкладыш – двухслойный пенополиуретан.
- Вес: 4, 6, 8, 10, 12 унций.
- Цвет: красный, синий, черный.

www.raysport-shop.ru | www.ray-sport.ru



Шлем боксёрский тренировочный

Шлем предназначен для тренировок и соревнований по боксу и другим единоборствам.

- Верх шлема – натуральная высококачественная кожа.
- Внутри – натуральная замша.
- Защитный внутренний слой – пенополиуретан, пенополиэтилен и синтетическое полотно общей толщиной до 4 см.



www.raysport-shop.ru | www.ray-sport.ru

Кимоно дзюдо Olimpic

- Цвет: с/б/ч, белый.
- 100% хлопок.
- Конструктивная особенность нити делает материал чрезвычайно крепким, не поддающемуся усадке после стирки (+2%).
- Толщина воротника – 1 см, ширина воротника – 4-5 см.
- Одобрено МФД (JJF)

www.greenhill.ru



Куртка для самбо (Одобрена ВФС)

- Материал: 100% хлопок, с поясом.
- Цвет: красный, синий.
- Стойкая краска.
- Размеры: 0/130, 1/140, 1,5/145, 2/150, 2,5/155, 3/160, 3,5/165, 4/170, 7/200.

www.greenhill.ru



Кимоно для дзюдо «Club»

- Кимоно для занятий карате «Club».
- Материал: 100% хлопок, с поясом.
- Цвет: белый, черный (стойкая краска).
- Размеры: 00/120, 0/130, 1/140, 2/150, 3/160, 4/170, 5/180, 6/190, 7/200.

www.greenhill.ru



Перчатки MMA Combat Sambo

- Натуральная/искусственная кожа.
- Цвет: красный, синий.
- Размеры: S/M/L/XL.
- Одобрены ВФС.

www.greenhill.ru



КАК ВЫБРАТЬ ФИТНЕС-КЛУБ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

Итак, вы решились на важный шаг — покупка абонеента в спортзал или фитнес-центр. Однако, выбор хорошего клуба, регулярное посещение которого будет приносить только позитивные эмоции — отнюдь не простая задача, к которой нужно отнестись с максимальной ответственностью.

СТАТЬЯ ПОДГОТОВЛЕНА ПО МАТЕРИАЛАМ
SPORTLIFEABOUT.RU



Какими должны быть критерии выбора хорошего спортивного зала? Перед ознакомительным походом в фитнес-центр нужно научиться отличать хороший клуб от посредственного, а сделать это совсем непросто.

Многие владельцы фитнес-центров предпочитают пускать своим клиентам пыль в глаза, вложив значительную часть средств в красивый и стильный дизайн интерьера и агрессивную рекламную поддержку. Однако, многие немаловажные мелочи



и промахи, часто допускаемые в управлении клубом, зачастую могут испортить всё впечатление от понравившегося на первый взгляд клуба, каким бы красивым не был дизайн его интерьера.

В этой статье мы постараемся рассказать о всех возможных нюансах, на которые нужно обращать внимание при выборе спортивного клуба.

Загруженность фитнес-центра

Никому не нравится заниматься спортом в окружении толпы людей, воюющих за каждый тренажер или беговую дорожку. Да и переполненные душевые и тесные раздевалки могут изрядно испортить удовольствие от тренировок.

Самое главное правило тут – при выборе спортивного клуба планируйте ознакомительное посещение исключительно в то время, когда вы будете в него ходить в дальнейшем.

К примеру, если выбор клуба будет осуществляться в выходной день или в рабочее время, перед



ваши глаза предстанут полупустые тренировочные залы, с множеством свободных беговых дорожек и тренажеров. А на самом деле, наиболее загруженное время в любом фитнес-центре – это будний день с 6 до 10 часов вечера. Планируйте посещение именно в этот промежуток времени. Только так можно наглядно оценить загруженность центра.

Пробное посещение

При общении с менеджером клуба обязательно уточните о пробном посещении. Большинство центров предоставляют такую возможность потенциальным клиентам, хотя, как правило, и не анонсируют этого. Информацию о бесплатных посещениях можно поискать и на сайте выбранного фитнес-клуба.

Здесь так же работает предыдущее правило – если вам разрешили посетить клуб бесплатно – выбирайте для этого именно то время, в которое вы будете ходить в него в дальнейшем. При посещении старайтесь обращать внимание на различные мелочи, речь

о которых пойдет в продолжении этой статьи. Возьмите с собой спортивную одежду, плавки (если в клубе есть бассейн) и устройте настоящую тренировку – только так можно выявить те нюансы, которые невозможно заметить при взгляде со стороны.

Вентиляция

Перед тем как покупать абонемент обратите внимание на размеры зала для фитнеса, его вентиляцию и освещенность.

Вентиляция и кондиционирование – настоящая беда многих фитнес-центров. При осмотре клуба довольно сложно определить, нет ли проблем с вентиляцией, т.к. они становятся заметными уже после начала тренировок. Постарайтесь при посещении зала с менеджером клуба снять верхнюю одежду и обратите внимание на свои ощущения. В зале должно быть чуть прохладно и свежо. Особенно это важно для кардио-зоны (беговые дорожки, велотренажеры и т.п. тренажеры). Нет ничего хуже, чем бег в духоте.

Если вам разрешили посетить клуб бесплатно – выбирайте для этого именно то время, в которое вы будете ходить в него в дальнейшем.



Положительным моментом является и наличие прямо в зале фитнес-бара, где вы сможете выпить соку или протеиновый коктейль сразу после тренировки.

Бассейн и водная зона

Если выбранный вами фитнес-центр оснащен собственным бассейном, нужно обязательно ознакомиться с ним перед покупкой абонемента. Крайне желательно чтобы бассейн в фитнес-центре имел не менее шести-семи дорожек длиной, в идеале, не меньше 25 метров. Именно такая длина является минимально допустимой для профессиональных бассейнов. В противном случае интенсивные тренировки будут довольно проблематичны.

Большой бассейн подразумевает и большое помещение с высокими потолками. Только так можно добиться качественной вентиляции столь сложного объекта.

Во многих хороших фитнес-центрах Москвы, помимо бассейна, в водную зону так же включают гидромассажные ванны, турецкую парную, финскую сауну и русскую баню. Посещение турецкой парной после тренировки или заплыва поможет вам расслабить мышцы и отдохнуть после нагрузки. А вот посещение сауны сразу после физической нагрузки нежелательно. Лучше сделать это в дни между тренировками.

Обязательно уточните у менеджера, или выясните сами при пробном посещении, количество душевых кабин. В большом спортивном центре их должно быть не менее 20-30, на каждую раздевалку. В противном случае, возможны ситуации, когда в часы пик вам придется постоять в душевой, в ожидании освобождения кабинки.

Оснащение зала

Немаловажным является и хорошее оснащение спортивных помещений. Если в выбранном вами фитнес-центре несколько залов для различных видов тренировок — это будет крайне положительным моментом, т.к. вы всегда сможете выбрать нужную вам программу для тренировок в удобное время.

Стандартом сейчас является: два зала для фитнеса и аэробики, большой зал для игровых видов спорта и главный зал с силовыми тренажерами и кардио-зоной.

Обратите внимание на расположение тренажеров. Беговые дорожки не должны стоять вплотную друг к другу. Желательно, чтобы они были расположены не меньше чем на расстоянии двух вытянутых рук.

Таким образом, вы не будете испытывать дискомфорт от нахождения разгоряченного человека рядом с собой во время тренировки.

Зал должен быть отчетливо разделен на несколько различных групп. Это кардио-зона, зона силовых тренировок и зона с «облегченными» фитнес-тренажерами для тех, кто хочет поддерживать мышцы в тонусе (к примеру, тренажеры Life Fitness).

Немаловажным является и звуковой фон для тренировок. Желательно чтобы в зале играла негромкая, ненавязчивая, но достаточно активная музыка.

В зале не должно быть излишне светло или, наоборот, темно. Яркий свет быстро утомляет, а при плохом освещении легко получить травму.

Положительным моментом является и наличие прямо в зале фитнес-бара, где вы сможете выпить соку или протеиновый коктейль сразу после тренировки. Помимо этого, в зале обязательно должны быть установлены кулеры с бесплатной холодной и горячей водой.

Стоимость абонемента

Абонемент в хороший фитнес-центр по определению не может стоить дешево. Однако, нужно помнить о том что даже самые дорогие клубы регулярно проводят акции и скидки для привлечения клиентов. Большинство клубов предоставляют специальные скидки для студентов. Абонемент должен включать в себя душ, сауну, свободные посещения клуба и занятия в фитнес-группах. Однако, занятия с персональным тренером в зале и бассейне, занятия боксом и другие виды индивидуальных тренировок всегда оплачиваются отдельно. Стоимость таких занятий, как правило, не менее тысячи рублей за часовую тренировку.

Обязательно посетите сайт (или группы в социальных сетях) выбранного вами спортивного клуба и поищите раздел «Скидки и акции». Там, зачастую, можно узнать о проводимых в данный момент акциях и спецпредложениях.

Чрезмерно низка цена на абонемент может привести к тому, что тренировки в таком клубе будут



серьезно осложнены излишне большим количеством посетителей, клюнувших на низкую цену. Мы рекомендуем выбирать сетевые клубы «золотой середины» и более высокого класса.

Абонемент в хороший фитнес-центр по определению не может стоить дешево.

Расположение клуба

Если вы планируете добираться до фитнес-центра на автомобиле, немаловажным будет заранее уточнить о парковке. Лучший способ проверить — не будет ли проблем со свободными местами — приехать в клуб в вечернее время буднего дня. Если парковка битком забита, делайте выводы. Здорово, если клуб находится в здании большого торгового комплекса, в таком случае, как правило, проблем с парковкой не возникнет. Правда, в некоторых ТК она может быть платной.

В идеале однако желательно, чтобы клуб располагался так близко от дома или работы, чтобы туда можно было добраться пешком. Таким образом, вы устроите своеобразную пешую разминку перед тренировкой и дадите успокоиться организму после нее. Автомобиль в этом случае, менее предпочтителен.

Надеемся, наши советы помогут вам не ошибиться при выборе фитнес-центра и получать удовольствие от каждой тренировки! 🏋️‍♂️

СПОРТ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА выбираем домашний тренажер



Выбор тренажера для дома должен быть индивидуальным, ведь что идеально подойдет для одного человека может быть совершенно ненужным для другого. Главными критериями обычно являются: цели и задачи тренировок, возраст и количество занимающихся, наличие «электронной начинки» (датчики, программы), ваши финансовые возможности и размер помещения (если вы живете в малогабаритной квартире, то размер будущего тренажера должен быть соответствующий.)



Если вы решили заняться спортом в домашних условиях, вы должны для начала четко определиться, чего именно вы желаете добиться этим, и определиться, какой вид тренажера вам нужен. Наиболее типичные цели и задачи — занятия спортом для укрепления здоровья, поддержания себя в отличной физической форме, силовые тренировки в домашних условиях, борьба с лишним весом.

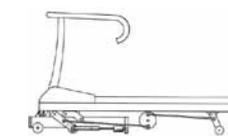
Для каждой категории существуют свои тренажеры. Начнем по-порядку. Первая группа — кардио-тренажеры. Свое название они получили за то, что, в первую очередь, их применение направлено на улучшение работы сердца. К данной группе относятся беговые дорожки, эллиптические тренажеры, велотренажеры и степперы.

Отличным способом для похудения и улучшения фигуры, для укрепления сердечно-сосудистой системы и тренировки дыхания являются занятия на велотренажере. Он практичен в использовании и доступен

абсолютно всем, кто хочет заниматься спортом. Для людей, ограниченных в своих возможностях или имеющих проблемы со здоровьем, существуют специальные горизонтальные велотренажеры. В них человек лежит на спине и крутит педали, тем самым разминая и тренируя свои ноги без нагрузки на позвоночник. Единственный их недостаток — габариты.

Помимо велотренажера, икроножные мышцы и ягодицы можно тренировать на беговой дорожке или степпере (тренажер, имитирующий поднятие по лестнице). Данные модели представлены в магазинах в нескольких видах, что позволяет выбирать между ценой, компактностью или громоздкостью и комфортом.

Беговая дорожка отлично подходит тем, кто желает сбросить лишние килограммы и укрепить мышцы ног и живота, не имея возможности совершать регулярные пробежки на природе. В отличие от дорожки, степпер занимает совсем мало места, и занятия с его помощью помогут израсходовать большое количество калорий.



Помимо велотренажера, икроножные мышцы и ягодицы можно тренировать на беговой дорожке или степпере



Другая группа — эллиптический тренажеры — это своего рода гибриды велотренажеров и степперов. Занятия на них пойдут на пользу не только сердцу, но и благоприятно скажутся на работе суставов. Они помогут снизить вес, накачать ягодицы и икроножные мышцы, придать ногам красивую форму, выработать хорошую осанку. Большое преимущество домашних тренажеров такого типа — отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Они подойдут и пожилым людям, и тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Главное — выбрать подходящий режим и постоянно следить за пульсом. Для этого на эллиптических тренажерах есть специальный датчик-прищепка, который крепится к мочке уха. В некоторых моделях датчик

встроен в рукоятку тренажера. В более технологически оборудованных тренажерах, таких как модели Horizon Endurance, Torneo Premium Intensor, вы можете задать силу нагрузки, выбрать режим тренировки, контролировать пройденное расстояние и количество израсходованных калорий.

Наконец, последний вид тренажеров данной группы — гребные. Имитируя процесс гребли, они позволяют разработать грудные мышцы, пресс, развивать гибкость позвоночника и не давать при этом лишнюю нагрузку на позвонки. Однако благодаря габаритам, он подойдет лишь для просторных квартир.

Вторая группа — силовые тренажеры. Они необходимы тем, кто занимается спортом для тренировки отдельных групп мышц и наращивания мышечной

массы. Данная категория будет подробно описана в следующих номерах нашего журнала.

Вы выбрали тренажер? Подождите, не спешите идти в магазин. Для начала определитесь с местом его размещения. Во время занятий необходим приток свежего воздуха, поэтому рядом с ним должно быть окно или кондиционер. Тренажер должен стоять там, где ничего не будет мешать занятиям — на балконе летом или в спальне, но не в кухне или коридоре. После того, как вы выбрали место, тщательно измерьте его и прикиньте габариты будущей покупки.

Далее, выберите какая именно «электронная начинка» вам будет необходима. Так, многие современные эллиптические тренажеры имеют большое количество встроенных программ, из которых вы можете выбрать для себя оптимальный вариант покупки. Например, некоторые модели, такие как Torneo Madison Sporttop и пр. обеспечивают своим владельцам контроль пульса при занятии, контроль за снижением веса и даже специальный мануальный курс. Беговые дорожки часто дополнены функциями контроля времени, дистанции, скорости, количества сброшенных калорий.

Домашний силовой тренажер должен быть прочным и устойчивым, поэтому особое внимание нужно обращать на материал рамы — лучше всего, если она будет сделана из листовой стали, а не из пластика.

И самое главное, покупайте ваш будущий тренажер только в специализированных магазинах. Таким образом, вы не только избежите подделок, но и получите исчерпывающую консультацию продавца-консультанта, который поможет подобрать наиболее подходящий для вас домашний тренажер. ■



*Артем РАСОВ,
Мастер спорта по бодибилдингу, Чемпион
России 2005 года в категории «фитнес»,
многократный победитель кубка Урала
в категории «Классический бодибилдинг»*

«Домашние занятия на велотренажере — это достойная замена утренним пробежкам или занятиям фитнесом, на которые у нас постоянно не хватает времени. А всем известно, что только сидя на диете невозможно добиться отличной фигуры — нужны физические нагрузки.

Именно в том случае, если вы живете в цейтноте, а нас таких большинство, тренировки на велотренажере — именно то, что вам нужно!

Тренировки на велотренажере можно начинать в любом возрасте, даже если вы ранее не утруждали себя занятиями спортом. Однако, во-первых, не нужно сразу пытаться наверстывать упущенное и заставлять себя «проезжать» многокилометровые расстояния.

Во-вторых, убедитесь в том, что вы принципиально здоровы. Если во время тренировки вы почувствуете боль в груди, одышку, головокружение слабость — прекратите тренировку.

Чтобы быть твердо уверенным в том, что для занятий на велотренажере вы полностью готовы, сходите к врачу и посоветуйтесь с ним о разрешенных для вас нагрузках».

Вы выбрали тренажер? Подождите, не спешите идти в магазин. Для начала определитесь с местом его размещения.

Эллиптический велотренажер OCTANE FITNESS xR6ce



Регулируемые рукоятки «MultiGrip»

Легкая в управлении электроника

Комфортное сидение с регулируемой высотой и спинкой

Изолированная работа верхней/нижней части тела

Удобные педали

- Система HeartLogic Integence
- Быстрый старт
- Режимы: мышечная выносливость, жим ногами, жим от груди
- 20 уровней нагрузки
- 10 программ
- Пояс с датчиками сердечного ритма
- Датчики сердечного ритма на рукоятках
- Консоль HeartRate
- Держатель для аксессуаров
- Колесики для транспортировки

Технические характеристики
Максимальный вес пользователя: 136 кг.
Размер основания: 889x1803 мм
Вес тренажера: 110 кг.



www.wellgallery.ru

- Уникальный роликовый механизм
- Роликовый массаж ступней
- Реальная экономия места
- Слушайте музыку через Bluetooth
- Управление при помощи Android
- Цветной LCD-дисплей

Технические характеристики

Виды массажа	Разминание, постукивание, похлопывание, шиацу, комбо
Зоны массажа	Шея, плечи, спина, поясница, руки, ягодицы, бедра, икры, стопы
Количество подушек	38 шт.
Количество массажных роликов	4 шт. (система 2013 года, J-line 4)
Количество автоматических программ	6 шт. – Общий, Растяжение, Релакс, Спина, Смарт, Поясница
Режим Zero-G	1 положение
Воспроизведение музыки	есть, Bluetooth синхронизация
Встроенные колонки	есть, стерео
Сканирование тела	есть
Вес нетто	142,5 кг
Размеры без упаковки	155x86x90 см



AXIOM YA-6000 – флагман линейки массажных кресел YAMAGUCHI

AXIOM YA-6000 – это бесспорный флагман линейки роскошных массажных кресел YAMAGUCHI, кресло, единственное в своём роде. Его исключительный функционал способен сотворить чудо, фактически возрождая вас к жизни за считанные минуты.

В чём же исключительность?

Ни нулевая гравитация, ни синхронизация с музыкой и возможность управлять креслом, ни дисплей с подсветкой и подвижные подставки – не новость в области массажного оборудования. Но AXIOM YA-6000 – первое кресло, в котором всё это сочетается, что в корне меняет представление о том, что такое аппаратный массаж.

www.wellgallery.ru

Адаптивный тренажер AMT® 885 Open Stride™

Уникальный Адаптивный тренажер AMT® 885 с технологией Open Stride™ выведет Ваши тренировки на новый уровень. Увеличенная длина шага обеспечивает удобство даже для пользователей высокого роста, а увеличенная глубина шага обеспечивает интенсивность, достойную даже хорошо подготовленных атлетов. AMT® Open Stride™ даст вам неограниченные возможности кардиотренировки и все это в одном тренажере.

Уникальная функция Open Stride™ позволяет регулировать высоту шага в диапазоне от 17 до 25 см и длину – от 0 до 91 см, что позволяет выбрать любую траекторию движения, обеспечивая нагрузку на разные группы мышц. По длине, глубине шага и интенсивности занятий новый AMT® 885 Open Stride™ превзошел всех прямых конкурентов.

Тренажер оснащен держателями для дополнительных принадлежностей (бутылки с водой, электронной книги и портативного музыкального проигрывателя), а в консоли P80 есть док-станция для подключения устройств iPod и iPhone®.

Технические характеристики

Изготовитель:	PRECOR
Длина:	203 см
Ширина:	89 см
Высота:	185 см
Вес тренажера:	191 кг
Максимальный вес пользователя:	159 кг
Контроль пульса:	телеметрический и сенсорный
Язык:	русский
Программы тренировок:	12
Уровни сопротивления:	20



Фитнесдом
МАГАЗИН ХОРОШИХ ТРЕНАЖЕРОВ

www.fitnessdom.ru

Трехсторонний силовой комплекс VECTRA ON-LINE



www.fitnessdom.ru

- Многофункциональное оборудование VECTRA FITNESS во всем мире считается эталоном для производителей аналогичного оборудования.
- VECTRA – функциональный дизайн, компактность и уникальные патентованные технологии. Производство в США, гарантия три года.
- Трехсторонний силовой комплекс VECTRA ON-LINE 1650 защищен более чем 17 патентами.
- Патентованная система фиксации положения ARC и Quick Lock, эксклюзивная система регулировок One Touch.
- Уникальность данного тренажера – сочетание эффективности занятий со свободными весами с безопасностью тренировок на тренажерах.
- Специально разработанная система Selection System позволяет полностью имитировать поведение свободного веса.

Технические характеристики

Изготовитель:	VECTRA Fitness
Размеры (д х ш х в), см:	250 x 200 x 200
Упражнения:	не менее 22
Стандартная комплектация:	зачехление весового стека, гриф-лямка для трицепса/пресса, ремень на лодыжку, гриф для тяги сверху, гнутый гриф, рукоятка для гребли, регулируемый упор для тяги сверху. Также в комплект входит опция для приседаний и упражнений на икроножные мышцы.
Весовой стек, кг:	1 x 95
Окраска:	порошковая эмаль (электростатическое напыление)
Тросы:	стальной трос в нейлоновой оболочке с внутренней смазкой (допустимая нагрузка более 900 кг)
Обивка:	вспененный винил
Гарантия:	рама, сварные соединения – 10 лет; стек, направляющие стека, блоки, втулки – 5 лет; тросы, подшипники, обивка, прочие части – 1 год

Тренажер Воркс – сделает ваше тело сильным!



Универсальный силовой тренажер для дома, дополненный шведской стенкой, гимнастической скамьей и турником.

Выбирая тренажер Воркс для тренировок дома вы сможете:

- Тренироваться на надежном и безопасном тренажере, который сделан из прочных пород дерева в Германии и соответствует европейским стандартам DIN EN 71-3, DIN 53160, ISO 9001.
- Оптимально использовать домашнее пространство, так как тренажер Воркс занимает менее 1 кв.м.
- Правильно инвестировать средства в создание домашней фитнес-студии и избежать покупки других дорогих тренажеров.
- Сделать дизайн в ашего дома уникальным, потому что в тренажере Воркс тщательно проработаны все детали и использованы натуральные материалы.

Более 600 разработанных упражнений для Воркс помогут вам:

- Развить ВСЕ группы мышц: груди, рук, пресса, спины и поясницы, бедер и ягодиц.
- Снизить вес и построить красивую атлетическую фигуру.

Вы также:

- Будете более выносливым
- Улучшите координацию и гибкость
- Повысите жизненный тонус

www.sportrower.ru



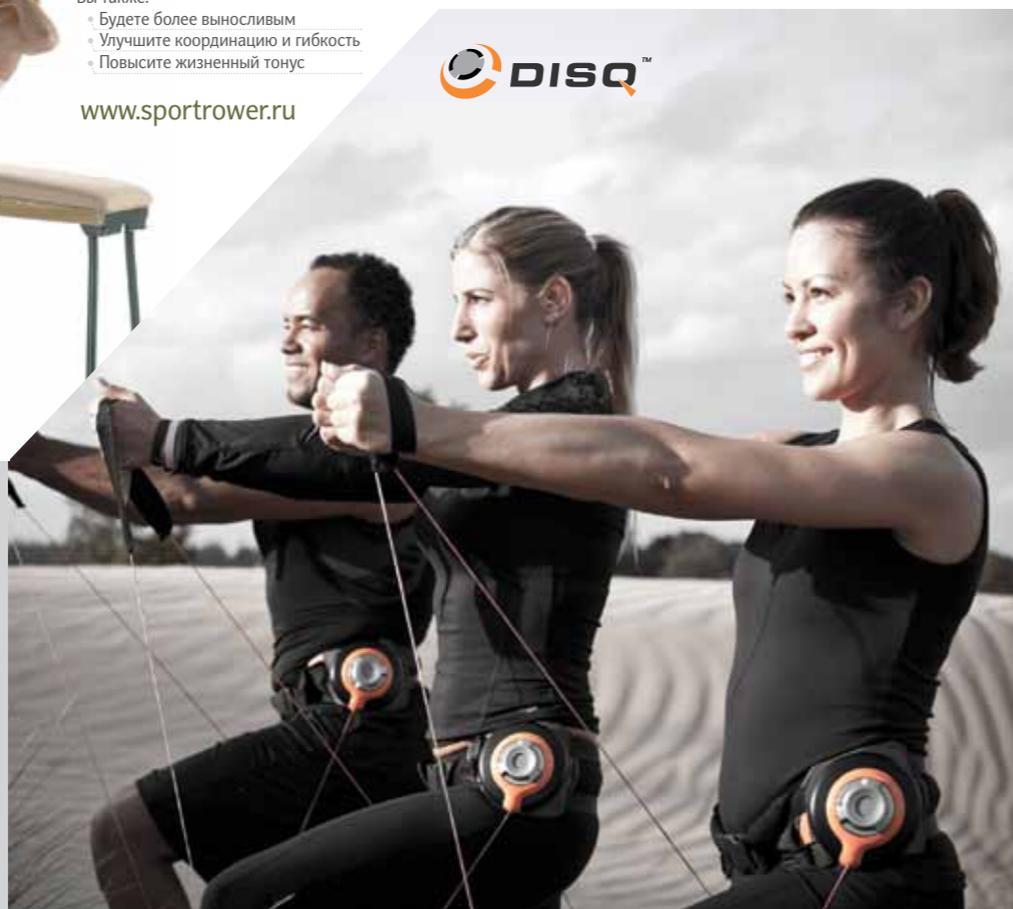
Тренажер DISQ наконец-то появился в России!

Эта инновационная разработка от голландских конькобежцев, среди которых олимпийский чемпион Стефан Гретхейс, уже покорила миллионы любителей фитнеса по всему миру.

DISQ укрепляет все группы мышц, развивает силу, выносливость и подходит абсолютно всем.

По своей функциональности DISQ способен заменить целый тренажерный зал, а благодаря готовым тренировкам и мобильному приложению DISQ станет вашим индивидуальным инструктором.

www.the-disq.ru



Беговая дорожка Life Fitness с мультимедийной консолью Discover



Мультимедийные консоли нового поколения Discover™ для кардиотренажеров Life Fitness предоставляют пользователям уникальные возможности.

Кардиотренировки – один из самых действенных методов снижения веса, повышения выносливости, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С консолью Discover кардиотренировки станут невероятно увлекательными: музыка, фильмы, телевидение, виртуальные путешествия по живописным уголкам планеты, доступ в Интернет, общение в соцсетях, электронная почта, взаимодействия с приложениями для мобильных устройств – и всё это сочетается с простотой управления.

Помимо готовых программ тренировок консоль Discover позволяет создавать индивидуальные программы занятий в зависимости от уровня подготовки, желаемых целей, состояния здоровья.

Уникальной развлекательной функцией являются виртуальные путешествия Lifescare. Во время пробежки или велозаезда пользователи могут увидеть живописные уголки планеты и узнать об их достопримечательностях. Скорость воспроизведения видео зависит от скорости занятия на тренажере. А в зависимости от особенностей рельефа – идет ли дорога вверх или вниз – меняется уклон бегового полотна или нагрузка на педалях велотренажера.

Также консоли Discover взаимодействуют со многими популярными фитнес-приложениями, среди которых:

- > Диетологическое приложение LoseIt! учитывает количество потребленных калорий
- > Приложение Raofit, где пользователи из разных уголков планеты соревнуются в беге в режиме реального времени на различных ландшафтах по всему миру

www.lifefitness.ru

Балансировочная подушка YoQu Ball



YoQu Ball идеален как для занятий в фитнес клубе, так и для тренировок дома. Балансировочная подушка, размером с маленький мяч, поистине уникальный продукт, занимаясь на котором, укрепляете глубокие группы мышц в теле, до которых не достучаться, занимаясь на обычных тренажерах, развиваете баланс.

Исходя из ваших потребностей и настроения, вы можете предпочесть функциональную тренировку, пилатес, йогу или растяжку. – YoQu Ball станет идеальным подспорьем в любом случае.

Форма и цвет продукта выбраны случайно – они невольно заставляют нас вспомнить чакру Муладхара (в переводе – корень, фундамент, базис, опора). Муладхара отвечает за способность к выживанию, духовную, физическую силу, выносливость и способность к достижению равновесия.

При этом изображенный на YoQu рисунок в виде вращающихся по часовой стрелке капель восходит уже к славянской традиции с ее архетипическому представлению о круге как о символе жизни (коло-даре), вечного движения и постоянного стимула к развитию.

Все продукты вы можете заказать он-лайн с сайта компании кликнув «Купить» на выбранную позицию и его сферу использования.

www.qubo-3.com

Велотренажер NordicTrack Gx 5.2



Тип тренажера	вертикальный
Маховик:	22 кг
Нагрузка:	бесступенчатая механическая
Привод:	гладкий ремень
Дисплей с подсветкой	
Автономная работа от батареек	
Совместим с нагрудным датчиком пульса Polar (опция)	
Габариты в рабочем состоянии (Д x Ш x В):	123 x 51 x 118 см
Вес тренажера:	48 кг
Подставка для бутылочки	
Компенсаторы неровностей пола	
Транспортировочные ролики/колеса	

<http://zevs-sport.ru/>

- Занятия на спин-байке способствуют быстрому снижению лишнего веса и увеличению мышечной массы.
- Бесступенчатая магнитная система нагружения и маховик массой 22 кг отвечают за плавность хода.
- Конструкция тренажера рассчитана на пользователей весом до 136 кг.
- Эргономичное сидение и руль регулируются по горизонтали/диагонали.
- Спортивный тренажер обладает тормозной системой Quick-Stop.
- Педали с фиксирующими ремнями позволят ногам не соскальзывать во время занятий.
- Транспортировочные ролики обеспечат легкое перемещение тренажера.
- Для большего удобства тренажер имеет держатель для бутылки с водой.
- Показания консоли: тренажер оснащен информативным ЖК дисплеем, который отображает основные параметры тренировки: время, скорость, дистанция, калории, пульс.
- Есть возможность подключить беспроводной кардиопояс, что обеспечит Вам точное и удобное измерение ЧСС.
- Особенности по сравнению с другими тренажерами в этой ценовой категории:
- Большая масса маховика для более плавного хода.
- Регулируемые по горизонтали/диагонали сидение и руль обеспечивают удобное положение тела.
- Наличие информативного дисплея и возможность подключить кардиопояс делают тренировки более комфортными и продуктивными

Эллиптический тренажер ProForm PF 900 ZLE



Технические характеристики

Размеры (ДxШxВ), см:	187,9 x 63,5 x 165
Размеры хранения, см:	
Масса маховика, кг:	10
Длина шага, мм:	475
Уровни сопротивления:	12
Вес пользователя, кг:	135
Вес тренажера, кг:	86
Питание:	сеть 220 Вольт

Тренажеры ProForm производятся американской компанией ICON Health&Fitness.

Складной электромагнитный эллиптический тренажер с фиксированной длиной шага: 45,7 см.

Sprase Saver™ – запатентованная система складывания, в одно движение, позволяет экономить свободное место.

Эргономичный дизайн для эффективного сжигания калорий и улучшения мышечного тонуса.

Сопротивление – 12 уровней (бесшумная технология Silent Magnetic Resistance SMR™).

Программы – 18: из них 9 интерактивных программ, 9 программ по снижению веса.

Интерактивные программы – совместимость с iFit SD™ Card (SD Card приобретается отдельно).

Большой ЖК дисплей с голубой подсветкой отображает: скорость, время, дистанцию, сопротивление, пульс, калории.

Измерение пульс: сенсоры на рукоятках EKG™ Grip Pulse, телеметрия – совместим с нагрудным поясом Polar® (опция).

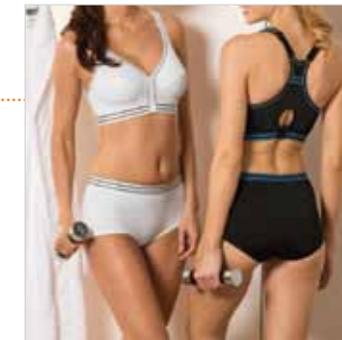
Мультимедиа: аудио вход для подключения iPod®, колонки Intermix Acoustics™ 2.0.

<http://zevs-sport.ru/>

Спортивный бюстгалтер Naturana 5249

- Спортивный бюстгалтер с передней застежкой-молнией.
- Прочная и комфортная ткань приятна к телу.
- Двухслойные чашечки с закрытыми швами.
- Застежка-молния с дополнительным фиксатором на крючок имеет мягкую бархатистую подкладку.
- Регулируемые бретели и регулируемая спинка.
- Декоративная отделка в спортивном стиле.
- Выпускается в белом и черном цветах.
- Размерный ряд от 75В до 95D.
- Состав: 82% полиэстер, 18% эластан.

www.Fitness-Lingerie.ru



Спортивный бюстгалтер Naturana 5149

- Спортивный бюстгалтер с формованными жесткими чашечками и застежкой на спине.
- Оптимальный покрой и функциональная эластичная ткань препятствуют пережиманию груди.
- Мягкая эластичная резинка под грудью не врезается и приспосабливается к каждому движению тела.
- Формованные жесткие чашечки обеспечивают сильную поддержку даже в больших размерах
- и снижают колебания груди не ограничивая движений тела.
- Широкие мягкие бретели регулируются и не пережимают плечо даже при сильной спортивной нагрузке.
- Выпускается в белом и черном цвете.
- Размерный ряд от 75А до 85D.
- Состав: 45% полиэстер, 43% полиамид, 9% эластан, 3% хлопок .

www.Fitness-Lingerie.ru



www.Fitness-Lingerie.ru

Спортивный бюстгалтер Lisca TWIST 788

- Спортивный бюстгалтер из натурального хлопка и модала производства Словении.
- Подходит для активного отдыха на открытом воздухе, в спортзале, также подойдет для спортсменов.
- Материал приятен на ощупь, создан специально для активной жизни, лёгок в уходе и долговечен.
- Он выводит влагу во внешний слой и остается сухим.
- Бюстгалтер без застежки с мягкой широкой резинкой под грудью.
- Формованные чашки без косточек и широкие нерегулируемые бретели хорошо держат формы, позволяя наслаждаться любимым спортом.
- Выпускается в белом и черном цвете.
- Размерный ряд от 70В до 85С. Состав: 89% хлопок, 11% эластан.



www.Fitness-Lingerie.ru



Спортивный купальник Naturana 72148

- Раздельный спортивный купальник производства Германии.
- Мягкие чашечки на подкладке, с косточкой хорошо поддерживают грудь.
- Плавки-шорты, передняя часть на подкладке.
- Выпускается в черном и бирюзовом цвете.
- Размеры от 36 до 44, размеры чашек от В до Е.
- Высокая устойчивость к хлорированной воде.



ЛЕТО

КРУГЛЫЙ ГОД!

Как хочется сохранить воспоминания о тепле, море, солнце отдыхе на целый год. Зачем же хранить воспоминания, если можно создать новые

Лучший вариант – ходить в бассейны или аквапарки. Они есть и на севере, и на юге. Весело, безопасно и по деньгам весьма доступно. И пока дети на горках развлекаются, родители могут в саунах и джакузи понежиться. А цены весьма приемлемые – можно и за 500 рублей попасть в аквапарк. Можно и детский день рождения отметить, и корпоративный праздник организовать.

Родителям спокойнее: безопасность купающихся обеспечивает профессиональный персонал. Это идеальные места для семейного здорового и комфортного отдыха.

Экстремальные спуски и детские бассейны, море смеха, веселья и масса удовольствия, только положительные впечатления от отдыха на воде! Все это ждет вас в парке водных аттракционов «Ква-Ква парк».





Водные горки для детей и взрослых

Что может быть лучше, чем окунуться в бурлящую воду или покачаться на волнах?

Наверняка, с этими ощущениями сравнится немногое! Мечтаете покататься с водных горок, весело провести время с детьми, гостями или компанией друзей? «Ква-Ква-парк» — то место, где сбываются мечты. Это уникальный комплекс водных развлечений, объединивший в себе множество современных аттракционов: водные горки, бассейны с фонтанами, детские аттракционы

для малышей, водяные пушки, джакузи, и многое другое. Здесь будет интересно людям любого возраста!

Детские аттракционы в «Ква-Ква парке»

Самых маленьких парк водных аттракционов приглашает в детский городок, где ни на секунду не умолкает радостный смех и крики восторга! Малыши могут покататься с горок, пострелять из водяных пушек, насладиться детскими аттракционами с фонтанчиками и даже постоять под самым настоящим водопадом!

В детском городке температура воды поддерживается в районе 32-33 градусов. Ребенку понравится, уверяем!

Горки для любителей острых ощущений и лагуна для спокойного отдыха

Водные аттракционы в парке придутся по вкусу всем любителям острых ощущений. Тем, кто жаждет экстрима и хочет оказаться во власти водой стихии, можно посоветовать спуститься по «Дикой реке». Высота старта горки 12 метров! Вам предстоит преодолеть более 100 метров пути с множеством крутых виражей и поворотов.

Незабываемые ощущения гарантированы и в «Черной дыре», где царит крошечная тьма и властвует скорость. Вы спускаетесь с горки, не зная, где скрывается очередной поворот и где конец вашего путешествия, полного сюрпризов!

Оказаться в эпицентре «Цунами» наверняка захочется любителям драйва и динамики. Водный аттракцион «Цунами» представляет собой трамплин,

высота старта которого 12 метров. Вот-вот вы отправитесь в свободный полёт, подхваченный волнами цунами. Вы устали кататься на водных горках? К вашим услугам волновой бассейн, семейная зона отдыха, огромное количество других, не менее интересных развлечений. Отвлечись от будничной суеты и расслабись вы можете в тихой «Лагуне» с джакузи и каменными гротами.

Каждая горка в «Ква-Ква парке» таит в себе массу новых впечатлений, открывает дорогу ярким, незабываемым эмоциям. Здесь можно прокатиться на любом понравившемся аттракционе, главное, чтобы он подходил по возрасту и настроению. ☑



Акция «День рождения Смайлика»

19 сентября 1982 года профессор Скотт Фалман впервые предложил использовать три символа, идущие подряд — двоеточие, дефис и закрывающую скобку, для обозначения «улыбающегося лица» в тексте, который набирается на компьютере. Это было серьезным пополнением электронного лексикона.

Аквапарк также предоставляет в честь этого дня, все гостям, пришедшим в период с 18:00-22:00 скидку в размере 30%.* Улыбайтесь!

* Скидка не действует на тарифы «Счастливый час» и «Весь день».



РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ЧЕМПИОНА

Гостем «Ква-Ква парка» стал многократный чемпион по смешанным единоборствам — Сергей Харитонов. Насколько важен отдых в аквапарке, превращающийся в приятную тренировку заслуженный спортсмен рекомендовал всем, кто занимается спортом не обязательно на профессиональном уровне. «Приходите в «Ква-Ква парк» и, отдыхая на воде, тренируйте группы мышц, которые не задействованы в «зальных» тренировках, — рекомендовал Сергей. — Усталости не чувствуешь, когда тренируешься в таких комфортных и необычных условиях».

Место счастья

Кажется, Майан Смит-Гобат и Бен Рук нашли в Бразилии то, к чему так стремимся мы все

Страх проникал в вены, мышцы были напряжены, как пружины, готовые взорваться от малейшего прикосновения, но расслабиться было просто необходимо. Я тщетно пыталась восстановить дыхание и успокоить ум.

Я едва держалась за отвесную стену подобно множеству покрывавших ее мелких растений, прятаясь под собой зацепки. Я находилась на высоте 600 м над землей, последнее крепление в десяти метрах подо мной давно скрылось из виду, а наверху все еще не было видно ни одной зацепки. Воображение рисовало устрашающие картины: мы только что узнали о члене другой команды, сломавшем ногу во время падения с этой скалы.

«Лучше не думать... Просто сконцентрируйся на следующем движении... Ты справишься... Просто не думай ни о чем больше!» Этот внутренний монолог без конца повторялся в моей голове.

Я продолжала лезть, но следующего крепления все еще не было видно, и я едва держалась на веревке. Наконец угол слегка смягчился и показался гребень скалы. Подтягиваясь к этой спасительной перекладине, я заметила анкер всего в нескольких метрах от себя.

Устанавливая крепление, я наконец вздохнула с облегчением и крикнула вниз: «Есть страховка, Бен!» Как только мое тело расслабилось впервые за те, как мне сейчас казалось, несколько часов, которые прошли с момента начала подъема, по нему прошла волна облегчения, которая постепенно растворилась в ощущении абсолютного счастья, лучащегося откуда-то изнутри.

ТЕКСТ: МАЙЯН СМИТ-ГОБАТ
ФОТО: ФРЭНК КРЕТЧМАН



Путешествие

На следующий день после прибытия в Бразилию мы с Беном сразу начали двигаться на север, медленно удаляясь от запыленных улиц Рио в сельскую местность. Езда поначалу казалась убийственной. Мимо пролетали грузовики, едва не снося нас с дороги; мотоциклы выводили зигзаги в плотном, быстром и без усталости сигнальном потоке. Наше путешествие проходило на контрасте между ужасными авариями и исполненной спокойствия красивой сельской местностью. Нами попеременно овладевали восхищение и неподдельный ужас.

В Бразилии свое чувство времени. Кажется, здесь все происходит в два раза медленнее, чем ожидаешь. Поездка на 850 км заняла у нас почти 18 часов. Когда поздним вечером мы наконец прибыли в маленькую деревушку Сан-Жозе-ду-Дивину, мы вздохнули с облег-

чением. Пиво лилось рекой, и жители встретили нас как родных. Мы погрузились в расслабленную и дружелюбную атмосферу деревушки, где все казалось довольными своей простой жизнью и наслаждались каждым прожитым днем... Все было хорошо — Tudo Bem... Вскоре мы научились принимать это и просто «плыть по течению».

На следующее утро мы проснулись от звуков громкогоговорителя (по всей видимости, передавали футбольные новости) и обнаружили, что Сан-Жозе был окружен огромным количеством гранитных плит, возвышающихся над ярко-зелеными сельскохозяйственными угодьями. Повсюду чувствовался огромный потенциал, но нашей целью был маршрут Стефана Гловача «Место счастья» — впечатляющая 850-метровая белая стена на Педра-Рискада, самой большой гранитной плите в округе.



Первая попытка

Мы с Беном начали подъем в 4:30 утра, одновременно преодолев первые шесть веревок черной каменной плиты. В темноте, с одним головным фонарем в качестве источника света, это оказалось трудновато. Крепления сливались с покрытой выступами стеной, и я часто замечала их, только когда они уже оставались позади. При первом свете дня Бен полез вперед по «грязной расщелине». Приходилось прокладывать себе путь сквозь кактусы в полной неизвестности — это было настоящее приключение. Впрочем, сразу за этим участком подъем стал понятнее и гораздо сложнее. После недельного путешествия и, как следствие, перерыва в тренировках я нервничала, преодолевая первую веревку расщелины. Здесь тре-

бовалось очень осторожное лазание, и на последних метрах у меня соскользнула нога. Ругая себя на чем свет стоит, я откинулась на крепление, а затем мы оба быстро прошли эту и следующую веревки — уже без происшествий.

Когда мы выглянули из-за угла, яркое солнце обрушило на нас все накопленное тепло: ароматный воздух прогрелся до 40°C. Мы сразу же снизили темп, и продвигаться вперед стало сложно. Впрочем, следующие две веревки были то что надо. Скала обжигала пальцы, подъем по острым гранитным кристаллам был мучительно болезненным, и, хотя лазание не было чересчур сложным, оно требовало большой выдержки. С каждым новым участком промежутки





между креплениями становились все больше. Часто следующее крепление даже не попадало в поле зрения, и нам сложно было определить, как идет маршрут. Каждая установка страховки становилась огромным облегчением, и с каждым разом нам требовалась недюжинная смелость, чтобы продолжать двигаться вверх в неизвестность.

После нескольких попыток мы наконец преодолели две решающих веревки (7с/7с+). Одиннадцатый участок с редкими креплениями был целых 70 м длиной. От последнего крепления до хребта нужно было пройти пугающие 15 м по покрытой кактусами стене, которая везде выглядела одинаково. Солнце по-прежнему жарило вовсю, мы были измотаны и страдали от жажды. В этих условиях даже смотать веревку казалось трудоемкой задачей. Мы откинулись на страховочные перевязи и посмотрели на раскинувшуюся над нами стену. Посоветовавшись, мы решили отступить. Продолжать в том же духе было бы настоящей борьбой и проверкой болевого порога. Впрочем, обезвоживание уже означало реальную опасность, и мы решили вернуться сюда позже, чтобы попробовать насладиться этим красивым маршрутом. День отдыха и восстановления водного баланса едва ли подготовил нас ко второй попытке, но мы были настроены попытаться заново...

Последний рывок

Лазание по этим стенам напоминало день сурка: с каждым разом нам казалось, что мы двигаемся медленнее и хуже, чем в предыдущий. Но как только мы добрались до расщелин, дело пошло на лад. Магия скалолазания наконец вернулась к нам. Бену, который до этого поднимался лишь на две большие стены, нужен был отдых. Теперь он двигался плавно и точно, и мы образовали отличную команду. Мы менялись местами и идеально проходили каждый участок, без падений и колебаний. Подъем шел уверенно и эффективно. Это был один из тех редких моментов, когда тебя наполняет потрясающее чувство потока и ты будто растворяешься в движении, ни на что не отвле-

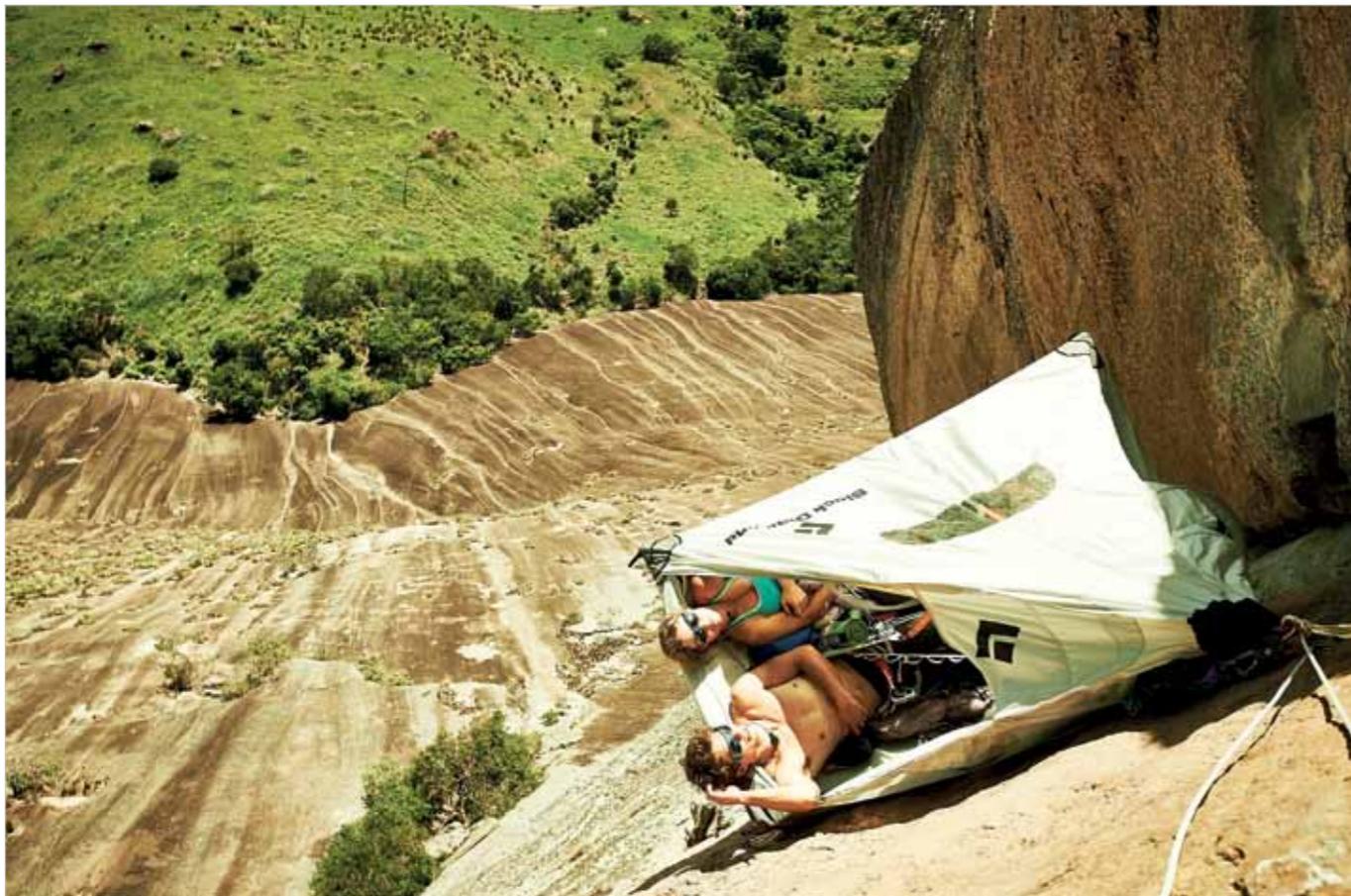


каясь. Ощущать такое всегда здорово, но ощущать это в команде было по-особенному прекрасно.

Около полудня мы достигли той точки, на которой закончили накануне. Мы чувствовали себя настолько увереннее, что даже засомневались, тот ли это маршрут. После короткого перерыва Бен вновь возглавил подъем, прокладывая путь наверх по крутым вертикальным выступам. Стена выглядела очень однородно, и перед каждым движением нам приходилось ощупывать десятки выступов, чтобы найти наиболее подходящий. Крепления по-прежнему встречались редко, и мы замечали их только тогда, когда они оказывались в непосредственной близости.

Главные трудности были позади, но постепенно мы все больше уставали и начинали испытывать жажду. Следующие две веревки потребовали от нас выложиться по полной. Тринадцатый участок, хотя и более легкий, оказался для меня самым трудным...

Я тщетно пыталась восстановить кровообращение в предплечьях, крепко держась за два маленьких выступа. Последнее крепление осталось в нескольких метрах подо мной, а следующее находилось в двух метрах левее, и добраться до него казалось очень сложной задачей. Мои руки отваливались от напряжения, а ступни болели от тесных скальных туфель. Собрав все оставшиеся силы, я погрузила пальцы в крошечный



скальный рельеф, сделала широкий шаг влево, перешла к зацепке, больше напоминавшей вертикальную стену, и, собрав волю в кулак, сделала выпад к следующему креплению. И это сработало. Я вцепилась в зацепку, быстро установила крепление и постаралась собраться для очередного рывка.

Наконец, закрепив перевязь, я откинулась на страховке, измотанная, но невероятно счастливая. Только решительность и осознание, что это мой единственный шанс, помогли мне справиться с этой задачей. Это был невероятный момент... Мы с Беном были идеальной командой, покорившей потрясающий маршрут, окруженный фантастическими пейзажами...

700 м камня под нами, кактусы, растущие прямо на вертикальной стене, а далеко внизу — сотни крыш... Это было настоящее счастье.

Как только Бен присоединился ко мне, на нас обрушился тропический ливень. Мы висели на обвязках, как безвольные тряпичные куклы, глядя на низвергающиеся потоки воды и мечтая, чтобы дождь поскорее закончился. Время шло, и мы понимали, что солнце скоро зайдет. Как только дождь немного утих, Бен направился вверх по мокрой скале. Это был пугающий участок. Но, вновь отдавшись потоку, Бен лез уверенно, и вскоре казавшийся бесконечным склон смягчился.



В лучах заходящего солнца я приступила к последнему участку пятого уровня сложности. Я не видела крепления и лезла аккуратно. Несколько раз я наткнулась на камни размером с мячик для гольфа, и они падали вниз. Я гнала от себя страх и продолжала практически ползти по пологой плите... Двадцать метров, тридцать, сорок... А крепления так и не было видно.

Темнота быстро надвигалась, четкого маршрута не было, и по предыдущему опыту я уже знала, что найти крепление было практически невозможно. Его можно было заметить только с расстояния не больше метра. Ночь была беззвездной, и мы могли различить

лишь низкие тучи, пробегающие над вершиной Педра-Рискада. Мы с Беном оказались в опасной ситуации: одно неверное движение, и я рисковала упасть вниз на 60 м, а угроза дождя отчетливо подтверждала: «Это катастрофа!!!»

Поэтому, когда я наконец нашла выступ, чтобы закрепить веревку, мы решили, что риск подъема на последние 50–60 м очень простой, но опасной стены не стоит того. Если мы так и не найдем крепления, последствия будут слишком серьезными. Мы оба были очень довольны проведенным днем и не хотели портить его, рискуя заработать травму или погибнуть в попытках силой проложить себе путь к креплению.





Хотя мы так и не зафиксировали свой успех, мы были довольны пройденным маршрутом и тем потрясающим чувством, которое испытывали в процессе. Однако несколько дней спустя у нас возникли сомнения, которые грозили все разрушить: «Действительно ли мы залезли на эту стену?» Чисто технически мы так и не забрались на «Место счастья»... И в то же время мы это сделали, просто в конце немного потерялись.

Это был не спортивный маршрут. Лазание по большим стенам – это совсем другое дело, на кону были наши жизни! Эти вопросы не давали нам заснуть... Где грань между гордостью и желанием рассказать друзьям о нашем лазании и глупостью? И действительно ли мы лазаем для собственного удовольствия или потому, что хотим похвастаться своими достижениями?

Наконец мы пришли к выводу...

На протяжении всей жизни мы без конца ищем счастья. Скалолазание стало той областью, с помощью которой я и Бен шли к этой цели и проверяли, на что мы способны. Подъем на «Место счастья» заставил нас посмотреть на это глубже, многое узнать о себе и друг о друге, встретиться со страхом лицом к лицу и стать более зрелыми и, таким образом, создать место счастья в собственной душе. Оглядываясь назад, я могу сказать, что путь к вершине всегда значит больше, чем сам факт ее покорения, и наше путешествие было прекрасным. На мой взгляд, это был успех!



camera icon timeline production

© 2014 adidas AG. Знак adidas и знак Три Полоски являются зарегистрированными товарными знаками компании adidas Group. STEALTH является зарегистрированным товарным знаком компании Stone Age Equipment, Inc.



преимущество на поверхности

terrex scope*

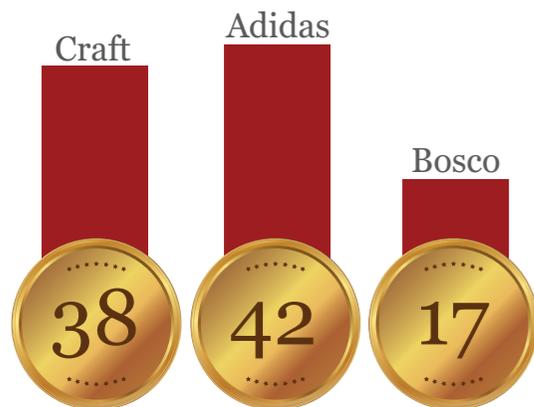
Подошва STEALTH новых кроссовок Terrex Scope GTX** создана для непревзойденного сцепления на отвесных скалах.

STEALTH

adidas.ru/outdoor***

* скоул
 ** Скоул ДжиТиИкс
 *** ООО «АДИДАС», адрес местонахождения: 119361, г. Москва, Проектируемый проезд 5231, д.4, стр.1, ОГРН: 1027700105993

Сочинская Олимпиада стала самой успешной в истории бренда CRAFT



Итоги Олимпийских игр показали, что спортсмены, выступавшие в экипировке CRAFT, завоевали 38 медалей. Таким образом, в общем медальном зачете CRAFT, шведский бренд функциональной спортивной одежды, находится на втором месте.

Сборные команды Швеции и Финляндии по лыжным гонкам завоевали 14 медалей, а в конькобежном спорте 24 медали в копилку CRAFT принесла Сборная Нидерландов!

Помимо вышеуказанных команд, которые используют весь ассортимент экипировки CRAFT (от термобелья до гоночных и разминочных костюмов), на подиумы поднималось множество спортсменов, выступавших на Олимпиаде в термобелье CRAFT. Ярчайший пример — Сборные России по лыжным гонкам и биатлону.

Олимпийский чемпион этих игр Антон Шипулин выбрал для себя линию термобелья CRAFT ACTIVE EXTREME.

Почему?

Прежде всего, ACTIVE EXTREME — это самое технологичное термобелье CRAFT. Оно изготовлено из тонкого, лёгкого и очень эластичного материала специальной вязки, состоящего из двух видов технологичных волокон на основе полиэстера. Шестиканальные волокна COOLMAX® EXTREME на внутреннем слое отлично отводят влагу от кожи, за счет чего достигается охлаждающий эффект. Чем выше интен-

сивность отвода влаги, тем ярче выражен охлаждающий эффект материала. Причем, за счет продольного расположения этих волокон, влага отводится со всего тела даже под не дышащей одеждой (ветровки и дождевики) по специальным каналам и выводится через воротник термобелья.

Снаружи — полые волокна THERMOLITE® обеспечивают теплоизоляцию, захватывая тепло «в себя». Полые волокна Thermolite®, как маленькие термосы, сохраняют в себе воздух с температурой нашего тела, работая отличным теплоизолятором даже в намокшем состоянии. Хотя такое состояние у Thermolite® крайне редкое: он высыхает на 20% быстрее других изоляционных тканей и на 50% быстрее хлопка. Благодаря его моментальному высыханию вам не грозит посттренировочный озноб и судороги. Но вернемся к терморегуляционным свойствам Thermolite®. Как это работает? Дело в том, что те самые волокна — термосы,

Олимпийский чемпион Антон Шипулин выбрал для себя линию термобелья CRAFT ACTIVE EXTREME

как на холоде, так и в тепле, сохраняют оптимальный микроклимат нашего тела, защищая одинаково эффективно и от переохлаждения, и от перегрева. При всём этом их структура помогает отведенной слою Coolmax Extreme® влаге быстрее покинуть кожу и испариться.

Так за 60 минут тренировки на внешнюю сторону ткани выводится 88% пота, а время высыхания термобелья составляет всего 6 мин.

CRAFT ACTIVE EXTREME подходит для любой активности в холодную погоду (до -20): катание на лыжах, коньках, сноуборде, бег, тренировки, активный отдых и многое другое.

Из-за того, что данное термобелье способно охлаждать и согревать, CRAFT ACTIVE EXTREME незаменим в ситуациях с меняющимся уровнем активности или температуры. Например, Вы идёте по улице в минусовую температуру и заходите в помещение или спускаетесь на горных лыжах, а затем находитесь в состоянии относительного покоя на подъемнике.

В итоге, мы имеем идеальное термобелье способное заменить два разных по назначению комплекта в диапазоне температур от +15 до -20 C°.

Система индивидуального климата контроля прямо на Вас. Осенью, зимой и весной. ☒

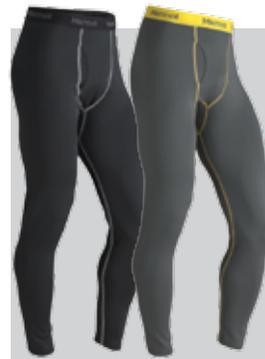


Термобелье мужское Marmot на молнии Thermalclime Pro LS 1/2 Zip

Неожиданные сюрпризы погоды? Наденьте ThermalClime™ Pro 1/2 Zip. Удивительное сочетание тепла и веса и эффективный отвод пота благодаря двухкомпонентной трикотажной конструкции из материала Polartec® PowerDry®. Эта кофта с молнией 1/2 сочетает в себе плоские швы и невероятную эластичность для непрерывного движения без помех.

www.densurka.ru

- Эффективная технология Polartec® Power Dry®
- Marmot UpCycle® изделия из полиэстера вторичной переработки
- Быстро сохнет и отводит влагу
- Эластичность без гидрофильного (впитывающего воду) эластана
- Швы с плоской обработкой для дополнительного комфорта
- Горловина без ярлыков
- Назначение: Горные лыжи и Сноуборд
- Вес: 192,8 г
- Спина: 74,9 см



Термобелье мужское Marmot Thermalclime Pro Tight

Личное время существует не просто так – позвольте свежему снегу, голубому небу и удобству модели ThermalClime™ Pro Tight быть катализаторами. Эта модель обладает двухкомпонентной трикотажной конструкцией из материала Polartec® PowerDry®, которая использует волокна разного размера, чтобы отводить влагу от кожи. Эта хорошо пропускающая воздух и невероятно быстро сохнущая одежда идеально подходит для ношения одежды слоями, когда вам необходимо тепло без лишнего веса.

www.densurka.ru

- Эффективная технология Polartec® Power Dry®
- Marmot UpCycle® изделия из полиэстера вторичной переработки
- Быстро сохнет и отводит влагу
- Эластичность без гидрофильного (впитывающего воду) эластана
- Вставка – ластовица для дополнительной подвижности
- Швы с плоской обработкой для дополнительного комфорта
- Горловина без ярлыков
- Назначение: Горные лыжи и Сноуборд
- Вес: 155,9 г

Термобелье женское Marmot Wm'S Thermalclime Pro LS Crew

Идеально обеспечьте себе легкий и надежный комфорт благодаря ультратонкой и дышащей модели ThermalClime™ Pro Long Sleeve Crew. Используя технологию Polartec® PowerDry®, которая отводит и испаряет влагу, эта модель может эффективно контролировать потоотделение, когда вы двигаетесь, обеспечивая тепло и не добавляя вес. Дополнительная эластичность обеспечивает этому слою, близкому к коже, высокую мобильность и спортивный крой. Плоские швы обеспечивают комфорт.

www.densurka.ru

- Эффективная технология Polartec® Power Dry®
- Marmot UpCycle® изделия из полиэстера вторичной переработки
- Быстро сохнет и отводит влагу
- Эластичность без гидрофильного (впитывающего воду) эластана
- Швы с плоской обработкой для дополнительного комфорта
- Горловина без ярлыков
- Назначение: Горные лыжи и Сноуборд
- Вес: 153 г
- Спина: 70 см



Термобелье женское Marmot Wm'S Thermalclime Pro Tight

Наденьте на себя ThermalClime™ Pro Tight и наслаждайтесь ими в движении. Эта модель обладает двухкомпонентной трикотажной конструкцией из материала Polartec® PowerDry®, которая использует волокна двух размеров, чтобы отводить и испарять на 30 процентов больше влаги, чем обычные двухкомпонентные ткани. Эластичность обеспечивает больше подвижности. В результате вы получаете великолепный нижний слой, который не только легок, но и эффективен.

www.densurka.ru

- Эффективная технология Polartec® Power Dry®
- Marmot UpCycle® изделия из полиэстера вторичной переработки
- Быстро сохнет и отводит влагу
- Эластичность без гидрофильного (впитывающего воду) эластана
- Вставка - ластовица для дополнительной подвижности
- Швы с плоской обработкой для дополнительного комфорта
- Назначение: Горные лыжи и Сноуборд
- Вес: 136 г

Носки всесезонные Keeptex Walking socks

- Водонепроницаемые, дышащие.
- Весна, Осень, Зима.
- Спорт, туризм, на каждый день.

- Внеш.слой: 98% износостойкий нейлон, 2% эластик.
- Мембрана полиуретановая PORELLE 540® 40 мкр.
- Внутр.слой: 80% волокно Coolmax, 20% нейлон.
- Размеры: M (39-42), L (43-46)

www.keeptex.ru



www.keeptex.ru

Перчатки зимние Keetex Winter glove

- Водонепроницаемые, дышащие.
- Зима.
- Спорт, туризм, на каждый день.

- Внеш.слой: нейлоновая ткань с неопреном и полиуретановыми накладками.
- Мембрана полиуретановая PORELLE DRY® 55 мкр.
- Внутренний слой: утеплитель 3M Thinsulate 40г, полиуретановая пенка, трикотажный флис.
- Размеры: L (21-22), XL (23-24), XXL (25-26)

Носки легкие Keetex Lite socks

- Водонепроницаемые, дышащие.
- Весна, Лето, Осень.
- Спорт, туризм, на каждый день.

- Внеш.слой: 98% износостойкий нейлон, 2% эластик.
- Мембрана полиуретановая PORELLE 540® 40 мкр.
- Внутр.слой: 80% волокно Coolmax, 20% нейлон.
- Размеры: S (36-38), M (39-42), L (43-46), XL (47-49)

www.keeptex.ru



www.keeptex.ru

Шапка вязаная Keetex Beanie hat black, orange

- Водонепроницаемая, дышащая.
- Весна, Осень, Зима.
- Спорт, туризм, на каждый день.

- Внеш.слой: 100% акрил.
- Мембранная вставка – водо и ветронепроницаемая полиуретановая мембрана PORELLE SPORT® 25 мкр.
- Внутренний слой: 100% микрофлис.
- Размеры: 56-59

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЛИСИЦА, ЧЕМПИОН МИРА 2012 (СПИННИНГ С ЛОДКИ),
КУБКА УКРАИНЫ 2011 (СПИННИНГ С БЕРЕГА),
МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА ПО РЫБОЛОВНОМУ СПОРТУ

Современные мультипликаторные катушки

Уже стали историей те времена, когда мультипликаторные катушки и вообще кастинговые снасти, считались новшеством, а счастливые обладатели таких комплектов выглядели белыми воронами среди своих товарищей, использующих традиционные спиннинговые снасти

На сегодняшний день многие рыболовы в своем арсенале имеют оба варианта. Как на обычных рыбалках, так и на многих международных турнирах уже не один год я вижу у своих коллег одновременно и спиннинговые, и кастинговые снасти. Мы с напарником, к примеру, тоже зачастую берем в лодку и те, и другие.

Многие рыболовы утверждают, что, попробовав однажды мультипликационную катушку, ты уже не вернешься к традиционным спиннинговым снастям. Есть и такие советчики, кто пугает новичка длительным привыканием к снасти и массой хлопот при ее освоении.

Действительно, у мультипликаторной катушки абсолютно другой принцип работы и характеристики, но все довольно просто, естественно и логично при вдумчивом освоении такой рыбалки. Не ради хвастовства отмечу, что мой первый заброс (и большинство последующих) мультипликатором не принес ни страшной «бороды», ни зацепа за товарищей, стоявших рядом. Все оказалось гораздо проще, чем это пишут некоторые авторы.

Даже на первой рыбалке отличия между новичком и профи будут состоять главным образом в дальности заброса и немного в его точности. Но зачастую, нет надобности покорять дальние горизонты (рыбалка обычно ведется с лодки) и класть приманку впритирку к коряге (полигон для освоения лучше выбрать чистый), так что поначалу 15-20 метров дальности вполне хватит и для нормальной рыбалки, и для привыкания к кастинговой снасти.

Многие авторы, видимо, чтобы не напугать раньше времени неискушенного новичка таинствами и неизведанным стилем «мультовых» снастей, приводят преимущества мультипликаторных катушек перед спиннинговыми, забывая указать недостатки.

Что касается меня лично, то я абсолютно не агитирую всех переходить на «мульти» (это неправильно), но вычеркивать их из своего рассмотрения тоже не считаю нужным. Я, к слову, рыбаку и тем, и другим вариантом.

БОЧОНКИ И МЫЛЬНИЦЫ ДАЛЕЕ...

Достоинства и недостатки мультипликаторных катушек

Преимущества:

- > «Мульти» гораздо мощнее спиннинговых катушек, что позволяет использовать не только более серьезные приманки, шнуры, удилища, но и гораздо увереннее себя чувствовать при вываживании трофея.
- > Конструкция любой мультипликаторной катушки проще, а значит изделие — надежнее и долговечнее. И это притом, что эксплуатируется она в гораздо более нагруженных условиях, чем традиционная.
- > Если сравнивать катушки одного класса качества, то мультипликаторы окажутся дешевле.
- > «Мульти» не крутит шнур, чего не скажешь даже о самых элитных спиннинговых катушках.
- > Разумно и уместно использовать толстые (от 20 lb) шнуры, с которыми мультипликаторы как раз прекрасно сочетаются — ни дискомфорта, ни потери в дальности заброса не будет.
- > Чувствительность и контроль проводки с «мультом» на порядок выше, чем со спиннинговой снастью.
- > Некоторые уверены, что захват рукой и само расположение мультипликатора на удилище гораздо удобнее.
- > «Мультипликаторные катушки заметно легче по массе и меньше в габаритах, чем традиционные соответствующей мощности.

Недостатки:

- > Неудобство ловли с легкими приманками, что, безусловно, относительно. В большинстве своем принято считать, что с приманками легче 5-6 гр. «мультами» работать неудобно.
- > У мультипликаторной катушки есть регулировочная система тормозов, которую необходимо настраивать в идеале под каждое конкретное место ловли и приманку.
- > Поскольку часто мультипликаторы используются для массивных приманок, то и снасть в целом кажется слишком тяжелой и грубой.
- > Поначалу возможны «бороды» при забросах, которые мы в свое время делали «невскими» и «ленинградскими» инерционными катушками.

Собственно, я не вижу ничего такого, чтобы новичку помешало быстро и успешно освоить этот вид рыбалки. В принципе, мультипликаторные катушки можно классифицировать по-разному, но большинство моделей, наиболее подходящих для наших условий рыбалки и водоемов, бывают либо в форме «бочонков», либо «мыльниц».





Мультипликаторные катушки «Бочонки»

«Бочонки» — классические мультипликаторные катушки, завоевавшие доверие наших рыболовов первыми среди всех «мультов». Такие катушки более мощные, габаритные, тяжелые и предназначены для ловли крупными приманками (обычно от 20-30 гр.).

Итак, по форме данная катушка естественно напоминает бочонок, где аккуратно уложен непосредственно механизм изделия и есть много пространства для толстого шнура (обычно 20-30 lb на разрыв), без которого ловля с тяжелыми приманками просто нелегична. На сегодняшний день «бочонками» пользуются

главным образом почитатели рывковых проводок тяжелыми и крупными воблерами.

В общем, где нужна тяга, мощь и прочность, без «бочонка» никак. Точно так же и спиннингист, охотящийся, к примеру, за судаком на глубоком речном русле с джигами 50-60 гр., должен быть полностью уверен в своей снасти и в том, что она прослужит еще не один сезон.

Мультипликаторные катушки «Мыльницы»

«Мыльницы» — низкопрофильные мультипликаторные катушки, предназначенные для ловли более легкими приманками и шнурами. Конструкция «мыльниц» предполагает меньший угол перегиба лески или плетенки, а так же их максимально свободное прохождение через кольца удилища, что в свою очередь способствует более дальнему забросу некрупных приманок.

Именно для последних, сейчас особенно разрабатываются и совершенствуются новые «мульты», ведь такая рыбалка у нас самая популярная. Некоторые рыболовы утверждают, что есть «мыльницы», которыми удобно ловить даже микроджигом (3-5 гр.), но, в целом, следует признать, что даже сверхлегкая «мыльница» на такой деликатной рыбалке, скорее всего, проиграет обычной «лайтовой» катушке.

Современные «мыльницы» часто выполнены из специальных магниевых и других сплавов, облегчающих разгон шпули, ее вращение, а так же работу всех механизмов, что как раз и позволяет весьма комфортно себя чувствовать при ловле легким спиннинговым удилищем. Однако это не означает, что «мыльницы» неприменимы для крупных и тяжелых приманок.

Механизм любой мультипликаторной катушки априори надежен и долговечен (так он устроен), поэтому, если рыбачить приходится крупными приманками (от 40-50 гр.) лишь периодически, то вполне можно обойтись и «мыльницей», предназначенной для приманок, скажем, до 30 гр. Начинаящим рыболовам я бы посоветовал именно такие «мыльницы».

Всего, безусловно, не предусмотреть, но есть ряд моментов при ловле мультипликаторными катушка-



ми, с которыми рано или поздно придется столкнуться начинающему спиннингисту:

Регулировка тормоза (настройка) мультипликаторной катушки

В идеале, пусть данную операцию проведет тот, кто в этом имеет опыт, но по большому счету такую процедуру выполнить и самостоятельно. Как настроить тормоз новичку?

Большинство мультипликаторных катушек имеет два тормоза: осевой (механический) и магнитный (центробежный). Осевой, его можно считать более грубым, приходится регулировать часто — как правило, при переходе на приманку, заметно отличающуюся по массе и габаритам от предыдущей. Новичку лучше руководствоваться следующим простым правилом: в положении заброса, удерживая удилище

горизонтально к земле, отпускаем палец от шпули и следим, как ведет себя приманка. Если после касания приманки о воду или землю шпуля продолжает вращаться, осевой тормоз нужно затянуть. Если приманка при аккуратном рывке вершинкой не касается дна, останавливаясь на полпути, тормоз следует ослабить. Удобный «баранчик», отвечающий за осевой тормоз, вы всегда найдете сбоку катушки.

В принципе, на начальном этапе освоения такой тормоз лучше немного перетянуть, что позволит избежать какого-то числа «бород», но и дальность, естественно, уменьшится. Что же касается другого тормоза в виде магнитного или центробежного, то здесь вопрос иного толка. Эта система отвечает за торможение шнура в конечной стадии заброса и регулируется гораздо реже, чем осевой тормоз. Как правило, для этого приходится снимать крышку катушки.

Приобретая маломальский опыт владения «мультом», вы поймете, что вам нужно от системы подтормаживания, новичку же, независимо от конкретного исполнения магнитного или центробежного тормоза можно порекомендовать выставить среднее положение (например, 5-6 из 10) и в ближайшее время туда не лезть.

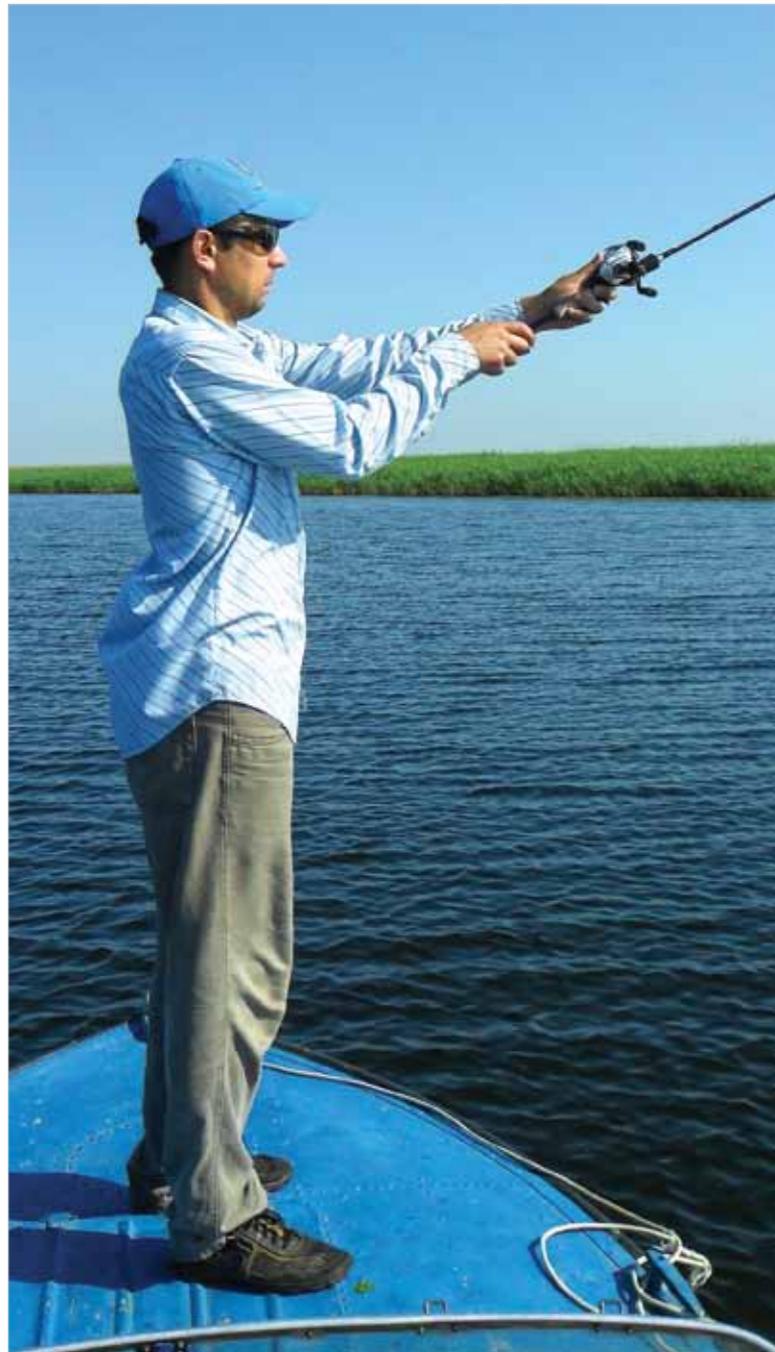
Заброс мультипликаторной катушкой

Если неправильно бросать насадку, то никакая система торможения (разве что полностью затянутый тормоз) не спасет от образования «бород».

Надежнее всего начинать с бокового заброса (главное — не из-за головы). Переключаем катушку в положение для заброса, палец на шпуле, отводим удилище назад, так чтобы оно «смотрело» в противоположную от заброса сторону, и плавно выполняем взмах по той же траектории, что и отводили удилище назад. При всем при этом так же плавно отпускаем палец со шпули. Как говорится, кто не спрятался, я не виноват.

Если это ваш первый в жизни заброс «мультом», скорее всего, он будет коротким и неточным, зато обойдется без «бороды» и себя крючками вы не заце-

Одна из главных ошибок спиннингиста-новичка — перенос техники заброса с иных традиционных катушек на мультипликаторную. Это абсолютно неправильно. Заброс кастинговой снастью плавный и не терпит резких движений.



пите. Следует приловчиться, при забросе удерживать палец на шпуле так, чтобы витки шнура выходили при минимальном трении, но под вашим контролем. При забросе удилище должно строго «смотреть» в сторону заброса, а шнур — идти примерно по прямой линии, поэтому тренироваться лучше в штіль.

Одна из главных ошибок спиннингиста-новичка — перенос техники заброса с иных традиционных катушек на мультипликаторную. Это абсолютно неправильно. Заброс кастинговой снастью плавный и не терпит резких движений. По мере появления опыта и навыков не только качество (точность и дальность) вырастут, но и будет получаться полноценный заброс с разных положений и даже при минимальном размахе.

Обслуживание и уход

Иногда приходится слышать мнение, что мультипликаторные катушки нужно довольно часто (после 5-7 рыбалок) обслуживать. Уверен, это удел лишь настоящих рукодельников, которым сам процесс разборки или сборки доставляет истинное удовольствие. Не будем забывать и о том, что пропагандировать частое ТО «мультов» могут сами же представители сервисных центров, для которых это напрямую выгодно.

В общем, если ничего с катушкой не произошло (падение в воду, песок и прочее), разбирать и обслуживать ее чаще, чем два раза за сезон, смысла нет. Не зря говорят: «лучшее — враг хорошего» или «чем меньше лезешь, тем дольше работает». Мультипликатор, кстати, несложно обслуживать и самому — там все заметно проще, чем в той же безынерционной катушке. Первое — все трущиеся детали нужно смазать. Несложно догадаться, где понадобится жидкая смазка, а где — более вязкая.

Рассказать все о мультипликаторных катушках в одном материале невозможно, да и нет таких рыболовов, которые бы об этом знали все. Безусловно, данная тема набирает все большую популярность, развиваясь вместе с рыболовами и пониманием того, что лучше использовать в той или иной ситуации.

Хороших Вам рыбалок! 🎣

Спиннинги Ayashi Himitsu Next *ayashi*®

Концерн Orpus Japan Co., Ltd представляет обновленную линейку легендарных спиннингов Ayashi Himitsu Next. Новинка имеет свою узконаправленную специфику — твичинг и джиг. Бланки выполнены из самого высокомолекулярного графита японского концерна Toray Industries, Inc. и оснащены самой легкой фурнитурой Fuji Titanium.

Специальная технология изготовления и обработки бланка позволила повысить чувствительность всей серии вывести качество и удобство эксплуатации удилищ на новый уровень. Ayashi Himitsu Next — достойный выбор опытного спиннингиста и профессионального спортсмена.

www.quickstream.ru



Спиннинги *ayashi*® Ayashi Kegan

www.quickstream.ru

Представляем новую линейку спиннингов Ayashi Kegan. Данная серия порадует всех рыболовов — от новичка до опытного спиннингиста — не только своей ценовой привлекательностью, но и традиционным качеством японских удилищ. Самый широкий выбор тестов в классическом спиннинге и прекрасное трио в кастинговом ряду. Бланки удилищ выполнены из среднемодульного графита японского концерна Toray Industries, Inc. и оснащены легкими и современными кольцами концерна Kigan Industries Co., Ltd серии 3D Guide, которые предотвращают захлестывание вашей лески или шнура за оправу колец.

Используя новейшую технологию объемной штамповки с трехмерным моделированием, инженером из Kigan Industries удалось получить максимально легкую и прочную оправу. Рукоятки удилищ выполнены с применением современных материалов (EVA и карбон в сочетании с классической пробкой) и оснащены надежным и удобным катушкодержателем. Строй удилищ варьируется от классического Regular до самого популярного Fast, в зависимости от длины и теста спиннинга. От микроджига до джига тяжелого, от легких форелевых блесен до тяжелых лососевых, от твичинга воблеров до кастинга джерками — все это спиннинги Ayashi Kegan.

Блесны Renegade серии Nice Fry

Вращающиеся блесны Nice Fry имеют лепестки различных форм с углом вращения 30°-60° — для разных условий ловли (от бурных течений до спокойных вод).

Во время проводки блесны Nice Fry прекрасно имитируют небольшую рыбку. Смещение центра тяжести в хвост сердечника приманки позволило придать ей такие аэродинамические свойства, что дальность и точность заброса возросла по сравнению со всеми известными аналогами. Балансировка сердечника решает проблему с закручиванием лески.

Приманки выпускаются в трех вариантах расцветки (FA155, FA156 и L053) и оснащаются лепестками цветов Gold или Silver.

www.quickstream.ru

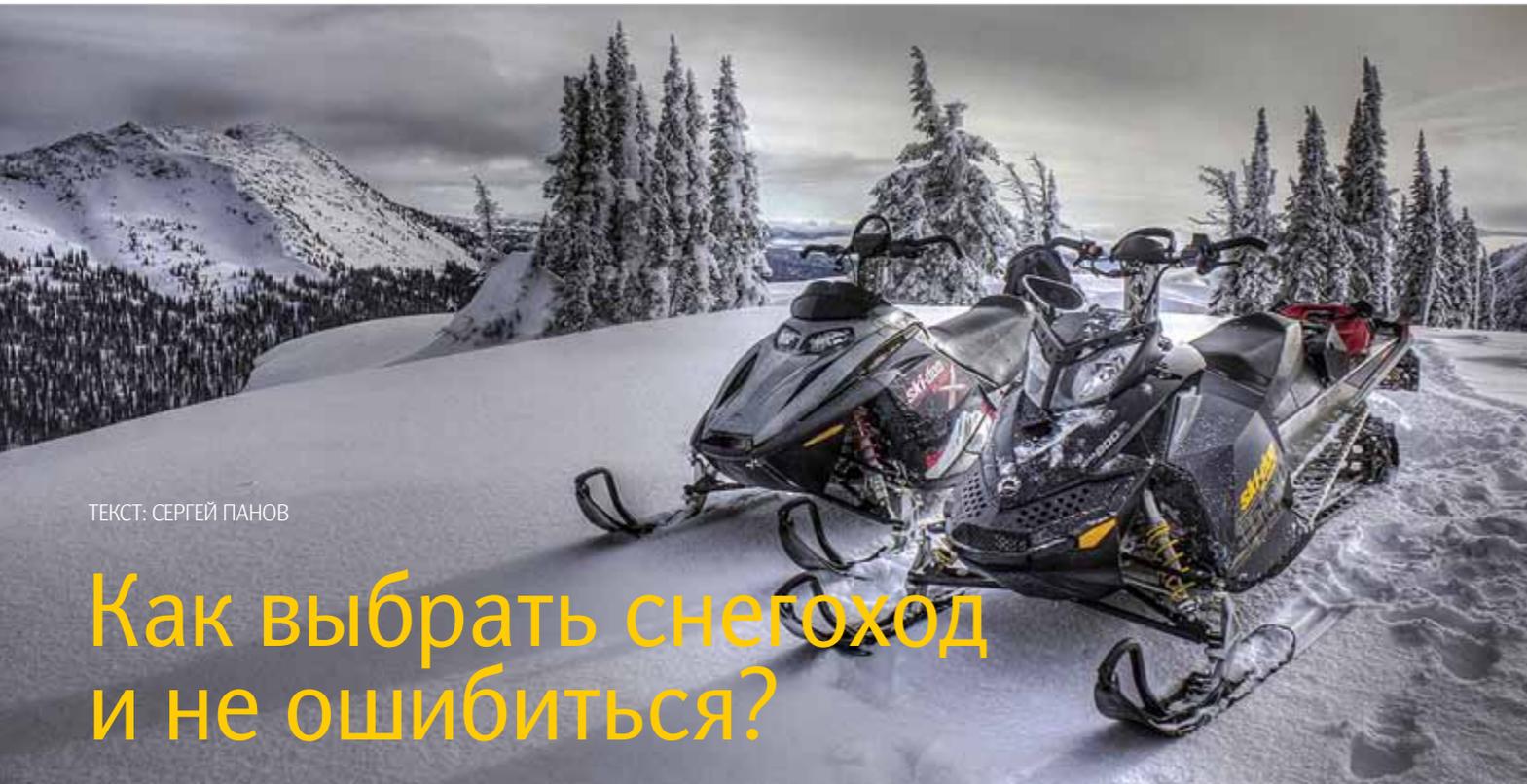
Воблеры Renegade серии Pike Traitor

www.quickstream.ru

Один из лучших воблеров для ловли щуки, жереха, судака и окуня. Идеально взвешенный суспендер, обладающей своей неповторимой игрой, от которой не сможет отказаться самая капризная щука. Модель прекрасно подходит для равномерной, джерковой и твичинговой проводки.

Особенно хорошо Pike Traitor показывает себя в руках новичков, так как прощает многие ошибки проводки, что очень важно для начинающих спиннингистов. Низкоамплитудная среднечастотная игра воблера «углавывает» самую хитрую рыбу.

Полетные качества данной модели могут поспорить даже с магнитными системами других японских собратьев. Воблеры серии Pike Traitor оснащены японскими тройниками Owper и заводными кольцами Kashima. Доступны два размера: 90 мм и 130 мм.



ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ПАНОВ

Как выбрать снегоход и не ошибиться?

Итак, давайте сначала разберемся с типами снегоходов. Бывают горные, туристические, спортивные, детские и утилитарные снегоходы. Выбор зависит, в первую очередь, от ваших индивидуальных требований к машине. Рассмотрим каждый вид более подробно.

Спортивные снегоходы

Спортивный снегоход отличается приемистым и мощным двигателем, малым весом и энергоемкой подвеской. Кроме того, он плохо проходит по глубокому снегу, так как у него короткая гусеница. Стихия спортивных снегоходов — укатанные и ровные трассы,

ледяные глади озер. Такие снегоходы не отягощены задним ходом и электростартером. На них очень трудно пробиваться в лесу. Скорость — до 190 км/час. Все снегоходы этого класса — одноместные.

Горные снегоходы

Горные снегоходы специально созданы для передвижения по пересеченной местности и глубокому снегу. Отличаются проходимостью и достаточно крепкой подвеской. Горные снегоходы, как и спортивные, оснащены одним посадочным местом. Большой объем двигателя (от 600 до 1000 «кубиков») и длин-

ные гусеницы с крупными зацепами — вот по каким причинам у снегохода отличная проходимость. Нужно помнить, что превосходная проходимость возможна только в том случае, если пилот будет активно помогать этому транспортному средству.

Туристические снегоходы

Предназначение туристического снегохода — комфортабельное передвижение по неглубокому покрову и укатанным трассам. Такие снегоходы могут быть совершенно не похожими друг на друга: есть модели с двигателем 380 «кубиков» с минимальным набором функций, а существуют до 800-кубовые «лимузины». В последнем случае речь идет о двухместных машинах, которые с легкостью перевезут вас и вашего пассажира. Главные недостатки — очень большие размеры и вес, по причине чего сильно теряется проходимость. Кроме того, иногда возникают ситуации, когда очень непросто вытащить этих «гиппопотамов».

Утилитарные снегоходы

Утилитарный снегоход (другое название — вайдтрак) — чемпион по проходимости на равнине. Отличительной особенностью является широкая гусеница и множество багажных отделений. В лесу вайдтракам нет равных. В общем, танки. Оснащены фаркопом и могут тащить до полтонны груза. Максимальная скорость — где-то 120 км/час. Детские снегоходы предназначаются для школьников, детей от 9 лет.



Изобретателем снегохода считается канадский инженер Ж.А. Бомбардьё (Joseph-Armand Bombardier)

Выбираем снегоход

Как было уже сказано, на выбор снегохода влияет то, какие требования Вы к этому средству передвижения предъявляете, а также то, в какой местности собираетесь его эксплуатировать. Для Западного региона России характерна небольшая глубина снега (до метра), поэтому есть возможность пользоваться всеми типами снегоходов.

Если вам не интересна езда по глубокому снегу, но вы любите погонять по извилистым трассам в компании друзей, то ваш выбор, разумеется, — спортивный снегоход. Кроме того, существует модификации «спортов» с удлиненным вариантом гусеницы — до 136 дюймов. Если вы отдаете предпочтение активной езде в глубоком снегу, а также вас прельщает хорошая скорость — необходимо брать «горник». Важно не перегнуть палку с длиной гусеницы.

В том случае, если ездить активно не позволяет возраст, т.е. скорость больше «сотни» вам не требуется, но по снежному бездорожью проехать хочется, остановите выбор на вайдтреке. Тут, в сравнении с горным снегоходом, есть один несомненный плюс — на катание можно выезжать с семьей. Выбирая утилитарник, обычно смотрят на мотор и переднюю подвеску. Моторы идут от 550 «кубиков» (два такта, воздушное охлаждение) и до 1000 кубовых четырехтактников.

Передние подвески бывают рычажными и телескопическими. Преимущество рычажной — превосходная управляемость. Телескопическую же трудно повредить о пеньки и иные препятствия. «Телескопы» предпочитают охотники. Еще встречаются т.н. супер-вайдтраки, гусеница у них еще большей ширины. Но, пожалуй, это уже излишество. При крайне широкой гусенице управляемость страдает, да и проходимость прибавляется не особо. Большинство пилотов, катающихся в глубоких снегах, подтвердят это.



Просто сесть в снегоход и поехать, не имея навыков вождения и специального удостоверения, можно исключительно на маломощных снегоходах, которые имеют объем двигателей до 50 «кубиков». Это правило относится ко всем моторизованным транспортным средствам, однако ни один «взрослый» снегоход в указанные рамки не вписывается. Поэтому для управления ими нужно сдать на права, речь в данном случае идет о получении удостоверения в Гостехнадзоре... тракториста-машиниста категории «А».



Экзамены можно сдавать после прохождения обучения (стандартный курс — три недели), но допускается и сдача экстерном. Необходимо сдать, во-первых, две теоретические части — ПДД и эксплуатацию самоходных машин, а, во-вторых, практику. Документ выдается на 10 лет. Удостоверение тракториста можно получить, в отличие от традиционных прав, и в шестнадцатилетнем возрасте.



Туристические снегоходы обычно покупают люди, далеко от дома не уезжающие. Снегоход им нужен, чтобы выехать на пикничок или развлекаться в ближних полях. Часто «турист» является техникой, с которой начинается знакомство со снегоходом, появляются предпочтения, опыт, а модель снегохода затем меняется на что-нибудь более подходящее. В общем, это неплохие машины для семьи, предоставляющие высокий комфорт и пилоту, и пассажиру.

Кстати, когда вы уже выбрали тип снегохода, поддела сделано. Выбирают обычно между горным и спортивным снегоходами, а также утилитарным снегоходом и «туристом». Первые два предназначены для агрессивной одиночной езды, и выбор делается на основании

размера снежного покрова. Поэтому здесь все понятно. А теперь про вторую «пару».

Более практичный выбор – купить машину с широкой гусеницей (другими словами, надо брать утилитарный). На нем есть возможность выезжать вдвоем и с легкостью преодолевать глубокий снег. Недостатки – маленькая максимальная скорость (до 120), а также не идеальная управляемость (хуже, чем даже у «туристов»). Большинство вайдтраков обеспечивает достаточный комфорт, как пассажиру, так и пилоту. Это когда-то они были «дубовые», а теперь с каждым годом их комфортабельность растет.

Немного о туристических снегоходах. Чем мощнее мотор, тем снегоход круче. Кроме того, на уровень оснащения влияет мощность двигателя. Если уж покупать, то кубиков на 800. Держите в памяти факт, что на всех «туристах» трудно передвигаться по глубокому снегу, «засадить» их чрезвычайно легко, а вот вытащить крайне сложно, очень тяжелые. Впрочем, если у вашего компаньона по путешествию вайдтрак, то проблема отпадает.

Все, что было описано выше, подходит для запада России, тогда как на Урале, в Сибири или на Дальнем Востоке использовать можно только рабочие или горные снегоходы. Все дело в чрезмерно обильном количестве снега. Надо полагать, тут все ясно. Жить не можете без адреналина – берите «горник». По душе более уравновешенное катание, требующее не таких больших физических затрат – выбирайте утилитарный снегоход.

Охотникам и рыбакам вообще думать не стоит – единственный выбор – это «утилиты».

Теперь перейдем ко второму вопросу. Часто перед покупателем стоит выбор: взять подержанный импортный снегоход, новый российский или новый импортный. Приобретая подержанный импортный снегоход, вы становитесь обладателемкота в мешке. Вы ведь не можете знать, как с ним обращался предыдущий



владелец. Мог не обкатывать, «убивать», а потом провести качественную предпродажную подготовку и всучить вам... А мог эксплуатировать бережно, тогда вам повезло.

Приобретая же новый российский снегоход, вы (только не удивляйтесь) тоже получаете того же самогo «кота». Все обладатели отечественных снегоходов подтвердят, что из цехов российских предприятий выходят совершенно непохожие машины. Можете нормально ездить несколько лет, а могут появиться «детские» болезни всего через сотню километров пробега. Впрочем, у вас будет заводская гарантия. Дилеры, разумеется, все время норовят увильнуть от ремонта за их счет.

Идеальным же вариантом является купить подержанный импортный снегоход у знакомого, который ничего не утаит от вас, или у солидного дилера, который поведаст всю историю обслуживания данного снегохода. Если же приобретаете «с рук», обязательно прихватите с собой друга, хорошо разбирающегося в технике и знающего, как все должно быть.

Когда финансовые возможности совсем малы и хватает только на подержанный «наш» снегоход, то готовьтесь к следующим вариантам. Либо машина была у опытного водителя, поэтому вряд ли сломается очень быстро. Второй вариант – предыдущий владелец «убил» технику и планирует выгодно с ней расстаться. Ну, и третий вариант – снегоход меняется на что-нибудь более качественное и крутое. Вполне возможно, что снегоход окажется в нормальном состоянии.

Еще раз повторим, что, покупая подержанную технику (это, кстати, касается не только снегоходов), берите с собой друга-технаря, который всегда убережет от глупостей. Главный совет – не гонитесь за дешевой.

Надеемся, что наши рекомендации помогут сделать правильный выбор. Удачных Вам покупок! ❗



Даже если в вашей местности дороги надолго и плотно укрыты снегом, это не значит, что можно усестись за руль снегохода и отправиться в соседний город по автотрассе. Снегоходом разрешено пользоваться только за пределами дорог общего использования. Чтобы снегоход доставить к месту катания, надо будет раскошелиться на специальный прицеп: масса даже самой легкой модели снегохода – 200 килограмм, к автобагажнику подобный агрегат не примотаешь.



Есть мини-снегоходы, которые можно сложить и засунуть в багажник машины. Масса этих «мини» – где-то 70 килограмм, скорость невысока – до 25 км/час, зато не нужно морочиться ни с приобретением прицепа, ни с местом, где хранить снегоход вне сезона.

Снегоход VK540IV Лучший партнер для тяжелой работы



Всё в VK540 IV нацелено на то, чтобы доставить вам максимум удовольствия от преодоления снежной целины. «Сердцем» снегохода служит проверенный временем 535-кубовый 2-цилиндровый 2-тактный двигатель Yamaha, мощный и выносливый. Он надёжен и прост в обслуживании, а в сочетании с 2-ступенчатой трансмиссией расширяет возможности снегохода.

Широкие лыжи инновационной конструкции с оптимизированным профилем коньков обеспечивают отличную проходимость в глубоком снегу и управляемость. Широкая гусеница Camoplast® Ripsaw Full Block™, лёгкая и долговечная, славится исключительной проходимостью.

Применена новая торсионная задняя подвеска, ведущие звёзды привода гусеницы с наружным зацеплением. Установлены электрообогрев рукояток руля и курка «газа», высокое ветровое стекло. Удобны подседельная ёмкость и просторный багажник, 2-местное сиденье, просторные подножки с нескользящей поверхностью. С VK540IV работа ещё никогда не доставляла столько удовольствия!

www.moto-market.ru

- Проверенный временем 535-кубовый 2-цилиндровый 2-тактный двигатель воздушного охлаждения
- Торсионная задняя подвеска
- Новая гусеница Camoplast® Ripsaw Full Block™
- Ведущие звёзды 7T с наружным зацеплением для лучшего сцепления
- Новые широкие лыжи Blow Mold с оптимизированными коньками
- Трансмиссия с пониженной передачей, позволяющая буксировать тяжелые грузы
- Электростартер
- Подседельная ёмкость для багажа и крепкий просторный наружный багажник
- Комфортное 2-местное сиденье
- Электрообогрев рукояток руля и рычажка акселератора
- Просторные подножки с нескользящей поверхностью
- Высокое ветровое стекло для большего комфорта и защиты

Снегоход RSViking Professional Серьезный снегоход для серьезных дел

Новейшее поколение RS Viking Professional рождено для тяжёлой работы. Множество улучшений сохраняют лидерство модели среди утилитарных снегоходов.

На RS Viking Professional установлены широкие лыжи с оптимизированным профилем коньков. В их конструкции предусмотрены полосты, снижающие вес и обеспечивающие превосходную проходимость и управляемость. В ходовой части применены новая торсионная задняя подвеска и широкая гусеница Camoplast®, а новые подножки стали более просторными.

Снегоход RS Viking Professional удовлетворит даже самым строгим требованиям, ведь он очень вынослив благодаря отработанному 3-цилиндровому двигателю Genesis®. Именно этот мотор в своё время положил начало 4-тактной революции в снегоходостроении. RS Viking Professional комфортабелен благодаря просторному и удобному сиденью, высокому ветровому стеклу, электрообогреву рукояток руля и курка «газа». Трансмиссия с понижающей передачей, обширная подседельная ёмкость и крепкий, просторный наружный багажник очень практичны для ежедневного использования.



www.moto-market.ru

- 3-цилиндровый 4-тактный двигатель Genesis®
- Торсионная задняя подвеска
- Новая гусеница Camoplast® Ripsaw Full™
- Ведущие звёзды 7T с наружным зацеплением для лучшего сцепления
- Новые широкие лыжи Blow Mold с оптимизированными коньками
- Трансмиссия с пониженной передачей
- А-образные поперечные рычаги подвески изогнуты в виде крыла чайки, чтобы обеспечить максимальный дорожный просвет
- Подседельная ёмкость для багажа и крепкий, просторный наружный багажник
- Комфортное сиденье и высокое ветровое стекло
- Электрообогрев рукояток руля и курка акселератора
- Новые просторные подножки с нескользящей поверхностью

Снегоход RSVenture TF Стиль и комфорт



Комфорт может ждать вас не только по прибытии в пункт назначения, но и в пути до него благодаря электроусилителю рулевого управления EPS и регулируемой по углу наклона спинке.

Этот снегоход способен подарить вам и вашему пассажиру непревзойденный комфорт в дальнем путешествии.

Вам придется по душе мягкая и тихая работа 4-тактного двигателя Genesis® с системой впрыска топлива, и мягкая подвеска ProComfort®. Революционная система EPS компании Yamaha обеспечивает отличную обратную связь, предсказуемое управление и гашение ударов от дорожных неровностей.

И еще одна небольшая деталь вносит серьезное отличие – цифровая панель приборов с отображением уровня топлива и масла. В переднюю панель также интегрирован просторный отсек для хранения различных вещей. Настало время по-настоящему насладиться дальними путешествиями.

www.moto-market.ru

- 3-цилиндровый 4-тактный двигатель Genesis® Mid Performance
- Задняя подвеска ProComfort® 151
- Революция в классе туристических снегоходов – электроусилитель рулевого управления EPS
- Регулируемая по углу наклона спинка сиденья, которую можно сдвинуть вперед при езде без пассажира
- Комфортное расположение рукояток руля
- Розетка постоянного тока для питания электроприборов
- Система торможения двигателем (E.B.R.S.)
- Передняя подвеска второго поколения
- Широкие двухконьковые лыжи
- Задние ролики со съёмными подшипниками
- Многофункциональная цифровая панель приборов

Снегоход Venture Multi Purpose Лучший друг

Универсальный и надежный, невероятно мощный, с просторной задней площадкой и удобными поручнями – это идеальная машина для транспортировки грузов по любому снегу в любое время – по укатанной трассе или глубоким сугробам.

Съёмное пассажирское сиденье подразумевает возможность выбора между перевозкой пассажира и созданием очень просторной грузовой платформы. 406-миллиметровая гусеница обеспечивает надежную проходимость даже в глубоком снегу, а широкие лыжи преодолеют практически любые препятствия.

Идеальная для длительных путешествий по сложным трассам задняя подвеска ProComfort® 144 обеспечит сглаживание любых неровностей, а высокое и широкое ветровое стекло защитит вас от ветра и летящего снега.



- Передняя подвеска на двойных поперечных рычагах
- Кнопочное управление включением заднего хода
- Передовая система впрыска топлива – мощность и экономичность
- Съёмное пассажирское сиденье для организации просторного грузового пространства
- Мощный передний бампер
- Большое ветровое стекло
- Многофункциональная панель приборов
- Электрообогрев рукояток руля и рычажка акселератора
- Легкая выпускная система
- Задняя подвеска ProComfort®
- Интегрированный картер цепной передачи с крышкой из магниевого сплава
- 4-тактный двигатель Genesis® Sport Performance

www.moto-market.ru

АБОНЕМЕНТЫ НА ДОМАШНИЕ МАТЧИ БАСКЕТБОЛЬНОГО ЦСКА В СЕЗОНЕ – 2014/2015 ПОСТУПИЛИ В ОТДЕЛ ПРОДАЖ

Новшества затронули не только состав армейской команды, но и виды и способ оплаты абонементов на игры баскетбольного ЦСКА. Появилось больше возможностей для всех категорий болельщиков и разное количество включенных в абонемент игр.

Теперь вам не обязательно приезжать в отдел продаж и вносить предоплату за абонементы. Их можно оплачивать в интернет-магазине ЦСКА www.cskastore.com и ждать сообщения от менеджеров, когда можно забрать заветный пластик!

Традиционно для болельщиков ЦСКА как заядлых, так и новичков существует несколько видов абонементов: «Семейный», «Верю в команду», «На Мадрид», «Евролига», а также уровни Platinum, Gold, Silver, Bronze.

Так самый доступный абонемент в категории «Евролига» обойдется в 1100 рублей, а льготным категориям граждан, включая студентов, в 840 рублей!

СЕЗОН АРМЕЙЦЕВ СТАРТУЕТ УЖЕ В ОКТЯБРЕ

ФОТО: МИХАИЛ СЕРБИН, ФОТОГРАФ ПБК ЦСКА

АБОНЕМЕНТ

Семейный

Большой семье – большие скидки! Теперь ходить на игры всей семьёй становится очень выгодно. Включены все возможные домашние матчи сезона-2014/15. При условии покупки двух взрослых абонементов и как минимум одного детского – взрослые получают скидку 20% от суммы разовых билетов, а детский абонемент становится дешевле на 50%. Каждый последующий детский абонемент – и того дешевле, со скидкой 75%!

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОПЦИИ/СКИДКИ:

- + Скидка на сувенирную продукцию клуба – 15% на весь сезон.
- + Приоритетное право выкупа своего места в сезоне-2015/16.



АБОНЕМЕНТ

Верю в команду!

Абонемент для истинного гурмана баскетбола и преданного болельщика команды! Включены все возможные домашние матчи сезона во всех официальных соревнованиях (Евролига, Единая Лига ВТБ). Имея такой абонемент, больше не надо задумываться на какой матч у вас зарезервированы места, а на какой – нет. Максимально возможные скидки от разовых билетов – 20% для новых болельщиков и 28% при продлении абонемента прошлого сезона.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОПЦИИ/СКИДКИ:

- + Скидка на сувенирную продукцию клуба на весь сезон – 15%.
- + Приоритетное право выкупа своего места в сезоне-2015/16.



АБОНЕМЕНТ

На Мадрид!

Верить в команду и жаждешь увидеть ее в «Финале четырех» Евролиги в Мадриде?! Помоги армейцам попасть туда! Специальный пакет, включающий домашние матчи в регулярном сезоне и стадии Top-16 Евролиги. Итого 12 игр со скидкой от суммы разовых билетов 15%. Теперь ты точно не пропустишь все самое интересное и забронируешь место на топовых матчах сезона.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОПЦИИ/СКИДКИ:

- + Скидка на сувенирную продукцию клуба на время регулярки и Top-16 – 10%.
- + Приоритетное право выкупа своего места на стадии плей-офф Евролиги.



АБОНЕМЕНТ

Евролига

Потенциальный хит сезона! Впервые за долгое время вводится новый тип абонемента, включающий только пять игр регулярного сезона Евролиги! Все лучше с гарантией хороших мест по привлекательной цене! Скидки от разовых билетов – 10%. Успей выбрать себе место получше до первого домашнего матча! Ходите на баскетбол с коллегами по работе?! Теперь делайте это с большей выгодой! При покупке юридическим лицом корпоративного пакета из 10 и более абонементов в один сектор, стоимость набора из пяти домашних матчей в регулярке Евролиги обойдется сотрудникам на 30% дешевле! Но и это ещё не всё! Компания, обеспечившая культурный досуг работников, получает пакет рекламных услуг от клуба. Пусть о вашей фирме узнают все армейские болельщики! Если ваша компания активно занимается благотворительностью и социальными проектами, клуб предоставляет возможность приобретения данного абонемента с последующим отчуждением в пользу детей из детских домов и дальнейшей информационной поддержкой акции на своих ресурсах.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОПЦИИ/СКИДКИ:

- + Скидка на сувенирную продукцию клуба на время регулярки Евролиги – 10%.
- + Приоритетное право выкупа своего места на стадии Top-16



ЦЕНЫ И ПОДРОБНОСТИ ДАЛЕЕ

Уровень	УСК ЦСКА	СЕМЕЙНЫЙ	ВЕРЮ В КОМАНДУ!	НА МАДРИД!	ЕВРОЛИГА
PLATINUM	AP		158 000 138 250 142 200		
PLATINUM	C1 D1		72 750 63 630 65 475	40 400 33 250 36 360	13 050 10 150 11 745 10 150
GOLD	B2 B3 B4	40 100 25 050 12 550	40 100 35 070 36 090	20 600 16 940 18 540	7 750 6 020 6 975 6 020
SILVER	A2	29 200 18 250 9 150	29 200 25 550 26 280	15 400 12 670 13 860	5 500 4 270 4 950 4 270
BRONZE	A4 B8	18 800 11 750 5 900	18 800 16 415 16 920	9 700 7 980 8 730	3 450 2 660 3 105 2 660
BRONZE	A4UP B8UP A1 B1 B5	14 650 9 150 4 600	14 650 12 810 13 185	7 650 6 265 6 885	2 800 2 170 2 520 2 170
BRONZE	A6 A7 B7 B9	10 800 6 750 3 400	10 800 9 450 9 720	5 700 4 690 5 130	2 200 1 680 1 980 1 680
BRONZE	A5 B6 B10	8 600 5 400 2 700	8 600 7 525 7 740	4 700 3 850 4 230	1 750 1 330 1 575 1 330
BRONZE	A3 A8	5 600 3 500 1 750	5 600 4 900 5 040	2 950 2 415 2 655	1 100 840 990

ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ В РУБЛЯХ.

- Базовая цена абонеента.
- Специальная цена для льготных категорий граждан*.
- «Продление» – специальная цена для владельцев абонементов сезона 2013/14.
- Цена взрослого абонеента «Семейный».
- Цена детского абонеента «Семейный» для одного ребенка 7-14 лет.
- Цена детского абонеента «Семейный» для второго и всех последующих детей 7-14 лет.
- Специальная цена при покупке юридическим лицом от 10 абонементов «Евролига» в один сектор для своих сотрудников.



ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ АБОНЕМЕНТАМИ:

Купленные абонементы обмену и возврату не подлежат. В случае утери, кражи, порчи абонеента обращайтесь в отдел продаж клуба, порядок восстановления уточняйте у менеджеров.

Дату и время начала домашних матчей уточняйте в на сайте клуба в разделе «Календарь и результаты» или по телефону отдела продаж: +7 (495) 225-26-00. Дата и время начала матчей могут быть изменены.

НА СХЕМЕ:

В скобках указан интервал рядов в секторе. В углах секторов – крайние места.

Секторы B2, B3 и B4 – оборудованы креслами повышенной комфортности.

Секторы A3 и A8 являются Фан-зоной, поэтому, приобретая билеты данной ценовой категории, Вы должны отдавать себе отчет, что посмотреть игру в спокойной обстановке на этих местах у Вас не получится.

АДРЕС ОФИСА ПБК ЦСКА:

Ленинградский проспект, дом 39, строение 3
УСК ЦСКА им. А.Я. Гомельского
Электронная почта: ticket@cskabasket.com

ЗАКАЗ И БРОНИРОВАНИЕ АБОНЕМЕНТОВ

Режим работы:

> будни – 10:00–20:00.

> выходные – 12:00–18:00.

ТЕЛЕФОН/ФАКС: +7 (495) 225-26-00

ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ ЭТОГО НОМЕРА «СПОРТГИДА» ПОКУПАТЕЛЮ СЕЗОННОГО АБОНЕМЕНТА НА ИГРЫ ПБК ЦСКА – ЦЕННЫЙ ПРИЗ ОТ КЛУБА

Новые спортивные вызовы — новый спортивный менеджмент

Леднев Владимир Алексеевич, первый проректор Московского финансово-промышленного университета «Синергия», научный руководитель факультета спортивного менеджмента, зав. кафедрой спортивного менеджмента, д.э.н., профессор



— Давно ли Вы занимаетесь подготовкой спортивных менеджеров?

— Я занимаюсь вопросами развития индустрии спорта и спортивного менеджмента с середины 90-х годов, а факультет Спортивного менеджмента Университета «Синергия» приступил к подготовке спортивных менеджеров в далеком 1998 году. С тех пор на разных программах факультета (от специалитета до повышения квалификации) обучение прошли в общей сложности около 2 тысяч человек.

— Что интересного факультет Спортивного менеджмента Университета «Синергия» предлагает сегодня своим потребителям?

— В продуктовой линейке факультета Спортивного менеджмента сегодня есть полный набор раз-

личных программ от бакалавриата и магистратуры до краткосрочного повышения квалификации. Мы считаем, что наш потребитель сегодня может легко выбрать интересующую его программу. Наибольший интерес для представителей регионов представляют модульные программы, когда в течение 10 месяцев обучения слушатель должен приехать в Москву в общей сложности всего на 23 дня. Это три недельных модуля и 2 дня на защиту выпускной работы. Только такие модульные программы дают возможность потребителям из регионов получить такое важное для них образование в сфере спортивного менеджмента и маркетинга. Также модульные программы очень удобны для действующих спортсменов. По вопросам обучения спортсменов нам очень помогает Комиссия спортсменов при Олимпийском комитете России.



— Какие новые программы появились в Вашей продуктовой линейке?

— Программы переподготовки и повышения квалификации у нас реализует Центр спортивного менеджмента, который активно сотрудничает со многими спортивными организациями России и стран СНГ. Он каждый год предлагает потребителям новые образовательные продукты. В этом году у нас две новинки: программа профессиональной переподготовки «Менеджмент в студенческом спорте» и программа повышения квалификации «Менеджмент в индустрии единоборств». Эту программу лично курирует заведующий кафедрой Менеджмента в индустрии единоборств Университета «Синергия», генеральный продюсер промоутерской компании FIGHT NIGHTS Камил Гаджиев. Слушатели этой программы узнают, как создать бойцовский клуб и эффективно им управлять, как организовать спортивное

событие в индустрии единоборств, заниматься продвижением профессиональных бойцов, искать спонсоров и работать со СМИ.

— Что Вы делаете для усиления кадрового потенциала массового спорта?

— Сегодня государство уделяет особое внимание развитию массового и студенческого спорта. Для подготовки кадров в сфере студенческого спорта мы подготовили новую специализированную программу «Менеджмент в студенческом спорте». Мы делаем ее совместно с Ассоциацией студенческого баскетбола и Национальной студенческой футбольной лигой. Это поможет нам сделать занятия более практикоориентированными и познакомить слушателей с лучшими примерами и опытом развития студенческого спорта в России. Эта программа представляет особый инте-

В этом году у нас две новинки: программа профессиональной переподготовки «Менеджмент в студенческом спорте» и программа повышения квалификации «Менеджмент в индустрии единоборств».



рес для руководителей и менеджеров студенческих спортивных клубов и лиг.

— В России все более популярным становится электронное и дистанционное обучение? У Вас есть такие программы?

— Да, мы уже несколько лет развиваем программы дистанционного обучения. У нас есть две программы переподготовки «Спортивный менеджмент» и «Спортивный маркетинг». Причем важно отметить, что программа по спортивному маркетингу не имеет сегодня аналогов в России. Она во многом ориентирована на клиентов из регионов и дает им возможность совмещать обучение с их работой. Слушатели узнают на этой программе как необходимо использовать маркетинговые инструменты, чем можно заинтересовать в спорте бизнес-структуры, как с ними выстраивать долгосрочные отношения, почему сегодня выгодно вкладывать деньги в спорт и в чем экономические интересы инвесторов, спонсоров и партнеров.

— Ваш Университет много лет реализует волонтерские программы? Почему Вы этим занимаетесь?

— Наш Университет является пионером волонтерского движения в спорте. Наши студенты уже более

Сегодня мы активно сотрудничаем по волонтерской деятельности с Ассоциацией волонтерских центров. Для наших студентов волонтерство — это путь в профессию «спортивный менеджер».

Дни открытых дверей, которые состоятся 17 сентября и 7 октября 2014 г., где можно будет задать любые вопросы по программам подготовки спортивных менеджеров.

10 лет работают волонтерами на различных международных и российских соревнованиях. Вершиной наших волонтерских проектов стали Игры в Сочи, в которых от Университета «Синергия» участвовали более 1200 волонтеров.

Сегодня мы активно сотрудничаем по волонтерской деятельности с Ассоциацией волонтерских центров. Для наших студентов волонтерство — это путь в профессию «спортивный менеджер». На соревнованиях волонтеры приобретают необходимые им для будущей профессии профессиональные компетенции, опыт и навыки, а также имеют возможность зарекомендовать себя перед будущими работодателями.

— Как и где более подробно можно узнать о Ваших программах подготовки спортивных менеджеров?

— Вся информацию о наших образовательных программах можно получить в Центре спортивного менеджмента по электронному адресу sport-centre@mfa.ru (тел. 8-800-100-00-11 (внутр. 1112)). В ближайшее время мы приглашаем всех желающих на Дни открытых дверей, которые состоятся 17 сентября и 7 октября 2014г., где можно будет задать любые вопросы по программам подготовки спортивных менеджеров. ☑



УНИВЕРСИТЕТ
СИНЕРГИЯ

Центр спортивного менеджмента
Московского финансово-промышленного
университета «Синергия»

ТЕЛ: 8-800-100-00-11 (внутр.1112)
8-903-272-23-59
sport-centre@mfa.ru
www.sport-centre.mfa.ru

15 ЛЕТ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОГРАММ СПОРТИВНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА!

*Научись управлять
результатами в спорте!*



Приглашаем на наши программы обучения и предлагаем новинку – модульную программу обучения!

№	Название программы	Уровень образования	Документ по итогам обучения	Срок обучения	Дата начала обучения	Стоимость, руб.
1	Менеджмент в индустрии спорта (модульная программа)	Профессиональная переподготовка	Диплом	10 месяцев /520 часов	27.10.2014	95 000
2	Менеджмент в студенческом спорте (модульная программа)	Профессиональная переподготовка	Диплом	10 месяцев /520 часов	20.10.2014	95 000
3	Менеджмент спортивно-оздоровительного и фитнес-клуба	Повышение квалификации	Удостоверение	2 месяца /104 часа	01.10.2014	34 000
4	Менеджмент в индустрии единоборств (модульная программа)	Повышение квалификации	Удостоверение	3 месяца /104 часа	08.12.2014	50 000
5	Спортивный маркетинг (дистанционное обучение)	Профессиональная переподготовка	Диплом	10 месяцев /520 часов	По итогам зачисления	50 000
6	Спортивный менеджмент (дистанционное обучение)	Профессиональная переподготовка	Диплом	10 месяцев /520 часов	По итогам зачисления	50 000

Карьера в спортивном менеджменте – мифы и реальность



ТЕКСТ: АНДРЕЙ МАЛЫГИН, ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ СПОРТИВНОГО МАРКЕТИНГА УНИВЕРСИТЕТА «СИНЕРГИЯ»

Россия переживает бум интереса к спорту, причем, не только большому, с его рекордами и чемпионками, но и массовому — с многотысячными забегами и велопробегами, любительскими турнирами и т.п.

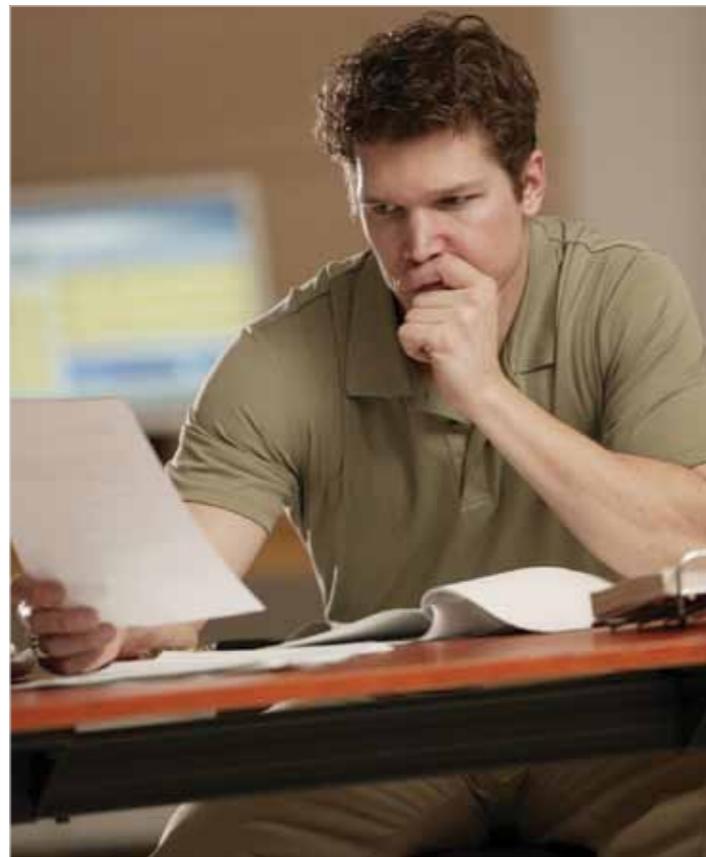
Глобальные спортивные события, право проведения которых наша страна завоевала в последние несколько лет стали мощным драйвером популярности физической активности, а внушительные вложения в инфраструктуру массового спорта создают все больше реальных возможностей для занятий спортом всеми желающими.

Добавим сюда мощную государственную поддержку возрожденного комплекса ГТО — и перед нами весьма благоприятная картина всеобщей вовлеченности россиян в спорт.

Спорт привлекает внимание и как сфера профессиональной реализации — все большее количество наших сограждан мечтают о карьере спортивного менеджера и готовы ради этого поменять привычную жизнь.

Но вряд ли можно рассчитывать на успех, если не заняться формированием необходимых для этого профессиональных компетенций. Один из самых эффективных способов — обучение по специальным программам Университета «Синергия».

Сегодня мы поговорим о специфике рынка труда в спортивной индустрии, его мифах и реальности.



Территория заблуждений

В отношении спортивного менеджмента существует целый ряд устойчивых и искренних заблуждений, почти мифов, в которые верят большинство людей, не причастных лично к спортивной индустрии. Рассмотрим наиболее распространенные из них и даже попробуем их опровергнуть.



Миф 1. Все знают, чем занимается спортивный менеджер

В самом начале обучения мы обязательно обсуждаем с нашими студентами то, как они представляют себе свою будущую работу. Выясняется, что большинство рисуют портрет некоего абстрактного «спортивного менеджера», своеобразную смесь из образов известных персонажей — Дона Кинга, Сергея Кущенко, Евгения Гинера, Леонида Федун и т.п. Но это всего лишь миф.

В одном из недавних исследований Центра спортивного менеджмента Университета «Синергия» было выявлено, что в профессиональном спортивном клубе по игровым видам спорта (футбол, хоккей, баскетбол) насчитывается 18 функциональных кластеров, управленческая деятельность в которых имеет ярко выраженную специфику.

Решения по поводу целей, стратегии и развития клуба принимают топ-менеджеры (президент, генеральный директор и т.п.), но всю остальную работу выполняют менеджеры и специалисты, благодаря которым реализуются самые различные функции

клуба как предприятия. Так, руководитель билетного отдела должен обладать профессиональными компетенциями, отличающимися, например, от компетенций спортивного директора или директора клубной базы, а задачи, решаемые менеджером по маркетингу совсем не похожи на задачи специалистов по безопасности или бухгалтера. Тем не менее, все перечисленные специалисты имеют прямое отношение к спортивному менеджменту.

Вывод: Прежде, чем искать работу в спорте, определите, каким именно спортивным менеджером вы хотите стать.



Миф 2. В спорте мало вакансий

Один из самых распространенных мифов спортивного менеджмента — об отсутствии вакансий. При этом потенциальные соискатели сетуют на то, что их бесконечные поиски работы в спорте не дают результатов.

Простой подсчет позволяет нам предположить, что вакансии есть, и их немало. Нужно уметь находить. Подчеркнем, что обнаружение объявления спортивной организации о поисках сотрудника лишь начало к будущей вакансии. Недавний эксперимент Центра спортивного менеджмента Университета «Синергия» подтвердил это предположение.

В начале прошедшего августа на сайте и страничках в социальных сетях ЦСМ стали размещаться мно-

гочисленные вакансии различного типа российских спортивных клубов, компаний спортивных товаров, маркетинговых агентств, заинтересованных в найме менеджеров. Это стало полной неожиданностью для скептиков, потерявших надежду найти работу в спорте. Причина оказалась довольно простой — большинство из них оказались не готовыми предложить свою кандидатуру работодателям.

Вывод: Вакансии в спорте есть, но нужно быть готовым хотя бы претендовать на них, как с точки зрения профессиональных компетенций, так и внутренней уверенности в себе!



Миф 3. В спорте много вакансий

В России более 150 федераций по видам спорта, более 3,5 тысяч фитнес-клубов, более 300 тысяч спортивных сооружений разного типа, сотни профессиональных клубов, лиги и т.п. спортивные организации, а еще — многочисленные события, требующие управленческого персонала.

В пик активности оргкомитета Олимпийские игры в Сочи 2014 там работали более 2,5 тысяч человек, в целом весьма успешно справившиеся со всеми задачами. Впереди — чемпионаты мира по футболу, хоккею с шайбой, водным видам спорта, гонки Formula 1, а также многочисленные соревнования рангом ниже. Вакансий — много!

Но это заявление во многом остается лишь мифом, поскольку большинство вакансий не попадают на открытый рынок труда. Спорт в России так и не стал пока настолько прозрачным, чтобы все спортивные организации полностью перешли к рыночным

методам поиска управленцев. Впрочем, это очень напоминает, например, систему кадрового комплектования крупных госкорпораций — причина та же.

Вывод: При кажущемся обилии вакансий в спорте, следует понимать, что, во-первых, они не всегда доступны каждому желающему, а во-вторых, в этом множестве вакансий все равно не просто найти именно ту, которая подходит больше всего.



Миф 4. Чтобы стать успешным спортивным менеджером, необязательно учиться — главное практика

Один из самых давних споров в среде спортивных менеджеров — о приоритетах «опыта» и «теории». Совсем недавно автор этих слов стал свидетелем очередного витка, вызванного публикацией материала о проблемах профессионального образования спортивных менеджеров в нашей стране.

По данным Центра спортивного менеджмента, среди топ-менеджеров (президентов и генеральных директоров) клубов РФПЛ сезона 2013\14 только 12,5% имели профильное образование спортивного менеджера. При этом, управленческий опыт в бизнесе до прихода в должность имели 38%, в госструктурах — 31%, а опыт спортивного менеджмента (не только в футболе) был у 62%.

Примерно такая же картина складывается в современной российской спортивной индустрии: опыта у менеджеров гораздо больше, чем знаний. В соответствии с концепцией «двойной петли обучения» Агририса и Шёна, злоупотребление прошлым опытом и неуме-

ние системно видеть проблемы клуба чуть со стороны, чего не возможно сделать без знания пресловутой «теории». Вечное хождение по граблям с естественным набиванием шишек преследует наш спорт на протяжении многих лет. Плачевные результаты спортивных организаций (экономические, социальные и репутационные) во многом — следствие недооценки знаний.

Вывод: Только гармоничное сочетание глубоких и хорошо структурированных знаний с опытом могут сформировать необходимые профессиональные компетенции.



Миф 5. В спорте могут найти работу только «свои»

При назначении топ-менеджеров и ключевых специалистов в спортивных организациях отдается предпочтение либо проверенным собственным сотрудникам, либо людям из числа знакомых или рекомендованных знакомыми. О закрытости нашего спорта мы уже говорили. Ведь поручить ответственность иногда за весьма сомнительные операции можно лишь человеку, которому доверяешь.

Справедливости ради заметим, что такой способ трудоустройства встречается относительно редко. Все чаще, даже самые закрытые организации заинтересованы в эффективном управлении, и стремятся искать по-настоящему компетентных специалистов.

Вывод: Вероятность оказаться на желанной должности по рекомендации весьма невелика. Есть и другие, более надежные способы трудоустройства, когда все зависит в большей степени от самого себя.



Миф 6. В спорте зарабатывают бешеные деньги

Не секрет, что одной из главных причин поиска работы в спорте является представление о высоких доходах участников индустрии. Путешествия по миру, причастность к звездам спорта и великим событиям, посещение престижных спортивных соревнований, внимание прессы и вообще принадлежность к особому замкнутому кругу посвященных — казалось бы, очевидные признаки того, что работа в спорте приносит большие доходы.

Но на самом деле, есть большая дифференциация зарплат (и премиальных) у различных категорий специалистов и менеджмента. Самые богатые люди — спортсмены, представляющие наиболее популярные виды спорта, как правило, игровые и командные. Неплохие доходы получают топ-менеджеры профессиональных клубов-лидеров.

Но большинство сотрудников спортивных организаций имеют довольно скромные по сравнению с другими отраслями, зарплаты. Бывший банкир или нефтяник, решившие стать спортивными менеджерами, с удивлением узнают, что теперь не смогут позволить себе многое из того, что было нормой в их прежней жизни.

Выводы: Получать высокие доходы можно, если вы топ-менеджер (и конечно же, к этому нужно стремиться). Но на пути к цели придется смириться, с тем, что достойной компенсацией пока станет лишь особый статус — спортивного менеджера.

СТРАТЕГИИ ТРУДОУСТРОЙСТВА В СПОРТЕ

Стратегии трудоустройства в спорте

Среди студентов и слушателей программ профессиональной подготовки по спортивному менеджменту почти четверть составляют люди, не имеющие опыта работы в этой индустрии. Учеба для них — шаг к мечте. Но еще одна цифра может остудить даже самые горячие головы — лишь треть выпускников таких программ находят работу в спортивном менеджменте в течение первых двух лет.

Существует много примеров получения интересной и перспективной работы в спорте людьми, пришедшими сюда по зову сердца и решившими поменять свою судьбу, начав свой новый путь буквально с нуля.

Залогом успеха может стать использование одной из шести стратегий трудоустройства, определенных специалистами Центра спортивного менеджмента на основе анализа современного рынка труда в индустрии спорта.



*Стратегия
Открытые вакансии*

В ходе обсуждения двух противоречащих друг другу мифов о числе вакансий на рынке, мы сошлись в одном — вакансии есть. Для реализации этой стратегии необходимо знать где найти вакансии, уметь выбрать из них те, которые в наибольшей степени подходят вам. Следующий этап связан с установлением

отношений с потенциальным работодателем (спортивной организацией) с помощью отправки резюме и собеседований. Стратегия требует кропотливости и настойчивости, готовностью мириться с неудачами.

Очень важна внутренняя готовность занять выбранную вакансию — именно она является главным импульсом для посещения собеседований. Основа уверенности — знания, которыми соискатель должен овладеть в ходе обучения. Готовность претендовать на интересную работу формируется также в ходе практических занятий и спортивного волонтерства, включенных в программу обучения. К тому же, это создает отличный повод для записи в резюме, что немаловажно в стратегии открытых вакансий.



*Стратегия
Самопродвижение*

Одна из самых эффективных стратегий, т.к. в ее основе лежит самостоятельная деятельность по формированию собственного имиджа — «компетентный специалист спортивной индустрии».

Накопление профессиональных компетенций в ходе обучения — необходимое условие для реализации этой стратегии, поскольку продвигать то, чего нет, просто невозможно.

Наиболее эффективным способом продвижения являются прямые контакты с возможными работода-

телями. Они появляются уже в ходе обучения по образовательной программе. Преподаватели — эксперты индустрии, знакомство с которыми может помочь найти интересную работу. Кроме того, в одной группе обучаются не только те, кто только ищет пути в спорте и те, кто уже не один год успешно работает там.

Большую пользу приносит посещение профессиональных мероприятий — конференций, семинаров, круглых столов, выставок, презентаций и т.п., на которых собираются специалисты спортивной индустрии, компетентные аналитики и успешные менеджеры. Еще больший эффект имеют более активные формы самопродвижения — выступления с докладами, участие в тематических группах социальных сетей, публикация статей в деловых изданиях и т.п.

Показать себя в деле помогает участие в волонтерских программах на спортивных событиях. Здесь можно не только познакомиться с возможным работодателем, но и продемонстрировать собственные навыки и лидерские качества, умение работать в команде.



*Стратегия
Личная рекомендация*

Один из мифов современного спортивного менеджмента — работу могут найти только «свои». Но теперь

мы знаем, что это не совсем так, поскольку в большинстве случаев, спортивные менеджеры находят свою работу другими способами. Тем не менее, не стоит отказываться если хорошие знакомые захотят рекомендовать вас на интересную должность в спортивной организации.

Муки совести по поводу нечестно занятого места следует подавлять мыслью о том, что среди других вы по крайней мере знаете что делать и умеете работать. Но это лишь в том случае, когда и знания, навыки и опыт вы на самом деле получили, например, обучаясь в Университете «Синергия».



*Стратегия
Волонтерство*

Во многих странах широко распространена практика волонтерского трудоустройства, когда соискатель приходит в спортивную организацию и совершенно бесплатно выполняет некоторые задачи в течение нескольких недель и даже месяцев, оказывая, таким образом, помощь менеджменту.

Платой за труд является приобретаемый опыт и возможность показать себя в настоящем деле. Сложностью является специфика российского спорта, о котором мы уже говорили — его закрытость. Из-за нее доступ волонтера к практической работе в спортивной организации может быть существенно

ограничен. Но эта стратегия становится все более распространенной и у нас.

Специалисты рекомендуют и такой вариант – соискатель соглашается на должность, не совсем соответствующую его идеалу, рассчитывая на перспективу. Например, устраиваясь в футбольный клуб не менеджером по маркетингу или спортивным директором, а простым бухгалтером. Это отличный шанс проявить себя и получить в конечном итоге то, к чему так упорно стремишься.



*Стратегия
Старт*

Нередко встречаются ситуации, когда человек, мечтающий о карьере в спорте, не получив рабочего места в спортивной организации, в конечном счете разочаровывается от длительного ожидания предложений.

А почему бы не стать работодателем самому себе? Практика запуска стартапов в последние несколько лет стала привычной и распространилась, в том числе, в спортивной индустрии, где есть немало нетронутых пока что тем. Вот лишь некоторые из них: персональный маркетинг спортсмена, исследования болельщиков, разработка атрибутов бренда спортивной организации и т.п.

Настоящий вызов для целеустремленных мечтателей – создание собственного бизнеса в спортивной

Подводя итоги, отметим, карьере спортивного менеджера может быть не только несбыточной мечтой, но и вполне реальной и самое главное, достижимой целью. Стоит лишь найти в себе силы и получить профессиональное образование, а также — выбрать верную стратегию трудоустройства. Желаем удачи!

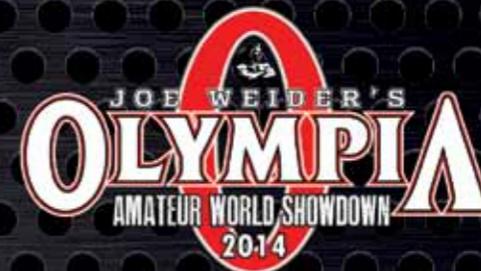
индустрии! Такая стратегия – высший пилотаж и выгодно отличается от других. Во-первых, вы реализуете свой собственный замысел и способны оказывать влияние на весь процесс. Во-вторых, результаты целиком зависят от вас, удача и поражение – ваша собственная заслуга. В-третьих, у вас есть отличная возможность выбирать себе любого клиента, с которым вы хотите работать – вопрос лишь в том, сумеете ли вы предложить ему что-то по-настоящему оригинальное, отличное от того, что делают конкуренты.



*Стратегия
Смежная индустрия*

Найти себе достойную работу в спорте можно, как это ни странно, совсем в неспортивной организации. Например, в компании, которая активно использует в своем маркетинге спорт. Для эффективной активации спонсорского пакета ей нужны компетентные специалисты, знающие специфику видов спорта, понимающие, как устроены отношения между атлетами и фанатами, лигами и телекомпаниями, клубами и товарными брендами.

Многие рекламные и маркетинговые агентства работают со спортивными организациями, а значит, также могут представлять интерес для будущего спортивного менеджера.



**ВПЕРВЫЕ
В РОССИИ!**

ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ «ОЛИМПИА» И «БИКИНИ ПРО» НА ОДНОЙ СЦЕНЕ 28-30 ноября 2014 года, Москва



София Тандилян,
абсолютная чемпионка
World Ladies Cup 2014

Фил Хит, специальный гость,
трехкратный победитель
турнира «Мистер Олимпия»

Иван Кочетков,
чемпион Москвы 2013
в категории до 95 кг



Турниры «Мистер Олимпия Москва», «Бикини ПРО Москва» и «Пляжный бодибилдинг» (men's physique) проходят в рамках выставки POWER PRO SHOW 2014, крупнейшей международной выставки товаров и технологий для спорта и фитнеса.

www.powerproshow.ru



НОВЫЙ МЕГА-САЛОН

МОСКВА, ВОЛОКОЛАМСКОЕ ШОССЕ, 97



ЭКИПИРОВКА



КАТЕРА И ЯХТЫ



МОТОТЕХНИКА

PRESTIGE
YACHTS

p-y.ru

ПАНАВТО

accpanavto.ru

 **YAMAHA**

panavto-yamaha.ru