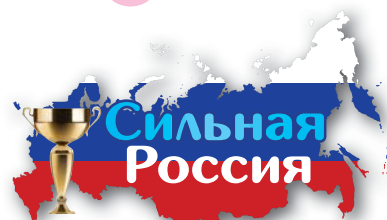


# Алиса Овсянкина: «Фигурное катание навсегда со мной»



**Н**аша январская девочка с обложки Алиса Овсянкина успешно занимается фигурным катанием (танцами на льду), а еще стала призером в шоу «Ледниковый период. Дети».

— Алиса, расскажи о себе?

— Я из Екатеринбурга, но уже три года живу в Москве, учусь в седьмом классе и профессионально занимаюсь фигурным катанием. В этот спорт я пошла по рекомендации врача, но мне так понравилось, что теперь фигурное катание навсегда со мной. Мама рассказывала, что я постоянно спрашивала: «Когда же на лед?» И лет с семи я стала тренироваться по шесть раз в неделю. Ну а сейчас я занимаюсь танцами на льду, а моего партнера зовут Матвей Самохин.

— Что тебе запомнилось из проекта «Ледниковый период. Дети»?

— Все. Но особенно понравилось награждение. (Смеется.) Было такое изобилие образов, но мой любимый номер под музыку из фильма «Лед».

— Что тебе дает фигурное катание?

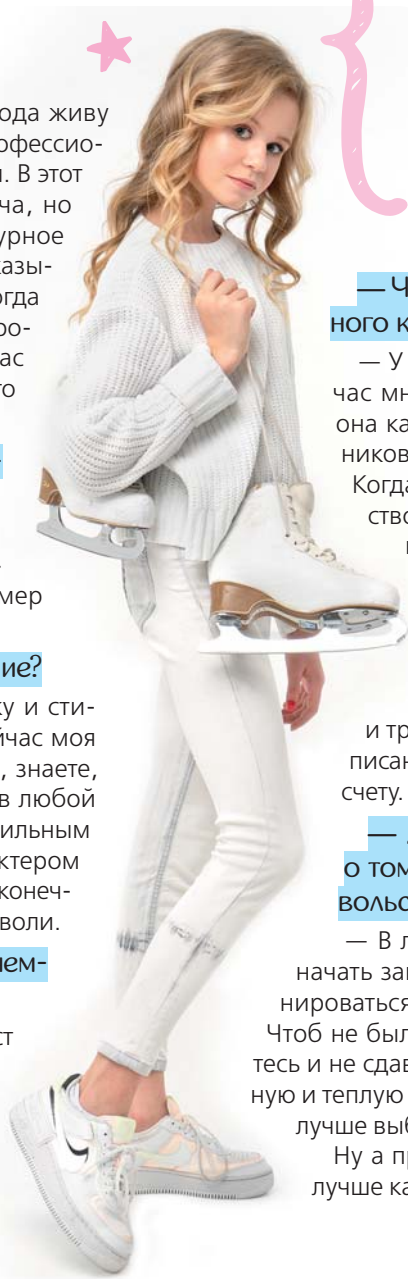
— Характер, спортивную подготовку и стимул быть всегда лучше. Например, сейчас моя цель — попасть в сборную России. Но, знаете, те, кто приходят на лед, да и вообще в любой спорт, уже изначально приходят с правильным настроем. Люди с неспортивным характером долго в спорте не задерживаются. Ну и, конечно, спорт развивает трудолюбие и силу воли.

— Мечтаешь стать олимпийской чемпионкой?

— Мне кажется, что любой фигурист мечтает об этом. Это верх мечтаний.

— А кто больше всего нравится из фигуристов?

— Мои кумиры — Виктория Синицына и Никита Кацалапов и Габриэлла Пападакис и Гийом Сизерон.



**Досье**

**Родилась:** 19 сентября 2007 года

**Любит:** фигурное катание, популярную музыку и готовить тортики

**Любимые предметы** — физика и биология

**Любимая книга:** «О чем молчит лед» Алексея Мишина

— Чем ты увлекаешься помимо фигурного катания?

— У меня много любимых актеров, но сейчас мне особенно нравится Ирина Пегова, она как раз участвовала во взрослом «Ледниковом периоде». Музыка люблю разную. Когда я была помладше, мы часто путешествовали. Но сейчас возможностей мало, потому что я постоянно тренируюсь. Мне очень понравился Израиль. А еще Исландия. Там красиво, чистый воздух, нет насекомых и самые милые лошади на свете. Конечно, тяжело совмещать школу и тренировки, но стараюсь выстроить расписание, чтобы все успеть. Любая минута на счету. А мое хобби — кулинария.

— Дай совет нашим читательницам о том, как выйти на лед и получить удовольствие от катания.

— В любом возрасте можно встать на лед, начать заниматься. Но нужно обязательно тренироваться вне льда, подготовить свои мышцы. Чтоб не было травм, сделайте разминку. Не бойтесь и не сдавайтесь. Обязательно подберите удобную и теплую одежду. В джинсах кататься можно, но лучше выбрать термоформу.

Ну а профессионально начинать заниматься лучше как можно раньше: с четырех-пяти лет.

Беседовала **Анастасия Евсеева**

# Здоровое скольжение



**Ф**игурное катание — один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Билеты на соревнования раскупаются моментально, а на каток в выходные дни иногда приходится занимать очередь на вход.

## Польза фигурного катания

Врачи советуют заниматься этим видом спорта, чтобы укрепить иммунитет и перестать постоянно простужаться. В общем если ты хочешь стать здоровее, выносливее, улучшить осанку, укрепить мышцы и подтянуть фигуру, то скорее выходи на лед. Ну а при регулярных занятиях ты заметишь, как станешь сильнее и гибче.

## Как выбрать коньки

Конечно, выбирать коньки нужно в специализированном магазине. Обязательно обращай внимание на следующие параметры:

– **Идсально**, если коньки будут из натуральной кожи, плотной, но мягкой на ощупь.

– **Подошва** обязательно должна быть кожаной.

– **Проследи**, чтобы у коньков язычок был дутый и с выемкой. Это нужно для того, чтобы он не сбивался набок и хорошо держал ногу.

Коньки должны сидеть на ноге плотно и жестко фиксировать голеностоп.

Выбирай коньки на размер-полтора побольше своего, чтобы они удобно сидели на теплых шерстяных носках. Пройдись по магазину. Тебе должно быть комфортно.



А еще в фигурном катании Россия – законодатель мод еще с прошлого века.

Наши спортсмены традиционно занимают высшие ступени пьедестала почета.

## Легенды российского фигурного катания:

Николай Панин-Коломенский, Людмила Белоусова и Олег Протопопов, Людмила Пахомова и Александр Горшков, Игорь Бобрин, Ирина Роднина и Александр Зайцев, Наталья Бестемьянова и Андрей Букин, Алексей Ягудин, Евгений Плющенко, Татьяна Тотьмянина и Максим Маринин, Татьяна Навка и Роман Костомаров, Евгения Медведева, Алина Загитова.



Обязательно приобрети мягкие чехлы для лезвий. Их делают из ткани, которая хорошо впитывает влагу.

А также тебе потребуются жесткие чехлы, которые защитят полозья коньков, пока ты дойдешь по полу до льда.

– **Обрати внимание** на специальные подушечки. Они защитят твою ногу от растяжения.

– **Стелька** должна быть быстросохнущая. Кстати, ты можешь впоследствии приобрести анатомические стельки. За этот совет ты точно скажешь нам «спасибо».

– **А лезвия** у коньков делают из нержавеющей стали. Обрати внимание: если полозья имеют матовый блеск, это показатель качества.

Если ты пока стоишь на льду неуверенно, не стесняйся использовать защиту для коленей и локтей. Ведь фигурное катание — травмоопасный вид спорта, и лечить последствия неудачных падений иногда приходится довольно долго.

Текст Анастасия Евсеева



Маруся

Молитва  
для  
девочки



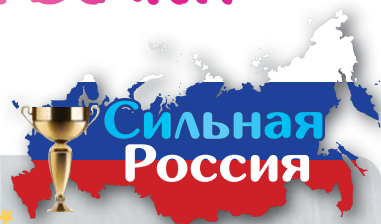
Алиса  
Овсянкина

Призер шоу  
«Ледниковый  
период. Дети»



Сильная  
Россия

# Раз – овечка, два – овечка... или Почему ночной сон так важен для бодрого дня

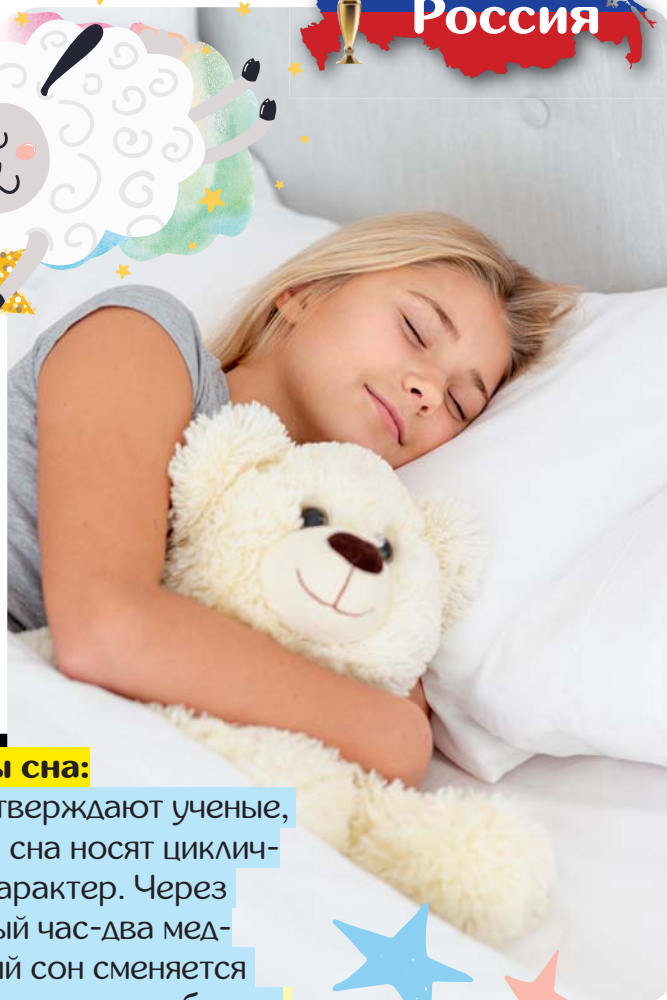


**Ч**тобы хорошо себя чувствовать, нужно не только правильно питаться, но и правильно спать.

Наверное, не стоило бы в сто пятьсот первый раз перемалывать информацию о пользе сна. Если бы не одно обстоятельство. Читательницы нашего журнала (и мы, те, кто его делает) подвержены одной слабости. Мы хотим во что бы то ни стало продлить свой замечательный (или не очень удачный день). Каким образом? Да в основном зависанием в соцсетях в постели перед сном. При этом (прекрасно зная, что обманываем сами себя!) мы говорим: да я только десять минуточек посмотрю, что там настрочила Светка ВКонтакте, и не проявился ли с новыми постами Олег на фейсбуке. Десять минуточек — и все, спать!

Ага, как бы не так! По пути к откровениям Светки и фоткам Олега встретится еще множество всяких соблазнов: смешные посты про котиков, новый ролик «Уральских пельменей», дата выхода нового сезона любимого сериала...

И вот уже глянешь на правый верхний угол смартфона и обомлеешь. Как два часа?! Откуда?!

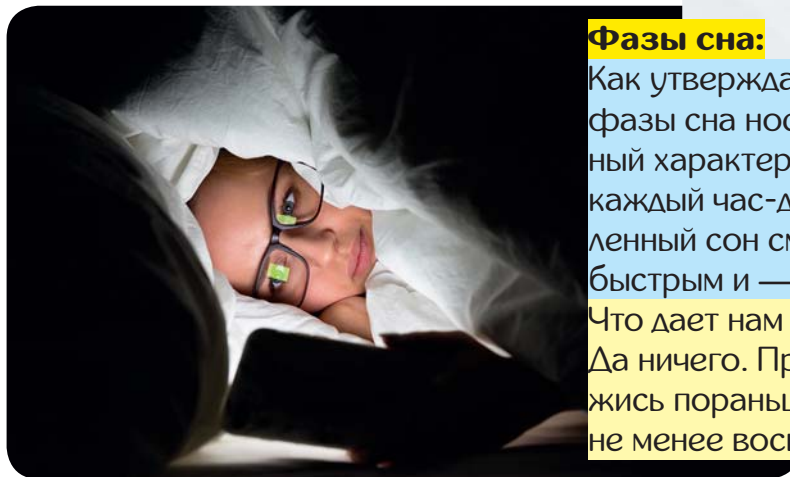


## Фазы сна:

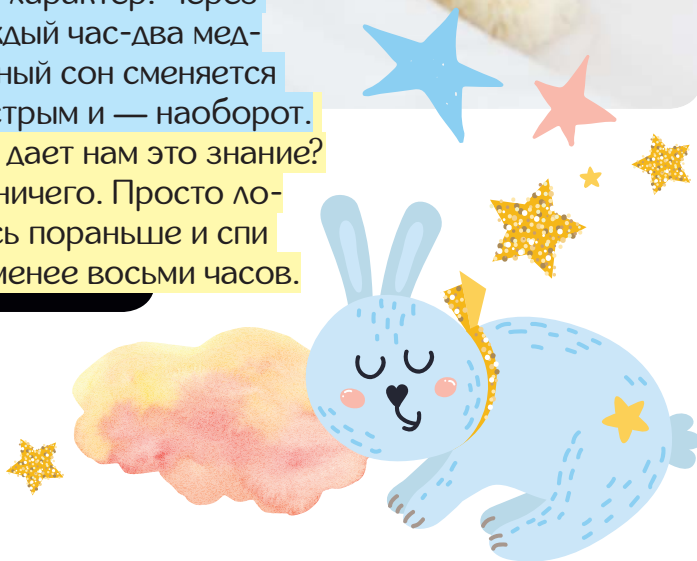
Как утверждают ученые, фазы сна носят циклический характер. Через каждый час-два медленный сон сменяется быстрым и — наоборот.

Что дает нам это знание?

Да ничего. Просто ложись пораньше и спи не менее восьми часов.



И отложишь смартфон в сторону, чтобы погрузиться в сон (ведь завтра контрошка по матике и занятие с преподавом по ЕГЭ). Но сонливость, которая тебя прямо одолевала два часа назад, вдруг куда-то девается. Ты начинаешь вспоминать коллизии дня, оценивать, насколько ты готова к контрольной, и думать, почему



## На чем и под чем спать — отдельная тема для дискуссий.

Скажу так: одеяло не должно быть слишком теплым. Иначе будешь чувствовать себя как ежик в валенке на печке. Подушка может быть любая — хоть перьевая от бабушки, хоть бамбуковая — от модного дизайнера. Главное — чтоб удобная! Лично я сплю вообще без подушки — положив голову на руку. Мне нравится!

Олег выложил фотки с пикника в лесопарке, а ни на одной фотке тебя нет (а ты ведь так старалась попасть в кадр и Олегу на глаза).

Ворочаешься, взбиваешь подушку, а сна ни в одном глазу!

По древнему рецепту начинаешь считать овечек, что прыгают через загородку: «Раз — овечка, два — овечка...»

Хоть бы хны. Хоть целое стадо пересчитай, сна нет. А за окном уже набирает силу рассвет...

Думаю, не ошибусь, что эта картинка знакома многим читательницам «Маруси». Утро после такого «сна» бывает поганим, а день — неудачным. А откуда взяться удаче, если тебя одолевает сонливость, а к вечеру ты просто валишься с ног?

Чтобы не попадать в такие ситуации, нужно взять за правило ложиться до полуночи. Почему? Да по одной простой причине имя которой — «эволюция». Тысячи лет люди отправлялись спать с последними лучами солнца. А с первыми — вставали. Хочешь ты или нет, эта древняя программа живет в каждом из нас. И если идти вопреки ей, то ничего хорошего не будет.

Конечно, можно попытаться обмануть природу. Например, досыпать днем, надев на глаза темную повязку. Как исключение этот способ годится, но лишь как исключение. Ведь внутренние биологические часы человека обвести вокруг пальца не так-то просто.

А потом подумай сама: ну разве мы одним днем живем? Да, укладываясь на боковую в три часа, ты пролеживаешь сегодняшний день. А завтрашний — укорачиваешь. Ведь ты будешь «не в кондиции». И если б была выспавшаяся и бодрая — переделала бы много дел. А сонливость тебе этого не позволит.

**Тебе повезло, если в доме есть собака.** Бери под руку папу или маму, и отправляйтесь вместе с собакой гулять перед сном на свежем воздухе. Этот способ помогает заснуть лучше, чем пересчет овечек.

**Не переедай на ночь.** Будут сниться кошмары. А если «ночной жор» сопровождался газировкой, тогда и в туалет придется чапать среди ночи...

## Из советов в интернете:

«Здоровый сон возможен только в удобной и полезной позе (оптимально — на спине)». Чушь. Понаблюдай за собой — в какой позе ты можешь расслабиться. В той и спи. Для автора этой статьи такая поза — на правом боку. Сплю так с детства и не жалею.

**Подробнее** об одном из самых важных компонентов нашей жизни — сне, ты сможешь прочесть в книге «Сон в XXI веке» (см. «Маруся» № 12 за прошлый год).

Текст Ирина Серова





# Зима спорту не помеха

**К**атание на коньках и лыжах — традиционные зимние виды спорта. Но что делать, если до ближайшего катка долго добираться (каждый день не проходишь), а лыжи, допустим, ты пока не освоила? Зима — не повод отказываться от физической активности на свежем воздухе. Мы расскажем, что ты можешь делать практически каждый день для поддержания организма в форме. В качестве бонуса будут отличное настроение и укрепленный иммунитет!



**Сильная Россия**

## Бодрящий фитнес

«Маруся» уже знакомила тебя с комплексом упражнений, которые легко можно выполнять дома (см. «Маруся» № 7, 2020 год), теперь мы предлагаем сменить домашнюю обстановку — будем заниматься на свежем воздухе! И пусть тебя не пугает холодное время года, главное — соблюдай простые правила, которые помогут сделать зимние тренировки безопасными, эффективными и приятными!

### Правило № 1. Изучи прогноз погоды

Главный критерий для зимнего спорта — показатель температуры воздуха. Заниматься физической активностью в морозные дни нельзя! Если термометр за окном показывает минус 15 градусов и ниже, дождись потепления!

**Совет:** комфортно тренироваться можно при температуре до минус 10 градусов.

### Правило № 2. Одевайся с умом

Каким бы видом спорта на улице ты ни занималась, одеться ты должна так, чтобы пройти простой тест: в положении стоя, при отсутствии физической активности тебе не должно быть холодно.

**Совет:** желательно, чтобы твоя экипировка состояла из трех слоев одежды. Первый слой — термобелье, основное назначение которого быстро отводить влагу, сохраняя тепло. Второй слой должен поддерживать температуру тела, защищая организм от переохлаждения. Задача третьего слоя — защита от ветра и снега.

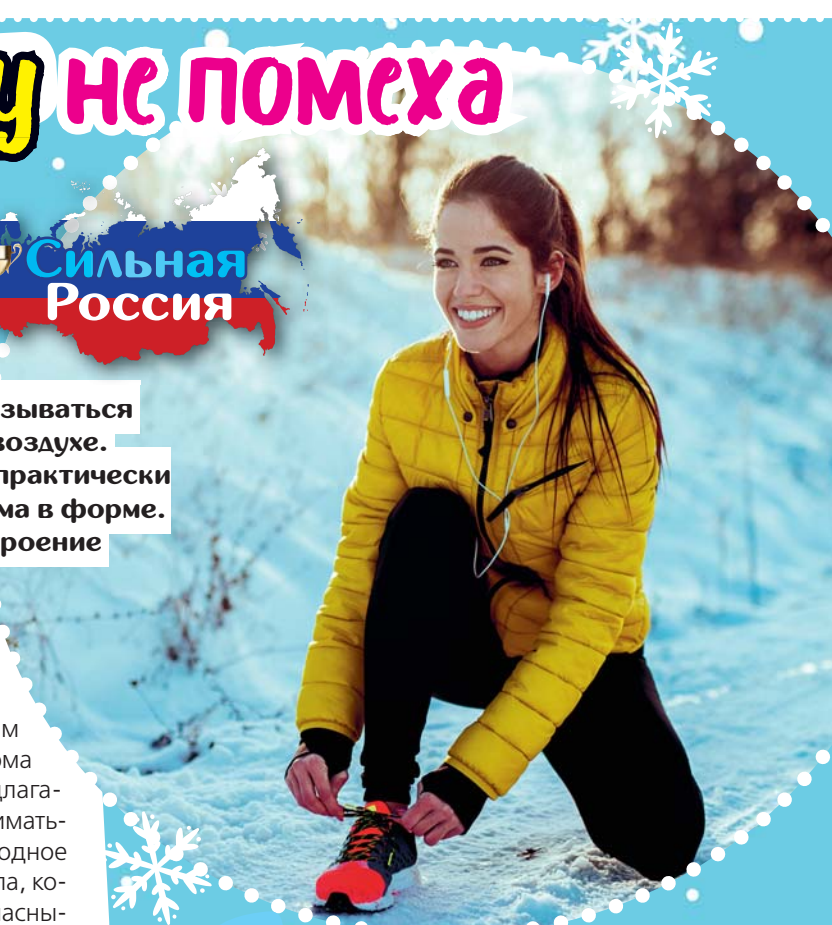
Одежда должна быть свободной, не сковывать движения. В качестве обуви отлично подойдут зимние

## Тепло по обмену: советы по выбору термобелья

Если ты ведешь активный образ жизни в холодное время года, то тебе очень желательно приобрести специальный вид белья. Термобелье — это одежда, в которой:

✓ **сухо и тепло.** В отличие от хлопковой одежды, которая поглощает пот с поверхности кожи, ткань, из которой изготовлено термобелье быстро поглощает пот, но не впитывает влагу, а выталкивает ее на поверхность, где она сразу испаряется, поэтому такая ткань не намокает. Термобелье регулирует и поддерживает теплообмен, тем самым не дает телу замерзнуть или, наоборот, перегреться (признак качественного термобелья — в нем одинаково комфортно на улице и в помещении).

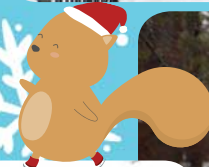
✓ **удобно.** Надев термобелье, ты почти не будешь ощущать его на теле (прощайте, неудобные колготки под джинсами!). Эта одежда создана специально для физической активности в холодное время года, поэтому она не натирает и не стесняет движений.



кроссовки (или просто удобные ботинки для прогулок) с глубоким протектором против скольжения на подошве. Важно, чтобы обувь была сделана из водоотталкивающего материала.

### Правило № 3. Первым делом сделай разминку

Перед тем как приступить к упражнениям, очень важно сначала сделать разминку, однако делать это следует в помещении, а не на улице. Желательно, чтобы тренировочная площадка была расположена близко к дому. Задача разминки — разогреть и подготовить мышцы перед упражнениями. Придя на место тренировки, также сделай короткие упражнения на растяжку, суставную разминку, выполни пару махов, а потом приступай к основному комплексу тренировок.



### Термобелье бывает трех типов:

- синтетическим — полностью изготовленным из синтетических материалов, таких как полиэстер, полипропилен, полиамид, нейлон и эластан;
- натуральным — обычно такое термобелье производят из шерсти;
- смешанным — по сути синтетическим, но с примесью натуральных материалов, таких как хлопок, шерсть, бамбуковое волокно.

Самое популярное термобелье — синтетическое. Однако ткань должна быть качественной, так как дешевая синтетика не справится с терморегуляцией, а, значит, потеряет свое основное назначение. Также материал должен быть легким и дышащим.

**Совет:** перед тем как приобрести понравившуюся тебе модель белья, почитай о ней отзывы в Интернете.

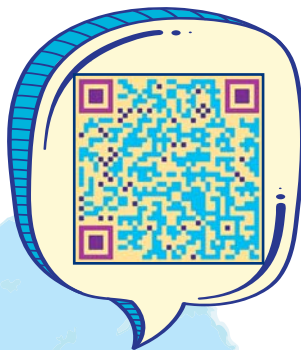
**Совет:** для занятий спортом зимой лучше выбрать термобелье из полиэстера или полипропилена. С добавлением эластана и натуральных волокон. Такое термобелье будет хорошо отводить влагу и согревать, а на теле будет сидеть очень комфортно.

**Важно:** термобелье выполняет свои функции на сто процентов только через прямой контакт с телом, оно должно плотно к нему прилегать, но не стягивать кожу. Также при покупке обрати внимание на швы: они должны быть плоскими, и чем их будет меньше на изделии, тем лучше.

**Важно:** вернувшись с тренировки домой, сразу переоденься в одежду из натуральных тканей.







QR-код поможет тебе сразу перейти на страницу с видео зимней тренировки.

Какие упражнения можно делать зимой на свежем воздухе

Практически любые! Приседания, выпады, прыжки, махи и т.д. Главное, начинать с небольших нагрузок, постепенно увеличивая количество упражнений.

#### Правило № 4. Дыши правильно

Чтобы не переохладиться, вдыхай воздух носом, а выдыхай через рот. Если ты ощущаешь, что не можешь вдохнуть достаточное количество воздуха через нос, значит, необходимо снизить нагрузку.

#### Правило № 5. Занимайся в светлое время суток и соблюдай питьевой режим

Выбери время для тренировки в первой половине дня, а также не забудь взять с собой на тренировку термос с теплым чаем.



### Идем гулять!

Если вариант зимних тренировок пока тебя не привлекает — не беда! Самое простое, что можно делать зимой, — ходить пешком. Если у тебя вблизи от дома есть парк, балуй себя прогулками на свежем воздухе. Для поддержания здоровья, человеку необходимо совершать в день около десяти тысяч шагов. Это примерно 1,5–2 часа активной прогулки.

**Важно:** обсуди с родителями

маршрут для прогулок!



### Мотивируй себя

#### Выйдя на прогулку ты:

- ✓ укрепишь дыхательную и сердечную системы, поддержишь свой иммунитет;
- ✓ сделаешь клевые фотки для инстаграма;
- ✓ если в парке установлены кормушки для птиц, ты сможешь пернатым друзьям пережить зиму (см. «Маруся» № 10, 2020 год. В номере мы рассказывали о том, какой корм лучше принести птицам);
- ✓ получишь заряд бодрости и хорошего настроения!



Текст Мария Тимянская



# Тянем-потянем



**Е**сли ты не любишь бегать и прыгать, то твой выбор — это статические упражнения или растяжка. Наша ноябрьская девочка с обложки Аглая Соколовская в спорте не новичок — она занимается волейболом. Она согласилась продемонстрировать нам самые интересные и доступные упражнения.

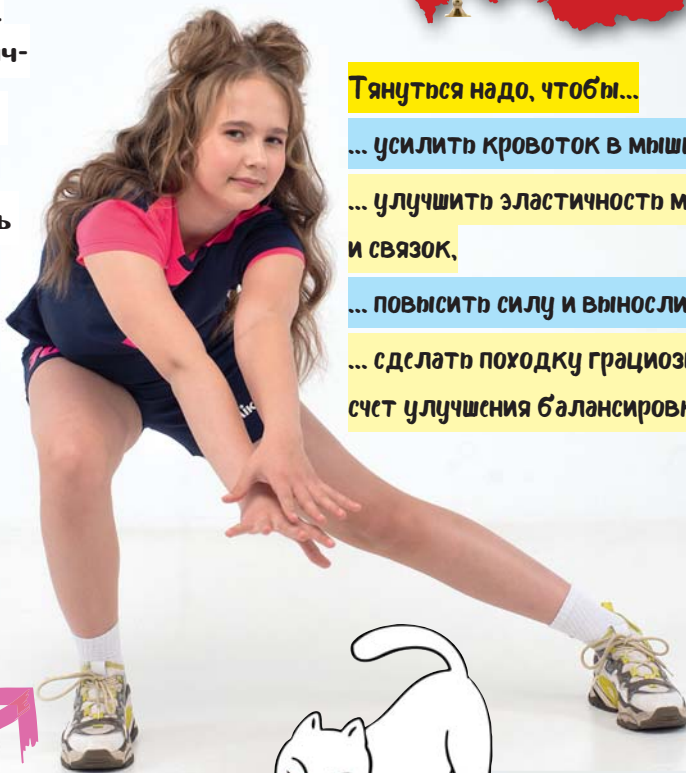
## Выпад в сторону

Поставь ноги на ширину плеч. Правой шагни в сторону, перенеси вес тела на нее и присядь. При этом левая нога будет опорной и ее стопа должна быть прижата к полу.

Руки можешь поставить на пояс или сложить перед собой.

Замри в таком положении на 30–40 секунд, потом смени сторону.

Сделай по три подхода на каждую ногу.



Тянуться надо, чтобы...

... усилить кровоток в мышцах,

... улучшить эластичность мышц и связок,

... повысить силу и выносливость,

... сделать походку грациозной за счет улучшения балансировки тела.



## Наклоны в сторону

Поставь ноги на ширину плеч. Одну руку поставь на пояс.

Напряги мышцы живота, а плечи расправь. Бедра должны быть параллельны полу. Не прогибайся в пояснице.

Наклонись сначала вправо, а противоположный бок растягивай. Левую руку заведи над головой и поставь ее параллельно полу. Оставайся в этом положении 30 секунд.

Потом поменяй сторону.

Выполняя это упражнение, ты нагрузишь наружные косые мышцы живота, что в результате придаст твоей фигуре красивые изгибы. Конечно, при этом поработают и внутренние косые и прямые мышцы.



## Растяжка квадрицепса лежа

Для выполнения этого упражнения тебе потребуется коврик. Обувь можешь снять и остаться в носках.

Сядь на пятки, соединив колени.

Руки заведи за спину и опусти на пол.

Очень медленно отклоняйся назад. Руками можешь держаться за пятки. Если растяжка позволяет, продвигайся ладонями дальше от себя.

Если ты не можешь отклониться далеко — не беда. Начинай с малого. В любом случае твой квадрицепс уже растягивается.

Более продвинутым спортсменам (как наша девочка с обложки) доступен вариант, при котором можно принять положение лежа на лопатках.

**Важно! Ни в коем случае не пытайся сразу лечь, если ты не занималась спортом раньше. Повторим, даже при маленькой амплитуде твои мышцы уже будут работать. А если ты будешь растягиваться регулярно, то вскоре сможешь ее увеличить. Если у тебя есть проблемы с позвоночником или коленными суставами, это упражнение делать НЕЛЬЗЯ!**



Прежде чем выполнять это упражнение, посмотри его демонстрацию на канале на Youtube



## Растяжка мышц бедер

Поставь ноги на ширину плеч. Подтяни пятку левой ноги к ягодице и захвати стопу рукой.

Держи баланс. Если не получается, то держись свободной рукой за стену или стул.

Подтяни пятку как можно ближе к ягодице и замри. Почувствуй натяжение в бедре левой ноги.

Повтори упражнение на правую ногу.

Передняя поверхность бедра также называется «квадрицепс». Это очень мощная мышечная группа. За счет нее мы можем ходить, и стоять. Поэтому так важно ее развивать.

## Растяжка запястья

Вытяни руку вперед. Ладонь должна быть повернута к полу.

Другой рукой согни пальцы вниз к полу. Удерживай кисть в таком положении 30 секунд.

Поменяй руку и повтори.

Ты удивилась, что мы рекомендуем выполнять такое простое на вид упражнение? Но, как говорится, все гениальное просто! Даже наши кисти страдают от долгой работы за компьютером или записывания лекций. Чтобы запястья не исмели, растягивай их.

Текст Таисия Валентинова

# Хватит сутулиться!



**Сильная  
Россия**

**П**ризнайся, не раз ты слышала эту фразу если не от учителей, то от родителей точно. Возможно, пока ты не придаешь ей большого значения. Но трудно переоценить важность прямой осанки. Во-первых, это красиво. Ну а во-вторых, третьих и так далее — это твое здоровье. Мы понимаем, что ты постоянно сидишь за учебниками, презентациями, но выделяй хотя бы по десять минут в день на упражнения, которые помогут сохранить твою спинку прямой.

## Замок

Сядь на пол на коврик. Подними правую руку и заведи ее за спину и начинай сгибать в локте. А левую тоже заведи за спину. Ее локоть должен быть на уровне твоей талии. Постарайся сомкнуть ладони в замок. Для этого тебе придется выпрямить спину и свести лопатки вместе. Не огорчайся, если сразу руки не получится сомкнуть в замок. Тогда просто тянись пальцами рук друг к другу. При регулярном выполнении этого упражнения это точно тебе удастся.



## Раскрытие груди

Сядь на коврик. Правую ногу согни в колене, а левую либо выпрями, либо положи под правое колено. Локоть левой руки заведи за правое колено, а левой упрись в пол за своей спиной. Почувствуй, как растягиваются грудные мышцы. Замри в таком положении и повторяй его несколько раз. А затем смени сторону.

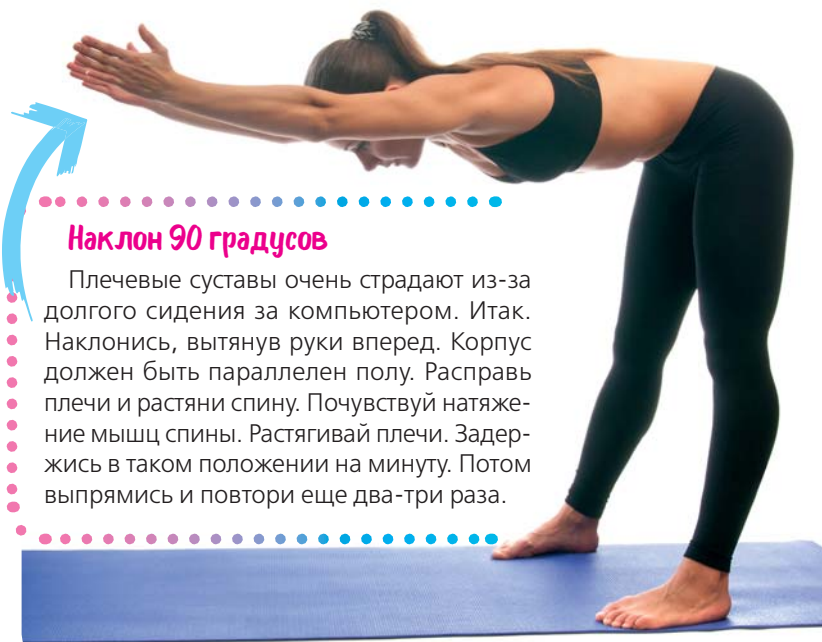






### Наклон к прямым ногам

Сядь на коврик. Ноги выпрями. Теперь с прямой спиной нагибайся к ступням и попробуй обхватить их руками. Конечно, сразу это получится только в том случае, если ты занималась растяжкой. Нестрашно, если сразу удастся наклониться только на пару сантиметров. Главное — следи, чтобы спина была прямая. Задержись в таком положении на 30–40 секунд. Можешь взять гимнастическую ленту или ремень и обхватить ими ступни. Постепенно ты растянешь мышцы спины и сможешь нагнуться еще ниже.

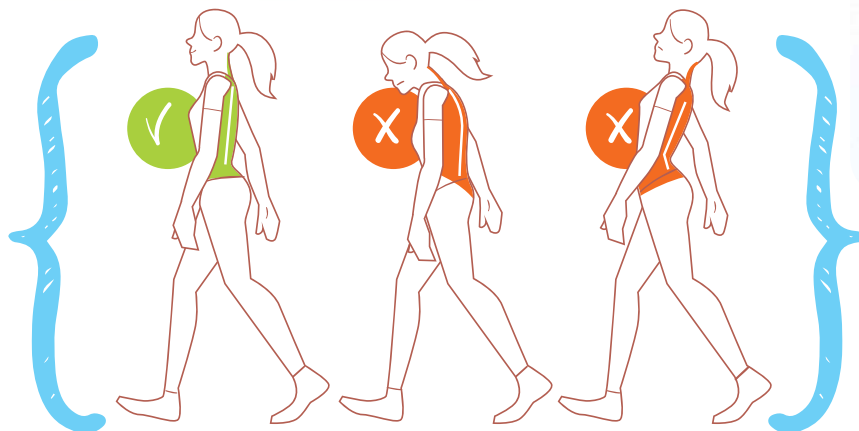


### Наклон 90 градусов

Плечевые суставы очень страдают из-за долгого сидения за компьютером. Итак. Наклонись, вытянув руки вперед. Корпус должен быть параллелен полу. Расправь плечи и растяни спину. Почувствуй натяжение мышц спины. Растягивай плечи. Задержись в таком положении на минуту. Потом выпрямись и повтори еще два-три раза.

### Скручивание

Поверни верхнюю часть тела вправо. Плечи должны быть параллельны полу.левой рукой коснись своего плеча. Задержи на 30 секунд. Потом поменяй сторону.



**Держи спину прямо – это снизит нагрузку на позвоночник.**

**Правильная осанка защитит тебя от травмы.**



Текст Анастасия Евсеева

# Калланетика: медленный фитнес

**Если тебе нельзя интенсивно тренироваться (или ты не большой любитель силовых упражнений), а заниматься спортом все же надо, то обрати внимание на калланетику.**

## Что делать?

Чтобы проработать мышечный корсет и подтянуться, надо тренировать не только основные мышцы, но и глубинные, которые в повседневной жизни почти не используются. Калланетика была создана специально для тех, кому нельзя бегать и прыгать. Кстати, даже если ты завсегдатай залов со всякими железяками и тренажерами, то тебе тоже будет полезно включить калланетику в свою систему тренировок. Хотя бы один день в неделю выдели на этот вид спорта. Ведь для гармоничного развития тела ему надо давать как активную нагрузку, так и более спокойную. Как раз как калланетика, йога, растяжка или пилатес.

## Техника выполнения

**Для всех упражнений на любую мышечную группу она одна и та же:**

- ✓ Сначала надо занять определенное положение.
- ✓ Потом зафиксировать его на несколько секунд.
- ✓ После этого прокачивать мышцы с очень маленькой амплитудой.
- ✓ Делать это надо, пока не почувствуешь жжение.
- ✓ Обязательно следи за дыханием. Оно должно оставаться ровным и спокойным.

## Итог:

Чтобы удержать неудобную позу, ты затратишь много энергии, а еще нагрузишь мышцы.

## Совст

Лучше занимайся в тишине, а любимую музыку оставь для танцев, приседаний и выпадов. Сейчас тебе важно слушать свое дыхание и не сбиваться со счета.

**Ленты для фитнеса** можно купить в любом спортивном магазине. Свой инвентарь автор приобрела в ближайшем к дому Fix Price. Заменить этот аксессуар можно обычной скакалкой, поясом или ремнем.



## Что тебе потребуется:

- ✓ обычный гимнастический коврик;
- ✓ ленты для фитнеса.

Заниматься надо в удобной спортивной форме, которая не будет тебе жать или стеснять движения. Чаще всего кроссовки не требуются — даже в фитнес-центрах инструкторы советуют оставаться в удобных нескользящих носочках.





## Упражнения

✓ Встань в положение «ноги на ширине плеч». Возьми в руки ленту перед собой. Если ты раньше никогда не занималась спортом, то сделай хват пошире, а если ты уже готова к увеличению нагрузки, то держи руки на ленте ближе друг к другу. Начиная вращательные движения руками, заводи их за спину, а потом возвращай в исходное положение. Выполняй этот комплекс минуту.



На Youtube ты можешь найти тренеров, которые покажут тебе еще больше упражнений.

## Польза калланетики:

- ✓ Низкий уровень травматичности.
- ✓ Отлично укрепляет мышечный каркас.
- ✓ Помогает приобрести королевскую осанку.
- ✓ Поможет задействовать самые труднодоступные группы мышц.
- ✓ Помогает нормализовать обмен веществ.
- ✓ Снимает боли в позвоночнике.

✓ Только представь, делая боковую планку, ты прорабатываешь наружные и внутренние мышцы живота, широкие и внешние мышцы бедра, среднюю ягодичную мышцу, а также мышцы-стабилизаторы. Неплохо, не правда ли? :) Стоит минуты мучений. Начиная, правда, с двадцати секунд, постепенно увеличивая время выполнения. Прими такую позу, как будто ты собираешься отжиматься от пола. Разверни корпус и оторви руку от пола, вытягивай ее вверх.





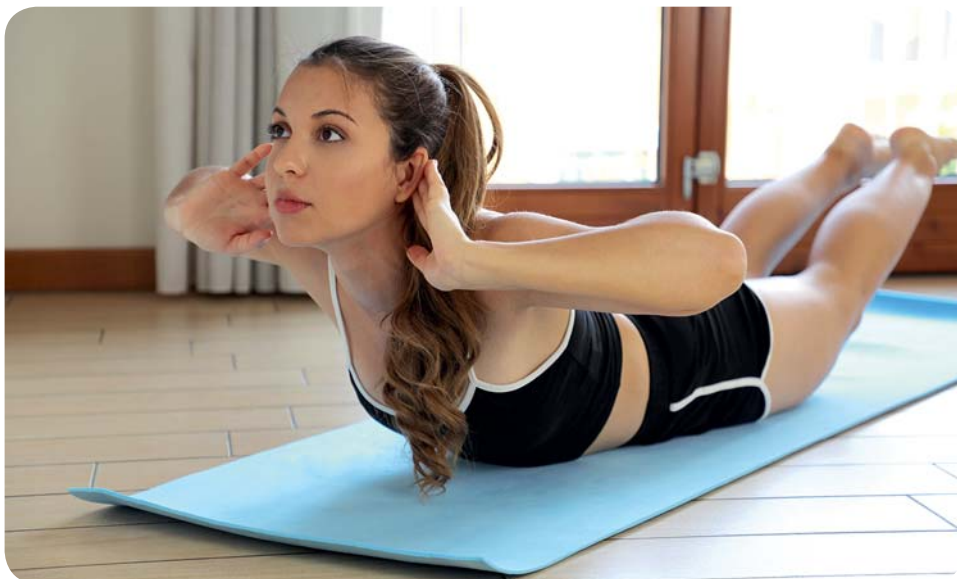
## Революцию в мире фитнеса

совершила американка Каллан Пинкни. Из-за проблем с позвоночником врачи прочили ей инвалидность до конца жизни. Но она с этим не собиралась мириться и придумала свою систему упражнений, адаптировав балетные упражнения и асаны из йоги. Она и подтянула фигуру, и улучшила здоровье.



✓ Ляг на спину, ноги вытяни вверх под углом в 90 градусов. Набрось на стопы ленту. Она как раз поможет тебе сохранить это положение. Приподними голову и плечи. Задержи в этом положении на 30 секунд. Потом ты можешь отпустить ленту. Вытяни руки вдоль корпуса и начинай легкими короткими движениями качать пресс.

✓ Сядь в позу лотоса. Упрись левым предплечьем в пол, а правую руку вытяни над головой. Ты должна почувствовать натяжение во всей боковой части корпуса. А укрепляешь ты тут и мышцы пресса, и мышцы спины. Вот такое вот универсальное упражнение.



✓ Это упражнение поможет тебе проработать нижнюю часть спины и ягодичные мышцы. Лежа на животе, заведи руки за голову. Оторви голову, а также ноги от пола, как на картинке. Задержи в таком положении на 30 секунд, а затем начни покачивать ими сверху вниз с очень маленькой амплитудой.

Обязательно растяни спину после. Сядь на колени, наклонись, вытяни руки вперед и задержи в таком положении, пока не почувствуешь напряжение в спине.

Текст Ирина Солнцева

# Танцы без границ



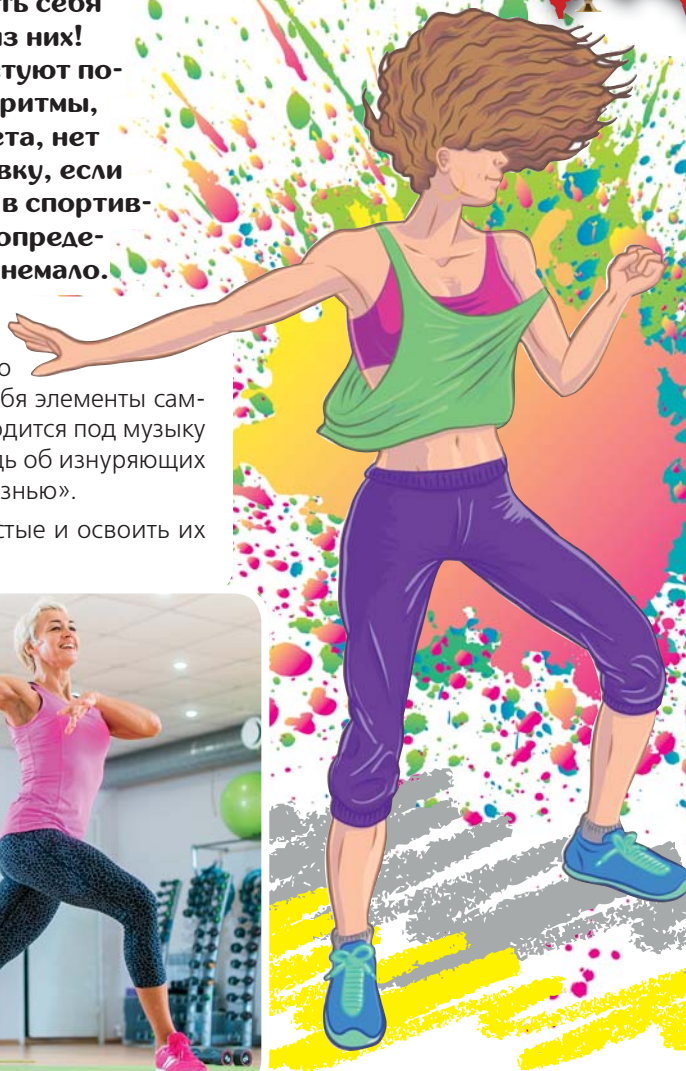
**Сильная  
Россия**

**Е**сть много способов держать себя в форме, и танцы — один из них! Фитнес-инструкторы советуют почаще отплясывать под веселые ритмы, тем более сейчас, в век интернета, нет проблем найти онлайн-тренировку, если у тебя нет возможности ездить в спортивный центр. А мы поможем тебе определиться со стилем танца, ведь их немало.

## Зумба

Пожалуй, самая известная из нашего списка тренировка. Она включает в себя элементы самбы, сальсы, бачаты, фламенко и проводится под музыку в стиле «латино». Девиз зумбы: «Забудь об изнуряющих тренировках и просто наслаждайся жизнью».

**Плюсы:** движения и связки тут простые и освоить их может даже новичок.



Изобрел это направление хореограф из Колумбии по имени Альберто Перез. Причем совершенно случайно. Он просто забыл взять на тренировку диск с плейлистом, и ему пришлось «зажигать» под популярные латиноамериканские хиты. Тренировка получилась энергичной и очень веселой, поэтому он решил популяризировать свое изобретение.



**Обучиться азам  
зумбы можно  
здесь!**

**Польза танцевальных тренировок неосценима. Они сжигают много калорий, тренируют мышцы бедер, ягодиц и спины, подколенные сухожилия. А еще развивают координацию и равновесие. И как бонус улучшают настроение, ведь в процессе танца выделяются гормоны радости — серотонин и эндорфины.**



## Вакинг

Вакинг переводится как «махать руками». То есть ты уже поняла, что тут самое главное! :) Помимо этого танцору важно уметь принимать красивые позы. Вообще тут нет четкой хореографии — важно уметь импровизировать и передавать телом свои эмоции.

**Плюсы:** Это направление хорошо развивает координацию и мелкую моторику. А еще заставляет держать прямой спину.



Посмотри, как грациозно выглядит этот танц и выучи несколько базовых движений

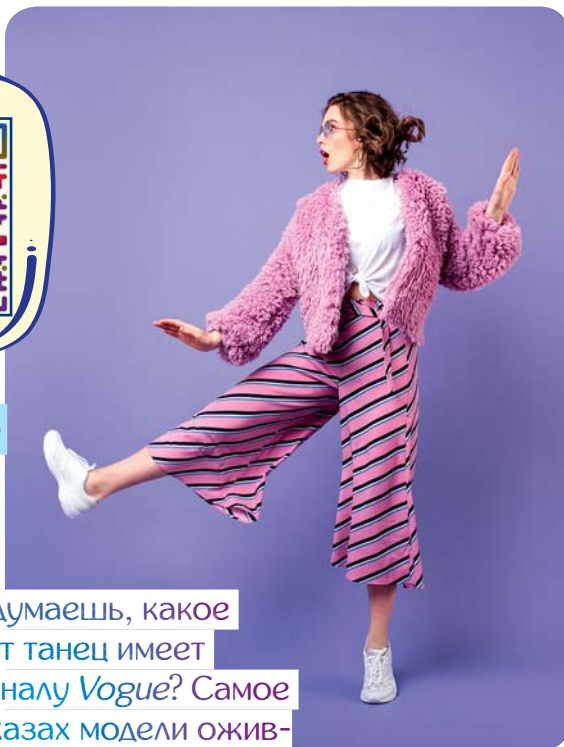


Первые танцоры черпали вдохновение из мюзиклов и драмы.

В 60-х годах прошлого века американский танцор Лэймон Патерсон впервые попробовал танцевать и акцентировать внимание именно на сильных и четких движениях корпуса и рук.



Научись танцу на этой веселой тренировке



Ты, наверное, думаешь, какое отношение этот танец имеет к модному журналу *Vogue*? Самое прямое. На показах модели оживляли фото с разворотов этого издания.

## Вог

Это еще одно направление, которое связано на позировании, красивой подиумной походке. Здесь важно идти, как модель по подиуму, держать осанку, красиво замирать и принимать необычные позы. Тут так же, как и в вакинге, надо быстро двигать руками и стараться донести танцем свои чувства. Движения в этом танце чередуются: резкие с плавными. Исполняют вог под музыку в стиле *house*. А еще вог здорово улучшает настроение. Пляши, представляя себя Натальей Водяновой или Адрианой Лимой :)

**Плюсы:** Это направление учит контролировать свое тело, развивает координацию, а еще хорошо растягивает мышцы ног, спины и рук. Конечно, оно развивает пластику и артистизм.

Считается, что на становление стиля повлияла и древнеегипетская наскальная живопись, герои которой занимали такие необычные позы.

## Дэнсхолл

Как говорят хореографы, дэнсхолл — это сердце Ямайки. Именно с этого солнечного острова к нам и пришел этот ритмичный танец. Он объединяет движения из хип-хопа, реггетона, бути-дэнса, джаз-фанка. Четких правил нет. Ты можешь двигать руками, бедрами, торсом так, как требует этого музыка и твоё сердце. Важно только правильно отбивать ритм. Тут много импровизации, ведь простые ямайцы выходили на залитые солнцем улицы и под энергичную и мелодичную музыку танцевали так, как им самим хотелось.

**Плюсы:** За одну тренировку ты сожжешь сотни килокалорий, улучшишь настроение, лучше почувствуешь свое тело.



### Преимущество этих стилей

в том, что для них не существует ограничений ни по возрасту, ни по весу, ни по полу. Включай тренировку и смело танцуй!



Зажигай под эти ритмы на такой тренировке



Научись танцевать шаффл на этой тренировке

## Шаффл

Этот танец включает характерные для джаза ритмичные движения ногами. Профессиональные исполнители, прекрасно владеющие техникой, так быстро отплясывают, что выделить отдельные элементы танца непросто. Но нам танцевать с такой скоростью совершенно необязательно — можно выучить несколько базовых движений и импровизировать. «Лунная походка» Майкла Джексона, «бегущий человек», «прокручивание на месте» — вот основа шаффла. Каждый танцор из этого набора конструирует свой танец.

**Плюсы:** После нескольких тренировок ты заметишь, как подтянулись мышцы пресса, бедер и ягодиц. Плюс тут отличная аэробная нагрузка.

Шаффл родился на улицах австралийского города Мельбурн в 80-х годах прошлого столетия.

Текст Анастасия Борисова



# Скажи сладкому: «Да!»

**П**ереизбыток сахара в организме может плохо сказаться на нашем самочувствии. А сахарную передозировку можно легко не заметить — ведь почти в каждом продукте, который мы едим, даже если он и не сладкий на вкус, содержится глюкоза. Давай посмотрим, чем можно полакомиться без особого вреда для здоровья.



## Зефир и мармелад

Ни в зефире, ни в мармеладе почти нет жиров. Эти сладости готовятся из пектина и агар-агара, поэтому в малом количестве они помогут насытить организм кальцием и йодом, благотворно повлияют на ногти и волосы.

**При покупке мармелада или желе** обрати внимание на упаковку. Если в составе есть тартразин или кармуазин, то от приобретения этой сладости лучше воздержаться. Эти красители являются сильными аллергенами. Учти, что хороший мармелад или желе не будут иметь яркий оттенок.



## Желе

В баночке желе содержится около 100 ккал, а в желатине пользы очень много. Тут и белок, и коллаген, который полезен для кожи, суставов и волос. А еще оно содержит аминокислоту глицин, которая благотворно влияет на нервную систему.



## Сухофрукты

Они сладкие, вкусные, содержат много макро- и микроэлементов, надолго насыщают. Только ими тоже увлекаться не стоит. В день рекомендуется употреблять не больше 10–15 штук. Сухофрукты благотворно влияют на желудочно-кишечный тракт, потому что содержат много клетчатки. Так что смело бери с собой в школу их на перекус.



## Пастила

Натуральная пастила делается из яблочного пюре и яичного белка. Это настоящее полезное лакомство.

**Конечно, совсем отказываться от сладкого ни в коем случае нельзя.**

Нашему организму необходимо около 140 г глюкозы в сутки. Это наш основной источник энергии. Поэтому так важно следить за тем количеством углеводов, которое поступает с пищей.

**Сделай домашние конфеты** — это очень легко, полезно и вкусно. Измельчи в блендере любые орехи и сухофрукты, которые тебе нравятся. Скатай массу в небольшие шарики и обваляй их в кокосовой стружке или какао. Приятного аппетита!

Текст Валентина Борисова

# Питание с пониманием

**Если хочешь следить за тем, что ты ешь, делай это с комфортом! Тебе помогут...**

## Lifesum (для Android и iOS)

Это приложение не только считает, сколько всего ты съела. Если ты намерена сесть на диету, Lifesum поможет выбрать, какая подходит тебе больше всего (иногда ведь так сложно определиться!), и следовать намеченному плану. Причем... без особых ограничений. Диеты, представленные в приложении (классическая, скандинавская, «Чистое питание» и многие другие), вовсе не воспринимаются как «голодание»: только взглянув на рецепты входящих в них блюд, ты сразу увидишь, что страдать не придется ;) Более того, можно оставить в меню привычные продукты: Lifesum посоветует, какой размер порции взять, чтобы не переест. Вот увидишь: правильное питание — это не так сложно и обременительно, как ты себе представляла!

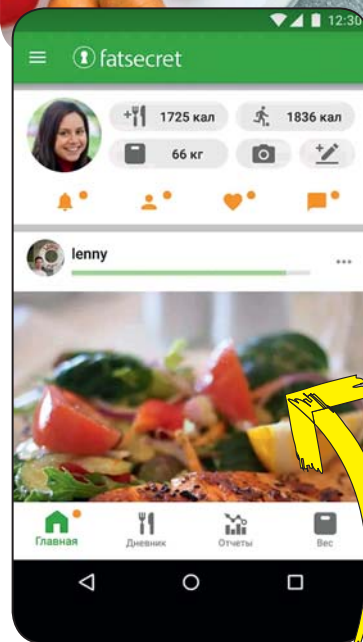
**Бонус:** отдельная опция — учет объема выпитой воды. Это ведь тоже важно!



## YAZIO (для Android и iOS)

Этот дневник питания и упражнений приятен тем, что красиво оформлен: фотографии продуктов выглядят, как картинки из глянцевого журнала. Составляй индивидуальный план потери веса, сверяйся с таблицей калорийности для более чем двух миллионов продуктов, используй встроенный сканер штрих-кода для быстрого поиска — и потом оценивай свои достижения.

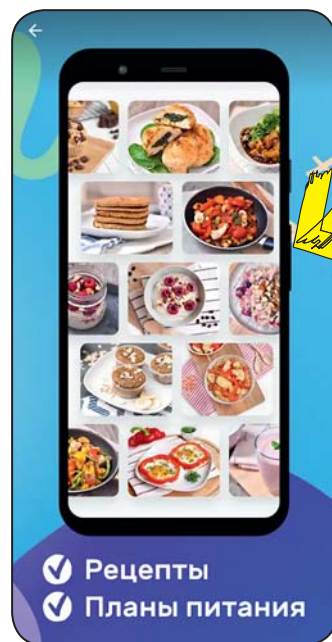
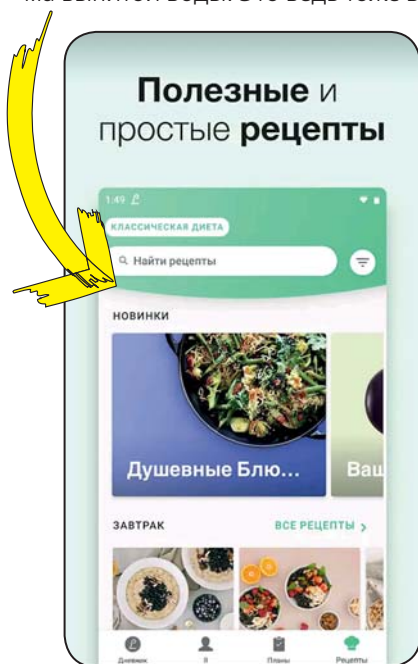
**Что хорошо:** разработчики клятвенно обещают, что твои данные будут надежно защищены — все они зашифрованы, хранятся на серверах анонимно и не передаются третьим лицам.



## Счетчик калорий от FatSecret (для Android и iOS)

Это приложение легкое в использовании, с интуитивно понятным интерфейсом. Оно учитывает общую калорийность блюд, количество белков-жиров-углеводов, а также сахара, клетчатки, холестерина. Ты можешь заодно принимать во внимание и расход калорий, выбирая из нескольких видов активности. Только учти, что программа предложит не точные, а всего лишь приблизительные значения.

**Бонус:** можно фотографировать продукты и блюда и вести дневник в фотографиях.

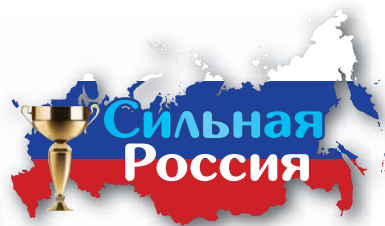


Текст Алиса Фенхель



# Мини-энциклопедия бега

**О**дин из самых модных сейчас видов спорта — бег. Его польза очевидна, но только если заниматься им правильно. Давай разбираться в этом вопросе вместе.





Бег — одно из самых естественных движений человека. Спроси родителей, и они подтвердят: едва ты научилась крепко стоять на ногах, как стала бегать, и они еле за тобой поспевали :)

Постепенно этот процесс перестает приносить нам удовольствие, но есть несколько причин, по которым тебе следует присмотреться к этому виду спорта.

### Польза:

**Сжигание жира.** Если ты бежишь больше двадцати минут, то начинают «гореть» жировые отложения. Поэтому регулярный бег на протяжении получаса — то, что нужно тем, кто желает избавиться от лишних сантиметров на талии.

**Отличная кардионагрузка.** Во время бега организм насыщается кислородом, а кровь интенсивнее циркулирует по сосудам, поэтому шлаки и токсины выводятся вместе с потом.

**Нагрузка для мышц и связок.** Беговая нагрузка хорошо тренирует мышцы бедер, ягодиц и икроножные мышцы.

**Хорошее настроение.** Согласись, когда бежишь по живописному парку, слушаешь любимую музыку (или пение птичек), а еще знаешь, что приносишь пользу своему организму, то и самооценка повышается, и улыбка не сходит с твоего лица.

Помни, что все индивидуально. Прислушивайся к своему организму и, если что-то не так, переходи на ходьбу. Бег должен доставлять тебе удовольствие.

Занимайся бегом регулярно. Подумай, в какие дни и время тебе удобнее и комфортнее заниматься.

### Будь осторожна:

Если у тебя есть лишние килограммы, то, чтобы не травмировать суставы, начинай свои тренировки с быстрой ходьбы.

Неопытные бегуны, которые с ходу начинают интенсивные тренировки, подвергают опасности свою сердечно-сосудистую систему. Если сердечная мышца еще не тренирована, то она не успевает перекачивать кровь, и в результате человеку трудно отдышаться.

Как ты понимаешь, прежде чем начать заниматься любым видом спорта (не только бегом), надо **проконсультироваться с врачом**, учесть особенности своего организма, составить план тренировок и начинать с умеренной нагрузки.

Вспомни эпизод из сериала «Друзья», где Фиби пытается научиться бегать в парке. Не повторяй этот опыт... :)

### Техника бега

На генетическом уровне техника бега заложена у каждого человека, но есть несколько нюансов.

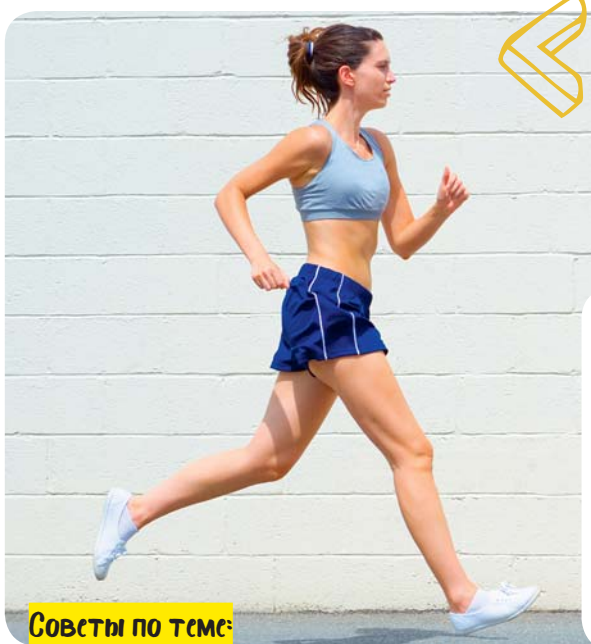
- ❑ Спина должна быть ровной, ты можешь наклониться вперед не больше чем на пять-семь градусов. Туловище не должно колебаться. Смотри вперед, голову назад не запрокидывай. Она должна быть чуть-чуть наклонена, чтобы контролировать дорогу.
- ❑ Руки должны быть согнуты под прямым углом и двигаться вдоль тела. Правая идет вперед, а левая — назад. И наоборот.
- ❑ Стопу ставь с пятки на носок. Носки должны быть немного повернуты внутрь, чтобы сохранить скорость бега.

### Интересный факт:

У многих бегунов со временем развивается периферическое зрение. Оно помогает им рассмотреть, что происходит вокруг них, не поворачивая голову.

### Советы по теме:

Если ты никогда раньше не занималась бегом, то начинай свой путь с ходьбы, постепенно увеличивая скорость. Только помни, что темп не должен быть высоким. Ты не должна задыхаться и бежать, проклиная все и вся на свете. Не ставь сразу перед собой задачу — пробежать полумарафон в короткие сроки. Возможно, в первый раз ты вообще пробежишь сто метров и дальше остановишься. Это тоже нормально.



## Тебе потребуются:

**Спортивная форма** должна быть по сезону и по погоде. Как это ни странно, лучше использовать одежду не из натуральных тканей, а из синтетики. Она лучше отводит влагу. Лучше, чтобы на форме были светоотражающие элементы.

**Кроссовки** выбирать надо именно беговые — легкие, с гнущейся подошвой, с хорошей степенью амортизации. Твои стопы и суставы скажут тебе: «Спасибо!»

**Не пренебрегай разными гаджетами**, которые разнообразят твои тренировки и сделают их более эффективными.



## Гаджеты для бега

**Фитнес-браслет** — покажет твой пульс, количество шагов и проанализирует твои тренировки.

**Наушники** (лучше специальные для бега) — специалисты установили, что у спортсменов чей темп тренировки совпадал с темпом музыки, показатели выносливости были на 15% выше, чем у тех, кто бежал без музыки.

**Чехол для телефона на руку** — очень удобное изобретение, благодаря которому ты не будешь волноваться, что гаджет выпадет из кармана. Бонус: защита от дождя.

**Бутылка для воды на поясной сумке** — не придется держать ее в руке во время пробежки.

**Головной убор** (кепка или козырек) — защитит тебя от солнца и дождя.

Обязательно пей воду — по 2–3 глотка каждые десять минут.



**Важно выбрать покрытие, по которому ты будешь бегать. Лучший вариант — грунтовое.**

Текст Анастасия Евсеева



# Витаминный удар

**Л**ето, жара, хочется пить. Мы дадим тебе несколько рецептов напитков, которые с успехом заменят вредную газировку, утолят жажду, дадут энергию, ведь в них столько витаминов. Угощайся! :)

## Витамин С в квадрате

### На 1 литр воды тебе потребуется:

- ✓ половинка лимона и апельсина
- ✓ смесь перцев
- ✓ 2 ст. ложки сахара (можно заменить финиковым сиропом или стевией)
- ✓ по 1 ч.л. меда, корицы и молотого имбиря.

### Рецепт

- ✓ Вскипяти воду. В это время нарежь лимон и апельсин, не очищая их от кожуры.
- ✓ Сложи их на дно кувшина и залей водой.
- ✓ Добавь туда все остальные ингредиенты, перемешай и дай остыть и настояться. Можно добавить лед.

## Еще идеи

**Гранатовый сок** (обязательно смотри, чтобы в составе не было сахара)

## Кокосовая вода

**Домашний лимонад** (смешай воду, кусочки огурца, лимона и листик мяты)



## Смузи из семечек

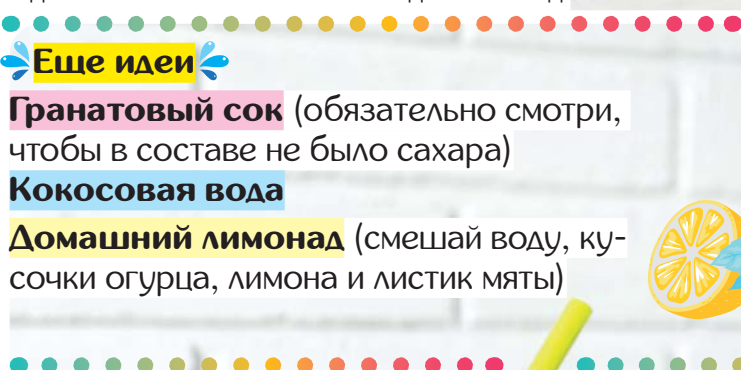
### Тебе потребуется:

- ✓ 3 киви
- ✓ 2 яблока
- ✓ 2 банана
- ✓ 1 ст. ложка семечек

### Рецепт

- ✓ Очисти фрукты от кожуры, из яблок достань косточки.
- ✓ Порежь киви, яблоки и бананы помельче, положи в блендер вместе с семечками и измельчи.
- ✓ Если хочешь напиток погуще, то можно добавить любое молоко или воду. А если хочешь смузи погуще, то оставь все как есть, убери в холодильник и наслаждайся этой вкуснотой жарким летним днем.

Текст Валентина Борисова





# Съешь меня!

**Э**ти продукты должны быть на твоём столе, если ты хочешь оставаться здоровой, активной, бодрой и красивой.

## Авокадо

Диетологи считают его королем списка полезных продуктов. Минералы, витамины С, В5 и В6, калия в нем больше, чем в бананах, а сахара нет ни грамма. Только авокадо злоупотреблять нельзя. В день можно не больше половинки. Зато результат налицо: бодрость, энергия, быстрая работа мозга, гладкая кожа.



## Кокосовое молоко

Этот продукт надо с осторожностью употреблять тем, у кого есть серьезные проблемы с пищеварением. Остальные могут наслаждаться его мягким и необычным вкусом. В его составе витамины группы В, С, А, РР, калий, магний, натрий, цинк, фосфор, железо, марганец. Ты скажешь, что кокосовое молоко калорийное. Да, это так, но все же оно помогает похудеть, благодаря лауриновой кислоте. А она, в свою очередь, еще и зубы наши от кариеса защищает!



## Листовые овощи

Минимум калорий и максимум пользы! Вот краткий перечень того, что в них содержится: витамины А, С и К, фолиевая кислота, калий, магний, кальций, железо, лютеин и клетчатка. А еще они богаты хлорофиллом, который повышает гемоглобин, выводит токсины и замедляет старение. Вот это суперфуд!



## Вишня

Наступает сезон этой вкусной и полезной ягоды. Она, кстати, отличный антидепрессант, к тому же повышает иммунитет. Да еще вишня — это диетический продукт! Она уменьшает жажду, что очень кстати летом.

## Лимон

Это еще один любимец врачей. Перечислять все витамины и минералы в его составе можно бесконечно. Скажем только, что его нужно есть тем, кто хочет крепкие ногти, гладкую кожу, густые волосы. Пей чай с лимоном, добавляй лимонный сок в салаты, делай лимонад — и будет тебе счастье!



## Яблоки

Казалось бы, самый популярный фрукт у жителей средней полосы России, да еще и самый доступный в любое время года. Но это настоящая кладовая витаминов. Еще они не содержат жиров, в них мало калорий — отличный вариант для перекуса. А еще вырежи у яблока сердцевину, добавь туда семечки, орехи и ложку меда, отправь в духовку и наслаждайся легким десертом.



Текст Таисия Кузнецова

# Бадминтон, волейбол и другие причины выйти на улицу



**С**огласись, летом совсем не хочется приседать и делать выпады в душном тренажерном зале. А в форме поддерживать себя надо. Лови идеи, как укрепить свои мышцы на свежем воздухе, да еще и в компании друзей!



## Бадминтон

Между прочим, это олимпийский вид спорта! Поэтому зови друзей и устраивайте между собой турнир. Победителю — самое вкусное мороженое!

### А ты знала?

В этой игре соревновались еще древние греки. А возникла она в Индии, откуда моряки завезли ее в Англию. Ну а популярной она стала благодаря герцогу Бофорту, который, вернувшись из Индии, привез с собой ракетки и волан и приобщил к игре свою родню и соседей. Центром развития этого вида спорта стала его усадьба, которая называлась Бадминтон. Отсюда и название!

### Тебе потребуется

Две ракетки и воланчик.

### Что делать

Решите с подругой, кто будет подавать первым. Причем первый удар по волану должен быть снизу, а ракетку нельзя поднимать выше пояса. Твоя цель — так перекинуть игровой снаряд, чтобы соперник не смог отбить. Очко в твою пользу, если волан упадет на стороне подруги. Игра идет до десяти очков.

### Польза

Это один из самых энергозатратных видов спорта: тебе придется бегать, прыгать, наклоняться. Он повышает выносливость, полезен для сердечно-сосудистой системы, развивает зрение — попробуй уследи за маленьким воланчиком. После игры ты будешь в хорошем настроении, даже если проиграешь. Проверено!







**Есть несколько разновидностей волейбола:**

традиционный, пионербол и японский мини-волейбол.



**Обязательно используй наколенники,** чтобы защитить суставы от травм.

## Волейбол

Это один из самых популярных видов спорта в любое время года, но летом так хочется поиграть на улице. Тем более в парках выделяют места под волейбольные площадки. Пользуйся!

## А ты знала?

Преподаватель физического воспитания в США Уильям Морган на одном из уроков подвесил сетку на высоте примерно двух метров и предложил студентам перебрасывать через нее мяч. Игра так полюбилась всем, что через несколько лет запустили производство специального волейбольного мяча.

## Тебе потребуется

Мяч и сетка, а еще две команды по шесть человек в каждой.

## Что делать

Каждая команда должна сделать такой удар, чтобы соперники не смогли его отбить и он коснулся их площадки. А те, конечно, не должны этого допустить. В розыгрыше команда может совершить не более трех касаний, а затем отправить мяч на противоположную сторону.

## Польза

Регулярная игра в волейбол развивает выносливость, координацию движений, ловкость и скорость реакции. Если вы с друзьями хотите лучше понимать друг друга, то вперед на площадку!

**Поклонникам сноуборда можно освоить скейтборд.** Кстати, забавно,

что придумали его серферы. Им надо было продолжать тренироваться и готовиться к соревнованиям, а большие волны в океане не позволяли это сделать. Тогда спортсмены освоили доску на колесах.



**Обрати внимание,**  
что купаться можно  
только в разрешенных  
для этого местах.  
Лучше делай это не  
в одиночестве. А если  
рядом нет чистых во-  
доемов, то запишись  
в бассейн. Не рискуй  
здоровьем.



### Плавание

Это самый лучший способ поддержи-  
вать свое тело в форме! Плавание задей-  
ствует все основные группы мышц, а еще  
освежает в знойный летний день.

### А ты знала?

Самым древним стилем плавания счи-  
тают брасс, потому что в пещерах были  
найжены наскальные рисунки, изобража-  
ющие эту технику. А датированы они ка-  
менным веком!

### Тебе потребуется

Спортивный купальник и хорошее на-  
строение!

### Что делать

Чтобы плавание принесло максималь-  
ную пользу, тренироваться надо не менее  
двадцати пяти минут.

### Польза

При том, что ты тренируешь все мыш-  
цы, твой позвоночник и суставы отдыха-  
ют. Чем чаще ты будешь плавать, тем луч-  
ше будет твоя осанка. Большую часть года  
ты проводишь за партой и компьютером,  
поэтому плавание — поможет избавиться  
тебе от болей в спине.

**Тем, кто ску-  
чает по зиме,**  
советуем обра-  
тить внимание на  
ролики. Так ты  
не растеряешь  
за лето навыки  
катания на конь-  
ках. Тем более  
техника идентич-  
на, и ты трениру-  
ешь те же группы  
мышц.



**Ну а если тебя можно назвать заядлой  
лыжницей, то и тут можно найти выход.**

Специально для спортсменов были придуманы  
ролики на лыжах. Как ты понимаешь, не про-  
сто так, а для того, чтобы тренироваться летом,  
когда снега и в помине нет. Но для этого вида  
спорта ищи специальные дорожки, так как на  
обычном неровном покрытии тренировка станет  
травмоопасной.

Текст Анастасия Евсеева



# Держи форму!

**И**юль. Середина лета. Жара. Заниматься спортом в такую погоду неохота. Что же делать?

## Присмотрись к неактивным видам фитнеса

Лучше откажись от бега, кроссфита, а обрати внимание на йогу, растяжку и пилатес. Только помни, что на улице заниматься можно, если температура воздуха не превышает 28 градусов. Поэтому тренируйся только утром или вечером, когда жара спадет.



## Бег из зала

Подумай, что тебе доставит больше удовольствия сейчас? Плавание с друзьями в речке или тренировка в тренажерке? А может, вообще, волейбол на пляже или в парке? Ведь это тоже отличная нагрузка и прокачка мышц. А еще хорошее настроение!

## Больше пей

Приучи себя чаще пить в жару, ведь с потом выходит много жидкости, и чтобы не допустить обезвоживания, держи рядом бутылку с простой негазированной водой.



Обрати внимание на то, как можно эффективно сжечь калории и повеселиться:

**фрисби** сожжет 100 калорий;

**танцы** – 150 калорий;

**плавание** – 180 калорий;

**катание на велосипеде** – от 200 калорий.



## Работай в саду

Не отказывай бабушке или маме в помощи на огороде. Только не забудь о солнцезащитном креме и шляпе. Во-первых, работа на свежем воздухе очень полезна, во-вторых, ты развиваешь мелкую моторику, в-третьих, тебе будет засчитана полноценная тренировка — сколько раз ты будешь вставать и садиться, наклоняться. Ну и наконец — положительные эмоции! Как приятно съесть клубнику со своего огорода и наблюдать, как распускается посаженный тобой цветок!

Текст Ирина Макарова



# Вкусные идеи для ужина

**М**ы приготовили для тебя несколько идей сытного, быстрого в приготовлении, легкого и полезного ужина.

Записывай!

## Летний салат

Ингредиенты очень простые: помидоры (лучше взять черри), мини-моцарелла и дыня. Порежь помидорки на две части, дыню — на мелкие кусочки, добавь сыр и сбрызни салат лимонным соком и каплей масла. Наслаждайся свежим вкусом!



## Запеканка с брокколи

Любишь ли ты брокколи? Даже если тебя нельзя назвать преданным фанатом этого продукта, этот рецепт ты оценишь по достоинству!

Возьми 250 г брокколи, вымой и обсуши. Выложи в форму. Сверху посыпь тертым сыром, полей взбитыми яйцами (на такое количество тебе нужно три яйца). Сверху добавь еще сыра. Форму накрой фольгой и поставь на 40 минут в разогретую до 180 градусов духовку. Если ты любишь сырную корочку, то через пятнадцать минут фольгуними.

## Спагетти

Бери макароны из твердых сортов пшеницы — они полезнее обычных. Отвари их в подсоленной кипящей воде. На сковороде потуши помидоры и базилик в томатной пасте. Добавь получившийся соус к макаронам — и легкий ужин готов!

## Правильный ужин

должен состоять из легкоусвояемых блюд и быть умеренным по размеру. Что еще можно съесть:

- ✓ курицу,
- ✓ индейку,
- ✓ листовые овощи,
- ✓ кефир,
- ✓ яйца.



Текст Алина Иванова



# Городской квест:

## спортивное ориентирование

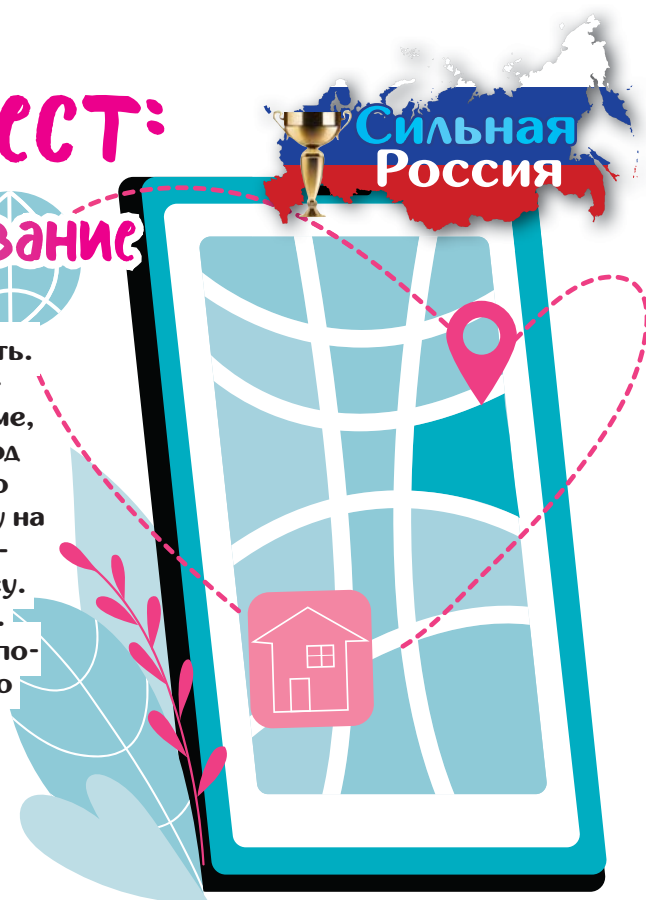
Летом иной раз так хочется полениться, поваляться на травке и просто позагорать. Однако не стоит увлекаться этим замечательным занятием. Чтобы держать себя в форме, нужна и физкультура! Если надоело прыгать под команды накачанной тетеньки из программы по фитнесу — отправляйся с друзьями на... «охоту на лис» (так когда-то называли спортивное ориентирование). Проводилось оно в основном в лесу. Но если ты живешь в городе — это не страшно. «Спортивно ориентироваться» можно и в мегаполисе, и в небольшом поселке. Только теперь это будет называться «квест».

Для начала надо выбрать локацию, наметить места, подходящие для выполнения заданий, и таким образом создать игровой маршрут. Тебе нужна территория, где сконцентрировано много всего интересного (это памятники, арт-объекты, мемориальные доски, барельефы, мозаики, необычные дома и так далее).

**Лайфхак:** Можно покопаться в путеводителе или воспользоваться сервисом Яндекс.Карты — введи в поисковую строку, например, слово «скульптура» и посмотри, какие результаты тебе подойдут.



Обычно пеший городской квест занимает примерно 1,5–2 часа и включает 6–12 заданий (на каждое в среднем уходит 15–20 минут), хотя можно придумывать и больше — тут уж все зависит от терпения и фантазии организатора. Но учти, что если придется пройти больше 5–7 км, а передвижение между точками будет занимать больше 20 минут, то команды должны быть физически подготовлены и как минимум «квестить» в удобной обуви.



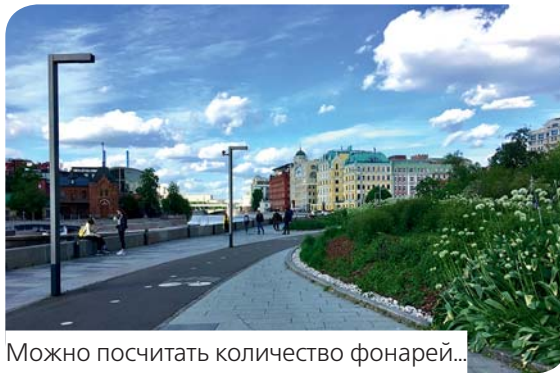
Так что сначала проверь маршрут на себе, чтобы он был участникам по силам. К тому же, тебе будет необходимо собрать подробную информацию о выбранных объектах и придумать, каким образом использовать их в заданиях квеста. Отправляйся на место и все подробно сфотографируй, лучше с разных сторон, издалека и крупным планом.

**Лайфхак:** включи в камере смартфона функцию «сохранять местоположение», чтобы зафиксировать на фото координаты съемки. Это тебе потом пригодится! Если ты копируешь все фотографии на компьютер и установишь программу GeoSetter, а потом откроешь в ней папку с фотографиями, на карте отобразятся все снимки с привязкой по координатам, что очень удобно для планирования.

Теперь остается придумать задания, используя собранную информацию: игроки должны догадаться, о каком месте или объекте идет речь, отправиться туда и найти там ответ. Что включить: даты и слова на памятниках (предложи, к примеру, сосчитать, сколько букв О в такой-то надписи), число скамеек или клумб в скверике, необычные названия улиц и т.д. Если хочешь заинтересовать участников, почему бы все слегка не зашифровать? Допустим, московский Гранатный переулок может фигурировать в задании как «плодовый». В этом переулке необходимо разыскать «центральный дом» (находящийся там Центральный дом архитектора) и посчитать, сколько арочных порталов на фасаде.



На некоторых памятниках — куча деталек. Есть из чего выбрать!



Можно посчитать количество фонарей...

Лавочки, фонтаны — все вносим в список.



Граффити — то, что нужно.



Ярко-красную лестницу игрокам трудно будет не заметить.

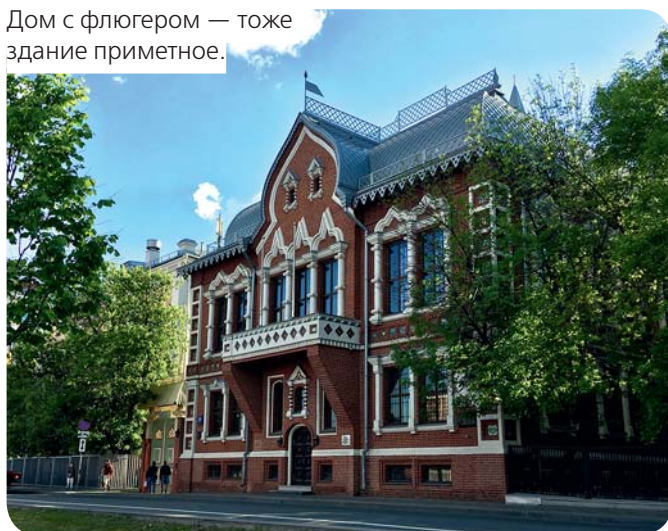


### Вариант: Квест «по стрелкам»

Этот простой квест можно проводить в лесу или парке. По маршруту расставляются метки или стрелки. Задача участников — находить их одну за другой до тех пор, пока они не придут к финишу. Только чур не надо вандализма — перманентных надписей на асфальте и заборах ;) Стрелки можно выложить палками или камнями на земле или нарисовать мелом на дорожках.



Дом с флюгером — тоже здание приметное.



Можно сделать так, чтобы ответ направлял к следующей локации (в этом случае, например, число ступеней на лестнице или окон в здании будет указывать на номер дома, который дальше нужно найти на определенной улице). Но тут, конечно, надо все тщательно продумать.

Есть другой вариант, интерактивный: игроки отправляют ответ организатору (то есть тебе), и если он правильный, то получают следующее задание. Или посылают селфи, подтверждающие, что они дошли до нужного места.

А самое главное: не забудь о призах! Пусть даже они будут мелкие, символические, вроде шоколадки или собственноручно сделанного «сертификата спортсмена и интеллектуала», все равно участники порадуются ;)

Текст Алина Калинина





# Маша Соколова:

## «Тренировки должны быть в удовольствие»

**М**аша Соколова — профессиональный тренер, вице-чемпионка России и Европы в категории фитнес-бикини, модель, спортивный блогер... В общем, человек, который знает все-все-все о том, как сделать свою фигуру идеальной ;)

— Вы спортивный блогер — а что именно это значит?

— В первую очередь я профессиональная спортсменка и тренер. Работаю в сфере фитнеса уже более семи лет, и ведение блога совпало с началом спортивной карьеры. Мне нравилось делиться в соцсетях полезной информацией о спорте, питании и здоровом образе жизни, и со временем хобби (ведение блога) переросло в работу и основной вид деятельности. На данный момент я веду блог в инстаграме и ютуб-канал, продолжаю нести в массы идею здорового образа жизни.

— Вы неоднократно побеждали на чемпионатах по фитнес-бикини. Что вас привлекло в этом виде спорта?

— Я люблю «железный» спорт всей душой и бодибилдингом увлекаюсь с подросткового возраста. Не могу сказать, что я мечтала попасть на сцену, скорее это было логичным и очень взвешенным решением. Я всегда следила за формой и в один прекрасный момент решила попробовать себя на сцене. Решение было верным, а дебют ошеломительным, на первом же турнире я стала абсолютной чемпионкой.

— Отличается ли подготовка к таким соревнованиям от обычного фитнеса? Что она собой представляет? Много ли ограничений? Что самое сложное в период подготовки к турнирам?

— Безусловно отличается. Профессиональный спорт и любительский фитнес — это два совершенно разных понятия. Подготовка к сцене — очень сложный и тернистый путь. Пять-семь тренировок в неделю и строжайшая диета. Важно понимать, что такие ограничения не имеют ничего общего со здоровым образом жизни, но на то это и профессиональный спорт.

— Какой главный совет вы могли бы дать девушкам, которые мечтают об идеальной фигуре?



Инстаграм Марии: [@marrymcmariya](https://www.instagram.com/marrymcmariya)

— Во-первых, каждой девушке я советую взять за основу мысль, что она уже идеальная. Принятие себя и своего тела — это первое, с чего должен начинаться процесс похудения. Трансформация — это не борьба и ограничения, а осознанный выбор в пользу улучшения качества жизни. Именно поэтому я против экстремальных диет и неадекватных физических нагрузок «через не могу». И план питания, и тренировочный процесс должны приносить пользу и удовольствие.

— Иногда бывает так, что человек начинает с энтузиазмом тренироваться, но потом энтузиазм сходит на нет. Как его поддерживать?

— Оптимизировать свой тренировочный процесс. Как правило, подобные срывы происходят в тот момент, когда нагрузка слишком большая, а диета чрезмерно экстремальная. Тренировки должны быть в удовольствие, чтобы было комфортно и физически, и психологически.

## Морковный торт

**Время приготовления:** 1,5—2 часа — пропитка коржей, 1 час — приготовление.

**Сложность приготовления:** средняя.

**Примерный вес одной порции:** 1,4 кг (6 или 8 кусков).

**Калории (на 100г):** 139.

**Что понадобится на кухне:** форма для торта, пергамент, глубокая миска, терка, миксер, нож, доска.

### Ингредиенты:

**Морковь очищенная** — 700 г

**Яйцо** — 4 штуки

**Подсластитель** — по вкусу

**Мука овсяная цельнозерновая** — 200 г

**Разрыхлитель** — 12 г

**Грецкие орехи** — 100 г

**Рикотта** — 400 г

**Апельсин** — 1 штука

**Лимон** — 1 штука

**Этап 1.** Разогреть духовку до 200 градусов.

**Этап 2.** Морковь натереть на крупной терке. Яйца взбить вместе с подсластителем. Смешать морковь, яйца, муку, разрыхлитель и дробленые грецкие орехи.

**Этап 3.** Разделить тесто на две части. Дно формы для выпекания застелить пергаментом. Испечь два коржа (на каждый потребуется по 20 минут). Готовые коржи должны быть внутри влажными.

**Этап 4.** Смешать рикотту, подсластитель, цедру целого апельсина и лимона.

**Этап 5.** По очереди смазать коржи кремом, по желанию украсить торт сезонными фруктами, ягодами или орехами. Убрать торт в холодильник на 1,5–2 часа, чтобы коржи пропитались кремом.



— В своей книге «Приготовить просто» вы доказываете, что правильное питание — это не обязательно вареная грудка с огурцом. А были ли у вас самой проблемы или неудачные эксперименты с диетами (и если да, то чему этот опыт вас научил)?

— Не могу назвать это неудачным экспериментом, скорее это были вынужденные меры в период подготовки к соревнованиям. К сожалению, есть такая тенденция: спортсмены делятся своими

планами питания в соцсетях, а люди почему-то решают это интегрировать в свою жизнь. В результате рядовые посетители фитнес-клуба (любители) практикуют подобные диеты и зарабатывают проблемы со здоровьем. Для того чтобы человек был в хорошей форме и здоров, ему совершенно не нужно прибегать к экстремальным диетам. Сбалансированное здоровое питание — это вкусно, полезно и очень разнообразно, именно эта концепция и легла в основу книги.

— Какое блюдо из этой книги у вас самое любимое — и почему?

— Все любимые! Потому что каждое блюдо — особенное. Так что любой читатель найдет что-то по вкусу. Поделюсь излюбленным рецептом моих подписчиков!

Беседовала Катерина Скобелева





# Ходи по воде, или Начальные сведения для тех, кто хочет покорить реку или озеро



**Ч**ем примечателен август для туристов-водников? Это — начало «бархатного сезона»! Вода в реках, где могла, уже прогрелась. Стало меньше надоедливых насекомых. Ночи часто устанавливаются теплые. Так что пора в путь!

Самое главное, что важно помнить, отправляясь в путешествие по реке: любое перемещение по водным гладам связано с опасностью. Причем опасность эта может настигнуть даже людей опытных.

Пример: компания водников из известного турклуба подплыла к понтонному мосту, что перегородивал Оку. Ока довольно спокойна, и байдарочники решили пройти под мостом, где для реки был оставлен проход (в принципе достаточный, чтобы лодка могла там протиснуться). Результат был такой: у прохода образовалось сильное течение с водоворотами, лодку закрутило, перевернуло. Мало того, что

компании туристов пришлось искупаться и выгребать из-под моста, так еще и все снаряжение оказалось подмоченным, пострадала и сама байдарка. А ведь если бы компания не пренебрегла мерами безопасности и «обнеслась» (то есть разгрузила бы байдарку, перетащила ее и вещи через мост посуху), никакой проблемы бы не возникло.

Отсюда вывод: в плавание по реке, какой бы спокойной она ни казалась, необходимо отправляться только с разрешения родителей и под руководством опытного водника-туриста.







## Что нужно для путешествия по реке:

**Уверенность.** что ты не разнудишься от однообразного махания веслами, сможешь спать в душной палатке, не испугаешься грозы и ливня, сможешь при необходимости есть плохо прогретую гречку. Конечно, большинство путешествий в августе проходит вполне благополучно, но все же к неожиданным пакостям природы или случайностям необходимо морально подготовиться.

**Плавсредство.** Это может быть байдарка (каркасная или надувная), каяк, катамаран, иногда даже плот. Каркасную байдарку (особенно старую, еще советского периода) нужно уметь собирать. Отдельно монтируют ее скелет из авиационного алюминия, потом натягивают на него непромокаемую «шкуру». Примерно также собирают и более современные модели. Такой тип судна довольно устойчив и вместителен (сможешь взять в плавание арбузы и ведро огурцов). :)

Надувные лодки гораздо легче своих старших собратьев, их проще подготовить к спуску на воду. Надуваешь баллоны, иногда прокладываешь направляющие в днище и — вуаля, твоя «Черная жемчужина» готова покорять параллели и меридианы. Внимание: лодки-лягушки, предназначенные для рыбаков, для долгого плавания не годятся. Из-за своей формы они будут сильно «тормозить» о воду.

## Категорически не рекомендую выходить на реку в дешевых китайских «тазиках».

Рискуешь оказаться посреди потока в лодке, которая стремительно стравливает воздух и камнем идет на дно. Такие штуки, пусть и с громкими названиями, годятся для прогулок вдоль пляжа, метрах в трех от берега.

**Снаряга.** Так в просторечии туристы называют необходимое в путешествии снаряжение. К ним в первую очередь относятся спасжилеты (по одному на каждого члена группы), палатка, спальник, пенки, «кухня», «аптечка»...

Палатку большую брать не надо: такая штука будет и тяжелой, и более трудной в установке. Для четверых человек, можно, например, захватить с собой одну палатку-«трешку» или две «двушки». Пенка (это туристический коврик, который будет предохранять тебя от холодной земли) нужна для каждого своя. Не помешает и парочка пенок, чтобы сидеть у костра. Спальник нужно выбирать летний, он и легче, и не будет таким жарким.

«Кухня» состоит из продуктов на твой выбор, двух котелков (один для супа или второго блюда, один для чая-кофе). Понадобятся и тарелки, ложки (вилки можно игнорировать), нож, кружки. Запомни: никакого стекла! Для облегчения веса лучше искать алюминиевые приборы. Сахар и крупы можно пересыпать в пластиковые бутылки из-под воды, так эти продукты не подмокнут.

**Многие водники берут с собой в поход топоры, чтобы на стоянках разжигаться дровами. Лично я всегда вооружаюсь только острой ручной пилой. Ей намного удобнее напилить из, скажем, дубовой ветки чурбачков для костра. А вот нарубить их иногда будет проблематично.**

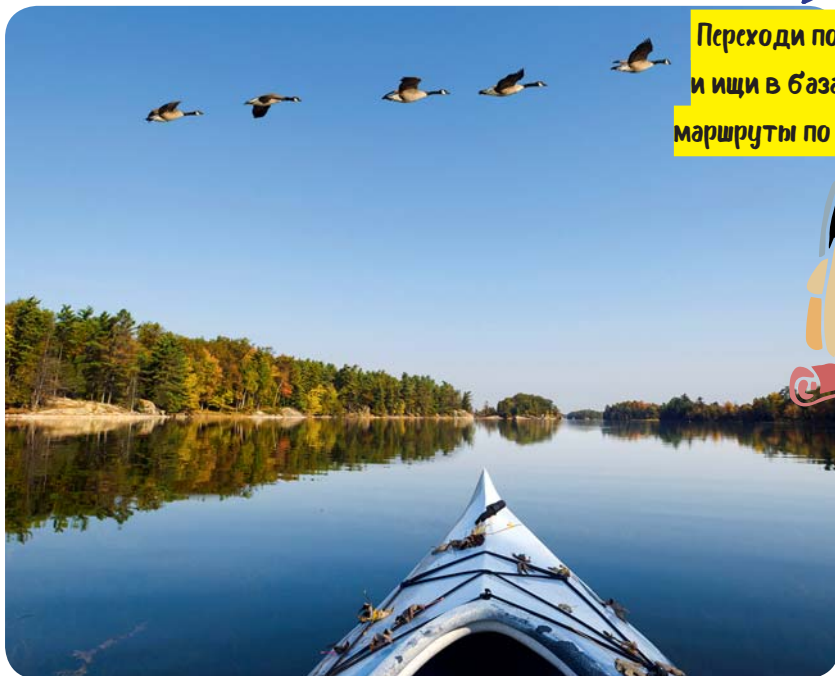




**Маршрут.** Перед путешествием надо обязательно проработать маршрут: где будет происходить заброска (высадка у реки: часто это бывают автомобильные мосты), какие препятствия встретятся, сколько нужно будет проходить в день километров, чтобы в заданное время выйти к конечной точке. Хорошо бы обзавестись картой. И не той, что в мобильнике: в реке, как ты понимаешь, подзарядок нет :)



Переходи по QR-коду  
и ищи в базах данных  
маршруты по твоей реке.



**Основные туристические маршруты** уже давно описаны более старшими товарищами. В своих дневниках путешествий они подробно рассказывают о характере реки, остатках старых плотин, возможных возникающих завалах, хороших местах для стоянок и даже достопримечательностях... Копай в интернете. Я обычно пользуюсь ресурсом Скитеалец.ru (<https://skitalets.ru>).

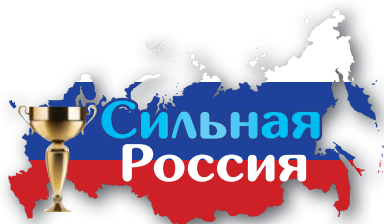
**Ты возможно удивишься, но у нас в России более 2,8 млн рек общей длиной 12,4 млн км!** Есть где разгуляться и посмотреть «с борта» красоты родного края. Группа в фейсбуке «Окна в природу». Памяти В.М. Пескова (легендарного журналиста «Комсомольской правды», ведущего передачи «В мире животных») призывает не полениться и навестить родную реку, озеро, залив. Напишите о своих впечатлениях, присылайте снимки! Публикации можно размещать как в фейсбуке (группа открытая), так и присылать нам, в «Марусю».

Ну что: знатно я тебя напугал? ;) Ничего, дорогу осилит плывущий. Потрудиться, помахать веслом придется. Зато таких впечатлений ты не получишь больше нигде! Бонусом пойдет укрепление мышц и сброс лишнего веса. За пятидневное путешествие можно легко расстаться с двумя-четырьмя кило!

Текст, фото Капитан недалекого плавания  
Андрей Трушкин



# По горам, по долам, или Историко-Физкультурный трекинг



**Т**урпоход — вероятно, самый простой и быстрый путь попасть на «тропу спортсмена». В прошлом номере мы рассказывали, как стать «водником» — туристом, который покоряет пространство с помощью байдарки-лодки-каяка. А в этом выпуске поговорим о тех, кто уходит в путь, что называется, «на своих двоих».

## Тсория

Осваивать трекинг, то есть спортивные прогулки на свежем воздухе, можно с любого места. Гулять позволительно даже по мегаполису. Но лучше выйти за пределы своего города-поселка-села и, прошагав посильное пространство, увидеть и узнать что-то новое, лучше узнать историю родного края.



Планировать путешествие лучше с рассматривания карты. Можно, конечно, сверять свой путь со смартфоном и данными геопозиционирования (GPS, «Глонасс»). Но лучше все-таки запастись бумажной картой. Батарея смартфона неожиданно может сесть, сигнал связи потеряться, GPS затупит... А бумажная карта работает даже в мокром состоянии :)

## Лайфхак:

**Планировать маршрут удобно, рассматривая местность, скажем, в ЯндексКартах.** Там можно внимательно изучить не только обычную карту, но и снимки из космоса. Программа позволяет накладывать изображения друг на друга. Съемка со спутника или дрона поможет





Даже в поход по близлежащим лесам бери компас и смартфон. Однажды автор этих строк заплутал в знакомых местах и бродил по лесу четыре часа, не узнавая местность...



обнаружить проселочные дороги, точно обозначит края лесных массивов и даже законно и незаконно возведенные заборы.

Итак, маршрут выбран, пора в путь? Как бы не так! Понадобится еще серьезная работа по сбору вещей.

### Что нужно для путешествия по горам-долам:

Рюкзак. Как ни странно, его размеры определяют в... литрах. Будь к этому готова, когда придет пора покупать подобный девайс. Слишком большой рюкзак (литров на сто) приобретать не нужно — ты его все равно не утащишь. А вот литров на шестьдесят, вероятно, будет в самый раз.

**Примечание:** конечно, многое зависит от маршрута. Если предполагается простая прогулка — от одной деревни до другой и обратно, можно обойтись и школьным рюкзаком. Чем дальше ты планируешь отойти от дома, тем больше вещей понадобится. А чем длиннее будет путешествие, тем удобнее должен быть рюкзак. Для однодневного похода вполне сойдет и старый дедушкин «сидор» с брезентовыми лямками. Но за неделю похода ты этими лямками сотрешь ключицы.

**Пенки.** Этот туристический коврик — вещь просто незаменимая! Пенка может и предохранять тебя в палатке от холодной земли, и служить своеобразным

зонтиком во время дождя, и даже, будучи поставлена и укреплена торцом защитит от порывов ветра.

**Палатка.** Правила выбора примерно те же, что и с рюкзаком. От тяжелых вариантов лучше отказаться: нести ведь твой «домик» придется на себе. И потом чем просторнее палатка, тем она объемнее! А ведь тебе много что необходимо уместить в рюкзаке...

**Спальник.** Для лета и ранней теплой осени подойдут самые простые варианты. Особо отмечу: домашние одеяла и покрывала спальник не заменяют!

**«Кухня».** В еде предстоит обойтись без разносолов. Еда должна быть простой, сытной, легкой и не скоропортящейся. Образно выражаясь: «Крупам — да! Пироженкам — нет!» Котелки могут быть и тяжелыми, алюминиевым я не очень доверяю. Из приборов понадобятся: тарелки, ложки (вилки, на мой взгляд, не нужны), кружки (все можно из легкого алюминия), нож.

### Лайфхак:

**Сахар и крупы можно пересыпать в пластиковые бутылки из-под воды, так эти продукты не подмокнут.**





Никакой специальной обуви в поход по Крыму я никогда не брал – годятся обыкновенные замшевые кроссовки самых дешевых серий. Плюс – легкие кожаные ботинки. «Запаска» нужна не только для того, чтобы сменить промокшую обувь, но и как средство от мозолей и натоптышей. Если обувь в походе менять через день-два, то шансы не ковылять к конечной точке похода, как хромая утка, многократно возрастают. По этой же причине обувь для похода не должна быть новой – дома ее обязательно следует разносить».

*Из дневника трекера (пеший маршрут «Бахчисарай – Ай-Петри»).*

### Практика

«Горы Крыма, может быть, самые удобные для пешего путешествия или как сейчас стало модно величать этот вид передвижения — треккинга. Во-первых, никаких высокогорий тут нет, и навыки альпинизма не нужны, разве что пригодится скалолазание. А значит не надо тащить с собой массу спецоборудования вроде крюков, альпенштоков и кошек. Во-вторых, если проложить маршрут от Бахчисарая к «юбке» (Южному берегу Крыма. — Ред.), то идти придется в основном вниз, исключая разве что несколько перевалов. В-третьих, летом в Крыму, даже в горах, довольно тепло. В-четвертых, тут сложно потеряться — рано или поздно все равно выйдешь или к туристической тропе, или к автомобильной трассе. Есть, конечно, в походах по здешним местам и свои нюансы. Самый сложный и непредсказуемый из них — вода. Горных рек, ручьев и родников тут хватает. Однако никто не сможет предсказать, в какой момент тот или иной источник пересохнет. Из-за этого приходится перестраховываться и тащить на себе пять-семь литров воды на день, а это, даже в пластиковой таре, — пять-семь килограмм. По этой причине оставляем дома туристическую горелку с баллоном газа и берем с собой охотничьи спички и кусочек плексигласа для розжига дров во время дождя. Да — и на местном рынке необходимо купить небольшую, но острую пилу. Перекрученную от жары, холода,



### Важно!

В большой поход (скажем, по горному Крыму или Алтаю, Уралу) можно отправляться только с разрешения родителей и под руководством опытного проводника. Всегда подробно рассказывай дома о своем маршруте и, по возможности, не уклоняйся от него.



ветра ветку горной ели-арчи топором тюкать умучаешься. А пила очень быстро поможет наладить производство дров для походного костра.

*Текст, фото Петр Голубев*

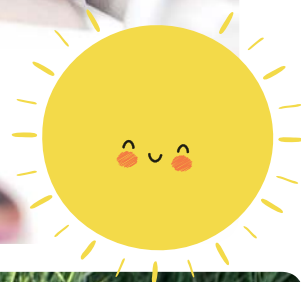


# Еще пять минуточек!

Или как сделать утро добрым



«**Н**у еще чуть-чуть, еще пять минуточек — и встаю! Ой, я все проспала, бегом-бегом в школу, причешусь в туалете! Аааа, как я ненавижу вставать в семь утра. Когда же каникулы?» Знакомые мысли? Вот и нам тоже они были знакомы. Вангуем: впереди целый учебный год и покидать теплую постельку будет сложнее с каждым днем. Как же сделать свое утро добрым? Легко! Только следуй нашим советам.



## Ложись раньше

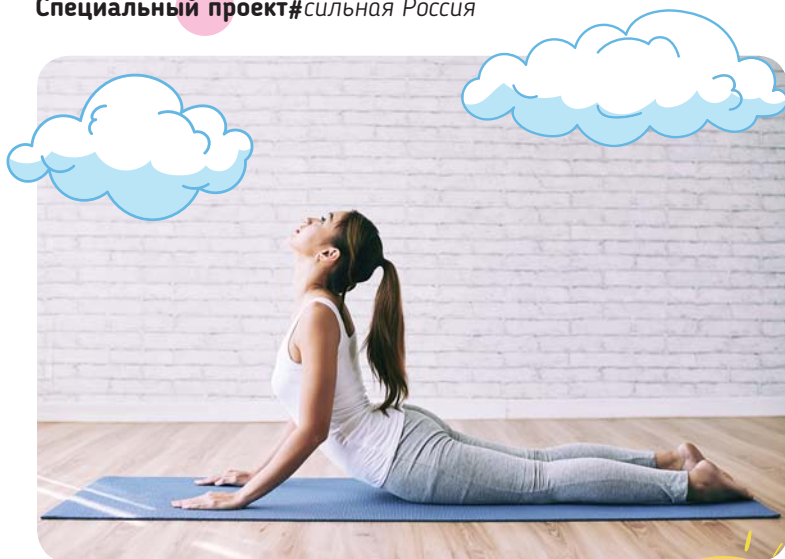
Да, мы знаем, совет банальный. Но самый действенный. Чтобы восстановить силы, нашему организму нужно 7–8 часов. При этом ложиться надо не позже 23:30. А лучше раньше. Если ты это сделаешь вовремя, то у тебя есть возможность выспаться и прочувствовать фазу глубокого сна. Вернее, ее последствия: выработку гормонов мелатонина и соматропина. Они помогают укрепить иммунитет, восстановить мышцы, уменьшить жировую прослойку.

## Время на себя

Первые пять-десять минут после пробуждения очень важны. Не спеши. Сделай, лежа, глубокие вдохи и выдохи. Потянись. Помассируй руки, пальцы, моч-



ки ушей. Вставай с кровати медленно, не делая резких движений. Тем самым ты дашь своему организму возможность «проснуться» и включиться в работу. Обязательно улыбнись и скажи: «Этот день будет хорошим!»

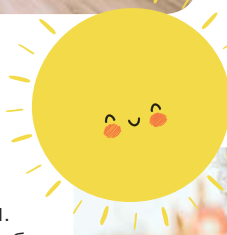


### Делай зарядку

Сейчас ты улыбнешься и подумаешь: «Ну вот, еще один банальный совет от «Маруси». Но мы тебе все поясним: когда ты просыпаешься рано, то в организме начинает вырабатываться гормон кортизол. Он защищает от стресса, но, если его вырабатывается слишком много, это вредит иммунитету. Поэтому если с утра ты немного разомнешь косточки, тем самым выведешь остатки кортизола из организма. Еще взбодрись и улыбнешься! :) Кроме того, в течение дня уровень обмена веществ будет достаточно высоким.

### Готовь сумку вечером

Заранее собери все вещи в школу, чтобы утром не бегать по квартире бешеным тараканом в поисках нужного учебника или тетради. То же самое касается одежды. Еще вечером реши, в чем ты пойдешь, прогладь эти вещи, подбери аксессуары, продумай, какую укладку сделаешь. Нудно? Зато с утра уже будешь чув-



ствовать себя самой обаятельной и привлекательной, а значит, уверенность не покинет тебя в течение всего дня.

### Нет рутине!

Обязательно порадуй себя чем-нибудь с утра. Выдели на это десять минут. Насладись какой-нибудь вкусняшкой, посмотри клип или послушай музыку, почитай несколько страниц книги, которой ты увлечена. Так ты повесишь себе настроение, да и вставать в ожидании приятности будет проще.

### А вот и свет!

В деле здорового сна важна любая мелочь — и темнота, и свет. Спать лучше при наглухо задернутых шторах, чтобы лучше выспаться. А вот для легкого пробуждения, пока еще на улице светает не так поздно, сразу шторы раскрывай. Присмотрись к световым будильникам. Этот гаджет в установленное тобой время постепенно включается, имитируя рассвет.

### Приятные ритуалы

Прежде чем встать с кровати, выпей стакан теплой воды, для бодрости можешь добавить в него несколько капель лимона. Кстати, перед сном тоже можешь устроить себе несколько важных ритуалов. Отложи телефон. Давай договоримся, что за полчаса до сна наступает время «без гаджетов». Лучше прочти несколько страниц книги. Еще полезно включать аромалампу с эфирными маслами. Например, с лавандой или бергамотом. Если такого девайса у тебя нет, просто разведи несколько капель масла в воде, добавь в обычный пульверизатор и побрызгай в комнате. А для пробуждения лучше подойдут ароматы цитрусовых, кофе или мяты. По крайней мере можно принять освежающий душ с гелем соответствующего запаха.

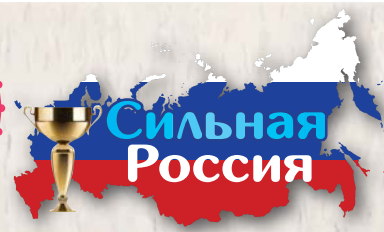
Удачи!

Текст **Анастасия Евсеева**





# Воссоздатели, или Зачем девчонкам военно-историческая реконструкция



**М**олодежное движение исторических реконструкторов никто не создавал и никто не направлял. Поэтому и получилось оно чрезвычайно пестрым и... интересным.

Теперь уже, наверное, в любом крупном городе есть свой военно-исторический клуб. В таких объединениях по интересам ребята и девчонки (да-да, среди бойцов и особенно среди лучников много лиц женского пола!) не только вступают в схватки. Они прежде всего изучают историю — ведь без знания реалий того или иного периода не соорудишь «достоверный доспех». За историей следуют «уроки труда». Как сплести стальную кольчугу, изготовить щит или починить меч без элементарных навыков владения молотком, плоскогубцами и напильником? Для рук девочек тоже находится занятие — ведь костюмы надо украшать. А иногда и просто шить... бальные платья. Исторические реконструкторы не всегда молотят друг друга на сходках и бугуртах. Иногда они устраивают балы, на которых рыцари и прекрасные принцессы танцуют старинные танцы.

Историческая реконструкция, а тем более периода Средневековья — увлекательное занятие. Неудивительно, что к сегодняшнему дню это направление породило не только адептов движения, но и целые клубы этих адептов, такие как «Золотые леса», «Гастингс», «Польско-Литовский двор», «Тверд», «Ушкуй», «Армэ»...

Давай познакомимся с некоторыми из них.

## Армэйцы

Что получится, если скрестить урок физкультуры с уроком истории?

«Такое невозможно!» — подумаешь ты. И ошибешься! Потому что в военно-историческом клубе «Армэ» возможно еще и не такое! Участникам клуба — рыцарям и дамам — в разных обстоятельствах требуются навыки, которые ученики обычной школы получают на уроках географии, обеспечения безопасности жизни, труда, иностранных языков и даже домоводства.



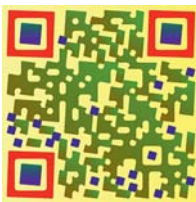
«Ну, это уж слишком!» — воскликнешь ты. Зачем рыцарю кулинария?! Он же не будет стоять у плиты!

Еще как будет-то! Знаете, как разыгрывается аппетит после марш-бросков и стычек? А кто «на природе» приготовит рыцарю поесть? Особенно если оруженосец отстал или заплутал в лесу. Тут уж приходится рассчитывать на свои умения. Равно как и при починке вооружения и доспеха. А встретится на узкой дорожке рыцарь другой национальности — придется и французский-немецкий-английский вспоминать. Иначе просто и не договориться об условиях турнира.



Девчонкам же не шить красивейший бальный наряд без навыков кройки и шитья. Что ни говори, а поживешь «армэйской» жизнью и пожалеешь, что в школе учился недостаточно прилежно...

Военно-исторический клуб «Армэ» главной целью ставил изучение боевых искусств и культуры Европы Средних веков. Занятия в «Армэ» проводились по четырем направлениям. Там были и историческое фехтование, и реконструкция жизни и быта Франции XIV века. Работала когда-то и студия изучения и постановки танца, кружки реконструкции костюмов прошлых веков, причесок, аксессуаров, предметов быта... Были (и до сих пор практикуются) выезды на исторические фестивали, организации собственных мероприятий — пиров, балов, ролевых игр.



Фотографии с пиров-балов, где можно рассмотреть старинные костюмы, можно посмотреть на **сайте клуба «Армэ»**. Считывайте QR-код смартфоном и переходите по прямой ссылке.



### Хроника одного увлечения

Историческая реконструкция — одно из увлечений современного мира — поначалу была интересна в основном людям среднего возраста. Это не удивительно, ведь чтобы соорудить, скажем, костюм гусара Ахтырского полка, требовались и эрудиция, и немалые денежные средства. Но после триумфального шествия

книги Дж. Р. Р. Толкиена «Властелин колец», а тем паче после проката одноименной кинокартины, молодежь кинулась осваивать мечи, алебарды, луки... Вначале по стране прокатилось движение «толкинистов». А когда играть в гномов, гоблинов, эльфов и хоббитов надоело, парни и девушки «ушли в историю». А там, оказывается, масса всего интересного! И вот бывшие бойцы Мордора стали примерять на себя самодельные доспехи мальтийских рыцарей, а воины Рохана по колечку плели кольчуги русских витязей.



**«Гастингс»** — один из старейших клубов нашей страны. Он объединяет людей, интересующихся историей Англии времен Столетней войны (1337–1453) и «Войны Роз» (1455–1485). Кроме того, клуб занимается также реконструкцией быта, культуры и боевых традиций Руси (второй половины XIII–XIV вв.), а также Золотой Орды (XIV в.). За подробным рассказом о клубе переходите на его сайт с помощью QR-кода.



## Насмники Удачи

«Storm Wind Keeper», а сокращенно «SWK» — команда ролевиков. Однако не стоит думать, что ребята в «SWK» занимались только пошивом костюмов и играми с фишечками и карточками за столом. Нет! Турниры, бугурты, фестивали — вот поле деятельности настоящего ландскнехта-наемника! Но для того чтобы тебя не выбили с игрового поля в первые минуты схватки, мало изготовить или купить вооружение и доспех. Нужна еще выносливость, чтобы рубиться во всю мощь своих мускулов — не подвести ни себя, ни соседей по строю. Так что, помимо изучения средневековых реалий в библиотеках, приходилось чле-

нам клуба и попотеть в спортзале — общая физподготовка неперенный атрибут возведения в сан бойца.

А вот потом, пересчитав синяки и шишки, смазав их «спасателем» и «троксезазином», можно было обсудить полезные статьи и книги по теме «сражения». Например, об итальянских средневековых армиях, покрывавших себя славой с 1300 по 1500 год от рождения Христова. Или похихикать над трудом «Малый типовой набор для создания гениальных произведений в стиле «Фэнтези». А также изучить приемы фехтования венгерской саблей и шотландским палашем. И в обязательном порядке полистать «Турнирную книгу» Рене Анжуйского, закончившего сей труд в 1480 году.

Текст, фото Андрей Мухин

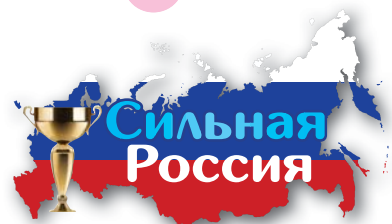
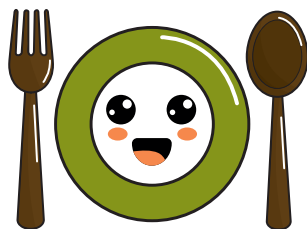


# Антидепрессант в тарелке

**Е**сли у тебя плохое настроение, ты встревожена и устала, то добавь в свой рацион продукты, которые считаются природными антидепрессантами, и жизнь наладится!

## Рыба

Знала ли ты, что в тех странах, где **рыба** является основой рациона (это Япония, Тайвань и другие), депрессия встречается редко? Ученые доказали, что уровень жирных кислот Омега-3 очень важен для нашего настроения. Устраивай по возможности себе рыбный день, чтобы всегда быть бодрой и здоровой. Полезные вещества также содержатся в **льняном масле**, которым можно заправлять салаты.



А еще обязательно  
включи в рацион:  
авокадо, брокколи,  
бананы, грецкие орехи,  
кофе, перец, кефир.



## Каши

Да-да, наше любимое блюдо: **овсянка** на завтрак, **гречка** — на обед! :) Уровень витаминов группы В тоже очень важен. Помимо всего прочего они еще и снижают негативное влияние стресса на организм. Кстати их много в **мясе, яйцах и зелени**.

**Врачи доказали, что люди, которые часто едят фаст-фуд и сахар, больше склонны к депрессии.** Также стало ясно, что пища, которая составляет основу рациона, влияет на нашу психику и мозг. Так что поговорка «я — то, что я ем» имеет научное обоснование.



## Молочные продукты

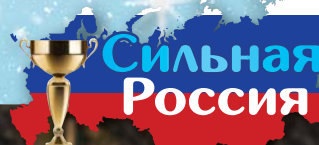
«Гормон счастья» серотонин выделяется из аминокислоты триптофан. Значит нам надо понять, где этот триптофан содержится. Его много в **сыре, молоке, твороге**, а еще в **финиках, сливе, инжире, индейке, томатах, ну и, конечно, в темном шоколаде**.

Текст Анастасия Евсеева

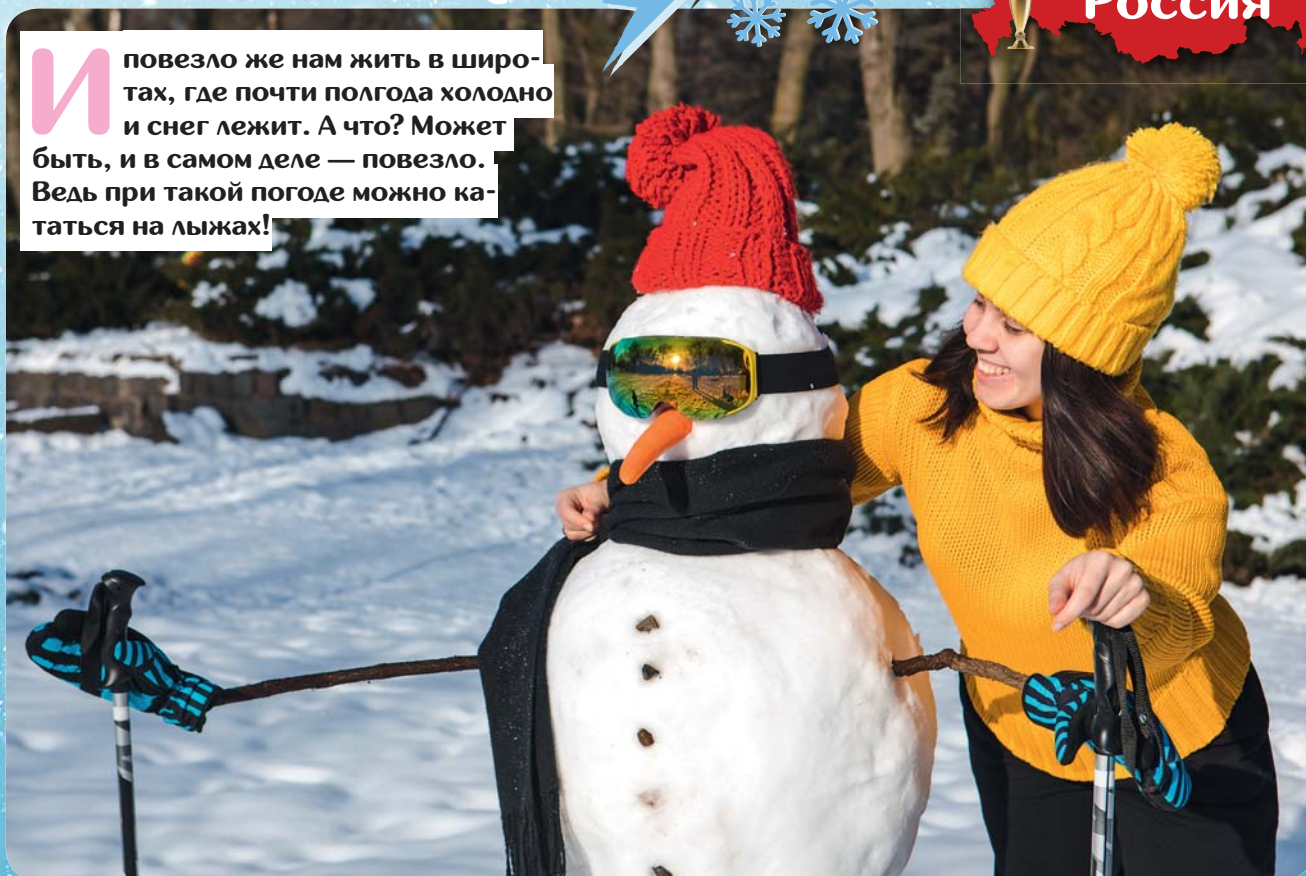


# Спорт для настроения

## (записки лыжницы)



**И** повезло же нам жить в широтах, где почти полгода холодно и снег лежит. А что? Может быть, и в самом деле — повезло. Ведь при такой погоде можно кататься на лыжах!



### Зачем это делать?

Во-первых, лыжный спорт дает потрясающую «полезную нагрузку» на организм. Во время прогулки задействовано до 80 процентов мышц (лишние калории так и горят ярким пламенем!). Полезен лыжный спорт и для суставов, профилактики сердечно-сосудистых и легочных (особенно если бегать в хвойном лесу) заболеваний. Во-вторых, настроение поднимает — проверено на себе!

### Какие лыжи нужны?

Конечно, можно воспользоваться спортивным инвентарем, найденным в сарае или на чердаке дачи. Как правило, там на заслуженном отдыхе находятся деревянные лыжи с креплениями на ремешках. Спортсмены называют такие модели «снегоступы». То есть ходить по лыжне на них можно, а вот бегать — затруднительно. К тому же, они часто требуют особой смазки «по погоде», так что

возни с ними хватает. Но если задача состоит в том, чтобы просто погулять в лесу, попробовать: понравятся ли тебе такие вояжи — то почему бы и нет...

Следующая ступень — лыжи пластиковые. На начальном этапе тебе нужны обычные беговые, не для конькового хода.

**Почти половину беговых лыж, проданных во всем мире, изготавливают в России!**

В городе Балабаново Калужской области работает уникальная фабрика, где делают лыжи под марками известных брендов:

*Madshus, Rossignol, Atomic, Karhu, Peltonen, Germina.*





## Как выбрать лыжи «под себя»?

Тут все просто: их высота должна быть на двадцать сантиметров выше твоего роста. А палки лучше выбирать «ростом» по плечо. Если они будут меньше — трудно будет бегать по равнине, а длиннее — начнутся проблемы при подъеме на горки.

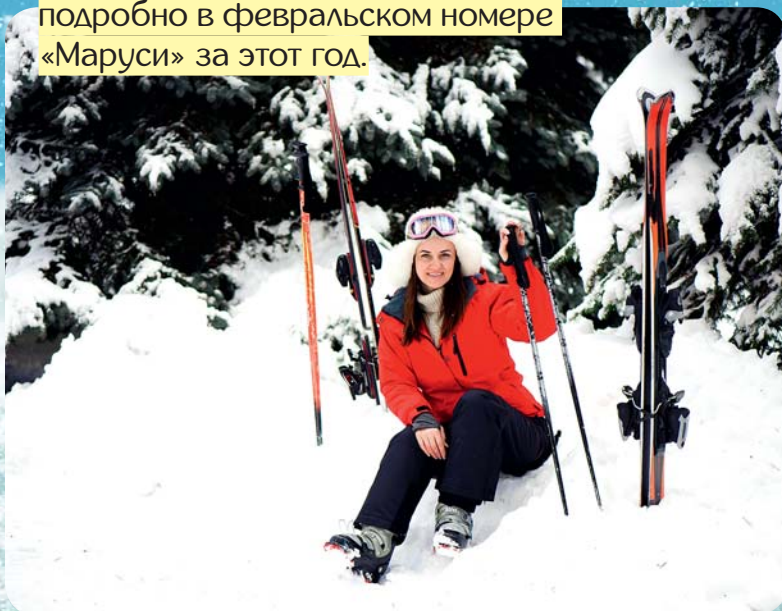


## Как одеваться?

Я выхожу на лыжню, когда термометр показывает от нуля градусов и до минус пятнадцати. Одеваться нужно по погоде. Но есть нюанс. Принцип: чем теплее, тем лучше — не подойдет. Активно работая ногами-руками, ты очень скоро вспотеешь, захочется расстегнуть плотную куртку, снять шарф, перчатки. Вот тут-то люди часто и хватают простуду.

Общая рекомендация такова: первый слой — термобелье (ладно, обзаведешься им, если решишь, что лыжи — это твое).

**О том, что такое термобелье, как его правильно выбрать и в каких случаях носить, мы разбирали подробно в февральском номере «Маруся» за этот год.**



Второй слой — нечто флисовое. Этот материал пропускает сквозь себя пот и довольно быстро сохнет.

Завершает «спортивную упаковку» нечто вроде утепленной ветровки.

Как ни странно, одежда из натурального волокна — хлопка, бамбука, шерсти, для лыжных прогулок не рекомендуется. Причина: она быстро намокает и плохо отдает влагу.





## Где кататься, как себя вести на лыжне?

«Нарезать круги» можно где угодно. Ну ладно: там, где удобно. Самый лучший вариант — это лесная просека, парк. Если где-то недалеко от твоего дома есть укатанная другими лыжниками «колея» — это отличная новость! Ведь тебе не придется самой ходить по нетронутому снегу, приминая его все больше, чтобы наконец по нему можно было бы бегать, а не ходить.

Иногда лыжни бывает две: по одной стороне люди входят на трассу, по другой — движутся в обратном направлении — домой. Бывает, что лыжня одна. Если тебе навстречу летит другой «участник движения», то ты должна уступить ему левую лыжню, чтобы он мог, не выбегая на обочину, промчатся мимо. Такое же

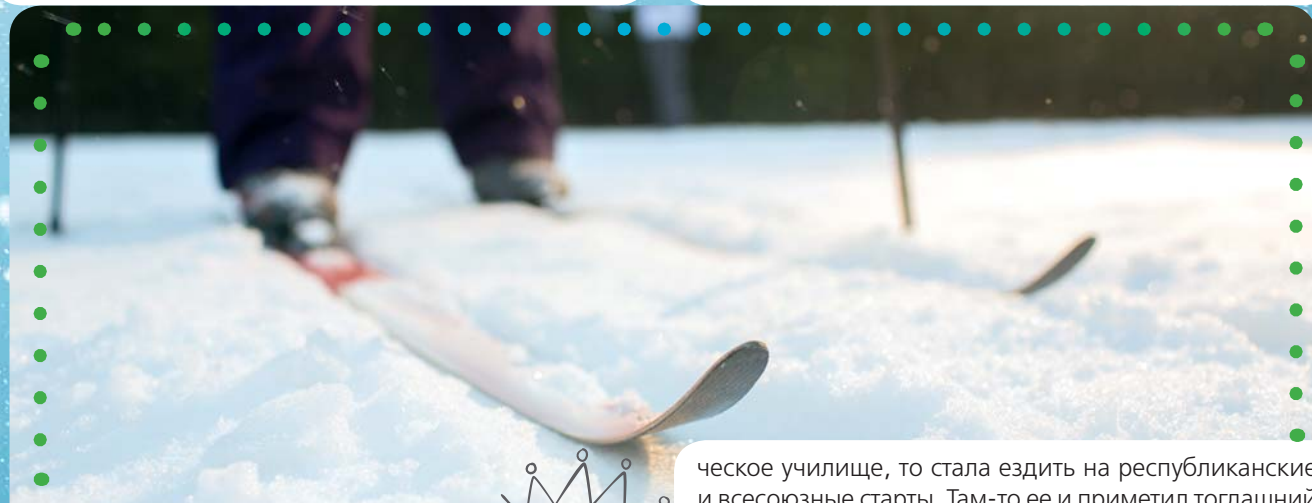
правило действует, если тебе дышит в затылок разогнавшийся опытный лыжник. В таком случае ты точно так же уступаешь ему левую лыжню, он тебя обгоняет, и ты снова становишься обеими ногами на тракт.

## Можно ли во время прогулки есть и пить?

Мнения экспертов в данной части расходятся. Но, думаю, если ты возьмешь с собой теплый чай в термосе и малюсенький бутер, он поможет преодолеть сложности пути )))

**Кстати, как приготовить полезный теплый напиток, ты можешь прочитать в статье «Вкусно и тепло» на следующей странице.**

Текст Вероника Котова



## Королева лыжни



Вначале вопрос на засыпку: «Можно ли, отпраздновав 10-й день рождения, стать четырехкратной олимпийской чемпионкой, многократной чемпионкой мира, Европы, страны?» Ответ таков: «Можно, если тебя зовут Раиса Сметанина». Дело в том, что наша выдающаяся лыжница отмечает день рождения раз в четыре года, потому что родилась 29 февраля.

Есть своя символика в том, что Раиса Сметанина родилась зимой. Именно это время года принесло ей самые главные успехи в деле, которому она посвятила свою жизнь — лыжным гонкам. Однажды в беседе с журналистами Раиса Сметанина заметила, что все выдающиеся лыжницы прошлого вышли из села. Она имела право так говорить, потому что сама проложила свою лыжню к победным вершинам из самой что ни на есть российской глубинки — поселка Мохча Республики Коми. Родилась она в семье оленевода, где лыжи не роскошь и не забава, а в прямом смысле слова средство передвижения. Неудивительно, что на лыжи в таких местах становились с самых юных лет, и среди школьников это был самый доступный и популярный вид спорта. Когда Рая поступила в педагоги-

ческое училище, то стала ездить на республиканские и всесоюзные старты. Там-то ее и заметил тогдашний тренер женской сборной В.А. Иванов. Так в двадцать лет Сметанина стала членом главной команды страны.

Впервые я увидел Раису Сметанину в 1976 году на Олимпиаде в Инсбруке. Туда она приехала уже будучи лидером сборной, чемпионкой мира в эстафете и индивидуальной гонке на пять и десять километров. К тому времени признанный лидер нашей сборной Галина Кулакова заканчивала выступления в большом спорте и была рада, что у нее появилась достойная преемница. Для Раисы Сметаниной лыжница номер один Советского Союза была непререкаемым авторитетом. В 1974 году на чемпионате страны в Магнитогорске на марафонской дистанции у Раисы не заладился бег, и тренер разрешил ей досрочно покинуть лыжню. Я до сих пор помню, рассказывала Раиса Сметанина, взгляд Кулаковой, когда она увидела, что я сошла с дистанции. Она на меня так посмотрела, что я была готова сквозь землю провалиться. С тех пор я никогда не сходила с дистанции.

Раиса Сметанина участвовала в пяти олимпиадах, причем на своей последней, во французском Альбервилле в 1992 году, выиграла очередную золотую медаль в эстафете. Тогда ей было уже сорок лет.

Текст Валентин Евсеев

# Вкусно и тепло

**О**тправляясь на зимнюю прогулку, не забудь теплую шапку, уютный шарф и термос с вкусным согревающим напитком, приготовленным по нашим рецептам.

## Облепиховый чай

Чтобы согреться, надо пить горячий чай, но что делать, если привычный черный или зеленый надоел? Не беда — возьми замороженную облепиху.

### Тебе потребуется:

- ✓ 100 г облепихи;
- ✓ 700 мл кипятка.

Промой ягоду и залей ее горячей водой. Разомни облепиху вилкой, чтобы получилось пюре. Оставь настаиваться в чайнике на 25 минут. При желании ты всегда можешь добавить в чай тертый имбирь, корицу или лимонный сок.

**В облепихе содержится рекордное количество витамина С.** Только представь: около 300 мг на 100 г ягоды. Она помогает при простудных заболеваниях, укрепляет сосуды, волосы, ногти и кости, улучшает зрение.

## Тыквенный латте

Этот напиток часто подают зимой в популярных кофейнях. Но ты с легкостью приготовишь его и сама.

### Тебе потребуется:

- ✓ 200 г тыквы (очищенной);
- ✓ 250 мл молока;
- ✓ сахар по вкусу;
- ✓ 150 мл кофе;

По 1 ч.л. ванилина, корицы, мускатного ореха, кардамона.

Очисти тыкву от кожуры, нарежь кубиками, сложи в огнеупорную форму и добавь 2–3 ложки воды. Отправь в разогретую до 200 градусов духовку и выпекай в течение 25 минут. После этого измельчи тыкву вилкой или блендером.

Завари кофе.

Добавь в сотейник тыкву, молоко, специи и сахар, поставь на медленный огонь и начинай помешивать смесь венчиком. Не доводи ее до кипения.

Влей тыквенную смесь в стакан или термос, а сверху добавь кофе. При желании укрась сливками и корицей.

**Тыква полезна** для желудка, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет, успокаивает нервную систему, а еще в ней мало калорий. Так что если ты не будешь добавлять сахар в этот напиток, он будет считаться диетическим.



## Имбирный коктейль

Зимой имбирь — незаменимый ингредиент полезных напитков. Он повышает иммунитет, помогает от боли в горле, а еще стимулирует обмен веществ, что делает его незаменимым для тех, кто следит за фигурой.

### Тебе потребуется:

- ✓ ½ ч.л. тертого имбиря;
- ✓ сок и натертая цедра половинки лимона;
- ✓ 3 ст. л. меда;
- ✓ 500 мл кипятка;
- ✓ мята, корица, гвоздика по вкусу.

В кипяток добавь специи, мед, сок и цедру лимона, перемешай. Дай напитку настояться в течение полчаса. Потом процеди.



Текст Таисия Валентинова