ИЗ ЗАГАДОЧНОГО РЯДА

БЕГУЩИЕ ПО ГОРАМ

В субботу, 11 августа в районе станции Минутка близ Абзакова состоится чемпионат ММК по спортивному ориентированию.

Шахматы, художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание – сколько существуют они, столько и споры идут, спорт это или...

И спортивное ориентирование – из того же загадочного ряда. Мало, безмерно мало быстро бежать, куда важнее быстро... думать.

Старт. В руках компас и карта. Вроде и знакомая местность, но это когда просто бродишь за грибами – ягодами. Здесь голубая змейка Кизилки, бурые пятна хребтов, изумруд перелесков кажутся вычурными кружевами по сравнению с самой природой. Все просто – все сложно. А секундомер-то тикает, соперники разбегаются в... разные стороны. И никакие судьи не нужны. Хочешь — срезай через болото, речку, чащобу. Но это может выйти много дороже – по силам, времени, расстоянию. Перед стартом каждому выдается так называемая легенда – где какой спрятан КП – контрольный пункт. Камень, дерево, перекресток троп, седловина, старица, яма – только какие из них, коих в окрестностях сотни. Плюс лес, лес, лес, скрывающий не только пункты, но и соперников, ищущих те же самые пункты. А впрочем, это и к лучшему – нет искушения проследовать тупо по пятам, не ощутив радости поиска и находки.

Но где же он, первый, после которого, как правило, наступает некоторая уверенность, что все и дальше сложиться удачно? Сто метров, триста, пятьсот, пора и наступить на этот «камень». Увы или ура, но голова работает быстрее

ног, она уже довела, мысленно, от старта до КП, а вот кроссовки «тянут вниз». Стоп, пора притормозить. Вот пересекал ручей, правильно, слева осталась вершина, дальше – обрыв. Значит, где-то здесь. А почему смотрю под ноги? Камни разные бывают. И точно – двухметровая глыба нависает, закрывая солнце. Карабкаюсь по уступам – наверху чистенькая красно-белая призма. Есть! Компостирую карту – и дальше, выше, быстрее. Жара не страшна, очередной пункт за речкой, так что набираю не только в кроссовки, но и почти до пояса. Бодрость, прежде всего. Высоковольтка, грунтовая дорога, резкий подъем вверх, пожалуй, это самый дальний пункт. Наступает необъяснимое блаженство, упиваюсь собственной свободой, скоростью, победностью. Каждый взятый КП – это победа, за сколько времени бы она ни достигалась. Сколько пунктов запомнились навсегда, особенно те из них, что ставились судьями не совсем корректно. На карте ставят пункт там, на самом деле – здесь!? Поверьте, каждый плюс на карте стоит несравненно дороже любых грамот и наград по итогам соревнований, даже самого чемпионства ММК. Говорю ответственно, не красуясь: имел и то и другое.

Иной раз наблюдаешь грустную картину. Физкультурник (ну не спортсмены же мы) с номером не бежит, не спешит. Или потерял карту, или просто заблудился и отказался от борьбы. И так бывает. С любым из нас, в том числе и с самыми подготовленными. Парадокс, но отличная форма и служит порой дурную службу. Ноги убегают, а голова не поспевает соображать. Лишние сто – двести метров и КП уже не найти никогда. Досрочный финиш.

На дистанции некогда любоваться природой. Это после «того», после обеда можно на вяловатых ногах пройтись по окрестностям, вспоминая горячие минуты, отдыхая душой и телом.

Спортивное ориентирование – всегда праздник. Да, побеждает единственный, но каждый одолевший трассу от начала до конца не менее счастлив от чувства преодоления трудностей.

Преодолей себя!

Анатолий МЯГКОВ.

ШАГИ К СОВЕРШЕНСТВУ

Вы прочитали в «Магнитогорском металле» за 10 июля о том, что человек может сделать свое тело красивым? Что он может увидеть свое отражение таким, каким хочет. Только для этого нужно приложить усилия. Мои слова адресованы в первую очередь женщинам, чаще испытывающим комплексы по поводу фигуры, нежели другая часть человечества. Хотя и сутулый мужчина с отвислым животом и худым торсом дискомфортно чувствует себя на июльском пляже. Но тот, кто скажет себе: буду выглядеть хорошо, и не остановится на словах, а займется собою всерьез, непременно достигнет хороших результатов.

ГДЕ ВАШ ЗАЛ И КТО ВАШ ТРЕНЕР?

Сегодня я говорю с теми, кто внял совету и решил, что будет правильно питаться, вовремя и достаточное количество времени спать и тренировать тело, чтобы чувствовать себя молодым, легким, здоровым. Первый шаг к совершенному телу вы уже сделали. Вы полны энтузиазма, рветесь в бой, готовы немедленно пойти в спортзал и начать тренировки.

Стоп! Ваш порыв, конечно, похвален, но если вы решили заниматься серьезно – не стоит спешить. На этом этапе вам предстоит сформулировать для себя цель ваших занятий: чего конкретно вы хотите добиться. Нет ничего расточительнее, чем заниматься чем-то бесцельно. Отсутствие четко поставленной задачи превратит нелегкий тренинг в труд Сизифа. Рано или поздно от бесцельности и связанной с ней неудовлетворенности результатом начнет болеть голова, причем, не только у вас, но и у вашего тренера.

Как правило, цели бывают следующими:

– «сжечь» лишний жир,

– увеличить объем мышц;

– одновременно избавиться от излишних жировых отложений и «добавить» мышцы в определенных местах;

– улучшить самочувствие, укрепить физическое здоровье.

Выбирайте желаемое и твердо придерживайтесь выбранного направления.

Итак, с целью определились. Теперь можно точно сказать, какой зал вам необходим для тренировок. Как его выбрать? Идеальный вариант – тот, что рядом с вашим домом или работой. Очень часто люди бросают тренировки, если много времени требуется, чтобы добраться в зал, если путь неудобен, если городской транспорт «не везет». К тому же время, затраченное на дорогу, вы все равно плюсуете к тому, что уходит на тренировки. Посильна ли вам такая трата?

Второе. В соответствии с поставленной целью, вы должны обратить внимание на оборудование тренировочного зала. Оцените тренажеры: велоэргометр, степперы, «лыжи», «бегущая дорожка» и так далее. Есть ли место, где вы можете получить аэробную нагрузку (бег, плавание...). Хотите стать «качком» – необходим зал с большим набором свободных весов (штанги, гантели) и силовых тренажеров. Хотите полностью «перекроить» фигуру – ищите зал, в котором сочетаются свободные отягощения, силовые и кардиотренажеры. Собственно, мы уже говорим о фитнес-зале. Увы, их в нашем городе пока очень мало. Но они есть. Я, например, знаю один отличный фитнес-центр «Конквист». С удовольствием там бы занимался постоянно, но он предназначен для женщин. Потому бываю лишь иногда, когда в солярий напрошусь, А он там великолепный! Но когда готовлюсь к ответственным соревнованиям по бодибилдингу, хожу именно туда. Оптимальный набор тренажеров, совет опытного тренера – все это помогает мне «набрать форму».

Очень важна «атмосфера зала», психологическая установка, которая в нем царит. Вы будете чувствовать себя комфортно, если рядом будут «работать над собой» люди вашего возраста и уровня культуры. К примеру, кто-то даже не догадывается о том, что перед тренировкой нужно тщательно вымыться и при необходимости пользоваться дезодорантом, кто-то ведет себя слишком шумно, просто невоспитан, кто-то «забывает» убрать за собой. Культурному, хорошо воспитанному человеку трудно быть там, где сорят, где не соблюдают чистоту в туалете, в душе, бросают как попало вещи в раздевалке. Прежде чем начать тренировки в зале, придите туда пару раз в вечерние, «пиковые» часы, вы сразу поймете, в свое ли общество попали. Не понравилось? Лучше найдите другой зал.

Тренеров, знающих и опытных, к сожалению, в нашем городе меньше, чем залов. Их можно просто пересчитать по пальцам. Выбору тренера уделяйте особое внимание. Узнайте, есть ли у него специальное образование и образован ли он вообще, контактный ли он человек, обаятелен ли, просто нравится ли он вам. Ведь вы доверяете ему свое здоровье!

Если вы не стеснены в деньгах, то наймите себе хотя бы на первое время персонального тренера. Он разумно ограничит ваш пыл и скорректирует нагрузку, вовремя подскажет, даст совет, проследит за вашим самочувствием.

Подведем итог второй нашей беседы. Цель определили, зал и тренера выбрали. Вам можно позавидовать! Завтра вы идете на первую тренировку. А накануне наденьте купальный костюм и подойдите к зеркалу... Вы должны стать стройнее, красивее! Сфотографируйтесь. Замерьте талию, бедра и все, что должно измениться в результате работы над собой. Занесите данные в специально заведенный дневник. Проверьте спустя месяц, квартал, полгода. Никто, даже вы сами не поверите, что это фото и вы нынешний – один и тот же человек! До встречи на страницах «Магнитогорского металла». В следующий раз мы поговорим об основах правильного питания.

Сергей ЧУКАНОВ.

ВКУС ЖИЗНИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ОХОТЕ НА МУЖЧИН

Челябинец Андрей Ильичев написал книгу «Практическое пособие по охоте на мужчин», ставшую бестселлером и трижды переизданную в Москве. Сейчас Ильичев работает над новой книгой.

– Жизнь есть борьба — это не я придумал, – рассказывает Андрей. А раз борьба, то должны быть какие-то правила. О них я и пытаюсь говорить в своей новой работе. Не обо всех, но хотя бы о тех, что пригодились мне самому и многим моим знакомым. Прежде всего советы для женщин и для людей молодых. Подавляющее большинство наших женщин обречены прожить свой век на кухне, в ванной, детской и ближайшей булочной, в то время как мужики где-то там, непонятно... Только это ничего не доказывает. Потому что в жизни нет слабого или сильного пола. Есть слабые и сильные люди. В общем, по Дарвину — более клыкастый жрет менее когтистого, за счет него обеспечивая себе сытое существование и выживание (читай — интересную жизнь). Считаете, что сравнение неправомерное, что мы не животные и их законы нам не подходят? А вы телевизор смотрите? Передачи, посвященные внутривидовой борьбе и естественному отбору? Да нет, не «В мире животных», а программу «Время» или «Вести». Ну вот, а говорите...

В молодости мы оптимисты — нам от чего-то взбредает в голову, что в нашей жизни все будет хорошо. Причем само собой. Откуда такое взялось? Из детских сказок. Про Золушку. Которая вначале в семье и без всяких перспектив, а потом бац — и сноха короля. Хотя нет, это не наша сказка: та падчерица, прежде чем стать принцессой, крупу в погребе перебирала, платья шила и вообще пахала как их же Папа Карло. Нет, наши сказки лучше. В наших сказках крупу не перебирают и Буратино стамеской не строгают. В наших сначала на теплой печке от безделья пухнут, потом щук ведром черпают и вышибают из них чего надо, как баксы из валютного фонда. И опять на той же печи лежат, а она куда надо ездит. Вот откуда произрастает наш сказочный оптимизм. Из Иванов-дураков и Дунек-дурочек. Которые не сказка, а вторая после дорог половина российской беды...

О том, как охотиться за своим счастьем и расскажет новая книга писателя-философа.

Учредитель – открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, Кирова, 93).

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР СТАНИСЛАВ РУХМАЛЕВ.

Магнитогорский Металл

В связи с переездом редакции газеты «Магнитогорский металл» изменились номера телефонов. Новые номера будут опубликованы после подключения телефонов.

Временный телефон редакции 35-95-66.
Корпункт 24-74-27.

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Екатеринбург). Регистрационный № Е-0370.

Письма и рукописи не рецензируются. Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции. За достоверность программы телевидения, содержания рекламы, объявлений редакция ответственности не несет. При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» ОБЯЗАТЕЛЬНА.

Компьютерная верстка и набор выполнены в редакции газеты «Магнитогорский металл». Отпечатано ЗАО «Магнитогорский дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).

Подписано в печать 8.08.2001 в 16.00. Заказ № 3492. Объем 1 печ. лист. Печать офсетная. Тираж 31643.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 455038, пр. Ленина, 124/1.

ИНТЕРНЕТ: http://www.mmk.ru

Спасибо, что читаете нас.