



# НА РУБЛЁВКЕ *Sport life*



№7 (07) приложение о спорте  
ОСЕНЬ 2024

Новости • Лица • События • История

## Александра Солдатова «ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

*Заслуженный мастер спорта России,  
четырёхкратная чемпионка мира  
по художественной гимнастике, трёхкратная  
чемпионка Европы, чемпионка России в многоборье –  
об альтернативной профессии, вере в себя,  
профессиональном спорте, досуге и любимых книгах.  
стр. 2*

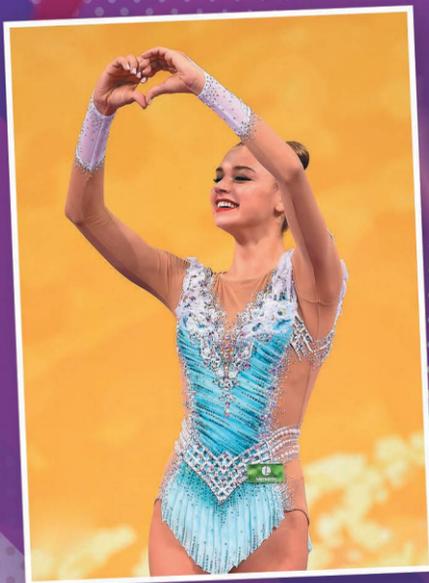
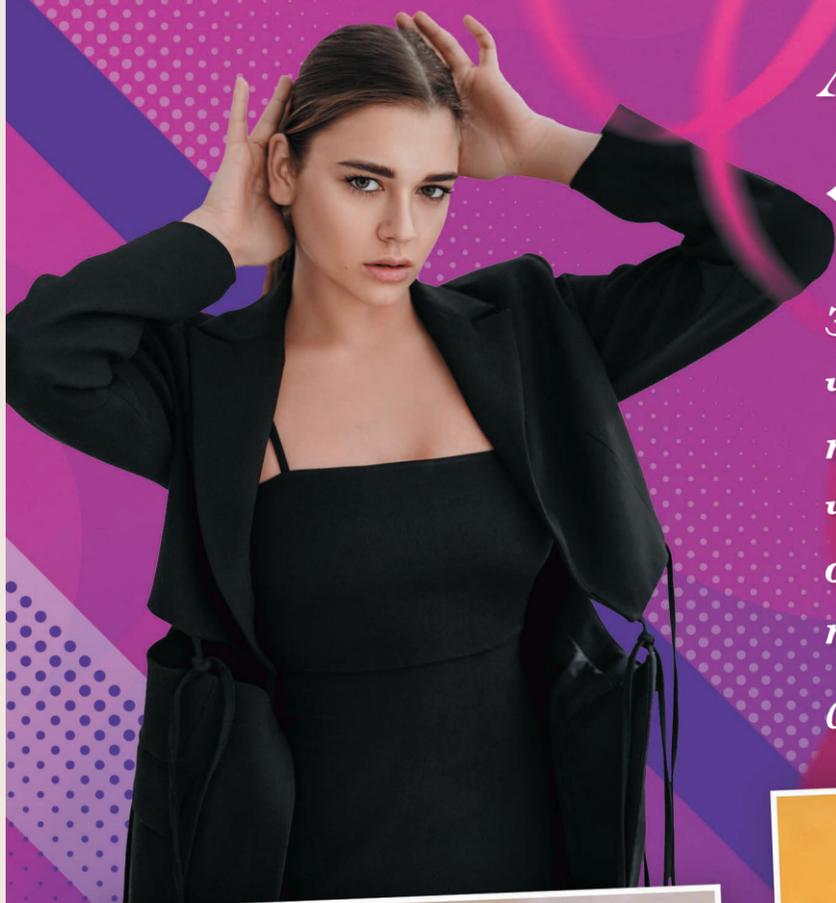


ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. СОЛДАТОВОЙ



РЕКЛАМА



**ВЕРАНДА У ДАЧИ**  
РЕСТОРАН

**В РЕСТОРАНЕ  
«ВЕРАНДА У ДАЧИ»  
ЗАВТРАКИ С 8 ЧАСОВ УТРА**

+7 (495) 635-33-94  
Жуковка 70

## Александра Солдатова «ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

► **Кем бы вы стали, если не посвятили бы свою жизнь спорту?**

Когда я была маленькая, я всегда мечтала стать ветеринаром, потому что любила животных. Сейчас бы, наверное, выбрала психологию. После завершения карьеры я всерьёз думаю о том, чтобы пойти учиться на психолога.

► **Часто ли бывают моменты, когда вы теряете веру в себя?**

У каждого спортсмена в жизни бывают моменты, когда опускаются руки и хочется всё бросить. В спорте мне помогала поддержка болельщиков и осознание того, сколько уже пройдено пути и сколько всего ещё можно достичь, если не сдаётся.

► **Чем любите заниматься в свободное время?**

У меня маленький ребёнок, поэтому свободного времени мало. Но когда выдаётся минутка – гуляю, читаю, слушаю музыку.

Раньше очень любила надеть наушники и просто погулять по городу или парку, послушать музыку, поразмыслить о чём-то. Самое любимое времяпрепровождение – просто побыть наедине с собой.

► **Какой вы человек вне спорта?**

Очень добрый! (Смётся.) Мне даже часто говорят: «Саша, ты слишком добрая!»

Всё потому, что для меня все люди хорошие, правильные. И когда я сталкиваюсь с чем-то негативным, меня это каждый раз шокирует. Я удивляюсь: как такое могло произойти? В жизни я доверчивая, добрая и, наверное, весёлая!

► **Расскажите о последней прочитанной книге.**

Книга называется «Выбор» от автора Эдит Ева Эгер. Она о свободе и внутренней силе человека. Я читаю её уже не первый раз и думаю, что ещё не раз буду перечитывать. Она особенно полезна в моменты, когда становится трудно, когда кажется, что всё рушится. Эта книга даёт мне второе дыхание, дополнительные силы и напоминает о том, что главная сила находится внутри нас.

► **Расскажите о наиболее ценном и бесполезном совете, которые вам давали перед соревнованиями.**

Самый ценный совет, и мой любимый, – от Ирины Александровны Винер: «Выходи и делай с любовью и светом». А самый бесполезный совет – когда перед выступлением говорят: «Выйди и всех порви, покажи всю свою злость». У меня совсем другой темперамент, поэтому мне эти слова абсолютно никак и никогда не помогали.

► **Какие у вас есть ещё таланты, которые хотелось бы развить?**

Здесь всё просто: талант тренерства. Я сейчас тренирую юных гимнасток. Мне это очень нравится, хочу развиваться в этом направлении. Понимаю, что это моё, ведь детки меня любят и слушают.



► **Любите ли вы животных, есть ли домашний питомец?**

У меня есть кот по кличке Синнабон. К сожалению, временно он живёт не с нами, потому что сын ещё маленький, но мы обязательно его заберём. Когда жили вместе, он был моим лучшим другом:



всегда ходил за мной, как хвостик, по пятам, спали вместе, ели вместе. Он у меня не из тех котов, кто уходит спать, пока ты занимаешься делами. Наоборот: он очень любил общение, всё время находился рядом, это его особенность.

► **Если бы вам дали выбор, вы предпочли бы оказаться в далёком прошлом или в будущем?**

Я бы выбрала прошлое. Меня оно всегда привлекало, хотелось пожить и побывать и в Средневековье, и в других исторических временах. В будущем тоже интересно, но будущее и так наступит, хоть и не очень далекое.

► **Назовите свой девиз по жизни.**

Он всегда один: «Жить здесь и сейчас». Важно ценить каждый момент, не думать о том, что было, и не сожалеть о прошлом, не загадывать, что будет, а находиться в моменте. Ценить то, что у тебя есть, быть благодарной. ●

Беседовал Роман Кузнецов

## Люкс ТЯНЕТ К СПОРТУ

**Louis Vuitton** покупает ФК «Париж»: зачем семья Арно инвестирует в спорт?

В 2024 году Бернар Арно, глава конгломерата LVMH, приобрёл футбольный клуб «Париж», выступающий во втором дивизионе Франции. Сделка оценивается в \$100 млн.



Антуан Арно, сын Бернара, – главный инициатор новой стратегии. Он давно увлекается спортом и активно участвует в принятии стратегических решений компании. В 2011 году Антуан содействовал заключению сделки между «ПСЖ» и брендом Berluti, входящим в LVMH. Семья Арно

намерена использовать спорт как канал для продвижения своих брендов, работая с ведущими звёздами футбола и тенниса.

Новое направление – это не только маркетинговый ход. Спорт помогает LVMH выйти на новую аудиторию и сохранить актуальность среди молодёжи. Эксперты считают, что инвестициями в спорт Арно надеется повысить снизившиеся доходы компании: акции LVMH упали примерно на 8,9 % с начала года. Виноват Китай, который замедлил экономический рост и запретил гражданам демонстрировать личное богатство. ●

## Не вернусь!

Российский автогонщик, бывший участник «Формулы-1» **Никита Мазепин** заявил о завершении карьеры.

В 2021 году Мазепин дебютировал в «Формуле-1», став 4-м российским гонщиком после Виталия Петрова, Даниила Квята и Сергея Сироткина. Из-за начала спецоперации РФ на Украине Наас разорвала с ним контракт; в марте 2022-го Мазепина включили в санкционный список ЕС. В сентябре этого года ЕС снял введённые против гонщика рестрикции, но возвращаться в автоспорт гонщик отказался.

«Я понимаю, что пришло время писать следующие главы книги о собственной жизни», – написал Никита в своём аккаунте одной из социальных сетей. ●



Media & Publishing  
**NESTOR**

НА РУБЛЁВКЕ SPORT LIFE

Издатель Яна Менчук  
Главный редактор Яна Юрьевна Менчук  
Редакционный директор Илья Кремер  
Выпускающий редактор Екатерина Внукова  
Редакторы Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко  
Корректор Татьяна Пичурина  
Арт-директор Марина Развозжава  
Дизайнер Никита Стеценко  
Коммерческий директор Светлана Бадаева  
Департамент рекламы Ольга Станович, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина  
Департамент маркетинга Мария Белкина  
Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков  
Над номером работали: Антон Иванов, Наталья Галич, Галина Башкирова, Надежда Гуськова, Никита Харченко, Елисей Панков, Данила Раздольский, Михаил Загайнов, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

«На Рублёвке Sport life»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-84985 от 10 апреля 2023 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.  
Тираж 35 000 экз. Выходит один раз в сезон.  
Номер 7 (07) подписан в печать 18.10.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В  
ООО «Типографский комплекс «Делта»  
Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО  
Екатерининский, ш.б. Обьектного здания, д.138, к.1, литеры В, пом.  
4-Н-6-часть, пом. 311-часть.  
№ ДБ-00005077 от 15 октября 2024 г.

Учредитель: Менчук Яна Юрьевна  
Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н,  
д. Рождественское, тер. ПТ-1, д. 105-1.  
Адрес редакции: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н,  
д. Раждоры, 1-ый Рублёво-Успенское ш., д. 1.

Перепечатка и любое воспроизведение материалов без разрешения редакции запрещены. Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Категория информационной продукции 18+.

www.rr-life.ru

Телефон редакции:  
+7 (999) 903-90-03  
E-mail: info@rr-life.ru

Телефон департамента рекламы:  
+7 (985) 933-32-22  
E-mail: advert@rr-life.ru

## Мир ГРАЦИИ

*В художественной гимнастике каждый находит что-то особенное, что заставляет его влюбиться в этот вид спорта навсегда.*

Так случилось и с молодой спортсменкой Викторией Хромовой, когда она впервые пришла на пробное занятие в отделение художественной гимнастики «Спартак» в AIR ARENA на Новой Риге. С тех пор у Вики появилось ещё одно увлечение – коллекционирование медалей. На сегодняшний день в копилке этой талантливой спортсменки уже 17 заслуженных наград.

За каждой медалью стоит огромный труд: регулярные тренировки, танцевальные постановки, участие в сборах, соревнованиях и фестивалях. Но самое главное – поддержка тренера. Ведь от тренера в большинстве случаев зависит, продолжит ли гимнастка свой путь в данном виде спорта.

С 4 лет Вика любит смотреть различные выступления спортсменок художественной гимнастики и повторять за ними, надев гимнастический костюм. Мечта Вики – выступать так же красиво и грациозно.

На данный момент у Вики уже 1-й юношеский разряд, и её амбиции не ограничиваются этим. Она стремится стать олимпийской чемпионкой в художественной гимнастике.



ФОТО: AIR ARENA

На вопрос «Почему тебе нравится художественная гимнастика?» юная спортсменка ответила так: «Это красиво! Мне нравится исполнять трюки с обручем, мячом и лентой. Во время выступлений я чувствую себя настоящей принцессой. Кроме того, здесь у меня самые лучшие друзья и замечательный тренер!» •

## Все НА КОРТ!

*Позади остался непростой период беременности, родов, бессонных ночей. Пришло время молодым мамам подумать о себе.*

Восстановить свои силы, фигуру и отвлечься от домашней рутины можно, окунувшись в мир большого тенниса. Этот вид спорта позволяет ненавязчиво ввести в свою жизнь физические нагрузки. К примеру, под чутким руководством тренеров Академии тенниса NIKITIN вожаемые изменения в весе и объёмах не заставят себя долго ждать. Большой теннис – энергозатратная игра, но заниматься им гораздо интереснее и веселее, чем изнурительными тренировками в тренажёрном зале. Этот спорт уникален. Он даёт хорошую кардионагрузку, помогает зрению, развивает интеллект и является эффективным средством для похудения.



ФОТО: АКАДЕМИЯ ТЕННИСА НИКИТИН

На занятиях качественно прорабатываются мышцы шеи, спины, живота, таза, а также внешней и



внутренней поверхности бёдер.

Во время игры ощущается прилив сил, бодрости и энергии, обеспечивая хорошее настроение и заметное преобразование фигуры в короткие сроки. •

## Досрочная ПОБЕДА

Итальянский теннисист Янник Синнер впервые станет первой ракеткой мира. Эту строчку рейтинга он гарантировал себе по итогам 2024 года, после того как вторая ракетка мира Карлос Алькарас неожиданно проиграл чеху Томашу Махачу в четвертьфинале турнира серии «Мастерс» в Шанхае.

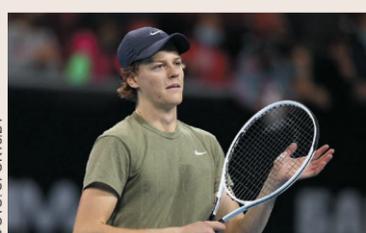


ФОТО: SPORT5BY

23-летний Синнер стал лидером мирового рейтинга 10 июня – после Открытого чемпионата Франции «Ролан Гаррос».

На нём итальянец дошёл до полуфинала, уступив Карлосу Алькарасу.

В живом рейтинге Синнер опережает испанца на 4 200 очков (у них 11 320 и 7 120 соответственно). Преодолеть такое отстав-

ние Алькарас сможет лишь в том случае, если выиграет итоговый турнир в Турине, перед ним – парижский «Мастерс» и одно из двух состязаний категории 500 в Вене или Базеле, а также дойдёт до четвертьфинала на одном из оставшихся турниров категории 250. При этом Синнер должен больше не набрать ни одного очка. Но вероятность такого развития событий фактически равна нулю. •

# World Class



Фитнес-карта

# Фитнес-навигатор

Реклама

Подробности акции на сайте [worldclass.ru](http://worldclass.ru)  
Не является публичной офертой



## СПОРТ-ОКТАВА к Ивану Стретовичу

В продолжение серии блиц-интервью со спортсменами – российский гимнаст, серебряный призёр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро в командном первенстве, чемпион мира 2019 года в командном многоборье, заслуженный мастер спорта.

### 1. Иван, что было главным толчком к профессиональному занятию спортом?

В 13 лет я попал в молодёжную сборную нашей страны, и с этого момента пришло осознание, что моя профессиональная спортивная карьера только начинается и я реально могу достигать высоких результатов.

результатов.

### 2. Часто ли бывают моменты, когда вы теряете веру в себя?

Веру в себя я никогда не терял. У спортсменов бывают взлёты, падения – зачастую падений больше, чем взлётов, но самое главное, чтобы рядом была достойная поддержка в виде тренера, руководства, семьи, и тогда всё можно преодолеть.

### 3. Вы помните свою первую победу?

Был 2002 год, я только начал заниматься спортивной гимнастикой, мои первые соревнования, и я занял первое место. Когда была церемония награждения и назвали мою фамилию, я не



вышел: растерялся. Но ко мне подошёл тренер и сказал: «Что ты стоишь? Иди на верхнюю ступень». И мне вручили медаль и грамоту. Сейчас вспоминаю этот момент и улыбаюсь.

### 4. Чем приходится жертвовать в угоду углубленным занятиям спортом?

Повзрослеть пришлось раньше. Когда все играли во дворе в футбол, я шёл с тренировки и валился с ног. Детство закончилось рано. Во взрослой жизни, конечно, где-то меньше уделяешь времени семье, бывают долгие поездки на сборы за границу, зато начинаешь ценить время дома ещё больше.

### 5. Расскажите о последней прочитанной книге.

«Таинственная история Билли Миллигана», роман Дэниела Киза. Книга о реальном человеке, у которого был диагноз «множественная личность». Читаешь и думаешь: «Ну как так – один человек в разное время говорит с разным акцентом, ведёт себя совершенно по-разному и так далее». Это поражает. Интересно, очень рекомендую.

### 6. Ломка себя – обязательное условие успешной спортивной карьеры?

Считаю, что да. Бывает, через «не хочу» тренируешься, бывает и через «не могу». Бывает, что сил просто нет, всё тело болит или немного падает мотивация, но понимаешь, что это временно, поэтому забываешь обо всём и идёшь в зал.

### 7. Какова доля везения в спорте?

Везение играет значительную роль в спорте. Ты можешь сделать 100 раз идеально на тренировке элемент, а на соревнова-



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА И. СТРЕТОВИЧА

ниях его завалить: просто не повезло, не сложилось в этот день. Также и наоборот бывает: попал, допустим, на какой-то снаряд в финал, а он у тебя не коронный, все лидеры попадали, а ты сделал и выиграл – считай, повезло. В общем, удача и везение лишними не бывают.

### 8. Назовите свой девиз по жизни.

Делай что должен, и будь что будет. ●

Беседовала

Надежда Гуськова

[nadezda\\_guskova](https://nadezda_guskova)



Полную версию интервью читайте на [rr-life.ru](http://rr-life.ru)

## Аллюром ПО ЖИЗНИ

О клубе, который стал историей российского конного спорта XXI века, – Анастасия Соболевская.

Проехав буквально 10 минут от Москвы по Новой Риге, вы попадаете в место, где необузданная энергия преобразует-

Атмосфера здесь придётся по душе любому, и неважно, профессиональный вы спортсмен, любитель-наездник, просто ценитель красивого спорта или же тот, кого, как и меня, умиротворяет общение с лошадьми.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ЮСТИКОВА

В этом пространстве заботливо предусмотрено всё для комфорта как четвероногих постояльцев, так и их гостей: тренировочные и боевые поля, бочки, водилки, левады, комфортные конюшни, заботливый персонал, тренировки, катание на лошадах в школе верховой езды – учтена каждая мелочь для развития и раскрытия возможностей всех обитателей и посетителей пространства. Кстати, именно здесь выращивают чемпионов.

Сам клуб принадлежит Инессе Меркуловой – участнице финалов Кубка мира, члену сборной России по выездке. Вместе

со своим мужем Анатолием хозяйка создала это место буквально с нуля, сделав его, пожалуй, одной из важнейших соревновательных площадок страны.

В этом клубе можно получить огромный и интересный опыт, наблюдая за лучшими всадниками, посещая проходя-

щие здесь соревнования по выездке, чемпионаты России и международные турниры. А любой гость может попробовать свои силы в роли наездника. На территории есть ресторан, где можно пообедать после интенсивной тренировки. Для юных гостей здесь регулярно проходят мастер-классы.

## ТОП-3 ПРИЧИН заняться верховой ездой

Польза верховой езды изучается давно, и на данный момент выявлено несколько направлений воздействия таких тренировок на организм.



ФОТО: МИХАИЛ ВИНУКОВ

**1. Хорошее настроение.** Общение с лошадьми дарит массу положительных эмоций, помогает расслабиться и забыть о проблемах.

**2. Польза для организма.** При занятиях нормализуется кровообращение, улучшается кровоснабжение важных систем и органов, в том числе мозга. Активно работают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Улучшается координация движений, нормализуется работа вестибулярного аппарата. Укрепляются все группы мышц: бедренные и икроножные, паховые, брюшной пресс, грудные, бицепсы и прочие.

**3. Красивая осанка.** Поскольку в седле можно находиться только держа спину прямо, вы постепенно привыкнете к этой позе, а ваша спина остаётся прямой даже вне занятий. ●

В КСК «Новый век» работает даже ветеринарная клиника со стационаром, куда вы можете привести любого своего питомца. Лошади, кошки, собаки – все получают необходимую помощь. Врачи расскажут вам правила ухода и содержания, проведут обследование, а при необходимости назначат лечение вашему четвероногому или непарнокопытному другу. ●