



НА РУБЛЁВКЕ *Sport life*



№6 (06) приложение о спорте
ЛЕТО 2024

Новости • Лица • События • История

Анна Сень

«СЕБЯ НЕ НАХОДЯТ, СЕБЯ СОЗДАЮТ»

В продолжение серии интервью со спортсменами – российская гандболистка, левый полусредний ГК «Ростов-Дон» и национальной сборной России, олимпийская чемпионка 2016 года, заслуженный мастер спорта.
стр. 3



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. СЕНЬ

ПАРТНЁР
КАРТЫ ПРИВИЛЕГИЙ



life

СКИДКА 10 %
ПО ПРОМОКОДУ RR-LIFE
LOYALTY.RR-LIFE.RU

СТУДИЯ АНТИГРАВИТИ ЙОГИ И ТАНЦЕВ

#Fitandlove ❤️

У НАС ЕСТЬ ЙОГА
ДЛЯ КАЖДОГО

ХАТХА-ЙОГА • КУНДАЛИНИ-ЙОГА
АЭРОЙОГА • ЙОГА-ТЕРАПИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ЖУКОВКА, РУБЛЁВО-УСПЕНСКОЕ Ш., Д. 123Б +7 (969) 010-01-50 FITANDLOVE.RU



РЕКЛАМА

GRAN FONDO

21 июля состоялся массовый велоезд «Альфа-Банк GRAN FONDO Ногинск».



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА GRAN FONDO

сковской области» будет разыгран по итогам гоночного велосезона.

Ногинск уже во второй раз принимает столь крупное велособытие. Участники велоезда стартовали и финишировали на территории стадиона «Знамя». Они преодолели живописные маршруты по одной из трёх предложенных дистанций на выбор – в зависимости от уровня физической подготовки: 30 км, 55 км или 95 км. Всех участников по окончании гонок наградили уникальными



Все подмосковные этапы велосерии «Gran Fondo Россия – 2024» проходят под эгидой нашего титульного партнёра – «Альфа-Банка». Уникальный памятный трофей «Кубок Альфа-Банка Gran Fondo Мо-

памятными медалями. В стартовом городке во время всего мероприятия работала зона «Экспо», фуд-траки и пункт технической поддержки велосипедов. ●

О, ПАРИЖ!

Олимпийские игры возвращаются в Париж – уже второй раз они пройдут без участия России.



ФОТО: SPORTS INQUIRER.NET

Марселе, Ницце, Лионе, Бордо, Нанте и Сент-Этьене. Соревнования по сёрфингу планируется провести на острове Таити, который также принадлежит Франции. Частью церемонии открытия станет лодочный парад спортсменов на реке Сене. Маршрут эстафеты олимпийского огня включает знаковые места Франции, в том числе пещеру Ласко и Версальский дворец.

В 33-й летней Олимпиаде ожидается участие 14 250 спортсменов со всего мира. Российские и белорусские выступят в нейтральном статусе. Среди российских участников значатся такие известные спортсмены, как теннисистка Елена Веснина и каноистка Олеся Ромасенко. Среди звёзд мирового спорта – американский пловец Кейлеб Дрессел и ямайский спринтер Элейн Томпсон-Хера. ●

Йога ДЛЯ ВСЕХ

3 августа любители йоги и здорового образа жизни соберутся на фестиваль в парке «Раздолье».



ФОТО: YOGA-REG.RU

выступят известные учителя и мастера этого древнего искусства. На площадке «Трансформация» состоятся встречи с экспертами по психологии, коучингу и цифровым наукам. Площадка «Лужайка» приглашает гостей попробовать себя в йоге, медитациях, гвоздестоянии и телесных практиках. Детская площадка будет посвящена мастер-классам, развлечениям и обучающим занятиям для детей, а на благотворительной ярмарке можно будет приобрести товары для здоровья. Часть средств от продаж направят на помощь нуждающимся жителям Одинцова.

Вход свободный. Для участия в активностях требуется регистрация на yoga-reg.ru. ●

Евро-2024: КАК ЭТО БЫЛО

Главный европейский футбольный праздник завершился победой Испании.

Финал, в котором встретились сборные Англии и Испании, состоялся на «Олимпиаштадион» в Берлине, став кульминацией турнира. Победу испанцам в этом дерби принёс гол Микеля Оярсабала всего лишь за четыре минуты до конца основного времени. Сборная Испании стала самой титулованной командой континента, выиграв чемпионат Европы в четвёртый раз.

Главным открытием турнира стала сборная Грузии, которая впервые в истории участвовала в континентальном первенстве и сразу сумела выйти в плей-офф. Немецкий полузащитник Йёзуа Киммих был признан лучшим игроком чемпионата за мастерство и лидерские качества. В атаке выделился молодой талант Джамал Мусиала, забивший пять голов и ставший одним из лучших бомбардиров. Среди других звёзд можно отметить португальского нападающего Криштиану Роналду, который побил рекорд по числу голов на чемпионатах Европы, достигнув отметки в 17 мячей. Разочарованием турнира стала сборная Италии. Команда Лучано Спаллетти приехала в Германию в статусе действующего чемпиона, но не смогла пройти дальше 1/8 финала. ●



ФОТО: RUSSIAN RT.COM



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 Корольев, Данила Губский, Анна Разинко
Корректор Татьяна Пичурина
Арт-директор Марина Развожаева
Дизайнер Никита Стеценко
Коммерческий директор Светлана Бадаева
Департамент рекламы Ольга Станович, Максим Проколушенко, Юлия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина
Департамент маркетинга Мария Белкина
Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков
Над номером работали: Надежда Гуськова, Анастасия Соболевская, Арина Блинова, Екатерина Гусева, Валерий Луквинов, 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 6 (06) подписан в печать 19.07.2024 в 13:00.
ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Делта» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Елизаринский, ш.б. Обьектного здания, д.138, к.1, литеры В, пом. 4-Н-6-часть, кв.м. 311-часть. № ДБ-00003481 от 18 июля 2024 г.
Учредитель: Менчук Яна Юрьевна Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Рождественно, тер. ПТ-1, д. 105-1. Адрес редакции: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раздоры, 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

Анна Сень

«СЕБЯ НЕ НАХОДЯТ, СЕБЯ СОЗДАЮТ»

В продолжение серии интервью со спортсменами – российская гандболистка, левый полусредний ГК «Ростов-Дон» и национальной сборной России, олимпийская чемпионка 2016 года, заслуженный мастер спорта.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. СЕНЬ

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

У меня семья спортсменов: мама прыгала в высоту, отец в прошлом толкатель ядра, а сейчас – президент Федерации армрестлинга Краснодарского края. Я полагаю, у меня не было другого выбора.

► **Что было главным толчком к профессиональному занятию спортом?**

Мои родители с раннего детства прививали мне любовь к спорту. Отец водил на игры

гандбольного клуба «Кубань», мама с трёх лет водила меня на плавание. Я росла, видя папины тренировки, слушая мамины рассказы о её выступлениях, мы вместе смотрели Олимпиаду.

► **Часто ли бывают моменты, когда вы теряете веру в себя? Что делаете в таких случаях?**

От поражений я отхожу очень долго. Я, наверное, тот спортсмен, который совершенно не умеет проигрывать. Мне тяжело проигрывать, но веру в себя я никогда не теряю!

► **Вы помните свою первую победу?**

Да, конечно. Помню, как мама перед стартом дала мне кусочек шоколадки – и я выиграла тот заплыв. Помню свои первые соревнования по гандболу, как мы, совсем юные девчонки, радовалась победе, обнимались всей командой.

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

Свободное время люблю посвящать восстановительным процедурам: массажи, баня, бассейн, различные процедуры для тела, косметология. Выходные посвящаю семье. У нас дома есть бассейн и баня, которыми я могу насладиться в любой момент.

► **Что вы считаете самым важным на пути к спортивному успеху?**

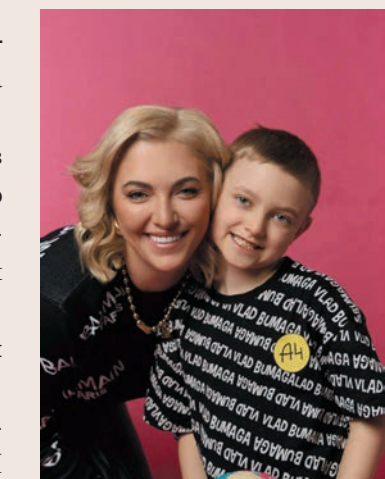
Важнейшей составляющей является здоровье. Я очень благодарна родителям за своё здоровье, что они укрепляли меня с раннего детства, водили на плавание, отец занимался со мной в тренажёрном зале. К 33 годам в моей карьере была лишь одна серьёзная травма.

► **Повлияло ли профессиональное занятие спортом на вашу семейную жизнь?**

Нас с мужем связал гандбол – в очень раннем возрасте: мне было 12, ему 15. В дальнейшем мы начали встречаться, поженились, и у нас родился сын – спортсмен.

► **Расскажите о последней прочитанной книге.**

Книга называется «Маркетинг для немаркетологов». Я



пытаюсь развивать свои социальные сети. Хочу, чтобы это всё развивалось, помогало мне популяризировать гандбол и становиться популярнее самой, поэтому читаю книги, которые мне в этом помогут.



► **Какова доля везения в спорте?**

В долю везения я верю. В моей карьере были невероятные, фантастические моменты. Буквально недавно мы проиграли Кубок России из-за того, что не забили пенальти. Пенальти – это фарт, это везение, удача. И в моей жизни были случаи, когда удача была на моей стороне. В любом случае нужно работать и не полагаться только на везение, но я верю, что оно есть.

► **Назовите свой девиз по жизни.**

Себя не находят, себя создают – мне очень нравятся эти слова. В случае с моей карьерой я себя создала. Конечно, не без участия моих родителей и наставников. Но, мне кажется, этот девиз мне подходит по жизни. Думаю, многие мои близкие и друзья с этим согласятся. ●

Беседовала

Надежда Гуськова

➔ nadezda_guskova



Полную версию интервью читайте на rr-life.ru



БЕРЁЗКИ
БАССЕЙН
FITNESS & SPA

BY CROCUS FITNESS

реклама

КЛУБ
ОТКРЫТ



Коттеджный посёлок
Резиденции Берёзки, 310,
деревня Солослово

+7 (495) 489 53 13

CROCUSFITNESS.COM

ОТКРЫТЫЙ
БАССЕЙН
КРУГЛЫЙ ГОД



«Причал» – ЭТО ТРАДИЦИЯ

В особую атмосферу, ради которой вновь и вновь хочется возвращаться в легендарный ресторан Аркадия Новикова, окунулась Анастасия Соболевская.

Всем давно известно, что загородный ресторан «Причал» – это место, где каждый проведённый момент превращается в праздник. Но в этом сезоне здесь царит поистине уникальная атмосфера, сочетающая в себе релакс, комфорт и активный отдых. Главной жемчужиной ресторана нынешним летом становится его пляжная зона. Удобные шезлонги с видом на сверкающую под солнечными лучами гладь бассейнов, манящую окунуться в свою кристально чистую воду – как в переносном, так и в буквальном смысле (благодаря мощным системам фильтрации, которым могут позавидовать даже самые топовые бассейны округи).

Если отдыху у бассейна вы предпочитаете активное времяпровождение, то в «Причале» можно арендовать сап-

борды или лодки и, отдохнув душой и телом, прокатиться с ветерком по реке, наслаждаясь красочными рублёвскими пейзажами. Любители командных игр смогут реализовать свой потенциал на волейбольной площадке. Согласитесь, ничто не может быть лучше настоящего спортивного турнира на пляже с командой друзей вдали от городской суеты.

Поскольку этот загородный ресторан расположен на берегу Москвы-реки, то насладиться живописным видом в летний сезон, не погружаясь в воду, здесь можно как на террасах вдоль побережья, так и на плавучих шатрах, которые курсируют, отплывая от ресторана. Поклонникам спортивных трансляций порекомендуем амфитеатр. В «Причале» найдётся место для всех. Для больших компаний или уединённого отдыха здесь предусмотрен отдельно стоящий «Тихий шатёр» – со своим спуском от парковки. А юные гости наверняка по достоинству оценят интересную детскую площадку, где по выходным и праздничным дням работают аниматоры и проходят мастер-классы на свежем воздухе.

Что касается кухни – ведь всё-таки мы о ресторане, – то в «Причале» преимущественно домашнее меню, пицца из

дровяной печи, итальянские, европейские, японские, китайские и восточные блюда. Тем, кто не слишком заботится о лишних килограммах, будет интересна обширная десертная карта с сезонными предложениями и десертами выходного дня. Нельзя не упомянуть про фирменный десерт заведения – легендарный, фантастического вкуса «Наполеон». Кстати, за всё, что попадает к гостям на стол, отвечает шеф-повар Роман Парфиянов. Пропустить бокал другой холодной просекко в летний зной – тоже неплохой вариант. А благодаря уникальной винной карте, включающей в себя самых значимых производителей вин из Франции, Италии, Испании, а также стран Нового Света, таких как Австралия, ЮАР, США, Новая Зеландия и Чили, сложностей с выбором у вас возникнуть не должно.

В этом ресторане всё для гостей, ведь недаром «Причал» – это традиция. ●



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА РЕСТОРАНА «ПРИЧАЛ»

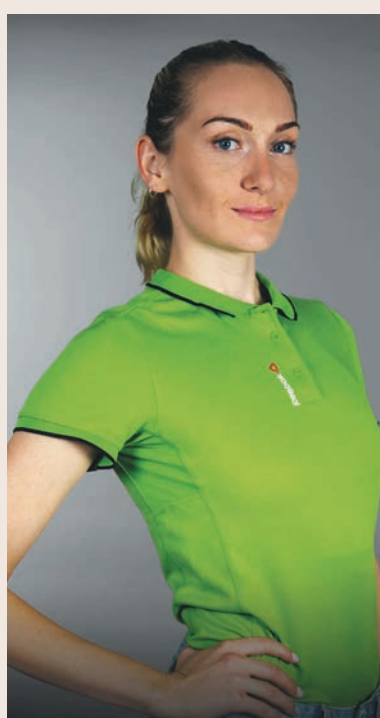
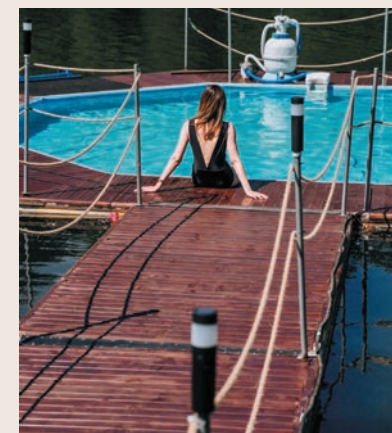


ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА WORLD CLASS

Целительная ВЛАГА

Об идее создания и особенностях программы «Аqua-Мобилити», появившейся недавно в расписании сети фитнес-клубов World Class, – автор урока Арина Блинова.

Главным стимулом для создания новой тренировки стал групповой урок «Мобилити», где сочетаются медленный, спокойный темп выполнения несложных упражнений и работа мозга. Так возникла идея адаптировать аналогичную программу для воды, которая бы могла решать вопросы реабилитации в рамках группового занятия, охватывающего максимально широкий спектр заболеваний опорно-двигательного аппарата.

На создание «Аqua-Мобилити» потребовалось время. Ведь нам было необходимо сделать тренировку, которая могла бы как сочетать в себе положительные стороны занятий в водной среде, так и подходить широкой аудитории и при этом не иметь аналогов в групповом формате аквафитнеса. К преимуществам «Аqua-Мобилити» можно

отнести то, что такие занятия подходят всем без исключения – при условии отсутствия медицинских противопоказаний. А чем выше уровень и навыки владения телом в воде, тем выше эффективность при чередовании уровней интенсивности упражнений на уроке.

Тренировка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, даёт возможность широко варьировать модификации базовых упражнений, от простых к сложным, помогает прочувствовать и постепенно усложнить элемент или движение. Включение 3D-движений в водной среде для улучше-

ния подвижности суставов и позвоночника в разных плоскостях, способствует профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, помогает снижению или вовсе ликвидации болевого синдрома. А сочетание элементов одновременного движения рук и ног улучшает контроль и восприятие своего тела в пространстве. ●

