



ИГРА НА ОТСКОКЕ

Падел стремительно набирает популярность по всей планете! И наша страна не исключение: падел-турниры и ивенты, кажется, идут ежедневно, а падел-корты появляются в городах, где ещё недавно об этом спорте ничего не знали.

В этом всемирном движении наша редакция летом запустила свежий проект — журнал «Падел». Дебютный номер мы верстали с замиранием сердца: как воспримет новый глянец падел-общество. Но после выхода журнала все переживания отступили. Сотни позитивных отзывов стали лучшим доказательством того, что проект состоялся и востребован.

Первый сет выигран, но мы не расслабляемся, а полным ходом работаем над вторым номером. И уже можем приоткрыть завесу тайны над его содержанием. На страницах следующего выпуска мы вспомним самые яркие моменты крупных падел-турниров, чтобы вы прожили их заново или увидели то, что осталось за кадром трансляций. Познакомим с техникой базовых ударов — понятно, наглядно и без лишней теории. Расскажем, куда отправиться зимой, чтобы играть в падел на свежем воздухе, не жертвуя комфортом. И конечно, поговорим с первыми лицами российского падела — теми, кто формирует эту игру здесь и сейчас. А ещё дадим афишу важных российских и мировых событий, чтобы вы ничего не пропустили, и разберёмся, как играть без травм — сохраняя здоровье и получая удовольствие от каждого матча.

Мы уверены: второй номер получится ещё полезнее и интереснее первого. Спрашивайте его в ноябре во всех падел-клубах и бизнес-залах Шереметьева.

Ну и конечно, в этом выпуске мы напишем про стремительное развитие падела в Подмосковье. Совсем скоро, 16–18 октября, в новорижском спорткомплексе JetArena пройдёт чемпионат Московской области. Приглашаем вас стать частью этого события! Турниры такого уровня — отличная возможность пообщаться с будущими звёздами мирового падела, почувствовать атмосферу игры и, возможно, влюбиться в неё ещё сильнее — а заодно занять своё место в рейтинге ФПР.

До встречи на корте и на страницах журнала «Падел»!

Издатель и главный редактор журнала «Падел»
Яна Менчук.

ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Федерация
Падела
России



ФПР

ЧЕМПИОНАТ ПО ПАДЕЛУ

МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

16 - 18 ОКТЯБРЯ

JET ARENA

ФПР 750

16 МУЖСКИХ ПАР

16 ЖЕНСКИХ ПАР

СОЛНЦЕ, КОРТ, ПОДАЧА

КУДА ЛЕТЕТЬ ЗА ПАДЕЛ-ТУРИЗМОМ ЭТОЙ ЗИМОЙ?

КОГДА НАСТУПАЮТ ЗИМНИЕ ХОЛОДА, ПАДЕЛ-СООБЩЕСТВО ПЕРЕБИРАЕТСЯ БЛИЖЕ К ЭКВАТОРУ. ОТЕЛИ ДАВНО НАУЧИЛИСЬ СТРОИТЬ ВОКРУГ КОРТА ЦЕЛЮЮ ЭКОСИСТЕМУ: АКАДЕМИИ, ТУРНИРЫ, СПА И ГАСТРОНОМИЮ. МЫ СОБРАЛИ МЕСТА, ГДЕ ИДЕАЛЬНАЯ ПОГОДА ВСТРЕЧАЕТСЯ С ИДЕАЛЬНЫМ КОРТОМ.

ОАЭ: ПАДЕЛ КАК ЧАСТЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Delano Dubai на острове Bluewaters в Дубае предлагает гостям новый уровень роскошного отдыха, сочетающий шарм светской жизни и изысканную элегантность. Идеальное расположение на берегу моря, первоклассные рестораны и знаменитый бассейн Delano создают современное пространство, где можно спрятаться от мира, оставаясь при этом в центре событий.

Отель предлагает шесть открытых кортов в спортивном клубе La Cantine. Пакет «Падел и отдых» включает 120 минут игры ежедневно, завтрак и доступ к бассейнам – от 1 500 дирхамов за ночь.



Отель Ritz-Carlton Abu Dhabi, Grand Canal, расположенный напротив знаменитой Большой мечети шейха Зайда, предлагает роскошный отдых на пляже, окружённом прекрасными ландшафтными садами и зданиями в венецианском стиле, с одним из крупнейших открытых бассейнов города.

Отель обустроил пять кортов мирового класса и основал академию под руководством легендарного Фернандо Беластегина.

ЕГИПЕТ: ДОСТУПНЫЙ ПАДЕЛ У КРАСНОГО МОРЯ

Всё, что нужно для отдыха, – на одной территории! Курорт Robinson Soma Bay располагается в Хургаде. Robinson Soma Bay – настоящая находка: отличный корт, турниры, тренер и бесплатный инвентарь, а бонусом – море +26 °C даже в январе.



ТАИЛАНД: ЛЮКС НА ПХУКЕТЕ

Rosewood Phuket – эталонный пятизвёздочный курорт на берегу бухты Emerald Bay, утопающий в зелени на территории в 43 акра. Падел-корт разместился прямо на территории отеля, рядом с парковкой ресторана Та Khai. Гостям предоставляется бесплатный час игры ежедневно при условии предварительного бронирования, а частные уроки с тренером обойдутся в 1 200 баттов за 60 минут. Это тот редкий случай, когда падел вписан в концепцию люксового отдыха без компромиссов: утром – матч, днём – спа Asaya, вечером – ужин с видом на Андаманское море.



ТУРЦИЯ: СПОРТИВНЫЙ «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО»

Анталья и Бодрум зимой – это +18...+20 °C, солнце и свободные корты. Mandarin Oriental, Bodrum – стиль-



ный и уютный отель знаменитого бренда. Расположен на живописном берегу Райского залива. Уникальный отель-курорт с ресторанами высокой кухни, спа-центром и роскошными номерами, сютами и виллами.

На его территории работает Mouratoglou Tennis Center с тремя панорамными падел-кортами над бухтой Paradise Bay, академией Патрика Муратоглу и программами для всех уровней. Формат «всё включено» распространяется и на спорт: аренда ракеток, мячи и групповые тренировки часто входят в стоимость.

МАЛЬДИВЫ: ПАДЕЛ В РАЮ

SAii Lagoon Maldives, Curio Collection by Hilton – это пятизвёздочный курорт на Мальдивах, на острове Эммафуши в атолле Южный Мале. Он входит в состав крупного комплекса CROSSROADS Maldives, что даёт гостям прямой доступ к инфраструктуре соседнего острова The Marina. Отель подойдёт тем, кто ищет современный и оживлённый курорт недалеко от столицы, с насыщенной программой, гастрономическим разнообразием и возможностями для активного и семейного отдыха.

SAii Lagoon Maldives открыл первые падел-корты на Мальдивах – два корта GZ19 у океана, работающих с 7 утра до 23 вечера. Прямое бронирование включает бесплатную 60-минутную сессию для двоих.

ОМАН: АРАВИЙСКИЕ МАЛЬДИВЫ ДЛЯ АКТИВНЫХ

Салала и Маскат – главное открытие сезона. Dusit D2 Naseem Resort в регионе Аль-Джабаль-Аль-Ахдар открыл первый в Омане стеклянный падел-корт на высоте 2 000 метров над уровнем моря с панорамным видом на горы. Корт работает с 7 утра до 22 вечера, аренда – от 15 риалов в час. Плюсы: прямой перелёт из Москвы, безвизовый въезд и комфортные +25...+30 °C без душающей влажности.



Pride
WELLNESS CLUB

15 лет вместе

ЗАКРЫТЫЙ ЗАГОРОДНЫЙ
СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ

фитнес • СПА • детский клуб • ресторан

ЖУКОВКА XXI | +7 (495) 785-33-33 | #PRIDEWELLNESSCLUB



*ПОДАРКИ, ЭТО УСЛУГИ ВКЛЮЧЕННЫЕ В КАРТУ.
ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ КЛУБА

ФОТО: ONTHEBEACH.CO.UK / ROBINSON.COM /
PADEL-MAGAZINE.CO.UK / MOURATOGLU.PADEL.COM /
BOOKING.COM / DUSIT.COM

РЕВОЛЮЦИОННЫЙ СИМБИОЗ



ОБ ЭЛЕГАНТНОЙ РЕВОЛЮЦИИ ТЕЛА, СОЦИУМА И СЕБЯ, ПРОИСХОДЯЩЕЙ СЕГОДНЯ В РУБЛЁВСКОЙ ОКРУГЕ, — ДАНИЛА ГУБСКИЙ.



На пересечении двух самых горячих тем десятилетия, красоты и здоровья, появилась неожиданная пара. Падел, который ещё вчера был развлечением испанских аристократов, а сегодня уже собирает корты от Мадрида до Москвы, и тирзепатид — та самая «Тирзетта», уже знакомая российским эндокринологам, которая помогает таять лишним килограммам. Давайте посмотрим, насколько красивый союз получится при встрече этих двух сил.

КОГДА ТРЕНИРОВКА В РАДОСТЬ

Представьте себе теннис, сжатый до размеров комнаты и умноженный на веселье: корт двадцать на десять метров, стеклянные стены, мяч отскакивает от них — и игра про-

должается. Правила объясняются за пять минут, и ко второму занятию вы уже играете полноценный матч. Расход энергии совсем не детский: российские тренеры называют цифры от 450 до 650 ккал за час игры, а жаркий матч тягивает до 800. Примерно столько же съедает час бега в среднем темпе. Но главная фишка падела в том, что на корте вы забываете, что тренируетесь. Мяч летит быстрее мысли, партнёр кричит: «Мой!», отскок от стекла отправляет его в невероятную точку, и полтора часа

пролетают как один розыгрыш. Спортивные психологи называют это состояние потоком: внимание настолько занято игрой, что тело работает на полную, а голова отдыхает.

В ИГРУ ВСТУПАЕТ ФАРМА

Тирзепатид работает с рецепторами GIP и GLP-1: приглушает аппетит, замедляет опорожнение желудка, дарит сытость от небольшой порции. В клинических наблюдениях пациенты за 72 недели теряли около пятой части исходного веса, а подавляющее большинство преодолевало отметку в 5 % уже в первые месяцы. Звучит как мечта, однако врачи всё громче обсуждают нюанс: вместе с весом уходят и мышцы. На терапии тирзепатидом картину утяжеляет подавленный аппетит: человек физически не съедает свою норму белка, и организм начинает расходовать собственные мышцы. Отсюда правило, ставшее классикой: терапию GLP-1 должны сопровождать движение и силовая нагрузка.

И вот тут падел оказывается идеальным напарником рецепта. В игре работают почти все мышечные группы: плечи и руки — на ударе, корпус — на балансе, ноги — в постоянных микроприседах за низкими мячами. Для человека с фармакологически сниженным аппетитом это просто подарок: не нужно заставлять себя идти в тренажёрный зал под оценивающие взгляды зеркал — достаточно лишь договориться о матче с другом.

СОЦИАЛЬНЫЙ КЛЕЙ

Всем известно, что терапия тирзепатидом ломает привычные сценарии пищевого поведения: трети порции хватает, чтобы насытиться, хотя есть и до этого не особенно-то хотелось, а когда друзья за ужином обсуждают меню и заказывают десерт — вы ковыряетесь вилкой в салате, придумывая отговорки, почему сегодня не голодны. Постепенно приглашений становится меньше, одиночество растёт ровно с той же скоростью, с которой тают килограммы.

Падел возвращает человека к «людям», не требуя никаких оправданий и объяснений. Это командная игра, поэтому корт автоматически выстраивает вокруг себя сообщество. Пока Федерация падела России рапортует о 568-м корте и сотысячном игроке, клубные чаты в мессенджерах и приложения для поиска напарников растут как на дрожжах: вчерашние незнакомцы становятся постоянными партнёрами по игре, а потом и добрыми друзьями. Результат держится годами именно благодаря сообществу и регулярности: одной дозировки здесь мало.

Наблюдения за пациентами после завершения терапии по избавлению от ожирения дают врачам повод для осторожности: многие из похудевших с трудом удерживают аппетит и активность без внешней опоры. Препарат делает свою работу, но не учит жить в новом теле, а вот падел, наоборот, учит. Для тысяч игроков он давно перестал быть простой тренировкой и стал встречей по четвергам, которую невозможно пропустить.

ИСТОРИИ РЕДАКЦИИ

Резидент Клуба друзей «На Рублёвке life» Георгий, финансист, пришёл в падел при весе 118 килограммов. По совету врача начал терапию тирзепатидом и параллельно играл дважды в неделю. За десять месяцев — минус 24 килограмма. Главным достижением Георгий называет изменившееся расписание: на вечер вторника и четверга теперь у него всегда запланирован матч, а деловые ужины переместились в календаре на другие дни.

Алина, 39 лет, менеджер по рекламе, после старта терапии боялась потерять мышцы вместе с весом и по рекомендации своего врача добавила падел три раза в неделю. Итог — минус 16 килограммов за семь месяцев, но мышечная масса по биоимпедансу при этом уверенно выросла. «На корте я вообще не думаю про калории, — смеётся Алина. — Я думаю, как снова уделить мужа».

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Тирзепатид и падел работают как две руки одного механизма: одна приглушает бесконечный внутренний диалог о еде, другая — возвращает телу радость движения и даёт мышцам причину остаться. В этом союзе фармакология покупает время, а корт учит им распоряжаться.

Если вы давно хотели заняться собой и каждый раз откладывали до понедельника, загляните на ближайший падел-корт. Возьмите друга или приходите один: партнёр на игру найдётся всегда.

И помните: самое элегантное изменение тела рождается там, где заканчивается терпение и начинается игра. ●



ПАДЕЛ

magazine

ПЕРВЫЙ ГЛЯНЦЕВЫЙ ЖУРНАЛ О ПАДЕЛЕ В РОССИИ



ПРОФЕССИОНАЛЬНО
О ТУРНИРАХ И ИГРОКАХ



СТИЛЬ ЖИЗНИ
И КУЛЬТУРА ПАДЕЛА



ЭКСПЕРТНО
ЭКИПИРОВКА И ТЕХНИКА



РЕКЛАМА И СОТРУДНИЧЕСТВО
+7 999 903 90 32

www.padelm.ru



«ФОРМУЛА-1» · ГРАН-ПРИ ИТАЛИИ

МОНЦА СНОВА ИТАЛЬЯНСКАЯ

20-летний пилот «Формулы-1» Кими Антонелли (команда Mercedes) выиграл домашний Гран-при Италии в Монце и стал первым итальянцем за 60 лет, победившим на домашней трассе.

Из-за штрафа за замену компонентов силовой установки Антонелли был вынужден начинать гонку с предпоследнего ряда. Однако уже к 17-му кругу он прорвался на второе место, а на 18-м впервые захватил лидерство. Гонка была прервана красными флагами после аварии Шарля Леклера на втором круге.

Ключевым моментом стала тактика Mercedes: во время виртуальной машины безопасности на 30-м круге Антонелли заехал в боксы за свежими шинами, тогда как его напарник и главный соперник Джордж Расселл остался на трассе на изношенных покрышках. Свежая резина позволила итальянцу отыграть отставание и обойти Расселла за три круга до финиша.

Антонелли также стал вторым пилотом в истории «Формулы-1», выигравшим гонку с 19-й позиции или ниже – после Джона Уотсона в 1983 году. ●

ТРИ ЗОЛОТА ПАМПЛОНЫ

Сборная России по спортивной аэробике заняла первое место в общекомандном зачёте на 19-м чемпионате мира в испанской Памплоне.

В активе российской команды три золотые медали и ряд других наград. Главным героем турнира стала Анастасия Дмитриева, завоевавшая золото в индивидуальных выступлениях среди женщин. Она стала первой россиянкой в истории, выигравшей мировое первенство в этой дисциплине, опередив украинку Анастасию Курашвили. Второе золото принесла пара Дарья Элашвили и Григорий Шихалеев, сенсационно победившая в смешанных парах. Эта победа стала для России первой за 24 года в данной дисциплине. Третью золотую медаль сборная России получила в командном зачёте. Кроме того, российские спортсмены завоевали серебро в трио и бронзу в аэробной ступени.

Чемпионат мира в Памплоне стал первым крупным международным стартом для сборной России после длительной паузы – и возвращение на мировую арену сразу принесло ей командную победу. ●



ЗОЛОТОЙ ПЕСОК КАРАГУАТАТУБЫ

В бразильском городе Карагуататуба сборная России стала победителем смешанного командного турнира на чемпионате мира по пляжному самбо.

Южная Америка впервые принимала у себя мировой турнир по этому спорту. В соревнованиях участвовали спортсмены из 24 стран. Помимо командного золота, россияне завоевали шесть золотых медалей в личных дисциплинах. В первый день состязаний сборная России взяла пять золотых наград из восьми возможных.

В финале российская команда со счётом 3:0 обыграла сборную Румынии. По дороге к финалу наши спортсмены так же уверенно преодолели сопротивление команд Коста-Рики и Израиля.

По итогам турнира сборная России, выступавшая на чемпионате под национальным флагом, заняла первое место в общекомандном зачёте. Второе место досталось Румынии, а третье разделили сборные Израиля и Казахстана. ●



ПАДЕЛ ДЕБЮТИРОВАЛ В АЗИИ

Падел официально дебютировал в программе XX летних Азиатских игр «Айти-Нагоя – 2026», которые проходили в Японии с 19 сентября по 4 октября.

В мужском финале катарская пара Рашид Наваф и Мишари Наваф обыграла малайзийцев Кристиана Шина и Айдана Юниса со счётом 6:3, 6:1. В женском финале японки Саки Цукамото и Каэ Токомото победили индонезиек Фитриани Сабатини и Фадону Кусумавати – 6:3, 6:4. По словам директора по международным отношениям Международной федерации падела Донателлы Дель Гаудио, включение в Азиатские игры стало «подтверждением роста падела в мире» и «ещё одним шагом» к олимпийской программе. Ранее падел уже был представлен на Европейских играх 2023 года в Кракове и войдёт в программу Европейских игр 2027 года в Стамбуле.

В турнире по паделу выступила и сборная Казахстана, заявив восемь спортсменов – по две пары в мужском и женском разрядах. Лучший результат показали Тимур Хабибулин и Евгений Данилов: они стартовали с победы над соперниками из Катар, но во втором круге проиграли малайзийскому дуэту. ●



19 МЕДАЛЕЙ В БАКУ

19

МЕДАЛЕЙ — БОЛЬШЕ, ЧЕМ У ЛЮБОЙ СБОРНОЙ

5

ЗОЛОТО

7

СЕРЕБРО

7

БРОНЗА



Россияне стали абсолютными лидерами по общему числу наград на первом этапе Кубка мира в Баку по плаванию на короткой воде. Сборная России завоевала 19 медалей – пять золотых, семь серебряных и семь бронзовых. В общекомандном зачёте сборная России заняла третье место, уступив командам США и Китая. Однако по сумме всех медалей российские пловцы опередили всех соперников.

Главным героем этапа стал Егор Корнев, принёсший команде три золота. На дистанции 100 метров вольным стилем он повторил мировой рекорд австралийца Кайла Чалмерса, а на 50-метровке баттерфляем установил рекорд России. Ещё одно золото Корнев взял на 50 метрах на спине. Двукратную победу одержала Евгения Чикунова, выигравшая 200 метров брассом и ставшая второй на 100-метровке. Кирилл Пригода победил на 100 метрах брассом.

В третий соревновательный день серебро завоевали Илья Бородин, Павел Самусенко и Ралина Гилязова. Бронза – у Дарьи Клепиковой и Кирилла Пригоды.

Сборная России выступала в Баку под национальным флагом и с гимном. Следующие этапы Кубка мира пройдут в Ташкенте и Астане. ●

Media & Publishing
NESTOR
НА РУБЛЁВКЕ **SPORT LIFE**

Учредитель **Яна Юрьевна Менчук**
Издатель **Яна Юрьевна Менчук**
Главный редактор **Даниил Андреевич Савичев**
Редакционный директор **Роман Кузнецов**
Шеф-редактор **Екатерина Внукова**
Редакторы **Евгений Королёв, Елизавета Павловская**
Корректор **Татьяна Пичурина**
Арт-директор **Никита Стеценко**
Дизайнер **Сергей Ковалёв**

Департамент рекламы **Ольга Станович, Нурия Саркисян, Маргарита Ефанова, Марина Таравкова**
Департамент логистики **Кирилл Макаров, Дарья Приличникова**
Над номером работали: **Галина Башкирова, Нина Десяткова, Елизавета Павловская, Данила Губский, Михаил Шапиро, Катерина Стефания Менчук.**

«На Рублёвке Sport life»

Регистрационный номер средства массовой информации серия ПИ № ФС77-84985 от 10 апреля 2023, зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Тираж: 35 000 экз. Выходит один раз в квартал.
Свободная цена.
Номер 4 (15) подписан в печать 9.10.2026 в 13:00
Дата выхода в свет: 12.10.2026

ОПЕЧАТАНО В
ООО «Типографский комплекс «Девиз»
Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО
Екатерингофской, наб. Обводного канала, д.138, к.1,
литера В, пом. 4-Н-6-часть, кв. 311-часть.
№ ДБ-00002896 от 01.10.2026

Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский г. о., д. Рождественно, ул. Новая, д. 105/1.
Адрес редакции: 143083, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раздоры, 1-й км Рублёво-Успенское ш., д. 1.
Перепечатка и любое воспроизведение материалов без разрешения редакции запрещены.
Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Категория информационной продукции 16+.

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