



A Taste of Russian подкаст #239 – Позёры и тренажёры.

www.tasteofrussian.com

Our new site for premium episodes is <http://www.torpod.com/>

Вы слушаете подкаст «A Taste of Russian», выпуск #239 – Позёры и тренажёры.

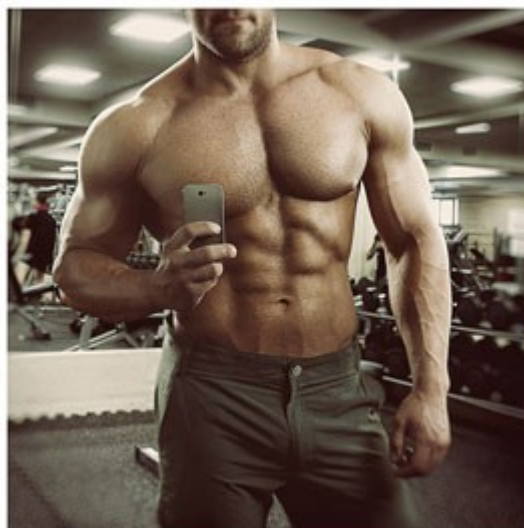
Привет, друзья!

Вот и пришло время очередного бесплатного выпуска. Сегодня у нас будет достаточно много специальных терминов.

Если вы никогда не занимались силовыми

видами спорта, некоторые из них покажутся вам незнакомыми. Но поскольку сейчас довольно популярен здоровый образ жизни, значения этих понятий будет **нелишне** (то есть полезно) **узнать** абсолютно всем.

Мы поговорим о **тренажёрных залах**. Так называют спортивные заведения, предназначенные для занятий **бодибилдингом**, **пауэрлифтингом** или **тяжёлой атлетикой**. В тренажёрных залах расположены, как вы уже догадались, **тренажёры**. Это устройства, предназначенные для подъёма



тяжестей каким-то специфическим образом. В зависимости от конструкции тренажёра, вы поднимаете вес определённой группой мышц.

Кроме тренажёров, существуют, так называемые, тренировки со свободными весами. Это упражнения со **штангой, гирями, гантелями**. «Штангой» называют спортивный снаряд, представляющий собой стальную палку, на которую надеваются по краям тяжёлые диски разного веса. Эти диски называются **блины**. Блины делают из стали, но современные дорогие блины покрывают слоем резины.



Гиря – это стальной шар с приваренной рукояткой. Гири, как правило, весят 16, 24 или 32 килограмма. Упражнения с гирей довольно специфичные. В целом, это не очень популярный снаряд. Гантеля похожа на штангу, но её берут одной рукой. В отличие от упражнений со штангой, упражнения с гантелями позволяют работать на левую и правую половины тела отдельно.



А теперь давайте разберёмся, чем отличаются силовые виды спорта. Целью бодибилдера является приобретение максимальных мышечных объёмов. Или, как ещё говорят, ему нужно **накачать** большие мышцы. Кстати, в разговоре «тренажёрные залы» называются «качалки». А в них, соответственно, качаются. В бодибилдинге не существует цели подъёма максимального веса. Занятия со снарядами (гириями, гантелями, штангой) нужны лишь для того, чтобы стать большим.

В пауэрлифтинге, напротив, мышечные объёмы не столь важны. Хотя, все пауэрлифтеры – очень большие, **здоровые** ребята. Целью такого спортсмена является достижение максимальной суммы весов в трёх упражнениях: в **жиме** штанги лёжа, в приседаниях со штангой и в **становой тяге**. Что такое «становая тяга», мы расскажем позднее. Пауэрлифтинг также называют «силовым троеборьем». Словом «жим», кстати, называют подъём штанги, связанный с распрямлением рук. Жать можно стоя и лёжа.

И, наконец, тяжёлая атлетика. Это олимпийский вид спорта. В настоящий момент тяжёлая атлетика состоит из двух дисциплин: толчок и рывок. Желающие могут обратиться к интернету и узнать, что это такое. Эти упражнения очень сложны технически. И требуют не только силы, но и скорости и хорошей **координации** (согласованности) движений. Выигрывает в соревновании тот, кто поднимет больший вес.

Самая популярная дисциплина из трёх вышеперечисленных – бодибилдинг. Но именно к нему у общественности есть больше всего вопросов. Некоторые из них мы узнаем из нашей истории.

Итак, поехали!

Позёры и тренажёры

- Федя, здорово! Спешу обрадовать, ты больше не можешь считаться спортсменом. У Федерации **бодибилдинга** России **аккредитацию** отняли.

- Вот **велика печаль**... Я, Гриша, **для себя** хожу. А не для того, чтобы измазаться **автозагаром** и в трусах перед зрителями стоять.

- Многие коллеги тебя не поддержат. Сейчас что ни качок, то **фитнес-блоггер**. А часто мальчики и девочки даже **форму набрать** не успевают. Сразу начинают услуги персональных тренировок предлагать.

- Да кому ты это рассказываешь?! Мне такие «консультанты» и в зале, и в интернете уже все **глаза намозолили**. **Нет бы** ещё пару **подходов становой тяги** сделать. Нет, надо сделать **селфи** перед зеркалом.

- Конечно! Это гораздо важнее. Это мы с тобой ходим **гантели** поднимать. А они – фотографироваться в спортивном **антураже**.

- Кстати, Гриша, пойдёшь сегодня на **треньку**? Что-то давно я тебя в зале не видел.

- Просто не **пересекаемся**. Я по трёхдневному **сплиту** занимаюсь. Сегодня спину и ноги делаю. Так что до встречи в зале. Часам к семи буду.

- Везёт тебе. Зал в **шаговой доступности**. А мне через полгорода **пилить**. Поэтому постараюсь быть вовремя. Но не **ручаюсь**.

.....

В первой фразе истории мы узнаём, что у российской Федерации бодибилдинга отняли **аккредитацию**. Латинским словом «аккредитация» называют процедуру официального подтверждения соответствия объекта установленным стандартам. В нашем случае Министерство спорта Российской Федерации приняло решение исключить Федерацию бодибилдинга и фитнеса России из перечня федераций (то есть объединений), представляющих различные виды спорта.

Таким образом, с юридической точки зрения, бодибилдинг в России в настоящий момент не является спортом. Вообще, споры об этом ведутся очень давно. Спорт во всех его видах представляет собой соревновательную дисциплину с понятными критериями оценки. Например, чтобы выиграть чемпионат по бегу, нужно пробежать дистанцию за минимально возможное время, пробежать быстрее всех.

Бодибилдинг, или как его ещё называют, **культуризм**, не даёт таких чётких, ясных критериев. Соревнования по культуризму – это своеобразный конкурс красоты для мужчин. Причём, конкурс со своими специфическими правилами. Большинство девушек не считают бодибилдеров красивыми.

Кроме того, современный уровень выступающих бодибилдеров, то есть их мышечные объёмы, таков, что достижение подобных результатов невозможно без применения так называемых **анаболических стероидов**. Это специальные химические препараты, от которых растут мышцы. То есть серьёзно заниматься культуризмом ещё и опасно для здоровья.

Вот поэтому бодибилдинг, с точки зрения нашего Министерства спорта, спортом не является. Обращаем ваше внимание, что в пауэрлифтинге и тяжёлой атлетике критерий оценки прост – вес штанги, которую вы подняли. Поэтому к ним таких вопросов не возникает.

Но это не значит, что ходить в тренажёрный зал плохо. Занятие любым спортом и околоспортивной деятельностью на любительском уровне – это красота и здоровье. Занимающийся спортсмен реже болеет, имеет больше энергии. Да и выглядит гораздо лучше простого человека. Поэтому если не использовать стероиды, не стремиться к соревновательным результатам, фитнес и бодибилдинг – неплохой выбор. У нас в стране посещение тренажёрных залов, пожалуй, самая популярная физическая активность среди молодёжи и лиц старшего возраста.

Федя не сильно расстраивается, что бодибилдинг больше не считается спортом. Он говорит: **велика печаль**. Это разговорное и саркастическое выражение. Поскольку оно саркастическое, смысл его противоположен форме. То есть на самом деле печаль невелика. Молодой человек вообще не переживает, не расстраивается по этому поводу.

Потому что он ходит в зал **для себя**. Так обычно говорят, когда человек не стремится к какому-то серьёзному результату. Противоположным по смыслу выражением было бы примерно такое: «Я занимаюсь, чтобы выиграть чемпионат области». Занятия спортом для себя, по мере сил и возможностей – самые правильные. Если вы не собираетесь посвящать спорту всю свою жизнь. Нагрузки профессионального спорта, как правило, ведут к травмам и заболеваниям.

Федя иронизирует по поводу соревнований бодибилдеров. По его мнению, они заключаются в том, чтобы мазаться **автозагаром** и стоять перед зрителями в трусах. Вообще-то, так оно и есть. Соревнования культуристов для обычного человека – зрелище весьма специфическое. «Автозагаром» называют специальный крем, который окрашивает кожу человека в тёмный цвет.

Кожа естественным образом **загорает** под лучами солнца. Ещё можно загореть в солярии, там в специальных кабинках установлены ультрафиолетовые лампы. Но у культуристов на естественный загар времени нет. А загорать надо, потому что так мышцы кажутся более рельефными. Поэтому они пользуются кремом.



Блоггинг – это довольно модное сейчас занятие. Блог – это свой кусочек сети интернет, где ты можешь публиковать свои мысли, видео и аудиозаписи. **Блоггер** – это человек, который ведёт блог на постоянной основе. Видеоблоггер – тот, кто регулярно выкладывает видео. Чаще всего платформой служит принадлежащий компании Google сайт YouTube.com. Это крупнейший видеохостинг в мире. Кстати, слово «блоггер» в русском языке может писаться как с одной, так и с двумя «г». Единственно верного написания пока существует, так как слово достаточно новое.

Соответственно, **фитнес-блоггер** – это человек, который ведёт блог на тему фитнеса. Чаще всего люди таким образом рекламируют сами себя в качестве тренера. Либо какое-то спортивное питание, производитель которого платит им за рекламу. Само собой, чтобы быть авторитетом в глазах зрителя, такой человек должен достигнуть очевидных успехов в деле, которым он занимается.

Но сейчас ситуация порой такова, что видеодневники ведут и те, кто не успел **набрать форму**. То есть не успел накачать свои мышцы до уровня, который

считался бы достойным среди остальных людей. У женщин и мужчин такие стандарты разные. Для девушек важнее показать женственную фигуру и малый слой подкожного жира. Для парней важнее общий объём мышц. Но жир также не приветствуется.

Что же заставляет людей заниматься таким бессмысленным, а иногда даже смешным делом? Ответ очень простой. Это тщеславие, двигатель продаж многих современных товаров, от палок для **селфи** до дорогих автомобилей в минимальных комплектациях. Слово «селфи» сейчас является международным. Но, на всякий случай, напомним, что так называют фотографию самого себя. Сделанную обычно с лицевой камеры современного телефона. В русском языке даже появилось специальное шутовское слово для селфи – **себяшка**. Оно образовано от слова «себя», то есть сфотографировать самого себя: «Девчонки, зацените какую я сделал себяшку на фоне заката!»

Федя жалуется, что ему надоели такие «спортсмены» в кавычках. Синонимом глагола «надоест» в разговорном языке является выражение **намозолить глаза**. Мозоль – это уплотнение на коже, которое образуется, например, если вы долго копали или переносили что-то тяжёлое. На глазах мозолей не бывает. Но говоря про «намозоленные глаза» вы как бы **даёте понять**, что устали смотреть на что-то или кого-то конкретно. Вам неприятно это видеть.

Выражение **нет бы** – это разговорный вариант союза «почему бы не». То есть после «нет бы» предлагается какой-то вариант поведения, который в данном случае является желательным. Фёдор предлагает любителям селфи сделать пару **подходов становой тяги**.

«Подход» – очень важное понятие в силовых видах спорта. Так называют последовательность из нескольких повторений одного и того же упражнения,

сделанных без отдыха. В бодибилдинге обычно делается несколько подходов каждого упражнения по 6-12 повторений.

В самом начале мы обещали рассказать, что такое **становая тяга**. Это одно из основных, базовых упражнений и для бодибилдера, и для пауэрлифтера. Упражнение заключается в отрыве от пола штанги с помощью мышц ног и поясницы. Выступающие пауэрлифтеры поднимают таким образом несколько сотен килограммов. Федя советует вместо селфи именно это упражнение, потому что считается, что именно от становой тяги мышечная масса увеличивается лучше всего.



Французским словом **антураж** называют окружение, окружающую среду, обстановку. Гриша говорит, что некоторые ходят в тренажёрный зал, чтобы фотографироваться в спортивном антураже. Такие фотографии очень популярны в соцсетях (социальных сетях). Тщеславие заставляет людей хвалиться своим спортивным образом жизни. Даже если они этому образу жизни не особенно следуют.

Федя спрашивает, идёт ли товарищ сегодня на **треньку**. Это разговорный вариант слова «тренировка». Кстати, «тренажёрный зал» также называют **тренажёркой**. А хождение в тренажёрный зал как вид деятельности и сам тренажёрный зал сокращённо называют **качем**. Например: «Я сегодня иду в кач». Соответственно, того, кто занимается в тренажёрке, называют качком.

Это разговорные слова, не являющиеся литературными и общеупотребительными. Но в разговорной речи они используются достаточно широко. Особенно в спортивной среде.

Гриша говорит, что он ходит в зал. А Фёду не видит, потому что они не **пересекаются**. То есть не встречаются, ходят в разное время. Одна из причин популярности бодибилдинга – возможность заниматься в любое удобное время, вы не связаны никакими расписаниями, кроме времени открытия и закрытия «тренажёрки». Даже если вы занимаетесь с личным тренером, как правило, он постоянно находится в зале.

Сплит – это одна из основных методик бодибилдинга. Она заключается в том, что в один день качаются одни группы мышц. В другой день они отдыхают. Но зато делаются упражнения на мышцы, которые отдыхали в прошлый раз. Сплит бывает двухдневный и трёхдневный. Альтернативой сплиту является тренировка всех мышц тела в один день.

Федя говорит, что для Гриши тренажёрный зал находится **в шаговой доступности**. Так говорят про объекты, до которых легко можно дойти пешком из дома. Обычно имеют в виду расстояние в несколько сотен метров. Грише повезло. Потому что такие сооружения довольно дорого стоят, их не так уж и много в городах.

Самому Фёдору до тренажёрки **пилить**, то есть идти, ехать, через половину города. Видимо, этот зал чем-то ценен для него. Наверное, он выбрал не самый ближний, а самый лучший тренажёрный зал. Поэтому согласен на длинную дорогу.

И последнее слово, которое мы встречаем в истории – **ручаться**. В данном случае оно имеет значение «обещать». А ещё ручаться можно за кого-то. Например:

- Возьмите на работу моего друга Васю. Я могу за него поручиться, он хороший работник и человек.

Это означает, что некто знает Васю как хорошего парня и обещает (гарантирует), что если его возьмут на работу, он справится со всеми возложенными обязанностями.

И на закуску, то есть на самый конец, мы оставили ещё одно слово. Наш сегодняшний выпуск называется «Позёры и тренажёры». Что такое «тренажёр», мы разобрались. Кто же такой **позёр**? Это слово уже встречалось в наших выпусках. Так называют человека, который очень заботится о внешнем эффекте своих слов, действий, одежды. Другими словами, позёр очень озабочен тем, что о нём подумают окружающие люди.

Часто за внешним эффектом позёра не стоит реальных ценностей и достижений. Позёры стараются выглядеть лучше, чем они несть на самом деле. Поэтому над такими людьми все смеются. Но тщеславие заставляет позёров вести себя позёрски. В тренажёрных залах, как мы поняли из выпуска, таких людей хватает. Отчасти этому способствует сама суть бодибилдинга, как деятельности, делающей мужчину красивым.

Если вы сами занимаетесь в тренажёрном зале и хотите узнать ещё немного слов на эту тему, предлагаем вам ознакомиться с нашим предыдущим выпуском, который так и назывался: «В тренажёрном зале». [Ссылка](#) находится в текстовой транскрипции к подкасту. Тот выпуск получился намного проще, чем этот. Советуем ознакомиться.

А на сегодня всё. Как всегда, присылайте свои вопросы и пожелания на почту tasteofrussian@gmail.com, а текстовую версию скачивайте с сайта www.tasteofrussian.com.

До новых встреч!