

ТИН-ТВ

17.30

РТР

Будни

«БАШНЯ»



«Мой давний кумир – культурист Сергей Рубан. Когда по телевидению показывали «Игры гладиаторов», я все время болел за Спартака. Потом он вел в передаче «Башня» страницу «Школа Сергея Рубана», но она почему-то исчезла из эфира. По совету Сергея я стал заниматься спортом, два раза в неделю хожу в «качалку», но мышцы почти не увеличились. Не могли бы вы подсказать, как простому парню в провинции сделать из себя человека, на которого было бы приятно посмотреть со стороны?»

Артем СЕМЕНОВ, Пензенская обл., г. Заречный

Во-первых, спешим сообщить новость, которая обрадует многих ребят: в самое ближайшее время «Школа Сергея Рубана» опять будет выходить в телепрограмме «Башня» на РТР. Замечательный повод встретиться с Сергеем, тем более что об этом нас давно просят многие юные читатели «Антенны».

РУБАН: Сергей СПАРТАКОМ СТАЛ В АНГЛИИ

– Сергей, откуда взялось ваше «гладиаторское» имя Спартак? Сами его выбрали или кто-то посоветовал?

– Четыре года назад меня и еще нескольких русских культуристов пригласили в Англию на шоу гладиаторов. Впечатление мы произвели, похоже, колоссальное, потому что нас сразу же включили в сборную мира. Сама английская королева устроила прием в нашу честь. Во славу Турчинского за его динамику, взрывной характер, темперамент окрестили Динамитом, а меня за высокий рост, мощь и прямооту называли Спартаком. Ну кто бы возражал...

– Чем вы занимались, когда ваша «Школа Сергея Рубана» на время исчезла из программы «Башня»?

– Было много другой работы: в кино, театре (Сергей Рубан играет в Театре им. Моссовета. – Прим. ред.). К тому же я возглавляю общественное движение «Здоровое поколение», так что заниматься нашей молодежью я не переставал.

– Два года подряд вы десятки раз на дню появлялись в межпрограммных заставках НТВ в образе русского богатыря Ивана Поддубного и в виде замечательного памятника со спутником. По правде говоря, ни я, ни многие мои знакомые даже не догадывались, что это были вы. Так вас здорово загримировали...

– Да уж, хорошо поработали. Когда снимали застав-

ку знаменитого борца, меня несколько раз перекрашивали. Никак не могли добиться нужного цвета волос. После съемок я попытался вернуть себе родной окрас, но, видимо, перестарался и ходил огненно-рыжим, пока заново не оброс.

– Усы тоже были ненастоящими?

– Ну конечно, бутафорские! Мне их приклеили, но они то и дело отваливались из-за множества включенных софитов. К тому же я ведь не просто неподвижно стоял, а должен был присе-

дать и толкать штангу. А когда я изображал памятник, меня вообще целиком побелили.

– Не представляю, как вы с себя смывали этот гипс?

– Это отдельная история. В тот день я приехал на «Мосфильм» к 11 утра, а съемки закончились в 11 вечера. «Спасибо. Все свободны», – на прощание устало произнес режиссер. Довольный народ отправился во двор. – Простите, – говорю, – а как же я? Где помыться – то можно? – Да нигде, –

отвечают. – Воды горячей на студии нет». Тут я на время и в самом деле превратился в памятник. Учтите, что на дворе стоял далеко не теплый октябрь. На мое счастье, кто-то из мосфильмовцев жил рядом. Хозяину позвонили и договорились, что доставят меня помыться. И вот в половине двенадцатого ночи меня высаживают из машины перед этим домом. А код сообщить, как водится, забыли. Стою весь покрашенный, жду, когда кто-нибудь выйдет из подъезда. Вдруг вижу (двери в подъезде стеклян-

ные), что на лифте спускается бабушка – божий одуванчик. И вот подходит она к выходу, а за дверью – огромный белый детина. Не знаю, что она в этот момент подумала: что маньяк-убийца кого-то поджидает или снежный человек появился в город, но через долю секунды лифт уже взмывал в обратном направлении.

– Но помыться все-таки удалось?

– К счастью, вскоре подошла женщина с ребенком. Я как мог объяснил, в чем дело. В подъезд она меня впусти-

ла, но в лифт со мной сестра побоялась. Кстати, мне не впервые было сниматься полностью неизвестным. Лет шесть назад я играл одну из главных ролей в голливудском боевике «Бегущий по льду». Американцы тогда меня так загримировали, побрили налысо, нарисовали наколки и шрамы, что даже мама родная не узнала бы.

– Я знаю, что у вас весной родился первенец. Наверное, тоже богатырь?

– А как же! Павел Сергеевич – мужчина что надо. Я очень просил Любу, свою жену, чтобы успела родить до 20 марта. Очень боялся, что сынишка будет Овном, они же все такие упрямые. К счастью, мальчуган явился на свет во время Рыб. Значит, будет спокойным и покладистым.

– А вы сами кто по гороскопу?

– Весы. Я действительно очень уравновешенный человек.

С богатырем встречалась Зифа АРХИНЧЕЕВА

Советы начинающим культуристам

– Многие думают, что вот пошел в спортзал и за неделю накачал себе приличные мышцы. Забудьте об этом мифе, если действительно хотите добиться приличных результатов. И сразу настройте себя на достаточно продолжительные и методичные тренировки. А для начала, поставив перед собой цель, полностью пересмотрите режим дня.

● **СОН.** Спите столько, сколько требует ваш организм. Одному для восстановления сил достаточно шести часов, а другому необходимо все 12.

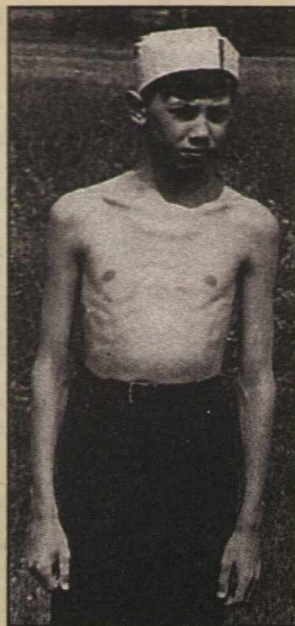
● **ПИТАНИЕ.** Есть лучше понемногу, но как можно чаще. Нельзя ограничиваться только завтраком, обедом и ужином и особенно питаться всухомятку. Вы должны постоянно подпитывать мышцы, иначе они станут «поедать» сами себя, уменьшаться в объеме. То есть пойдут обратные процессы. Желательно чередовать естественный прием привычной пищи со спортивным питанием. Например, употреблением протеиновых коктейлей или аминокислот.

● **ОТДЫХ.** Мышцы растут не во время нагрузки, а когда они отдыхают. Поэтому

очень важно избегать перетренированности организма. А интенсивность занятий полностью зависит от возможности вашего питания. Повторяю: занятия лишь стимулируют мышцы, а растут они при условии правильного и своевременного питания.

● **КОНТРОЛЬ.** Если вы выполняете все необходимые условия, но видите, что по прошествии двух недель масса вашего тела не увеличилась, значит, вашему организму чего-то не хватает. Значит, нужно либо чаще и побольше есть, либо срочно уменьшить физическую нагрузку.

● **АНАБОЛИКИ.** К сожалению, некоторые ребята пытаются пойти по легкому пути и начинают принимать стероиды. Но это удел слабых. Все, что легко приходит, с такой же легкостью теряется. Как только прекращается подпитка стероидами, мышцы сразу же исчезают. Зато вы обнаружите, что приобрели целый букет заболеваний. Так что гораздо надежнее, полезнее и приятнее сотворить из себя супермена умом и силой воли. Желаю всем вам удачи, и до скорой встречи в программе «Башня»!



Худенький Сережа сделал себя сам

досье «Антенны»

- Сергею Рубану - 36 лет
- Вес - 150 кг
- Рост - 198 см
- Чемпион СССР по армрестлингу. Финалист чемпионата мира по силовым играм в Бирмингеме («Шоу гладиаторов»)
- Вице-президент Московской федерации бодибилдинга. Как каскадер и актер снялся более чем в десяти фильмах



С королевой английской Елизаветой II



Спартак (справа) перед победным рывком



Рядом с нашим богатырем Шварценеггер – малыш

Рубан Сергей

16.8.99