

Невский Александр

29.11.06

КНИГИ

Арнольд Шварценеггер его благословил

Александр Невский, некогда наш соотечественник, а ныне житель Лос-Анджелеса, спортсмен, актер, кино-продюсер, которому нравится, когда его называют "русским Терминатором" или даже "русским Шварценеггером", а также "Человеком-мускулом", написал книгу о фитнесе. И это не первый его спортивно-литературный труд. Предисловие к ней принадлежит Майклу Йорку, не так давно снимавшемуся с автором книги в картине "Московская жара". Скоро появится и ее сиквел. Окончив Академию управления, Невский продолжил образование в США, в театральной школе Ли Страсберга. Снимался когда-то в "Тихих омутх" у Рязанова, ну а дальше штурмовал Голливуд.

Издание снабжено фотографиями, на которых А.Невский запечатлен не только с Йорком, но Джимом Керри, Арнольдом Шварценеггером, который и благословил его на труды ратные – создание фитнес-методики для спортсменов и неопитов. Это целое собрание упражнений, которые можно выполнять даже в собственной квартире и непосредственно на рабочем месте, не говоря уже о тренажерах. Не забыты ходьба на лыжах и езда на велосипеде, комплексы с гантелями и штангой. В Москве на презентации книги кое-что было продемонстрировано автором на собственном примере и теле.

Особый раздел книги посвящен детскому фитнесу, кулинарии, пригодной для тех, кто всерьез задумал приобщиться к фитнесу. Рецепты блюд сопровождаются таблицей питательной ценности продуктов. И все очень доступно, ничего диковинного,



еда самая простая, хотя представлены тут и свиные отбивные по-средиземноморски, и ягодный десерт, и гаспаччо. Под одной из фотографий А.Невского – подпись: "В вашем холодильнике не место фаст-фуду!", а под другой: "Бодибилдер проводит на кухне не меньше времени, чем в спортзале". Особая статья – протеиновые смеси и добавки, и никаких допингов. Отдельно выделены занятия самомассажем и аутотренингом. Пафос книги направлен на изменение себя посредством совершенствования тела. Что же касается изложения, то пафоса тут никакого. Понятно любому.

Екатерина ПЕЧКИНА

Невский А. "Большая энциклопедия фитнеса". М.: "Олма Медиа Групп", 2006.

Культура - 2006 - 23-29 нояб. -
с. 12.