

Невская 13 -  
2006: 2 нояб - с 16,

ЗНАМЕНОСТИ

# ТЕРМИНАТОР ИЗ «ТИХИХ ОМУТОВ»

Нас уже перестала удивлять постоянно обновляющаяся информация о том, что каждый десятый ученый Америки - выходец из бывшего Советского Союза и России. Мы с этим как-то смирились. Другое дело - Голливуд. Правда, и тут без наших тоже не обошлось. Уже только то, что в процессе создания этого «Мира грез» самое активное участие (если не сказать больше) приняли предприимчивые одесситы, говорит само за себя. И первого, если не самого лучшего, на мой взгляд, киношного Спартака играл бывший наш соотечественник Кирк Дуглас. Потом появились и другие, в том числе незабвенные Савелий Крамаров и Борис Сичкин. Сейчас из потомков бывших россиян почти никого не осталось. Поговаривают, что Стив Сигал тоже из наших, но это уж очень далекое родство. В годы перестройки и чуть позже в Голливуде пробовали свои силы и кое-кто из нынешних российских артистов. Но кроме эпизодических ролей они так ничего и не добились

Однако несколько лет назад на небосводе капризного и жестокого Голливуда зажглась новая яркая звезда из далекой России. Зажглась и не собирается гаснуть.

Эта звезда - Александр Невский - бодибилдер, актер, кинопродюсер, писатель. И зарубежная, и российская пресса называют его «Русский Шварценеггер», «Терминатор», «Человек-мускул».

А началось все в далеком 1986 году, когда высоченный и худющий 14-летний подросток стал заниматься боксом и кикбоксингом, приобретать спортивный опыт, наращивать мышцы и... вес. Профессорский сын пошел своей, нелегкой дорогой: он стал призером чемпионата Москвы, участвовал в семинарах Чака Норриса и Жан-Клода Ван Дамы, поступил и успешно окончил Государственную академию управления и аспирантуру. Позже получил образование в Академии актерского мастерства и Театрального институте Ли Страсберга.

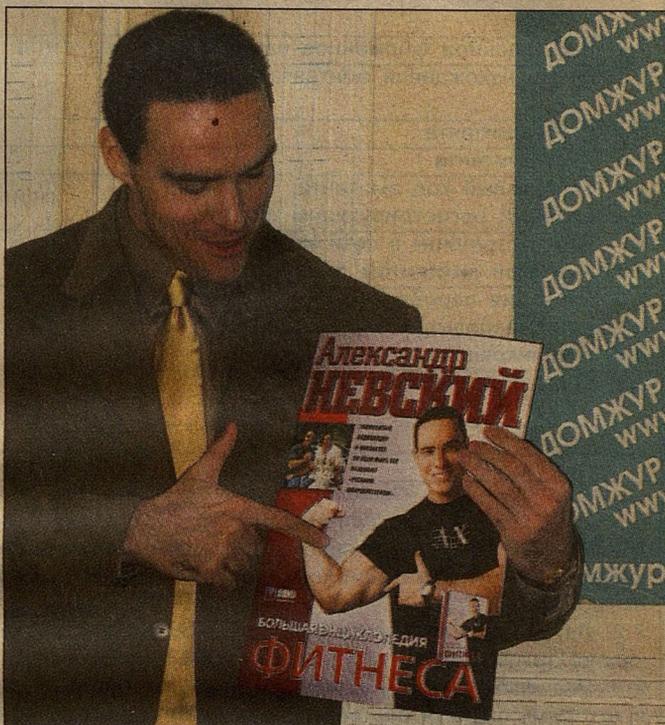
Тринадцать лет назад Невский стал автором сценария и главным героем документального телефильма

«Цель - Вселенная». А первый художественный фильм, в котором его снял Эльдар Рязанов, назывался «Тихие омуты».

В 1999 году Александр решил попытать счастья в Голливуде. Вскоре его познакомили с Арнольдом Шварценеггером. Несмотря на разницу в возрасте (почти четверть века), великий актер, а затем и губернатор штата Калифорния проникся к русскому богатырю симпатией и уважением. В 2001 году Невский снялся в своем первом голливудском фильме «Непререкаемый» (режиссер Уолтер Хилл), в 2002 - в картине «Красный змей» Джинно Танасеску. А в 2005 году на экраны России и стран СНГ вышел фильм «Московская жара», в котором Александр сыграл уже главную роль. Вместе с ним играли Майкл Йорк и Эдриан Пол. Невероятно, но факт: еще до окончания съемок фильма продюсеры продали права на показ «Московской жары» в 31 страну.

А до конца этого года выйдет новый супербоевик «Охотники за сокровищами», где Невский играет с Дэвидом Кэррадайном и Шерилин Фенн.

дядей как для опытных спортсменов, так и для новичков нулевого уровня подготовки; как для мужчин, так и для женщин и детей. В монографии (а книгу вполне можно назвать именно так), написанной живым и образным языком, уделено место не только физическим упражнениям для всех частей тела, но и духовной стороне физической подготовки, сво-



И уже начинаются съемки фильма «Московская жара-2», в котором Невский вновь вместе с Майклом Йорком играют главные роли.

Кстати, именно Майкл Йорк написал теплое предисловие к очередной (пятой) книге своего коллеги и друга Александра Невского «Большая энциклопедия фитнеса», которую на русском языке недавно выпустило из печати издательство «ОЛМА Медиа Групп». Эта книга по-своему уникальна - ей нет аналогов не только в российской, но и в мировой практике издания литературы оздоровительной тематики. Автор со знанием дела, профессионально и доступно, причем адаптировав изложение к российским условиям среднего, но не олигархического класса населения, рассказал о своей фитнес-методике, одинаково подхо-

еобразной йоге спорта. Есть разделы, посвященные занятиям фитнесом с детьми, приготовлению вкусных и полезных блюд, а также принципам правильного питания, приемам самомассажа и аутотренингу.

По словам Александра Невского, предлагаемые им упражнения можно выполнять не только в спортивном зале, но и дома и даже на работе.

О диетах и занятиях фитнесом, тренировках, позволяющих держать себя в прекрасной физической и психологической форме, будет рассказано в следующей книге Александра Невского «Фитнес-программы голливудских знаменитостей», над которой он сейчас плодотворно работает.

Лев РУДСКИЙ  
Фото автора