

РЯДОМ С НАМИ

# Открой для себя МЦБИ!

Ничто так не укрепляет семью, как увлечение спортом и здоровым образом жизни. И, в то же время, разные спортивные пристрастия могут даже привести к семейным разногласиям. Хорошо, что у нас в Чертанове появилось место, где одновременно могут приобщаться к спорту и дети, и их родители, и даже бабушки и дедушки! Это – Московский центр боевых искусств (МЦБИ), что на Варшавском шоссе, 118. Лично я узнала о том, что происходит в этом центре, совсем недавно.

## Не только для спортсменов

Я всегда говорила сыну: «Главное в наше время — это уметь держать удар!», но он, хоть и вымахал в свои 15 лет под два метра, все



пал на занятия по карате в хорошее место и к хорошему тренеру. Я даже пошла вместе с ним посмотреть, как идет тренировка, и была поражена, когда он привел меня в неприступное с виду здание Московского центра боевых искусств (сокращенно — МЦБИ), которое как-то незаметно выросло у нас на глазах. Говорили, что здесь — самый большой в Европе спортзал, но я даже представить себе не могла, что в нем, кроме крупных турниров, проходят и занятия для начинающих, причем с хорошими тренерами и бок о бок с настоящими спортсменами, членами сборных Москвы и России. Вот уж действительно — массовый спорт! Кстати, мой шестилетний племянник мне показался ужасно неуклюжим на татами, но тренер

ожидают серьезные занятия с лучшими тренерами, которые помогают постепенно раскрыть и развить физические возможности, повысить личную самооценку и овладеть навыками спортивной борьбы. И не обязательно становиться спортсменом, можно хотя бы научиться не давать в обиду себя и своих близких. А это уже немало.

## Искусство говорить без слов

Лично мне нравится наблюдать за динамичными поединками хорошо подготовленных спортсменов — любителей восточных единоборств, и я надеюсь, что именно в какой-нибудь секции МЦБИ мой сын сможет наверстать упущенное. Но, что касается меня самой, при всей напряженности нашей жизни, я как-то не готова проникнуться боевым духом японских самураев. Меня всегда привлекала гармония танца — древнейшего искусства говорить без слов. В детстве я занималась танцами и позже всегда сочувствовала тем, кто не имел такой возможности: ведь, становясь взрослым, человек, не умеющий танцевать, поневоле испытывает дискомфорт, когда



это становится заметным для окружающих. А если даже кому-то и приходилось посещать танцевальный кружок, разве можно самостоятельно угнаться за всеми новыми стилями и модными направлениями, пробивающимися себе дорогу на паркет? Особенно, если хочешь не только уверенно двигаться в такт музыке, но и ощущать себя в ногу со временем.

Многие считают, что уроки танцев — это занятие для молодежи. Я и сама так думала, пока не заглянула в том же МЦБИ на занятия танцевально-спортивного клуба «Гранд-Фиеста», где старательно разучивали танцевальные па люди разного возраста, в том числе седовласый мужчина солидной комплекции. Здесь я узнала, что посещать занятия в группах по различным танцевальным направлениям могут все желающие. Можно научиться танцевать (ну прямо, как в шоу-программе «Танцы со звездами»!) классические балльные танцы, которые сегодня входят в разряд спортивных. И что интересно, в танцевальной группе «Dance Family» дети могут обучаться танцам вместе с родителями.

Мне так понравилось танцевать в этом большом светлом зале, что я постаралась выкроить время в плотном графике работы и все-таки записалась в «Гранд-Фиесту». Так что, теперь с помощью замечательного наставника я учусь не только танцевать, но и выражать свои чувства и мысли с помощью танца. Не всегда все получается, но тренер подбадривает всех, кому мешает «вырваться в лидеры» далеко не юный возраст или неспортивная фигура, как у меня. Он умеет поддерживать хорошее настроение в группе. Мы не чувствуем усталости и прощаемся со словами: «До встречи на паркете!»

Недавно занявшись танцами, я стала больше обращать внимания на свою фигуру и решила к лету ее подкорректировать. Такое желание возникает у многих женщин, но ведь не

## Быть в форме!

Недавно занявшись танцами, я стала больше обращать внимания на свою фигуру и решила к лету ее подкорректировать. Такое желание возникает у многих женщин, но ведь не



## МЦБИ — для всей семьи

Я здесь уже познакомилась со многими семьями. Как же они находят сюда дорогу? Приведя ребенка в одну из секций восточных единоборств, родители постепенно проникаются мыслью о том, что не стоит терять время зря, пока чадо тренируется. Вместо того, чтобы наблюдать за этим процессом или проводить время в кафе Центра, мамы спешат на занятия школы танцев, а папы — направляются в тренажерный зал. И даже бабушки с дедушками, пожертвовав любимым сериалом, который можно посмотреть в здешнем кафе, спешат доказать, что они еще молоды не только душой, но и телом.

Комфорт здесь ощущаешь, начиная с просторных раздевалок с душевыми и на протяжении всех тренировок. А после напряженных занятий так приятно погреться в сауне с гидромассажем, а потом окунуться в ледяную купель! Неплохо и восполнить затраченную

## ЧТО В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ:

Зал площадью 370 кв. м с кардиотеатром оборудован самыми современными тренажерами и спортивными снарядами. Здесь установлены современные грузоблочные тренажеры Life Fitness и тренажеры со свободными весами Hammer Strength, кардиооборудование, состоящее из шести беговых дорожек, четырех эллиптических тренажеров и двух велотренажеров.

Опытные инструкторы составят для Вас индивидуальную тренировочную программу в соответствии с Вашим уровнем подготовки. Занимаясь в тренажерном зале, Вы сможете воспользоваться услугами персонального тренера и улучшить деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, скорректировать композицию тела по мышечной массе, жирам и жидкости, укрепить опорно-двигательный аппарат. При этом Ваши тренировки будут проходить максимально продуктивно и комфортно!



энергию, перекусив в уютном кафе, оформленном в японском стиле. Но для того, чтобы понять, что Московский центр боевых искусств — именно то место, где могут помочь изменить жизнь к лучшему, стоит увидеть это все своими глазами: пройтись по спортивным залам, познакомиться с замечательными тренерами, поговорить с теми, кто здесь уже с удовольствием занимается.

**17 мая МЦБИ гостеприимно открывает свои двери для желающих подружиться с физкультурой и спортом.** Не пропустите это событие! А главное — не забудьте взять с собой спортивную форму. Я уже сделала свой выбор и пригласила сюда своих родных и друзей. А вам это еще предстоит!

Оксана РЯБИНКИНА

## А ЧТО ЗДЕСЬ ЕСТЬ ЕЩЕ?

В МЦБИ представлены все виды групповых занятий, которые помогут улучшить Ваше физическое и эмоциональное состояние: йога, пилатес, тай-чи, силовой функциональный тренинг, тай-бо, современные танцевальные направления. Эти занятия помогут вам скорректировать осанку, улучшить гибкость, снять мышечное и эмоциональное напряжение. Танцевальные программы позволят внести разнообразие в тренировки. Если по каким-либо причинам вы не можете посещать групповые занятия, здесь вам предложат персональные тренировки по интересующему вас направлению.

## КУДА МОЖНО ЗАПИСАТЬСЯ В МЦБИ:

— **Московский клуб кудо «Профессионал»** — занятия для взрослых, тренер — Сергей Николаевич АРЖАКОВ, мастер спорта по кудо, многократный призер международных турниров по дайдо-джюку карате-до и кудо, обладатель черного пояса, 4 дан.

— **Клуб Кекусин-Кан карате-до** — есть группы для детей и взрослых, тренер — Денис Владимирович ТРОШИН, черный пояс, призер Чемпионата Европы 2008 г., 3 дан.

— **Спортивный клуб боевых искусств «Сибирский барс»**, джиу-джитсу — занятия для детей от 4 до 7 лет и от 6 до 12 лет, тренер — мастер спорта России по джиу-джитсу, двукратная чемпионка России, победительница и призер международных турниров Александра МАГАМЕДОВА; для детей от 8 до 15 лет, взрослых мужчин и женщин, тренер — преподаватель высшей категории Евгений Юрьевич КОРОТКИХ, мастер спорта России, чемпион России, чемпион Москвы 2008 г., 3 дан джиу-джитсу.

— **Группа самообороны** — занятия на основе техники джиу-джитсу для мужчин и женщин в возрасте от 16 лет, тренер-преподаватель 2 категории — Андрей ВОЛОКОВ, обладатель коричневого пояса по джиу-джитсу, призер чемпионатов Москвы, к.м.с. по джиу-джитсу.

— **Клуб айкидо**, руководитель — Евгений МАЛЫШЕВ, 4 дан айкидо айкикай, занятия проводят опытные преподаватели, имеющие международную аттестацию. Вам помогут научиться сохранять самообладание в конфликтных ситуациях, защищать себя и своих близких, улучшить координацию движений, гибкость и подвижность суставов, приобрести бесценный опыт умения страховать при падении, оставаясь при этом невредимым.

— **Школа бронзового призера Олимпийских Игр Дмитрия Носова**, дзюдо — занятия для взрослых от 16 лет; занятия с детьми от 6 до 12 лет — проводит Елена ШУМИЛЬНАЯ, тренер-преподаватель высшей категории, мастер спорта России по дзюдо и самбо, победитель Чемпионата Азии по дзюдо, чемпионка Москвы по дзюдо.

— **Группа Федерации Глобального тазквондо города Москвы** — занятия для детей от 6 до 12 лет, тренер — Владислав ТЕЛЯТНИКОВ, мастер спорта международного класса, международный инструктор по тазквондо, черный пояс, 5 дан.

Подробности — на сайте [www.mcbi.ru](http://www.mcbi.ru)

еще играет в компьютерные стрелялки, что, конечно, ни сил, ни ловкости, ни здоровья не прибавляет. До сих пор на все мои уговоры заняться спортом он только отнекивался. А все потому, что семь лет назад записался в школьную секцию каратистов и мысленно уже видел себя если не чемпионом, то, хотя бы, бронзовым призером каких-нибудь соревнований. Но до этого дело так и не дошло — знаний у тренера хватило всего на 5–6 занятий, а дальше он под разными предлогами просто стал отлынивать от обещанных тренировок, дети постепенно разбежались, а горе-тренер тут же открыл секцию в другой школе, еще на полтора месяца. Вот такой печальный опыт отбил у моего сына охоту к спортивным занятиям.

А вот за брата я от души порадовалась, когда узнала, что его младший сын сразу по-



по карате его подбадривал и даже иногда хвалил за старание, напоминая, что он уже не маленький, раз пришел на тренировку. Сразу было видно, что он верит в каждого из ребят, а дети это чувствуют.

Пройдясь по МЦБИ, я поняла, что здесь, кроме самого большого, есть несколько других просторных, хорошо оборудованных залов, где проходят занятия с детьми и взрослыми — их организуют известные клубы восточных единоборств. А из отзывов тех, кто здесь уже чему-то научился, мне стало ясно: какой бы вид восточных единоборств человек ни выбрал, его здесь

