



'A Taste of Russian' подкаст #17 – 'В тренажёрном зале'

[www.tasteofrussian.com](http://www.tasteofrussian.com)

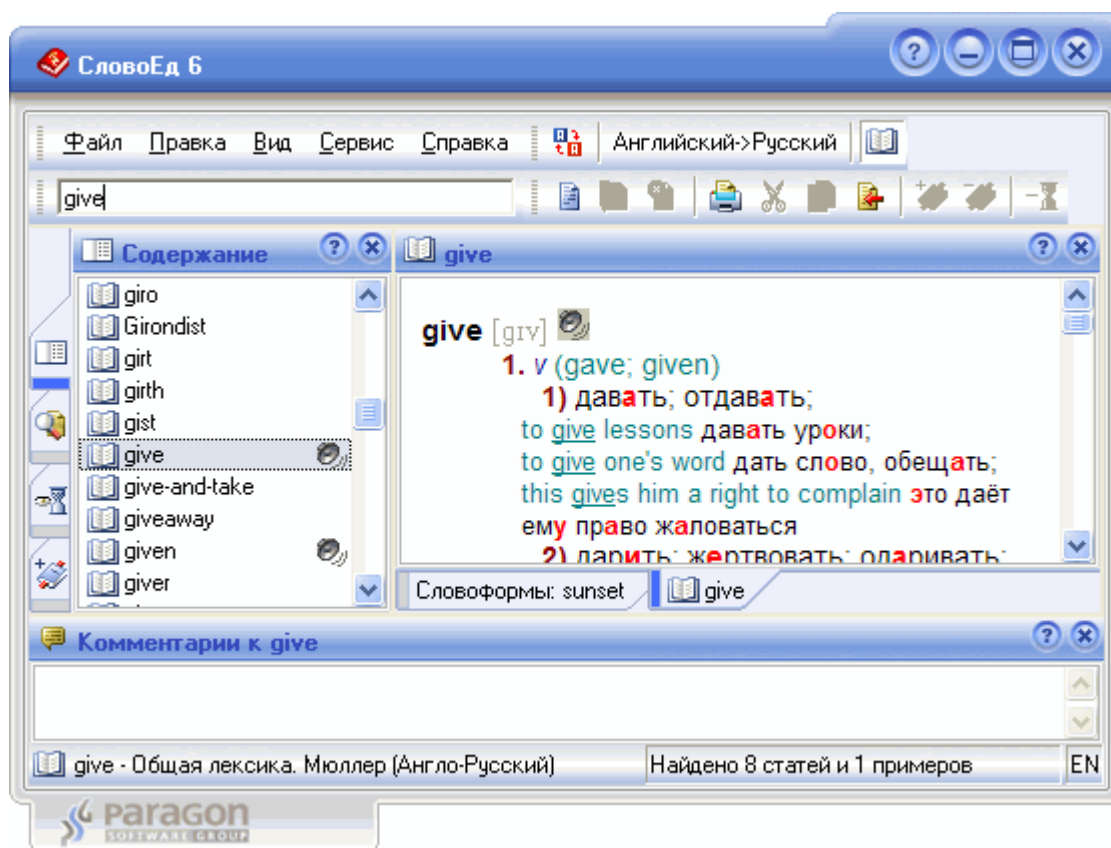
---

Добро пожаловать на подкасты «A Taste of Russian». Вы слушаете выпуск #17 – В тренажёрном зале.



С вами Евгений. Возьмите ваш iPod и выходите из дома. Сегодня мы идём заниматься в тренажёрный зал. Там вам придётся попотеть, чтобы набрать хорошую форму. В нашем сегодняшнем подкасте более 3000 слов. Чтобы вам не пришлось потеть, переводя его на английский, немецкий, испанский, португальский, итальянский, французский и другие языки, воспользуйтесь замечательными словарями Slovoed с нашего сайта [www.tasteofrussian.com](http://www.tasteofrussian.com).

Теперь, помимо множества словарей для операционной системы Windows, вы можете приобрести версии SlovoEd для сотовых телефонов Nokia и Sony Ericsson, а также для карманных компьютеров на основе систем Pocket PC и Palm OS.



Итак, начинаем.

<Начало истории>

Сказать, что я худой, значит ничего не сказать. При росте 185 см я вешу всего 65 кг. Друзья **прикалываются**, что когда я иду, слышно как гремят мои кости. **За глаза** мне даже дали кличку **Кощей**. Меня это сильно **напрягает!**

Выход один – набрать вес. Пробовал есть торты и пирожные. Не помогает. Записался в **качалку**. Сейчас тренируюсь **на массу**. В основном **налегаю** на **базовые упражнения**: присед, становую тягу, жим лёжа и стоя, ну и на пресс, конечно. В каждом упражнении я делаю 3 **подхода** по 6-8 повторений.

Тренер говорит, что я делаю успехи. Главное, не торопиться и не **переборщить** с нагрузкой. Да, ещё я ем 5-6 раз в день, прямо как настоящий чемпион по бодибилдингу. Без этого никуда!

<Конец истории>

Лично мне нравится, как герой сегодняшней истории начинает свой рассказ: он сходу, то есть сразу заявляет: «Сказать, что я худой, значит ничего не сказать». Затем он поясняет: «При росте 185 см я вешу всего 65 кг». С таким телом парню явно нечего делать, скажем, в регби или в другом силовом виде спорта. Честно говоря, и в обычной жизни у него возникают неприятности: «Друзья **прикалываются**, что когда я иду, слышно как гремят мои кости». Глагол «**прикалываться**» – это неформальный вариант слова «подшучивать». Прикалываться можно над кем-нибудь или над чем-нибудь.

Также мало кому приятно узнать про свою обидную кличку: или прозвище: «**За глаза** мне даже дали кличку **Кощей**». Выражение «**за глаза**» означает «за спиной», то есть в отсутствие человека. Обычно «за глаза» люди плохо отзываются о других людях. К примеру, сотрудники «за глаза» называют своего начальника старым ослом, но при встрече с ним они с улыбкой говорят: «Добрый день, Иван Михайлович. Как мы рады Вас видеть!»

Теперь давайте разберёмся с тем, кто такой Кощей. Кощей Бессмертный – это отрицательный персонаж русских сказок. Как правило, Кощея изображают в виде высокого и очень худого старика. В Википедии я нашёл картинку с Кошеем Бессмертным. Из всей одежды на нём только плащ да кривой меч. Это удивило меня самого, так как я помню Кощея

Бессмертного по советским фильмам, которые смотрел в детстве. Там он был, конечно же, в одежде. На ней были нарисованы кости. Короче, неприятный тип этот Кощей. В нашем PDF Guide вы найдёте ссылку на картинку Кощея в Википедии:

[http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%89%D0%B5%D0%B9\\_%D0%91%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%89%D0%B5%D0%B9_%D0%91%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9).

Неудивительно, что парня сильно **напрягает** такая кличка. У глагола «**напрягать**» есть несколько значений. Спортсмен напрягает мышцы, чтобы поднять большой вес. Школьник напрягает мозги, чтобы решить трудную задачу. Это основное значение глагола «напрягать». Но в неформальном общении глагол «напрягать» может означать совсем другое. В нашей истории «напрягать» означает «раздражать», «злить». Но это ещё не всё. Иногда глагол «напрягать» используют в значении «загружать работой или каким-нибудь делом, поручением». К примеру: «Мой начальник умеет напрягать подчинённых». Другими словами, этот начальник умеет заставить работать своих подчинённых.

Но вернёмся к нашей истории. Парень говорит: «Выход один – набрать вес». Набирать вес можно по-разному. Самый простой путь – это много есть и мало двигаться. Наш герой продолжает: «Пробовал есть торты и пирожные. Не помогает». Конечно не помогает! От такой еды многие люди просто толстеют. Вес они, безусловно, набирают. Но какой ценой: у них образуется жир на животе и боках, появляется двойной подбородок. Вообще выглядит это всё довольно неприятно. Нет, совсем не это надо нашему парню. Тем более, что он даже не может потолстеть со сладкого. Помимо режима питания вес человека очень сильно зависит от

индивидуальных особенностей организма. У меня есть друзья, у которых организм устроен так, что они могут съесть хоть 10 тортов, но не потолстеют ни на грамм.

Но есть верный способ набрать вес и при этом не потолстеть. Это регулярные физические упражнения. Парень говорит: «Записался в **качалку**». Качалка – это неформальный, разговорный вариант выражения «тренажёрный зал». Другими словами, качалка – это зал со специальным оборудованием для занятий фитнесом или тяжёлой атлетикой. Но если есть «качалка», то что же в ней делают? Правильно: **качаются**. Глагол «качаться», как вы уже догадались, означает «заниматься фитнесом или тяжёлой атлетикой». И, наконец, человека, который качается в качалке, мы неформально называем «**качком**». В более формальной обстановке мы назовём его **бодибилдером** или **культуристом**.

Одним из самых известных в мире «качков» был Арнольд Шварцнеггер, нынешний губернатор штата Калифорния. В прошлом он много раз выигрывал мировые соревнования по бодибилдингу и становился мистером Олимпия. У нас в Пензе живёт бодибилдер Алексей Нетесанов, ставший мистером Вселенная в 2005 году в Англии. Также он абсолютный чемпион Европы, серебряный призер чемпионата мира, обладатель Кубка России и Кубков области по бодибилдингу. Он открыл тренажёрный зал для инвалидов, где можно бесплатно пройти курс реабилитации. Сейчас Алексей Нетесанов работает тренером.

Однажды я столкнулся с ним в кинотеатре. Вы помните сцену из фильма «Титаник», когда корабль сталкивается с айсбергом? У меня было такое ощущение, что я тоже налетел на айсберг! Алексей Нетесанов буквально человек-гора из огромных мышц. В народе такого человека неформально и

в шутку называют «**шкаф**». Опять-таки в нашем PDF Guide есть ссылка на фотографию Алексея Нетесанова:

[http://www.nabba.ru/images/nabba\\_universe\\_2005/men\\_I/pages/image/imagepage3.html](http://www.nabba.ru/images/nabba_universe_2005/men_I/pages/image/imagepage3.html)

Итак, наш герой записался в качалку и усердно там занимается. Послушаем его рассказ дальше: «Сейчас тренируюсь на массу». То есть он делает специальные упражнения, чтобы набрать вес, массу тела. Все новички сначала занимаются по программе для набора веса. Они должны нарастить основные мышцы и только потом уже детально их прорабатывать.

В каждом тренажёрном зале или качалке есть несколько тренажёров – специальных механизмов и приспособлений для тренировки различных групп мышц. Как правило, чем дороже зал, тем больше в нём тренажёров. На начинающих эти блестящие монстры из металла, резины и кожи действуют просто магически. Каждый новичок непременно хочет позаниматься на всех тренажёрах. Никакой пользы от этого нет, потому что тренажёры в основном предназначены для опытных людей, уже нарастивших мышечную массу. С помощью тренажёров хорошо прорабатывать отдельные мышцы или участки мышц (это называется «тренироваться **на рельеф**»), но нарастить основные мышцы таким образом очень трудно.

Давайте послушаем, что говорит наш парень дальше: «В основном **налегаю** на **базовые упражнения**: присед, становую тягу, жим лёжа и стоя, ну и на пресс, конечно». Глагол «**налегать**» означает «уделять повышенное внимание какому-либо делу или занятию». Например, Форрест Гамп, герой известного фильма с Томом Хэнксом в главной роли, очень

быстро бегал. Поэтому в институте он в основном «налегал» на занятия спортом, а не на учёбу.

Базовые упражнения – это упражнения, развивающие основные, самые большие группы мышц: ноги, спину, грудь. Базовые упражнения делают не на тренажёрах, а со «свободными весами», то есть со штангой или гантелями. Штанга состоит из длинного металлического стержня и дисков разного веса, которые крепятся на его концах. Этот стержень называется грифом. А диски носят название русского национального блюда – блины.

Штангу берут сразу двумя руками. Но взять её можно по-разному: расположив руки широко или более узко. Способ взятия штанги называется хватом. Хват бывает широким, средним или узким.

Гантели устроены практически также как и штанга, но рукоятка, соединяющая веса, у гантели гораздо короче: чтобы брать гантели в каждую руку. Мне всегда нравилось работать со свободными весами.

Теперь по порядку разберём базовые упражнения. Первое упражнение – это присед. Присед очень хорош для развития мышц ног. Его делают так:

- 1) встают прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире
- 2) берут штангу средним хватом и кладут её на плечи за голову
- 3) приседают со штангой, стараясь держать спину прямо, а затем встают.

Второе базовое упражнение, становая тяга, также развивает ноги, но ещё и спину. Техника выполнения становой тяги следующая:

- 1) В исходном положении штанга лежит на полу.
- 2) Ноги расставляют на ширине плеч.

3) Берут штангу средним хватом и отрывают её от пола, стараясь держать спину прямо и не наклоняясь вперёд.

Теперь переходим к моему любимому упражнению – жиму лёжа. Жим лёжа очень хорошо развивает грудные мышцы. Для выполнения этого упражнения помимо штанги ещё нужна специальная скамья с вертикальными стойками по бокам. На этих стойках лежит штанга.

В исходном положении нужно лечь на скамью так, чтобы штанга оказалась над вами примерно на уровне глаз. Затем нужно взять штангу широким хватом, снять её со стоек и плавно опустить к груди, а потом также поднять её.

Будьте осторожны с тяжёлыми весами. Когда я только начинал заниматься в тренажёрном зале, то я переоценил свои силы и во время выполнения жима лёжа после очередного повторения я не смог оторвать штангу от груди. Меня просто придавило этим весом! К счастью, рядом оказался парень, который буквально **кинулся ко мне со всех ног** и помог поднять вес. Спасибо этому парню! Устойчивое выражение «кинуться со всех ног» означает очень быстро побежать.

Старайтесь всегда выполнять упражнения с большими весами с партнёром или тренером, который поможет вам сделать это упражнение. Если вы пришли в тренажёрный зал без партнёра, то вы всегда можете обратиться за помощью к любому человеку со словами «посмотри сейчас за мной» или «подстрахуй меня».

Давайте немного отдохнём между упражнениями и дадим слово спонсору нашего сегодняшнего подкаста:

Over recent years, the traditional office has become more of a touchpad than a daily destination. Long gone is the reliance on a landline to work away from the office. More people are performing work from home or other locations thanks to technologies like Go To My PC that let you to take your office wherever you go. With Go To My PC, you have freedom from the office, enhanced work life balance and increased work flexibility. When choosing a remote access service, you need to make sure it's easy to set up, easy to use and affordable! That's why you need Go To My PC. And you can try it FREE for 30 days. For this special offer, visit Go To My PC dot com, slash PODCAST. That's Go To My PC dot com slash PODCAST. Take your office with you wherever you go with Go To My PC.

Acces Your PC from Anywhere with GoToMyPC/ Try it Free for 30 days!

[www.GoToMyOC.com/podcast](http://www.GoToMyOC.com/podcast)

Таким образом мы развиваем не только мышцы, но и мозги:) Идём дальше. Жим штанги стоя направлен на развитие плеч. Его выполняют следующим образом:

- 1) В исходном положении ноги находятся на ширине плеч
- 2) Штангу держим на уровне груди хватом шире среднего.
- 3) Поднимаем штангу над головой, а затем опускаем её в исходное положение до уровня груди.

Упражнения на пресс развивают мышцы живота. Сколько офисных работников с сидячим образом жизни мечтают о том, чтобы убрать жир с живота? Думаю, что довольно много. Поэтому упражнения на пресс по

праву можно считать базовыми! Основное упражнение на пресс – это скручивание. Для его выполнения нужно лечь и зафиксировать ноги на каком-нибудь возвышении под углом примерно 90 градусов. Затем необходимо поднимать верхнюю часть тела, скручиваясь таким образом, чтобы коснуться коленей.

Скажу честно, что при всей простоте выполнения упражнений на пресс, я часто ленился хорошо делать их. Я оставлял их на конец тренировки, и к тому времени у меня уже не хватало сил на тщательную проработку пресса.

Вот мы и прошлись по основным базовым упражнениям. Давайте послушаем нашего парня дальше: «В каждом упражнении я делаю 3 **подхода** по 6-8 повторений». Отметим ещё одну особенность тренировки «на массу» – небольшое число повторений в подходе. Как правило, базовые упражнения делаются с достаточно большим весом, отсюда и небольшое число повторений. «На рельеф» делают большее число повторений с меньшим весом.

«Тренер говорит, что я делаю успехи. Главное, не торопиться и не **переборщить** с нагрузкой. Да, ещё я ем 5-6 раз в день, прямо как настоящий чемпион по бодибилдингу. Без этого никуда!»

Разговорный глагол «**переборщить**» означает «превысить меру», «позволить себе лишнего в чём-либо». Например, на Новый год можно легко переборщить со спиртными напитками. Не стоит увлекаться выпивкой. Ни к чему хорошему это не приведёт. Также плохо будет, если переборщить с нагрузкой в качалке, то есть слишком быстро прибавлять вес штанги. Во-первых, это просто опасно для здоровья, а во-вторых,

мышцы даже замедлят свой рост: природу не обманешь. Нужно постепенно повышать веса, давая организму привыкнуть к возрастающей нагрузке.

Что ещё помимо посещения качалки отличает бодибилдера от обычного человека? Система питания. Полноценное питание очень важно – организму нужно получать из пищи необходимые вещества для роста мышц. Я сам ел просто горы риса и курицы, когда занимался в качалке.

На этом наш сегодняшний подкаст заканчивается. Хочу сказать огромное спасибо всем нашим слушателям: так приятно получать от вас письма и комментарии. Как всегда, наш адрес в Интернете [www.tasteofrussian.com](http://www.tasteofrussian.com) и наша электронная почта [tastefrussian@gmail.com](mailto:tastefrussian@gmail.com). Мы поздравляем всех с наступающим Рождеством и Новым годом! Желаем вам счастья, процветания, успехов и удачи! До встречи в Новом 2009 году.

## Словарь

**Прикалываться** – разговорный вариант глагола подшучивать

- Одноклассники постоянно прикалываются над ним.

**За глаза** – за спиной, в отсутствие человека

- За глаза мы называем нашего начальника Михалычем.

**Кощей Бессмертный** – отрицательный персонаж русских сказок.

- В детстве бабушка часто рассказывала мне сказки про Кощея Бессмертного и Василису Прекрасную

**Напрягать** – в данном подкасте это разговорный вариант слов «раздражать», «злить».

- Меня напрягает, когда начальник начинает без дела критиковать подчинённых.

**Качалка** – неформальный, разговорный вариант выражения «тренажёрный зал»

- Мой друг пересмотрел все фильмы с Арнольдом Шварцнеггером и сейчас целыми днями занимается в качалке.

**Тренажёр** – специальное оборудование для занятий спортом.

- В нашей качалке появились новые тренажёры для развития ног.

**Качаться** – заниматься тяжёлой атлетикой или фитнесом в качалке

- Я качаюсь после работы три раза в неделю.

**Качок** – тот, кто занимается бодибилдингом; культурист, бодибилдер.

- После нескольких лет упорных тренировок Олег стал качком, и даже победил в соревнованиях по бодибилдингу.

**Шкаф** – шутовое разговорное название крупного и физически крепкого человека

- Ты видел брата Светки? Настоящий шкаф!

**Налегать** – уделять повышенное внимание какому-либо делу или занятию

- Занятия математикой навевали на Сашу скуку, поэтому в школе он в основном налегал на занятия спортом.

**Базовые упражнения** – упражнения, развивающие основные, самые большие группы мышц: ноги, спину, грудь

- Из базовых упражнений мне больше всего нравится делать жим лёжа.

**Штанга** – спортивный снаряд, состоящий из длинного металлического стержня (грифа) и дисков различного веса (блинов), которые крепятся по краям этого стержня.

- Он взял штангу за гриф и начал делать упражнение.
- Мой брат вешает на штангу самые тяжёлые блины и жмёт этот вес несколько раз.

**Гантели** – спортивный снаряд, состоящий из короткой рукоятки и весов, которые крепятся к этой рукоятке

- Теперь в моей тренировочной программе появилось больше упражнений с гантелями.

**Хват** – способ взятия штанги

- Для этого упражнения возьми штангу широким хватом.

**Кинуться со всех ног** – устойчивое выражение, означающее «очень быстро побежать»

- Милиционер со всех ног кинулся за убегающим преступником.

**Переборщить** – превысить меру, позволить себе лишнего в чём-либо

- Смотри не переборщи на празднике с водкой!