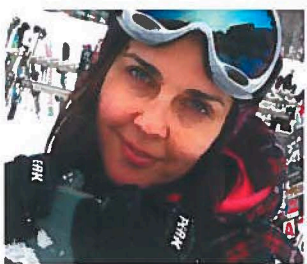


Алена Заварзина и Вик Вайлд для World Class Digest



ОЛЬГА ШЕЛЕСТ,
популярная телеведущая

Специально для World Class Digest популярная телеведущая, а также давний друг и член сети World Class Ольга Шелест взяла интервью у призеров Олимпийских игр-2014, членов клубов World Class Земляной Вал и World Class Город Столиц Алены Заварзиной и Вика Вайлда. Ребята поделились своим постолимпийским настроением, рассказали, как нелегко быть чемпионами, что такое для них идеальный отдых и куда лучше ехать кататься новичкам и опытным спортсменам.

Я заболела сноубордингом 15 лет назад, когда стала ведущей программы об экстремальных видах спорта на MTV и решила попробовать все на собственной шкуре. Тогда сноубордистов у нас было крайне мало, зато в Америке и Европе звезды зажигались одна за другой. Шон Уайт практически вырос на моих глазах и выиграл две Олимпиады подряд. И вот наконец-то на сочинской Олимпиаде прогремели имена российских сноубордистов – Алена Заварзина и Вик Вайлд стали настоящими звездами русского сноубординга. Отрадно, что с чемпионами меня роднит не только любовь к сноуборду, но и членство в лучшей фитнес-сети страны World Class.

Ребята, поздравляю вашу семью с тремя олимпийскими медалями! Вы теперь настоящие звезды: по десять интервью в день. На какой вопрос у вас уже нет сил отвечать?

А: На вопросы о том, как мы поженились, о традициях, о том, как Вика Россия. Если честно, я не люблю рассказывать о личной жизни в принципе.

Трудно быть звездами спорта? Или вам нравится быть в центре внимания?

А: Я не считаю себя звездой спорта, мне кажется, что все это внимание – вещь временная. Но, конечно же, очень приятно чувствовать, что тебя поддерживает так много людей. Приятно осознавать, что ты сделал чей-то день лучше. Вика приходится тяжелее, все-таки он взял два «золота», а это уже серьезное испытание, ведь ты должен все время оправдывать звание олимпийского чемпиона.

В: Сейчас мне тяжело, потому что я никогда не был в такой ситуации прежде. Но, когда я привыкну к новому порядку вещей, мне, надеюсь, удастся снова сконцентрироваться на своем деле и просто работать, как раньше.

Вы соревнуетесь между собой: кто с горы быстрее скатится, у кого призовых больше? Конкуренция в семье присутствует? У кого полка со спортивными трофеями внушительнее?

В: Нет, нам интереснее помогать друг другу, а не меряться силами.

А: Конкуренция у нас существует только в настольном теннисе. И то Вик меня все время обыгрывает.

А кто в доме хозяин? Как вообще распределяются бытовые обязанности? Кто мусор выносит, кто за хлебом ходит?

А: Как получится, стараемся принимать решения сооб-

ща, хотя в России я все-таки играю роль главного советника. Когда мы в Америке, Вик, безусловно, главный. А вообще, стараемся делать все вместе.

Как проходят ваши тренировки вне трассы? Есть ли какая-то особенность в подготовке сноубордиста?

А: Для профессионального спортсмена очень важна постоянная физическая нагрузка. Кроме того, поддерживать себя в форме – это наша работа. Конечно же, мы обязательно тренируемся самостоятельно – обычно четыре раза в неделю по программе, которую нам составляет фитнес-тренер нашей сборной. Начинаем тренировку стандартно, с разминки – это шесть минут на гребном тренажере, две минуты прыжки со скакалкой, наклоны с гантелей, упражнения на спину, а в конце олимпийская техника. Также очень важен и процесс восстановления. Например, можно быстро восстановить силы на велосипеде или велотренажере: когда ты выполняешь какую-то кардиоработу в легком режиме в течение сорока минут, прогоняешь кровь через мышцы. Это очень хорошо помогает снять усталость и напряжение с мышц.

В: Не так давно тренер в клубе World Class показал нам замечательную штуку – тренажер Miha Bodytec, который при помощи специальных (электромагнитных) импульсов воздействует на все основные группы мышц одновременно, поэтому тренировка получается более эффективной при меньших затратах. Кроме того, во время такого занятия не происходит нагрузки на суставы, что очень важно для профессионального спортсмена.

Знаю, что для сноубордистов очень важен баланс тела. Его можно натренировать? Ведь существует понятие «природный баланс», то есть либо он есть, либо его нет. Или я ошибаюсь?

В: Ты можешь тренировать баланс специально, но лучше, чем на сноуборде, ты этого не сделаешь. То есть только катание поможет в балансе на сноуборде. Летом я фокусируюсь на силе – делаю акцент на укрепление ног, мышц кора и спины. Ну и, конечно, нельзя обойтись без кардионагрузки – велосипед или велотренажер.

А: Тут все зависит от личных предпочтений. Я иногда просто заменяю час велосипеда легкой нагрузкой в зале без остановок. Спортсмену важно быть всесторонне развитым – атлетичным во всех направлениях, не только сильным, но и выносливым.

Вы соблюдаете спортивную диету? Вик, какое у тебя любимое блюдо в исполнении жены? Как тебе русская

кухня, не мешает соблюдать спортивный режим?

А: Мы стараемся питаться с умом, относиться к пище как к источнику энергии, но, чтобы делать это вкусно, естественно, нужно уметь готовить. Только так ты будешь точно знать, что употребляешь. А еще мне очень нравится это делать, это успокаивает. Люблю пробовать новые рецепты.

В: Обычно я стараюсь есть меньше переработанных продуктов, но без фанатизма. Алена хорошо готовит, я тоже умею, стараемся готовить сами, когда удастся. Мои любимые блюда: стейк или просто кусок хорошего мяса и интересный салат. Из русской кухни мне нравятся пельмени, плов, очень люблю борщ.

Как и где вы отдыхаете? Это обязательно должны быть горы и снег или пляж тоже подойдет?

В: Пляж тоже подойдет (улыбается).

А: В течение сезона тяжело куда-то выбраться, а я просто обожаю океан. Как только позволяет время, нет ничего лучше, чем уехать к волнам. Но на самом деле нам нравится путешествовать, не важно, в горы или на море, можно просто по городам поехать. Узнавать и смотреть новое всегда интересно.

Какие трассы вы выбираете, отдыхая в горах, – черные, поскольку профессионалы, или зеленые, чтобы лишний раз не травмироваться?

В: Я предпочитаю те, где меньше людей. Бэккантри, если получится. Склоны с тяжелым рельефом: и мне интересно, и людей немного.

А: Я тоже люблю склоны попустынее. Иногда не важно, черный склон или зеленый, травмироваться можно на любом.

А какие трассы в России и Европе вы посоветуете новичкам и уже опытным сноубордистам?

В: В Сочи есть склоны на любой вкус. Наверху – для опытных райдеров, внизу и новичкам подойдет. Мое любимое место в Европе, без сомнений, Зюд-Тироль. Во Франции можно найти серьезные трассы для хели-ски и бэккантри.

А: Согласна с Виком. Я помню мой первый раз в Швейцарских Альпах. Никогда не забуду курорт Portes Du Soleil, когда выходишь с утра на склон, а он широкий и выглаженный, бороздки от ратрака уходят далеко, куда глаза глядят...

Какие советы можете дать тем, кто только начинает свой путь в спорте, как профессиональном, так и любительском?

В: Если вы уж решили связать себя со спортом, занимайтесь на 100%. И делайте это с удовольствием!

А: Сначала убедитесь, что вы ознакомились с правильной техникой и владеете ею достаточно хорошо, а уж потом пускайтесь во все тяжкие. Травмировавшись однажды, тяжело вернуться обратно в строй. Это касается и катания, и тренировок в зале.

На отдыхе вы полностью расслабляетесь или необходима ежедневная физическая нагрузка, чтобы оставаться в форме? Как проходят тренировки на отдыхе?

В: Я тренируюсь, потому что мне это нравится, и после тренировки я могу с чистой совестью отдыхать. Обычно я выполняю очень простые упражнения, просто тренируюсь по самочувствию. Необходимо всегда быть активным, чтобы оставаться в форме.

А: Мне нравится совмещать расслабленный отдых с активным. Если есть возможность заниматься каким-то видом спорта, которым в обычной жизни в Москве возможности заниматься нет, то я с удовольствием стараюсь это сделать. Меня мучает совесть, если, скажем, я на море и хорошие волны, а я в этот день не могу заняться серфингом. Или, если вода спокойная, я не пойду плавать или нырять с маской. Правда, зачастую все мои летние увлечения приводят к солнечным ожогам, и тогда мне приходится присоединяться к Вика в фитнес-зале.

Бывают такие дни, когда не то что пойти на тренировку, глаза открывать не хочется. Как вы боретесь с ленью? Что может вас заставить пропустить тренировку?

В: Я напоминаю себе, что это моя работа и мне нужно вести себя профессионально, поэтому я заставляю себя идти даже через не хочу, хотя это бывает очень редко. Заставить меня пропустить тренировку может только болезнь или травма.

А: Иногда я могу позволить себе расслабиться, если, скажем, в ближайшее время у меня нет каких-то важных соревнований или я знаю, что, пропустив эту тренировку, я смогу больше выложиться на следующей. В общем, если я уверена, что пропуск тренировки не скажется негативно на достижении моей цели. А если нужно быть в форме или предстоит выступление, то я не пропущу тренировку, даже если болею или травмирована.

Как вы расслабляетесь после соревнований? Сколько нужно времени, чтобы восстановиться, нужно ли телу отдыхать или надо все время заставлять его работать?

В: Знаете, если я долгое время соревновался и морально и физически устал, то я, конечно, беру пару дней выходных, чтобы мое тело восстановилось, потому что катание – это очень большая нагрузка. Но зимой, как правило, я редко останавливаю свою работу надолго. Мне нужен в среднем один день, чтобы полностью восстановиться после гонки.

А: Зависит напрямую от того, насколько тяжелыми были соревнования, иногда мне и двух дней не хватает. Как, например, с Олимпиадой. Обычно, конечно, один день после гонки мы стараемся отдыхать. Но это не значит, что мы просто проводим время на диване. Лучше всего способствуют восстановлению легкая кардиотренировка, а также бассейн и сауна.

Алена, ты находишь время на SPA, какие процедуры тебе больше всего нравятся?

А: На самом деле я не могу назвать себя активным посетителем SPA, я знаю о процедурах очень мало. Тем более не всегда и везде есть возможность посетить подобные заведения. Обычно там, где мы останавливаемся, мы ходим в сауну и бассейн, в Европе много где есть ледяные бассейны, заставляю себя туда нырять после десяти минут в сауне. Это, конечно, не очень просто, но зато прекрасно помогает снять стресс и усталость.

Нужна ли разминка перед выходом на трассу? Растяжка, силовые упражнения? А то некоторые считают, что бокала глительная достаточно.

В: Я стараюсь разогреть мышцы, убеждаюсь, что все работает как надо, и только тогда выхожу на склон. Это кардинально меняет картину. Делаю экстензию спины, приседания, стараюсь делать короткую растяжку сгибателей бедер, активирую кор с помощью складываний. Легкая активная растяжка.

А: Для меня важно убедиться, что все мышцы активны и я могу их использовать. Для этого я делаю выпады, быстрый бег на месте, приседания, наклоны вперед на одной ноге (включается баланс), разминаю руки, плечи.

Как мама маленькой дочки не могу не спросить: когда можно ставить ребенка на доску? Делать это самому или отдать в руки опытного инструктора? Сколько человек вы сами лично поставили на доску?

В: Если вы уже сами хорошо умеете кататься, то можете и самостоятельно поставить другого человека. Я научился в семь лет, но, мне кажется, мог бы начать кататься уже и в три года. Я старался помогать своим друзьям, когда мог. Пару раз я ставил «нулевых» людей на сноуборд, это было очень непросто. Человек двадцать где-то поставил.

А: Я начала кататься, когда мне было десять, но мои знакомые ставят своих детей, как только их можно засунуть в ботиночки и поставить на самую маленькую доску. Так что три года, мне кажется, в самый раз. Сама я лично поставила около пяти человек на сноуборд.

Стати, о подрастающем поколении. В южнокорейском Пхенчхане кто-то будет дышать вам в затылок? Как развивается школа российского сноубординга, есть кому передать эстафету?

В: За четыре года многое может произойти, и я надеюсь, что наша мужская команда будет очень сильной к 2018 г. С молодыми райдерами ты никогда не знаешь, кто будет следующим, пока кто-то из них не «выстрелит» и не заставит тебя подвинуться на подиуме.

А: У нас много молодых спортсменов, которые могут за четыре года реально начать составлять «тяжелую» конкуренцию мировым райдерам. Уже сейчас в нашей команде есть пара молодых и уверенных райдеров, которые наберутся опыта и будут надежной силой в Корее.