

Одна из движущих сил человечества - стремление к совершенству.
Неистребимое желание каждого человека - выглядеть моложе и стройнее. Мужчины при этом хотят быть сильнее и мускулистее, женщины - очаровательнее.
Традиционно считается, что лучше всего это достигается с помощью регулярных тренировок в гимнастическом зале, путем однообразных, утомительных, скучных, но таких необходимых тренировок. Это, однако - не более чем ложный стереотип, считает Джоэл Герсон. Не только считает - но и убедительно доказывает на деле.

А авторитету основателя и главного тренера центра "Revolution Mixed Martial Arts and Fitness" - "Революционные смешанные боевые искусства и фитнес" Джоэла Герсона можно верить. В свои тридцать три года он имеет двадцатилетний опыт различных видов рукопашной борьбы и смешанных боевых искусств. Джоэл владеет несколькими черными поясами в различных видах боевых искусств, является пятикратным чемпионом Канады по джиу-джитсу (включая победу в абсолютной весовой категории), трехкратным чемпионом по дзюдо Онтарио, чемпионом Северной Америки по борьбе без правил. Он в течение года тренировался с олимпийской сборной Канады по дзюдо. В числе достижений Джоэла Герсона - чистая победа над одним из сильнейших борцов мира, чемпионом Японии по свободному бою Румино Сато, ставшая одной из главных мировых спортивных сенсаций 1998 года.

Джоэл прекрасно владеет израильской системой рукопашного боя крав-мага. В качестве эксперта по боевым искусствам его приглашают на CTV, он также частый гость на TSN.

Итак, Джоэл Герсон говорит о том, что многие люди хотят регулярно заниматься фитнесом или схожим видом физической активности. Однако постоянные упражнения на одних и тех же снарядах просто-напросто однообразны и скучны. Есть ли из этого выход? Есть, и как раз это и предлагает центр "Revolution Mixed Martial Arts and Fitness".

"Да, - говорит Джоэл, - многие приходят к нам, чтобы овладеть искусством самозащиты. Но многие приходят и потому, что они устали от гимнастического зала. Терять вес, выполняя однообразные упражнения на снарядах - так скучно! Здесь же предлагаются самые разнообразные виды физической активности на разных уровнях сложности. Человек концентрируется не на однообразной рутине, а на интересной, азартной и увлекательной деятельности. Происходит общение с людьми, а не со спортивным снарядом".

Занимаясь смешанными видами боевых искусств, результат с точки зрения фигуры, веса, общего самочувствия достигается совсем не худший, чем при обычных занятиях фитнесом, но это - несомненно интереснее.

"В фитнес-клубе ты попадешь в огромный зал и остаешься наедине со спортивными снарядами, - такой образ приводит Джоэл. - У нас ты получаешь специализированную тренировку и практически персонального тренера. Наши занятия можно охарактеризовать как персонально-групповые. Тренеры - мастера высочайшей квалификации. Это не инструктора по фитнесу, прошедшие двухнедельную подготовку".

Все тренеры центра имеют впечатляющие спортивные достижения, являются победителями и призерами крупнейших международных и национальных состязаний, обладают черными поясами кун-фу, карате, дзюдо, джиу-джитсу, безупречно владеют другими видами

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА и ФИТНЕС

РЕВОЛЮЦИЯ ДЖОЭЛА

МНОГИЕ ПРИХОДЯТ
В ЦЕНТР, ЧТОБЫ
ОВЛАДЕТЬ
ИСКУССТВОМ
САМОЗАЩИТЫ.
НО МНОГИЕ
ПРИХОДЯТ
И ПОТОМУ,
ЧТО УСТАЛИ ОТ
ГИМНАСТИЧЕСКОГО
ЗАЛА.

ГЕРСОНА

борьбы, включая бокс, самбо. Они имеют большой международный опыт, тренировались и работали в разных странах мира - Великобритании, Японии, Таиланде, Израиле и др.

Например, Эрез Коэн - победитель юношеского чемпионата мира по дзюдо, чемпион Израиля по дзюдо и самбо. Моти Табак - серебряный призер юношеского чемпионата Европы по дзюдо, чемпион Израиля. Как и Эрез Коэн, служил в элитном подразделении израильского спецназа. Игорь Салазки имеет тринадцатилетний опыт в ушу и тай-чи, получил тренерскую подготовку по тайскому боксу в Таиланде, был одним из ведущих тренеров по тайскому боксу Израиля. Ученики Игоря неоднократно становились золотыми медалистами на соревнованиях национального уровня.

Кроме безупречной техники боя и тренерского таланта, Игорь также владеет... русским язы-

ком и ивритом. С биографиями всех тренеров центра можно ознакомиться на сайте <http://www.revmma.com>.

Впрочем, для Джоэла Герсона высокие спортивные достижения - далеко еще не достаточный фактор для того, чтобы предложить спортсмену работать тренером в его центре. "Далеко не каждый чемпион может сам учить других", - говорит Джоэл. - Нужна не только безупречная техническая подготовка, тренер должен быть личностью. Он должен уметь передавать свои знания другим и "вести класс". Джоэл делает довольно парадоксальное, на первый взгляд, заявление: "Обычно чемпионы - плохие тренеры. Они не знают как учить. Учиться надо у их тренеров".

Людей издавна интересовало то, какая система боя является идеальной. Ответом на этот вопрос стало появление различных видов смешанных боевых

искусств - это сейчас самое современное направление единоборств. Идеальной системы рукопашного боя в принципе не существует, утверждает Джоэл.

Современный подход заключается в создании синтетической системы, воплощающей все лучшее, что есть в известных видах борьбы - джиу-джитсу, карате, таэквондо, самбо, кикбоксинге и других. Каждый спортсмен решает для себя сам, какой компонент в его индивидуальном стиле будет преобладать.

В этом, по сути, и заключается философия смешанных боевых искусств. Данная концепция, с огромным успехом реализуемая на практике, является поистине революционной, что и отражено в названии центра: "Revolution Mixed Martial Arts and Fitness".

Занятия в центре Джоэла Герсона ведутся семь дней в неделю. Обычно на тренировки продолжительностью час-полтора

приходят два-три раза в неделю. Вообще продолжительность занятий варьируется от тридцати минут до двух часов.

Центр находится в очень удобном месте, у перекрестка Dufferin-Clark. Заниматься сюда приезжают не только из Торонто и Норт-Йорка, но и других районов Большого Торонто. Есть постоянные занимающиеся из Этобико, Северного Нью-Маркета, даже Гамильтона. Многие остаются на несколько классов подряд.

Возраст спортсменов самый разный. От двухлетних детей, обучающихся искусству самозащиты, до мужчин, которым за пятьдесят. Женщины в центре предпочитают заниматься кикбоксингом. Прекрасную фигуру дают классы "боевого фитнеса".

Боевые искусства приучают детей к дисциплине, умению концентрироваться.

Повышается самооценка детей, они приобретают уверенность в себе.

Добиваясь успеха в спорте, ребята преуспевают и в других областях.

В центре есть все необходимое для комфортной тренировки: покрытие пола, применяемое на олимпийских аренах, раздевалка, душ, кардиооборудование, отдельный тренажерный зал, в котором родители могут поупражняться бесплатно, пока их дети находятся на занятиях с тренером.

Некоторые делают в это время "шоппинг" на пляже, в которой располагается магазин Dollarama. Кто-то приводит дочку в танцевальную студию, которая тоже расположена на пляже, пока сын обучается боевому искусству. В центре родители могут наблюдать за ходом тренировки своих детей. Некоторые родители, и немало русскоязычных в их числе, любят просто общаться в это время между собой.

В центре занимаются те, кому владение боевыми искусствами нужно по работе - полицейские, сотрудники служб безопасности, а также "обычные" люди. Иногда приобретенные навыки помогают в экстренных ситуациях, при столкновениях с агрессивными незнакомцами. Однако, говорит мне Джоэл, основной смысл заключается в том, чтобы... не применять эти способности в реальной жизни. Это опять кажется для меня парадоксом, но идея состоит в том, что хорошо тренированный человек испытывает состояние внутренней уверенности, передающееся и окружающим, которые инстинктивно понимают, что провоцировать тебя не следует.

В прошлом Джоэлу Герсону приходилось использовать в "нештатных ситуациях" свои способности. Сейчас, говорит он мне, в этом просто нет необходимости. Это - как страховка. Умению использовать инстинкты обучают классы израильской системы уличного выживания - система борьбы "без правил". Мало какие центры на сегодня могут предложить подобный курс.

Вопрос о травмах заставляет Джоэла улыбнуться. Кода он участвовал в соревнованиях самого высокого уровня, травмы были неизбежным злом. В таких случаях нет времени на излечение, и "ты учишься тренироваться с болью". Впрочем, говорит Джоэл, перед обычными людьми такие проблемы не стоят. Система подготовки в центре основана на соблюдении абсолютной безопасности. В "Revolution Mixed Martial Arts and Fitness" начинающие занимаются вместе в более опытными спортсменами. Благодаря этому новички схватываются все быстрее и избегают травм.

Люди, однако, находят самые различные извиняющие обстоятельства, чтобы избежать регулярных тренировок. "Такие причины есть практически у каждого", - смеется Джоэл. - У кого-то застарелая боль в колене, у кого-то - полученная в молодости травма. Но это не должно служить препятствием к регулярной физической активности, которую ничем нельзя заменить".

Виктор Григорьев