Опубликовано: 24 АПРЕЛЯ 2020

ИСТОЧНИК: ГАЗЕТА «РЭСПУБЛІКА» Рэспубліка

Ведущие ОНТ Ирина Ромбальская и Наталья Стельмах покажут белорусам #простыедвижения

Вставай с дивана!

Главные ЗОЖ-активистки телеканала ОНТ — ведущая «Метеогида» Ирина Ромбальская и корреспондент Наталья Стельмах — придумали и запустили собственный проект о спорте. Чтобы вынужденный отдых, вызванный сложной эпидемиологической ситуацией, не помешал планам похудеть к лету, девушки вместе с профессиональным тренером Мариной Медведьковой записали видео с комплексом упражнений, выполнять которые можно даже не выходя из квартиры. Первый мотивационный ролик из серии #простыедвижения уже можно найти в официальном телеграм-аккаунте проекта «Метеогид» и на YouTube-канале ОНТ.



Наталья СТЕЛЬМАХ, Марина МЕДВЕДЬКОВА и Ирина РОМБАЛЬСКАЯ: на зарядку становись!

Качаем не страхи, а мышцы

Ирина и Наталья уверены: для спорта нет плохой погоды. Поэтому первое видео девушки сняли во время тренировки на открытом воздухе. При этом на лавры начинательницы отечественного фитнес-движения Натальи Новожиловой ведущие не претендуют. Их главная цель — влюбить в спорт как можно больше людей и доказать: чтобы получить подтянутое тело, не обязательно иметь в распоряжении весь арсенал тренажерного зала. Достаточно выйти в ближайший парк и посвятить полчаса выполнению простых и вместе с тем эффективных упражнений на все группы мышц. Ирина Ромбальская поясняет:

— Однажды влюбившись в спорт и начав бегать полумарафоны, мы взяли на себя смелость увеличить армию поклонников спорта в целом и бега в частности. Начать решили с простых движений — так родилось название проекта. Записали первый выпуск с тизером «Качаем не страхи, а мышцы», выложили видео в телеграм-канал, и оказалось, что количество просмотров в два раза превысило количество подписчиков! Воодушевленные такой реакцией, решили продолжить, с каждым разом увеличивая нагрузку.

Ирина напоминает, что все упражнения, которые она и Наталья выполняют под чутким контролем тренера Марины, рассчитаны даже на тех, у кого нет должной подготовки:

— Мы делаем акцент и на том, что не являемся профессиональными спортсменками. Мы обычные барышни, работающие по 8—12 часов в день, которые часто не имеют возможности правильно питаться и регулярно посещать фитнес-клубы или тренажерные залы. И уж тем более мы не претендуем на звание спортивных гуру. Поэтому записываем на видео только те комплексы, которые можно выполнять без специальных знаний.

Спорт в жизнь Ирины пришел пять лет назад. К слову, благодаря коллегам — ведущей проектов «Панорама» и «Главный эфир» на «Беларусь 1» Виктории Сенкевич и «Мисс Беларусь — 2008» Ольге Хижинковой:

— Мы бегали по набережной Свислочи недалеко от ОНТ, где нас увидела Наташа Стельмах и тоже захотела присоединиться. Чуть позже к нашей команде примкнула Анна Волковец. Уверена, скоро подтянутся и остальные коллеги. Так что, если в этом году состоится Минский полумарафон, мы будем бежать одной большой телекомандой.

Беги, Ира, беги!

К слову, о беге. В личной копилке Ромбальской уже три десятка медалей с полумарафонов по всему миру. Только ради того, чтобы надеть беговые кроссовки, ведущая ездила в Варшаву, Тель-Авив, Киев, Белосток, Будапешт…

— Вообще, в этом году у меня был план раз в месяц участвовать в полумарафонах в других странах и городах, но жизнь внесла свои коррективы. Хотя еще лет десять назад если бы мне кто-то сказал, что я буду бежать 21 километр, я бы просто рассмеялась. Когда только начинала тренироваться, через 500 метров уже задыхалась. А если учесть, что я астматик, для меня бег уже был большим вызовом… Сейчас ежедневно стараюсь пробегать по 5 километров, а в выходные, когда времени побольше, — до 12 километров. И обязательно раз в месяц — 21 километр. Конечно, если бы я бегала на результат, такой физической нагрузки было бы многовато. А вот для удовольствия — самое то.

Тем же, кто давно хочет, но по-прежнему боится выйти на беговую дорожку, Ирина готова дать несколько советов:

— Во-первых, не бойтесь начинать. Можно немного пройти пешком, затем попробовать чуть-чуть пробежать. И пусть сначала это будут 350 метров, затем 500, чуть позже — километр… Во-вторых, обязательно нужно купить хорошие беговые кроссовки. Все они рассчитаны на определенное количество километров — я за этим пристально слежу. И избегайте пробежек по бетонному покрытию: от этого расшатываются даже самые крепкие коленные чашечки. Ну и, в-третьих, попробуйте совместить приятное с полезным: например, бежать и параллельно слушать аудиокниги. Если нет сил воспринимать информацию, то просто включите любимую музыку. Она должна стать вашим лучшим другом и мотиватором.

leonovich@sb.by

Фото из личного архива героинь.

Полная перепечатка текста и фотографий запрещена. Частичное цитирование разрешено при наличии гиперссылки.

Заметили ошибку? Пожалуйста, выделите её и нажмите Ctrl+Enter



Юлиана ЛЕОНОВИЧ

Написать автору

sparrow.

Мороз по коже! Это нашли в детской музыкальной студии

LIFE.RU

Новый локдаун уже в мае? Штамм арктур стремительно распространяется

VM.RU

Чем опасна обычная шторка для душа - люди в шоке

RADIOKP.RU

По ней сходили с ума! На похороны Кириенко никто не пришёл

HEYWOWNEWS.COM

Поднимает д вредит почка не ешьте это

SECRETMAG.RU