

спорт, отдых, туризм

Интернет-магазин OUTMAXshop.ru: всё для чемпионов!



Волейболисты «Енисея» впервые за 15 лет стали чемпионами России Высшей лиги «А» и вышли в элитный дивизион российского волейбола — Суперлигу. Мы зашли на тренировку и пообщались с новоиспеченными чемпионами страны. Парни рассказали о том, как стать звездой волейбола, как выбрать обувь и одежду для занятий спортом, и дали небольшой мастер-класс. Благодарим за предоставленную одежду, обувь и аксессуары спортивный интернет-магазин OUTMAXshop.ru.

— **Поздравляем вас с чемпионством! Расскажите, что дает вам волейбол?**

Иван Панычев: В первую очередь удовольствие.

Альберт Строев: Для нас это любимая работа, любимое занятие. Очень нравится!

— **Как давно вы занимаетесь волейболом? Как вы решили, что волейбол — это ваше?**

А. С.: Уже двадцать лет. У меня волейбольная семья — родители, брат — пошел по их стопам.

И. П.: Я шесть. Тут много от семьи зависит.

Алексей Липезин: Восемнадцать лет. Я по росту (185 см — прим. ред.) даже не подхожу под волейбольные стандарты. Я был спортивным мальчиком с кучей энергии, и мне делать нечего было — занимался с друзьями за компанию и футболом, и волейболом. За компанию в волейболе и остался.

— **А какие требования для тех, кто хочет, например, отдать ребенка в волейбол?**

Хором: Рост!

И. П.: И хорошая реакция — нужно за доли секунды из множества комбинаций выбрать правильное решение.

А. Л.: И хорошая координация!

А. С.: Сейчас уже ты не считаешься высоким, если твой рост два метра. Это минимум. Хотя для либеро рост неважен, важны другие качества. Если с футболом сравнивать, то там ты можешь остановить мяч и подумать, куда сделать передачу, то тут мяч летит и нужно мгновенно принять решение.

— **С какого возраста нужно начинать искать в себе спортивную жилку? Как не ошибиться?**

А. Л.: Сейчас в спорт детей отдают с 3—4 лет.

И. П.: Мне кажется, что если отдавать ребенка в какую-либо секцию, то нужно точно знать, что с ним будет работать хороший тренер. Я вот в 16 начал, и ничего!

А. С.: Да, в волейбол можно чуть-чуть попозже отдать, лет с 8—10. И даже в 15—16 лет не поздно. С ранних лет можно отдать ребенка в базовые, развивающие виды спорта: бассейн, легкая атлетика. А там уже видно будет. Важно помнить, что волейбол — игра командная, поэтому нужно уметь работать в коллективе.

— **Расскажите про одежду и обувь для спорта. Как выбирать, на что обращать внимание? Есть ли какие-то секреты у чемпионов?**

А. С.: В первую очередь одежда и обувь для спорта должны быть удобными. Если это бег, например по улице, то обувь должна быть специальная, с хорошей амортизацией. Я отдаю предпочтение марке Asics. Скажем так, ее специализация бег, волейбол. Еще Nike.

А. Л.: Кроссовки могут быть разного типа даже в одном виде спорта, все зависит еще и от амплуа игрока. Мне, как либеро, нужны легкие и мягкие крос-

совки потому, что мне нужна скорость перемещения. Центральному блокирующему нужны прыжки и смягчение. Есть высокие кроссовки, которые защищают голеностоп, чтобы не получить травму. Мне такие кроссовки для быстрого перемещения не подойдут.

И. П.: Если человек весит за 100 килограммов, то ему нужны амортизирующие кроссовки, чтобы защитить колени.

А. С.: Экономить на спортивной одежде и обуви не стоит — лечение дорожке обойдется.

А. Л.: Неправильное распределение высоких нагрузок бьет по позвоночнику, коленям.

— **А для непрофессионалов что посоветуете? Например, если человек собирается бегать по утрам, чтобы поддерживать форму?**

И. П.: Если вы бегаєте по улице, то нужно иметь 100 % термобелье, если прохладно, еще спортивный костюм, который не продувается, если ветрено, а если на улице жарче, то дышащий. И беговые кроссовки известного производителя.

А. С.: Добавлю, что для зимнего и летнего бега разные кроссовки. Но обязательно это должны быть брендовые кроссовки — известные производители гарантируют качество. А значит, ваши тренировки пройдут легко и без травм.

И мы отправились в зал, чтобы парни показали нам мастер-класс. Одежду, обувь и аксессуары для тренировки наших чемпионов предоставил интернет-магазин OUTMAXshop.ru!



Подробную и полезную информацию по выбору спортивной обуви и одежды для разных видов спорта вы найдете на сайте outmaxshop.ru в разделе «Новости».

Антон Дубровин

Дата рождения:
27 июня 1984 г.
Рост: 197 см
Игровой номер: 15
Амплуа:
Доигровщик
Звание: МС

Футболка
Nike
ярко-синяя,

цена
800 руб.

Штаны
Salamon,

цена
1800 руб.



Кроссовки
Nike LeBron 12,
размерный ряд
41—46,

цена
3700 руб.

Йоандри Диас Карменате

Дата рождения:
5 января 1985 г.
Рост: 196 см
Игровой номер: 13
Амплуа: Связующий

Футболка
Nike черная,

цена 1000 руб.

Штаны
Nike с красным
знаком,

цена 1800 руб.



Кроссовки
Nike
Hyperdunk 2014,
размерный
ряд 40—46,

цена 3500 руб.

Иван Панычев

Дата рождения:
31 июля 1990 г.
Рост: 203 см
Игровой номер: 8
Амплуа: Центральный
блокирующий
Звание: КМС

Футболка
Nike Just Do It
темно-синяя,

цена 1000 руб.

Штаны
Nike,

цена 1500 руб.



Кроссовки
Nike Roshe Run,
размерный ряд
40—46,

цена 2850 руб.

Алексей Липезин

Дата рождения:
13 января 1987 г.
Рост: 185 см
Игровой номер: 3
Амплуа: Либро
Звание: МС

Штаны
Nike
с зеленым
знаком,

цена
1800 руб.



Кроссовки
Adidas Bounce,
размерный ряд
40—46,

цена 3500 руб.

Почему OutmaxShop.ru?

Этот магазин мне понравился огромным выбором спортивной обуви и одежды!

Как я сделал первый свой заказ?! Выбор мой пал на кроссовки Nike Air Jordan, после оформления заказа мне позвонила девушка, уточнила время доставки заказа и размер обуви.

На следующий день курьер привез для примерки сразу несколько размеров выбранных мною кроссовок. Выбрав самый подходящий размер и оплатив за доставку всего 350 рублей, я был доволен как слон ценой и качеством!

Обязательно в ближайшее время закажу себе еще что-нибудь в этом интернет магазине!

Альберт Строев

Часы
Casio G-Shock,

цена 1300 руб.

**Альберт Строев**

Дата рождения:
28 июня 1986 г.
Рост: 200 см
Игровой номер: 18
Амплуа:
Доигровщик
Звание: КМС

Футболка
Nike
Зеленая,

цена
1000 руб.

Штаны
Nike,

цена 1200 руб.



Кроссовки
Asics,
размерный ряд
40—46,

цена 3200 руб.