

О здоровье и фитнесе

Это можно было бы назвать привлечением внимания к очевидному, но все-таки Джеки Чан находится в потрясающей форме. Мускулы, которые образуют телосложение Чана, не только рельефные и впечатляющие, но также и очень функциональные. Они должны быть такими, так как в деле Джеки Чана не бывает «вторых шансов». Его трюки – очень и очень суровые и непрощающие. Если бы его сила, выносливость и гибкость не были бы самими лучшими - все время - то его бы постигла неудача.

Годами люди пытались узнать от Джеки, как ему удается поддерживать себя в такой фантастической форме, и как он наращивает силу, выносливость и гибкость необходимую для эффектных боевых сцен и потрясающих трюков, которые на протяжении двух десятилетий продолжали поражать публику по всему миру. Сейчас вы узнаете об этом.

- Джеки, Вы явно в великолепной форме. Что Вы делаете для ее поддержания?

- Было время, когда я каждый день делал 45-минутную пробежку, но во время «Разборки в Бронксе» я сломал лодыжку. Так что сейчас, после 15 минут пробежки, моя лодыжка начинает очень сильно болеть. А после того, как я снялся в рекламе для Mountain Dew, то моя левая лодыжка и колено также были повреждены. Так что сейчас я занимаюсь на Master Step [тренажер для упражнения со ступеньками] по часу в день. Например, я занимаюсь на Master Step один час по понедельникам, зато не притрагиваюсь к нему по вторникам. Возвращаюсь к нему по средам, а по четвергам опять перерыв и т.д.

- На какой уровень Вы устанавливаете Master Step? Это интенсивный уровень?

- Нет, это нормальный уровень. Я не могу опуститься ниже или выше из-за своих лодыжки и колена. Я пытаюсь заниматься с ним на как можно более плоской поверхности. Даже иногда, когда я не занимаюсь с Master Step, то предпочитаю идти по плоской поверхности во время прогулки. Самое лучшее это трава, так как она мягкая и лучше принимает толчок.

- Вы занимаетесь какой-либо весовой тренировкой?

- Да, обычно после работы на Master Step, я провожу легкую тренировку с весом. Я использую очень простые движения, такие как, боковые подъемы гирь, маятник с гирями, поднятие прессы на скамье. Я не использую тяжелые гири.

- Какой вес Вы бы использовали, например, для упражнения на пресс на скамье?

- Я бы использовал по 45 кг [100 фунтов] на каждой стороне.

- И как много повторений?

- 20 или 30 в очень быстром темпе.

- Как много серий каждого упражнения Вы бы делали?

- В среднем около 4 серий для каждого упражнения.

- Для различных частей тела Вы делаете тренировки в различные дни?

Электронную версию подготовили – Анастасия Корнеева aka Anaesthesia (компоновка, коррекция, редактирования), Bulat aka Bulat (продюсирование), Ольга Гревцова aka Oluhasha (сканирование англ. печатного варианта книги), Елена Арсентьева aka Helen (сканирование фотографий).

Переводчики: Мария Щербакова (mariaak@jackie-chan.ru), Анатолий (kano2002@list.ru), Лилия (liliavt@yahoo.com)

- Нет, я просто выполняю тренировку в зависимости от того, как себя чувствую, потому что у меня очень хорошая базовая тренировка по боевым искусствам, которую я выполняю с моим каскадером, и нам на самом деле не требуется тренировать различные части тела по расписанию. Когда ты на съемочной площадке, когда дерешься, то уже делаешь большое количество движений и упражнений из хореографии. Плюс, мы не хотим делать слишком большие нагрузки – особенно на наши плечи и руки.

- Ваши плечи и руки слишком хорошо сложены для человека, который не делает для них никакой специальной весовой тренировки. Значит ли это, что такое телосложение является результатом тренировки с боевыми искусствами?

- Да, когда я был моложе.

- А гимнастика?

- Да, гимнастика очень хороша для силы, а когда вы делаете такие вещи, как сальто и висение вверх-вниз, то это также помогает вам с координацией.

- Вы обладаете прекрасным ощущением своего тела. Я имею в виду под этим прекрасное ощущение баланса и координации. Это то, что Вы можете тренировать, или это просто было заложено изначально?

- Нет, вы определенно можете это тренировать. Самое главное, что надо тренировать это, когда ты молод. Когда мне было шесть с половиной лет или семь, то в то время мы имели прекрасную базовую тренировку. Мы должны были делать выжимания в упоре, сгибания колена и т.д. Базовая тренировка очень важна. После всех тех лет она стала для меня естественной. На самом деле очень трудно сказать вам, как именно я тренируюсь, так как просто «знаю», что делать. Когда я теряю баланс, то просто знаю, как его вернуть обратно. Поэтому, когда я делаю трюк, то иногда получаю ранения, но меньше, чем другие люди.

- Потому что вы натренированы.

- Верно.

- Вы заметили, что качаете пресс, делаете боковые упражнения с гирями для ваших плеч, маятник с гирями для вашей грудной клетки. А какую весовую тренировку Вы используете для ваших ног?

- Никакой, только удары ногами. Я делаю упражнения на удары ногами и руками.

- Как Вы тренируетесь в такой манере, как много дней Вы бы делали упражнения на удары ногами и руками?

- Через день. Через день я занимаюсь усиленной тренировкой, так как настоящие удары ногами и руками очень утомительны и тяжелы. А в другие дни это что-то вроде забавы – бум! бум! бум! бум! бум! удар! удар! удар! удар! удар! – все зависит от нашего настроения в каждый конкретный день. Иногда мы просто лежим и ничего не хотим делать. А иногда мы начинаем усиленно драться ногами и руками по три минуты в каждом раунде, затем 30-секундный перерыв, и все заново. Вы просто наносите удары – бум! бум! бум! бум! – до тех пор, пока не истекнут 3 минуты, и не важно как медленно, или насколько вы устали. Вы просто заканчиваете по истечении 3 минут и отдыхаете 30 секунд.

Электронную версию подготовили – Анастасия Корнеева aka Anaesthesia (компоновка, коррекция, редактирования), Bulat aka Bulat (продюсирование), Ольга Гревцова aka Oluhasha (сканирование англ. печатного варианта книги), Елена Арсентьева aka Helen (сканирование фотографий).

**Переводчики: Мария Щербакова (mariaak@jackie-chan.ru), Анатолий (kano2002@list.ru),
Лилия (liliavt@yahoo.com)**

<p>“Inside Kung Fu” – «Все о Кун-фу», ЧАСТЬ 5 Под редакцией John R. Little и Curtis Wong, издательство «Современные книги» Jackie Chan. Edited by John R. Little and Curtis Wong. Contemporary Books. (The Best of Inside Kung-Fu).</p>	<p>ЖС Российский Клуб – http://www.jackie-chan.ru/ Электронный вариант книги: http://www.jackie-chan.ru/members/site_book3.php4 За разрешением использования данного материала обращаться по email: club@jackie-chan.ru</p>
--	---

- То есть вы перемеживаете – 3 минуты ударов кулаками, 30 секунд отдыха; 3 минуты ударов ногами, 30 секунд отдыха; и т.д. в том же духе – или вы комбинируете удары кулаками и ногами в эти 3-минутные интервалы?

- Нет, сначала удары кулаками – удар, удар, удар, затем ногами удар, удар, удар. Затем удары кулаками/ногами, удары кулаками/ногами.

- Эти удары разных типов (то есть это случайные комбинации и техники) или вы отрабатываете какие-то определенные удары в целях тренировки?

- Нет, они разнообразные. У нас уже есть основательная базовая тренировка, поэтому основной задачей является сохранение гибкости и плавности движений.

- Как Вы отрабатываете удары ногами – в воздухе или используя тяжелый мешок?

- Мешок. Я использую неподвижный мешок*.

- Как много времени все это у вас занимает - я имею ввиду все ваши 3-минутные интервалы ударов кулаками и ногами - полчаса?

- Да, даже больше, чем полчаса.

- Было бы также великолепно выполнить сердечно-сосудистое упражнение, не так ли? Все эти занятия заставляют сердце биться быстрее, обмен веществ увеличивается...

- О, да.

- Позвольте мне спросить у Вас одну вещь. Вы говорили, что делали пробежку – сейчас Вы делаете степ или прогулки - и выполняете удары кулаками и ногами для сердечно-сосудистого фитнеса; поднимаете вес для силового фитнеса, но что Вы делаете для гибкости? Делаете ли Вы растяжку? Что Вы делаете для сохранения скорости и гибкости, для выполнения высоких ударов ногой?

- Когда мы на съемочной площадке, то просто поднимаем ногу на что-нибудь и делаем растяжку. Даже если мы болтаем, или я разговариваю со своими ребятами, то каждый кладет свою ногу на стол, на стул и делает растяжку.

- Вы замечаете сейчас какую-нибудь разницу в разминке по сравнению с теми временами, когда Вы только начинали в этой индустрии?

- Да. Раньше, много лет назад, мне не требовалась разминка, я просто делал это. Но я обнаружил, что так очень легко получить вывих плеча, бедра, колена. Сейчас перед съемками сцены каждый из моих ребят уверен, что мы все растянулись. Таким образом сейчас перед сценами, где надо драться, я делаю растяжку.

* На автобиографичной видео пленке о Джеки, *The Jackie Chan Story (История Джеки Чана)*, выпущенной Media Asia, он показан за работой с Кен Ло на перчатках, с тайскими подушками и со щитом из пены в манере, описанной здесь.

- В таких фильмах, как «Разборка в Бронксе», где были показаны Ваши физические данные, надо ли было Вам привлечь какие-либо тренировки, более специализированные,

Электронную версию подготовили – Анастасия Корнеева aka Anaesthesia (компоновка, коррекция, редактирования), Bulat aka Bulat (продюсирование), Ольга Гревцова aka Oluhasha (сканирование англ. печатного варианта книги), Елена Арсентьева aka Helen (сканирование фотографий).

Переводчики: Мария Щербакова (mariaak@jackie-chan.ru), Анатолий (kano2002@list.ru), Лилия (liliavt@yahoo.com)

<p>“Inside Kung Fu” – «Все о Кун-фу», ЧАСТЬ 5 Под редакцией John R. Little и Curtis Wong, издательство «Современные книги» Jackie Chan. Edited by John R. Little and Curtis Wong. Contemporary Books. (The Best of Inside Kung-Fu).</p>	<p>ЖС Российский Клуб – http://www.jackie-chan.ru/ Электронный вариант книги: http://www.jackie-chan.ru/members/site_book3.php4 За разрешением использования данного материала обращаться по email: club@jackie-chan.ru</p>
--	---

бодибилдинг или физические тренировки, для того, чтобы достичь такого мускулистого вида – или такая форма у Вас все время?

- Нет, мне не требуется никакой специальной тренировки. В такой хорошей форме я постоянно. Иногда после окончания съемок фильма, я путешествую и после месяца или двух начинаю постоянно думать про себя: «Я толстею, я толстею, я толстею». Это становится постоянным у меня в голове. И так я понимаю, что надо снова начинать тренироваться.

- Как много времени должно пройти перед тем, как Вы «почувствуете», что надо снова работать?

- По большей части от 2 недель до месяца, после этого я чувствую, что надо снова приниматься за работу.

- Какой у Вас сейчас вес?

72 кг [158 фунтов].

- И какой у Вас приблизительно рост?

- 172 см

- Что Вы можете сказать по поводу Вашей диеты? Что Вы едите, чтобы сохранять себя таким худощавым?

- У меня нет какой-то специальной диеты. Я ем все. Конечно, я стараюсь не есть слишком жирные блюда. В основном я ем овощи и раз или два в неделю мороженное, а вообще я часто останавливаю себя от потребления слишком большого количества калорийной пищи.

- Что касается алкоголя – Вы вообще пьете?

- Я выпиваю, но всегда слежу за процессом. Если я выпил много сегодня – я говорю о красном вине – то на следующий день я занимаюсь на Master Step в течение часа! А когда я пью красное вино и чувствую себя почти пьяным или съедаю мороженное, то снова на следующий день занимаюсь на Master Step, но уже в течение полутора часов. Это как наказание для самого себя! Не важно съел ли тяжелую пищу или десерты, я говорю себе: «ОК, это еще пара минут, еще 3 минуты [упражнений]», все зависит от того, что я ем [смеется]. А затем на следующий день во время тренировки я думаю про себя: «Ну за чем я делаю всю эту работу? Зачем я ел всю эту еду?». А потом ночью мне надо быть осторожным, так как кто-нибудь всегда приносит мне что-нибудь съесть и выпить, что мне брать не следует. Когда я иду на вечеринку, я как мишень! Каждый обращает на меня внимание: «Давай, Джеки, скажи тост!». И потом с каждым разом ты забываешь или теряешь контроль над тем, как много ты выпил.

- Доказано, что красное вино полезно для людей в малых дозах. Поэтому любите ли Вы ежедневно выпивать немного красного вина?

- Не каждый день, по случаю.

- Какая марка красного вина Ваша любимая? Вы знаток?

- Для меня было легко изучить красное вино, так как я начал его дегустировать в Австралии. Когда в первый раз я выпил красного вина, мой английский был не очень хороший, и, когда я узнал о красном вине, то не имел понятия о калифорнийском или французском вине. Австралийское вино мне показалось очень простым. Марка «Grange» и все. А далее они имели номера типа Penfold 28, Penfold 407, Penfold 304 – и это было очень просто. Просто номер! Это было легко

Электронную версию подготовили – Анастасия Корнеева aka Anaesthesia (компоновка, коррекция, редактирования), Bulat aka Bulat (продюсирование), Ольга Гревцова aka Oluhasha (сканирование англ. печатного варианта книги), Елена Арсентьева aka Helen (сканирование фотографий).

Переводчики: Мария Щербакова (mariaak@jackie-chan.ru), Анатолий (kano2002@list.ru), Лилия (liliavt@yahoo.com)

запомнить. Если ко мне в ресторане подходил официант, я не говорил: «Что-то из Chateau». Я просто говорил: «Дайте мне 37 или 407 или 389». Все только на цифрах, поэтому для меня это было не сложно.

- Я так полагаю до тех пор, пока они не принесли Вам 37 бутылок какого-то определенного вина [общий смех]. Вы всегда были худощавым или мускулистым? Вы заметили, что иногда чувствуете себя толстеющим, хотя у Вас должен быть сильный обмен веществ. Вы всегда были довольно мускулистым благодаря годам тренировок по гимнастике и боевым искусствам?

- Я думаю, что да. Ну и также, потому что мне нравится быть активным. Я предпочту ходьбу, нежели лифт. Если я могу поупражняться, то обязательно это сделаю, обязательно воспользуюсь ситуацией. Например, если я могу подняться на три лестничных пролета, то обязательно это сделаю и не воспользуюсь лифтом. В жизни я замечаю, что большинство людей сейчас очень ленивы. Сначала они пользуются лифтом, потом своей машиной, после нее они стоят на эскалаторе, сидят в ресторане, возвращаются обратно опять-таки на машине; дома сидят на диване, пользуясь пультом удаленного управления, а затем приблизительно через полчаса засыпают. С таким стилем жизни они очень быстро толстеют. Поэтому обыкновенно я отвожу время для того, чтобы просто походить.

- У Вас есть тренажер в доме?

- Сейчас да.

- Вы берете что-нибудь с собой для того, чтобы поддерживать себя в форме на съемочных площадках, пока путешествуете?

- Когда я объезжаю для съемок мир, то вожу с собой всего 2 элемента из оборудования для упражнений: скамью с наливной штангой и скамью для прессы. Это все. Куда бы я ни ехал, они разбираются и упаковываются. Когда я был недавно на съемках в Южной Африке, то они лежали у меня вместе в комнате. Обычно я беру две комнаты, одна из которых для занятий. Однако я не использую гири и вес. Преимущественно эти пустые комнаты используются больше для практики ударов кулаками и ногами. Удары кулаками, ногами и прыжки – все это гораздо важнее гирь и силовых нагрузок.