

DUO POSPELOV CREATIVE STUDIO — МЕСТО, ГДЕ УЧАТ ЛЕТАТЬ



Юлия и Олег Пospelовы — всемирно известные артисты цирка, лауреаты международных конкурсов, участники множества крупных шоу, объездивших весь мир. Спустя 20 лет успешной работы семейный дуэт вернулся в родной Киев для того, чтобы передавать свои знания и умения. Их студия уникальна не только современным цирковым оснащением и инвентарем, которого не встретишь практически ни в одном месте столицы, но и необыкновенной атмосферой, в которой мечты становятся реальностью.

Юля, Олег, обычно люди считают, что цирковая студия — это узкопрофильное удовольствие, только для подготовленных, а у вас написано, что набор буквально с «0». В чем секрет?

Наша студия — это не только цирковое искусство. Мы занимаемся аэростретчингом на полотнах, кольце, петлях, ремнях, трапеции. Наша особенность — в индивидуальном подходе. Иногда к нам приходят просто на растяжку, но загораются каким-то видом искусства, например, работой на полотнах. Для нас непринципиален возраст и уровень подготовки. Мы спрашиваем только цель, с которой к нам приходят ученики. Иногда эта цель — просто похудеть, подтянуть форму, а иногда — выйти на международную арену. Нам важны все независимо от пожеланий — от 5 до 70 лет!

Duo Pospelov Creative Studio открылась чуть больше месяца назад, но активность в соцсетях такая, будто вы работаете не первый год. Это потому, что люди идут на «звездных тренеров»?

Безусловно, личность тренера играет роль. Аэростретчинг становится в нашей стране все более модным и популярным, но, как правило, в студиях преподают выпускники вузов, а то и просто люди с хорошей физической формой, а профессиональные артисты с многолетним опытом обычно этим не занимаются. Кроме того, у нас очень маленькие группы — максимум три человека на каждого из тренеров. Они быстро заполняются: за первый месяц работы у нас появилось уже несколько десятков учеников. Хорошо, что есть еще индивидуальные и семейные занятия.

С индивидуальными все понятно. А что такое семейные?

Иногда к нам приходят целые семьи — мама, тетя и дочь, папа и сын. Получаются очень интересные тренировки, это полезно всем — и для здоровья, и для общения. В студии мы также проводим профессиональные фотосессии — с цирковым реквизитом, в костюмах. Кстати о здоровье.



На занятиях воздушной акробатикой можно избавиться от проблем с позвоночником — поясницей, шейным отделом и т. д. Аэростретчинг дает мягкую растяжку и расслабление всего тела, каждой мышцы в отдельности. Во время тренировок тело пребывает в состоянии, схожем с состоянием невесомости — это дарит умиротворение, гармонию с собой.

А это правда, что на тканях растягиваться гораздо легче, не так болезненно?

Растягиваться на тканях однозначно легче. Тем более что сначала мы разогреваем связки, а потом уже приближаемся к растяжке мышц, шпагатам. Существует стереотип, что растяжка — это только шпагат, но на самом деле помимо него есть еще носочки, колени... Ими тоже нужно заниматься, а чтобы мышцы были сильные, надо укреплять связки. На наших тренировках позвонки расслабляются и вытягиваются под собственным весом, ученики сразу чувствуют улучшение в области спины. Такие занятия вполне могут быть заменой доске Евминова.

А как обстоят дела с безопасностью?

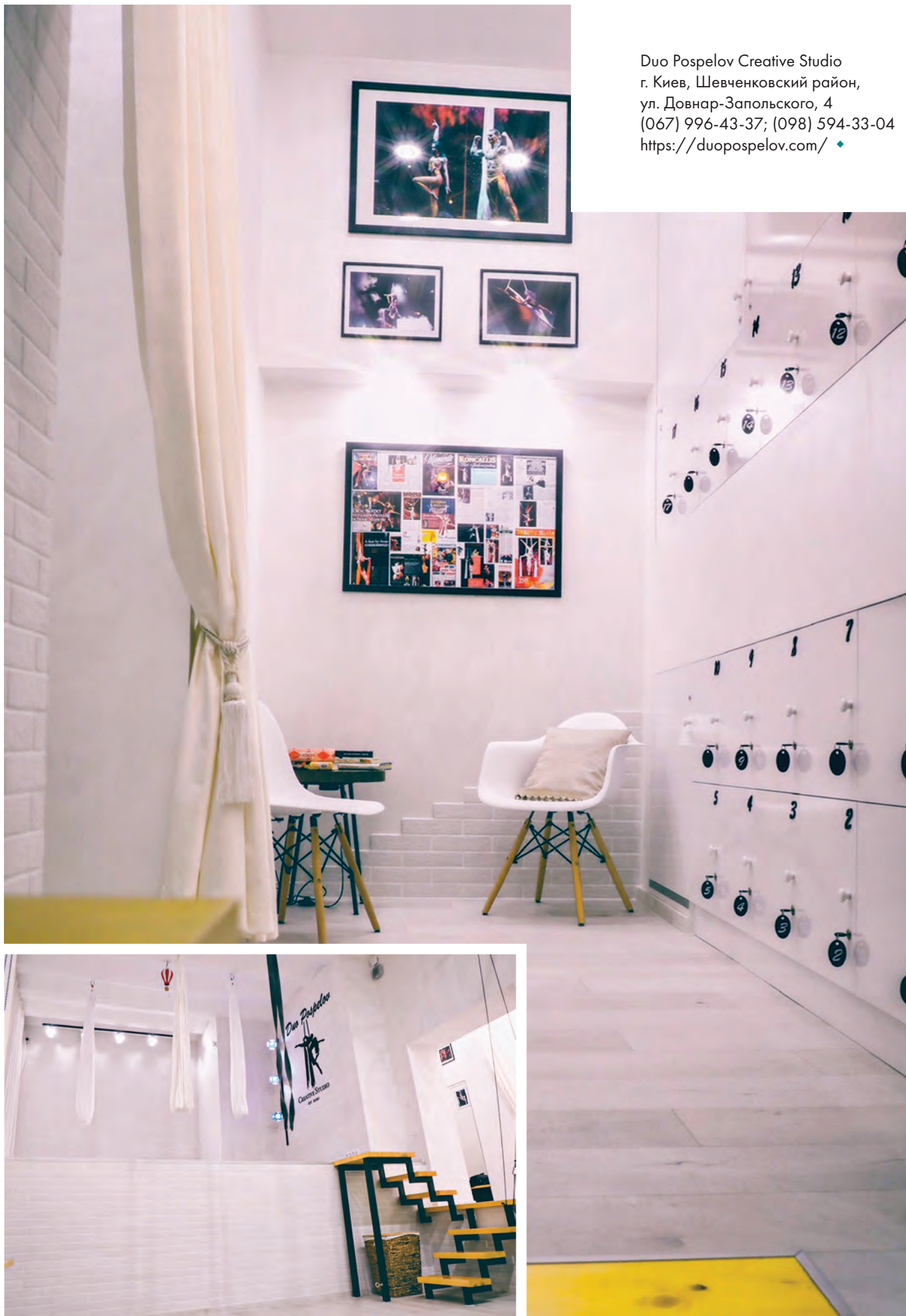
Такой вид занятий не всегда полностью безопасен, особенно для детей. Именно поэтому мы очень скрупулезно подходим как к подбору реквизита, так и к самому процессу тренировок. Вот почему у нас мини-группы — чтобы уследить за всеми вовремя, индивидуальный подход — чтобы определить уровень подготовки, оценить данные. И уже исходя из этих факторов составить программу занятий. Наши клиенты знают, что оборудование подобрано со знанием дела, а не просто чтобы что-то подвесить к потолку. Наши полотна выдержат нескольких слонов — и это не преувеличение (смеются).

Для кого посоветуете такие занятия в первую очередь?

Это полезно всем без исключения, но, наверное, главные клиенты — все-таки женщины. Они раскрываются, становятся более пластичными. Многие современные женщины ведут трудную жизнь, взваливая на себя большую ответственность — бизнес, семья, быт. К нам, например, приходит одна дама, которая работает риелтором. Занимается с утра, а потом уходит, порхая, на работу — продавать особняки. Это и есть наша цель — подарить ощущение свободы, хорошее самочувствие и заряд на весь день или неделю. У нас девушки быстро становятся легкими, грациозными, гибкими. Это меняет самоощущение, придает уверенности в своей неотразимости. Важны не только занятия, но и атмосфера в студии: принять душ, выпить вкусный чай с конфеткой, поболтать с новыми знакомыми.

Получается, вы хотите донести месседж о том, что любая женщина может стать неотразимой, в любом возрасте?

Да, и мы кайфуем от того, что можем воплощать в реальность детские мечты или даже споры (улыбаются). Есть у нас клиентка, которая поспорила с мужем, что до Нового года сядет на шпагат — над этим и работаем! К нам приходила заниматься женщина за 60, которая даст фору многим молодым ученицам. Кому-то, например, даны от природы красивый подъем, линии, но раньше заниматься не сложилось. Такой человек пришел к нам в 40 лет и уже наверстывает! Приятно же осознавать, что упущенное в юности можно быстро восстановить. Это и есть наша миссия.



Duo Pospelov Creative Studio
г. Киев, Шевченковский район,
ул. Довнар-Запольского, 4
(067) 996-43-37; (098) 594-33-04
<https://duopospelov.com/> ♦



АЭРОСТРЕТЧИНГ — КРАСОТА ПЛЮС ЗДОРОВЬЕ

Иметь хорошую растяжку — это полезно, красиво, а сегодня еще и модно. Неудивительно, что в наши дни многие любители спорта дополняют или заменяют растяжкой занятия фитнесом.

Аэростретчинг — популярное нынче направление, которое не только полезно для здоровья, но еще и визуально красиво. Это идеальный вариант тренировок и для тех, кого всерьез интересует растяжка, и для тех, кто только начинает делать первые шаги к своей цели. Благодаря тканям, на которых проходят занятия, перегрузить или перетянуть мышцы практически невозможно. Аэростретчинг позволит сесть на шпагат достаточно быстро и без лишней боли. Плюс практически сразу увеличивается гибкость всего тела.

Дополнительно организм получает повышение иммунитета, улучшение пищеварения, избавление от стресса, снятие психологических и эмоциональных зажимов, избавление от невралгических проявлений. Так, например, остеохондроз может развиваться ввиду сильных зажимов, которые не компенсируются расслаблением и провоцируют воспаление в организме. Растяжка снижает эти риски. Благодаря стретчингу можно получить более красивую осанку и помощь в снижении веса — он будет уходить эффективнее, ведь растяжка снимает мышечные блоки, позволяя мышцам работать в большей амплитуде и тратить больше энергии.

Изначально аэростретчинг родом из аэройоги. Но сегодня это два совершенно разных направления. Аэростретчинг направлен на растяжение всех мышц и укрепление связок и суставов. Упражнения выполняются в динамике. Присутствуют и элементы воздушной акробатики — перевороты, кувырки в гамаке.

Минимум 10–15 минут нужно уделить разминке, чтобы усилить кровоток и повысить температуру тела: разогретые мышцы и связки более эластичны и лучше поддаются

растяжке. «Холодный» стретчинг не имеет смысла, поскольку главные участники процесса — мышцы, а они наиболее податливы в разогретом состоянии, когда усилен кровоток.

Лучше всего полноценно заниматься 3–4 раза в неделю. Дело в том, что растяжка быстро «уходит», а человек, вспоминая о своей гибкости на предыдущем занятии, становится более смелым в движении, создавая для себя риск повреждений. Увеличивать амплитуду следует постепенно, даже если вы уже сидели на шпагате или ваши ладони раньше легко касались друг друга за спиной.

В аэростретчинге есть что-то первобытное, заставляющее осознать, что ходить на двух ногах — это не единственный способ передвижения. Рожденный ползать может летать! ♦

