



ИБРА
СНОВА ЗАБИВАЕТ
В ИТАЛИИ

38-летний
Златан Ибрагимович
забил гол
во втором матче
после возвращения
в «Милан»

6 >



СЛУЧАИ БЫВАЮТ СТРАХОВЫМИ
WWW.SOGAZ.RU 8 800 333 0 888

С подробными условиями страхования (включая правила страхования) Вы можете ознакомиться на сайте www.sogaz.ru и у представителя АО «СОГАЗ». Лицензии Банка России СЛ № 1208, СИ № 1208, ОС № 1208-02, ОС № 1208-03, ОС № 1208-04, ОС № 1208-05. АО «СОГАЗ». Реклама.

СОГАЗ®
СТРАХОВАЯ ГРУППА



ХОККЕЙ // НХЛ. Регулярный чемпионат

ИГОРЬ ШЕСТЕРКИН: «В ПЕРВОМ МАТЧЕ ЗА «РЕЙНДЖЕРС» ОТ ВОЛНЕНИЯ ПОДКАШИВАЛИСЬ НОГИ»

Бывший вратарь СКА, олимпийский чемпион Пхенчхана этим летом предпринял попытку покорить НХЛ. В начале сезона он был отправлен в фарм-клуб «Рейнджерс» - «Хартфорд», где с ходу сумел себя проявить, и в январе его вызвали в главную команду. О своем дебюте в НХЛ голкипер рассказал «СЭ»

В РОССИИ ВЕРНУТЬСЯ НЕ ПЫТАЛСЯ

— У меня самый важный вопрос: матч звезд АХЛ вы, наверное, пропустили?

— Сейчас я с первой командой. На игру с «Сент-Луисом» не заявляли, но тем не менее нахожусь в расположении «Рейнджерс». Наверное, во время паузы меня все равно отправят в Хартфорд, и в АХЛ я сыграю. Но точно пока ничего не известно. Мне бы хотелось выступать в НХЛ.

— Очень понравилась ваша стремительная карьера. Вы довольно быстро стали основным вратарем в «Хартфорде», выступали очень стабильно, но самое удивительное, что никогда не пытались воспользоваться своим пунктом в контракте, по которому могли вернуться в КХЛ. Или пользовались?

— Нет, не пользовался. Насколько помню, у меня была возможность уехать в Россию в ноябре, если бы меня не подняли в НХЛ. Но я никогда не поднимал эту тему. Зачем?

— А ближе к определенной дате представители «Рейнджерс» активизировались?

— Ничего такого не было. Мы не так уж и часто разговаривали с представителями клуба, может быть, пару раз в месяц. Я всегда хотел сыграть в НХЛ, но не было такого, чтобы пытался сорваться домой. Не видел в этом никакого смысла.

— Вы сильно поменялись за это время как хоккеист?

— Возможно, в психологическом плане стал более уверенным. Готов ко всему. Тренироваться стал больше.

— Да вы никогда ленивым не были.

— Согласен, но когда ты приезжаешь в новую лигу, в новую страну, то надо показывать, что готов работать очень много. Впрочем, изменения есть. В СКА я с Давыдовым выходил на лед за полчаса до тренировки. Тут этого нет, но с тренером мы постоянно обсуждаем какие-то моменты.

В НХЛ НАМЕКНУЛИ НА ЛИШНИЙ ВЕС

— Что еще изменилось в тренировочном процессе?

— Стал проводить больше времени в зале. Но не просто так. Вдруг выяснилось, что у меня слишком большой процент жира, слишком большой вес.

— К вратарям в этом смысле не такие высокие требования.

— Мне тонко намекнули, что надо меняться.

— Сказали, что вы жирный?

— Не так, конечно. Подошли тоньше. Принесли список, в котором указано, у кого какой вес и сколько процентов жира. Я стал изучать список снизу вверх, уверенный в том, что все в порядке. Но выяснилось, что смотрел не туда. Оказалось, что у меня один из самых высоких процентов жира. Вот, говорят, ты наверху, а должен быть внизу.

— Но вы же и раньше играли на высоком уровне. Вам так удобней.



Пятница. Нью-Йорк. «Рейнджерс» — «Нью-Джерси» — 6:3.
Второй матч в НХЛ Игорь Шестеркин провел намного более уверенно, чем первый

AFP

— Да-да, мне так и сказали. Конечно, ты можешь остаться с прежним весом, но... Короче, мне и самому стало неприятно, что после ужина приходилось ремень распускать. И я всерьез взялся за себя. Сейчас стало все нормально.

— Вас посадили на диету?

— Не сказать, чтобы это была жесткая диета. Фаст-фуд я вообще крайне редко ем. Надо было разбираться с размером порций. Я набирал себе гораздо больше, чем нужно. Сладкого стал меньше есть.

— Но не исключили совсем?

— Нет, что вы. Я хочу быть веселым по жизни.

— Хотелось бы узнать про упражнения в зале. Что вы не стали делать из того, что было в России?

— Дело даже не в самих упражнениях, а в дозировке. В России ты проходишь каждую «станцию» по четыре раза, и это делают все. В Америке упражнения комбинируют, и все зависит от твоего организма. Тут все эти за-

нятия проходят быстрее, и чувствуешь себя комфортней.

— Вместо кросса — велосипеды.

— Но не всегда. Очень внимательно следят за твоим здоровьем. Тренируешься ты в пульсометре, после тренировки могут взять кровь на анализ, чтобы понять твоё состояние.

АЛЕКСЕЙ ШЕВЧЕНКО

11 >



instagram.com

СКОПИНЦЕВ РАССКАЗАЛ О ПЕРЕХОДЕ В «ДИНАМО»

Эксклюзивное интервью первого зимнего новичка бело-голубых, который перешел в московскую команду из «Краснодара»

3 >



ФК «Зенит»

«ЗЕНИТ» ВЫШЕЛ ИЗ ОТПУСКА

Футболисты лидера чемпионата России начали рабочий год с традиционного медосмотра, на котором побывали корреспонденты «СЭ»

2 >



Reuters

КОВАЛЬЧУК ЗАБИЛ ПЕРВЫЙ ГОЛ ЗА «МОНРЕАЛЬ»

Вслед за набранными очками российский ветеран НХЛ Илья Ковальчук впервые отличился за новый клуб

10 >



Вчера. Париж. «ПСЖ» — «Монако» — 3:3. Александр Головин и Теему Бакайоко (справа) празднуют один из голов в ворота парижан

AFP

ФАНТАСТИЧЕСКИЙ МАТЧ В ПАРИЖЕ! «МОНАКО» И ГОЛОВИН УСТОЯЛИ ПЕРЕД МБАПPE И НЕЙМАРОМ

В дебютной игре нового главного тренера монегасков Роберта Морено в чемпионате Франции его команда, показав качественный футбол, трижды поразила ворота «ПСЖ» и могла забить еще столько же, но в итоге увезла из столицы только ничью (3:3). Российский полузащитник «Монако» Александр Головин организовал два гола, позволив отличиться лучшему бомбардиру лиги 1 Виссаму Бен Йеддеру.

Подробности
на сайте sport-express.ru



Анатолий Бочинин

НЕИЗВЕСТНЫЕ ИСТОРИИ О ВАЛЕРИИ ХАРЛАМОВЕ

Сестра «Легенды № 17» Татьяна Борисовна рассказала много уникальных историй в разговоре с обозревателем «СЭ» Игорем Рабинером

12–13 >