

# Фитнес-центр — Lurkmore

**Ваша статья — говно, вы ничего не понимаете в «фитнесе, клубах и гешефте».**



Если вы видите это предупреждение, значит данная статья уныла **чуть менее, чем полностью**, и в неё нужно добавить интересных фактов. Кроме того, возможно, что эта статья вообще никому на йух не сдалась тут. В таком случае единственной рекомендацией будет перенос статьи в и освежение её бодрящей порцией **лулзов**.



Эта статья состоит из уныния и отчаяния. Сделайте с ней что-нибудь. Пожалуйста.

**Фитнес-центр** (англ. *fitness*, от прилагательного «fit», означающего, кроме всего прочего, *находящийся в хорошей форме*) — помещение, куда набиваются потные толстячки и стероидные уродцы, чтобы скинуть лишний жирок и бабло. В зависимости от кошерности заведения, набито разного рода сложнейшими приспособлениями, имитирующими простейшую двигательную активность.

## История

### 1880 по 1950 год

В этот промежуток времени начал зарождаться новый слой общества — качки. И это не те стероидные уродцы, которых мы привыкли видеть по зомбоящику, а самые что ни на есть качки, но новое занятие не обрело популярности, и так было достаточно развлечений, чтобы потешить своё ЧСВ.

### 1950—1960-е годы

Война закончилась, проституцию запретили, и замена нашлась. За это стоит отдельно отблагодарить Чарльза Атласа.

### 1970—1990 годы

70-е года прошлого века в контексте статьи стали примечательны тем, что для повышения результатов пребывания в качалке стали использовать стероиды. Ввиду хронического идиотизма (и кучи скандалов), данные препараты внесли в список контролируемых веществ, ибо нехуй.

### Фитнес в Совке

Как минимум с начала 80-х в Рашке завелись «качалки» — подвальные тренажерные залы с упором на **бодибилдинг**, в том числе с палёным спортивным питанием, которое качало лишь мышцы сфинктера путём пропускания через них литров кровавого говна.

Основной их целью являлось поддержание здорового тела **пионеров** и наставление оных на путь истинный. Действительно существовал культ здорового тела, и Совок предоставлял огромный выбор спортивных секций, где, как ни странно, готовили будущих чемпионов. В 90-е цель изменилась, и там стали вербовать отличное **пушечное мясо** для бандитских группировок. Секции сохранились до начала двухтысячных, работая за идею и символическую плату. А потом — **вы сами знаете**.

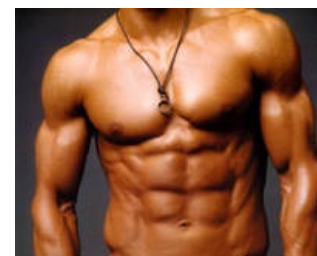
Ближе к **Нулевым** почти все качалки ушли в прошлое и в Замкадьё, и постепенно начали открываться буржуйские фитнес-центры.

Почему же качалки сгинули, а вместо них возникли фитнес-центры?

После успешного развала совка вся собственность, некогда принадлежавшая партийной верхушке, разошлась по рукам тех, кто



Смирись.



Даже и не надейтесь увидеть подобное в зеркале.

хоть как-то шарил в экономике и **с помощью своих знаний отважился поиметь необъятную**. Родина проигнорировала, но оно и неудивительно. Помимо всего, с распадом совка люди узнали, что за бугром тоже есть качалки, только называются иначе: фитнес-центры, где, помимо тренажеров, есть вагон и маленькая тележка всякой хуиты, но, как говорится, пипл хавает, и, почуввав возможный PROFIT, буржуйские фитнес-клубы перебрались и к нам.

## Наши дни

**Гламурные кисы**, как и **95%** обывателей, хуеют при виде тренажеров и спортивных снарядов, с которыми надо разбираться, да и штанга им в принципе нахуй не нужна. **Офисному планктону** в подавляющем большинстве нужны кардиотренажеры, чтобы сбросить тонну жЫбра и восполнить недостаток двигательной активности, никто из них даже и не собирается становиться дибилдерами. Дибилдинг заключается разве что в жалких попытках подготовиться к пляжному сезону. В итоге сложилась стойкая ассоциация: штанга = качок, из чего следовало, что качалки нахуй не сдались абсолютному большинству. Так что куда выгоднее стало заполнить зал кардиотренажерами, посадить непонимающего ничего инструктора и сдвинуть старые силовые тренажеры в угол. И, конечно, толкать спортпит в своих кафешках втридорога. Для создания **VIP** фитнес-клуба нужен ещё и бассейн с сауной и солярием, и 100500 говносекций, что приумножает **PROFIT**.

В отличие от пиндосских фитнес-центров, выплачивающих много баксов какому-нибудь неудавшемуся вице-мистеру Олимпия ради рекламы заведения «у нас качается имярек-такой-то», в рашкинских фитнес-клубах, особенно гламурных и провинциальных, человека, который жмет за сотку и приседает/тянет под 200, могут «похорошему» «попросить», потому что «гриф гнется, пол дрожит, посетители пугаются», что однозначно намекает на истинную сущность данных заведений.

Справедливости ради надо сказать, что качалки таки не сгнули совсем, и небольшой процент их можно встретить в Нерезиновке, хотя куда больше их встречается в различных замкадных областных ДЮСШ. Из инвентаря там, как правило, пяток олимпийских грифов времен очаковских, две кривых скамейки, набор блинов под тонну суммарного веса, и пяток убитых станков (наличие «бабочки» строго обязательно). За всем этим говном следит пожилой тренер, который как минимум МС СССР по тяжатлетике. А пользуются этим десятка два суровых дядек за сорок, с преобладанием **пузатых пауэрлифтеров**. Жим за 100 и тяга под 200 там считается детским результатом. В фитнес-клубах в это не верят, да им это и ни к чему.

## Цель

Очевидна.

Приличный фитнес-клуб объединяет в одном месте:

- тренажерный зал,
- вело- и кардиотренажеры,
- бассейн, иногда несколько
- солярий,
- магазин спортивного питания,
- сауну / баню,
- ринг,
- массажный кабинет — причем, это массаж, а не «массаж»
- студии, которые можно сдавать в аренду для проведения тренировок по чему угодно, от **аэробики до муай тай**
- тату-салон (хоть и кажется, что к спорту не имеет отношения, однако одна татуировка увеличивает длину члена многократно)
- другие околоспортивные заведения, десятки их — кабинеты проверки здоровья, различные игровые виды спорта, фитнес-бары с ололоздоровым питанием

С применением всех доступных маркетинговых приемов — клубных карт, скидок, **акций** типа «приведите друга в наше анальное



Посетитель фитнес-клуба, как представляет его **луркоб**



Накачивание **ЧСВ** овуляшками.



Прототип электростанции будущего, конкурент **биореактора**



рабство — получите бесплатный месяц» и т. п. — владелец получает многократное расширение **целевой аудитории** в виде хомячков, желающих почувствовать свою причастность к спорту, им не занимаясь.

Следует заметить, что если человеку действительно нужен **комплекс услуг**, то приобретение фитнес-карты не так уж и накладно. К примеру, тот же бассейн при регулярном разовом посещении в отдельности обойдется в те же деньги, что карта, а по карте в нагрузку вы сможете пользоваться всеми вышеперечисленными ништяками. Но **отдельная категория граждан** всегда найдет подвальную качалку с одной штангой и будет всех убеждать, что они знатно наебали систему.

Кстати, если инструктор таки всё понимает и видит, что вы тренируетесь как мудака, ему строго-настрого запрещено что-то говорить или, упаси боже, показывать, ведь занятия с фитнес-тренером — это огромная статья доходов. По логике дрыщ и жирдяй, не получив эффекта от своих говнотренировок, должны ломануться к тренеру, который, обычно за отдельную плату, сделает их Аполлонами, и девки будут по ним течь. На деле это решение принимает меньшинство, ибо забывает или просто организм не выдерживает издевательств и заниматься нельзя. Никогда больше.

## Фитнес-клубы и офисный планктон

Офисный планктон, увидев фитнес у себя под окном, радостно побежит туда, дабы **понтануться** перед коллегами, а то и склеить тян. В фитнесе сабж в лучшем случае усердно пыхтит на беговой дорожке и качает прессуху. В худшем — пыхтит на дорожке пять минут и с чувством выполненного долга идёт в душ, дабы смыть трудовой пот, а потом пожрать в кафешке. Особенно круто сожрать протеиновый или креатиновый батончик, который без тяжёлых тренировок, кстати, может не убрать жирок, а наоборот. Планктон терпит **былинный отказ** и оставляет свои жалкие попытки перестать быть похожим на шматок сала. Хотя на некоторых нисходит просветление, и они начинают серьёзно заниматься спортом и таки чего-то добиваются. Но это скорее вымирающий вид, чем характерный пример.

Со стороны владельцев, разумеется, всё делается ради ПРОФИТА.

## Цены на фитнес

Цены в фитнес-клубах соответствующие. Кстати, в секциях **боевых искусств** они в 2-3 раза меньше (имеются в виду самостоятельные секции, а не в тех же фитнес-центрах). Как и в **качалках**. Основной аргумент, который приводят менеджерши в ФЦ — «Вы получаете бассейн, кардиозал, тайбо-зал, боксерский зал, сауну, баню, солярий, тир, сортир и полотенце всего лишь за стоициот тысяч денег в год». То есть лоху впаривается объем услуг, который он не сможет освоить, даже если поселится в фитнес-центре. «Дешевый» годовой абонемент — чистой воды фикция. Оттопать все 12 месяцев хотя бы по 2 раза в неделю сможет только безработный робот. Обычный человек подвержен болезням, отпускам, задержкам на работе и прочая, и прочая. Кроме того, в эти всеобъемлющие абонементы крайне редко включают консультации тренера. В лучшем случае тренер будет, систематично капая на мозги, ненавязчиво предлагать доплатить за свои услуги мимо кассы. В худшем — с похуйфейсом будет наблюдать, как новоиспечённый адепт здорового тела сам себя загоняет в гроб своими же тренировками.

## Как экономить

Очевидно же — надо искать скидки. Самые большие скидки даются на предпродажах перед открытием нового клуба. Очень много предложений делается в сезон скидок перед новым годом. Стоит воспользоваться яндексом разок, и контекстная реклама с дисконтом на фитнес будет донимать вас ближайшие два месяца. Можно воспользоваться различными сервисами купонов.

Однако скидки и купоны имеют свои минусы. Основой — они привлекают слишком много хомячков. В результате может сложиться ситуация, когда в зале, рассчитанном на 50 человек, будут одновременно толпиться 200 хитрожопых хомячков, купивших абонемент со скидкой. Правда, значительная их часть уже через месяц бросит ходить из-за постоянной давки.

Можно купить карту с рук на форуме. Люди часто продают их в связи с переездом. Однако стоит быть осторожным. Особо продвинутые клубы стремятся не допустить такую халяву. Например, менеджер, прежде чем пропустить предъявившего абонемент, будет сравнивать лицо предъявителя с сохраненной фотографией. Вариант попроще: в случае подозрения просто попросят предъявить паспорт. Так что, прежде чем покупать абонемент с рук, узнайте, насколько параноидален ФК. В некоторых можно рублей за 300 официально переоформить карту на другого клиента.



## Что там делать?

«xxx: Первое правило тренажерного зала — не выёбывайся.

xxx: Ибо всегда найдется тот, кто твоим максимальным весом разминается!

»

—  418436

Чтобы обзавестись красивым телом и согнать жир, существует множество способов, общая формула которых описывается такими эпитетами как «*постоянство, как гарантия результата*» и всем известный «*Без труда не высунешь рыбу из пруда*». Пять минут в неделю на беговой дорожке при скорости 8-10 км/час ни под один из вышеперечисленных не подпадает. Из эффективных способов:

### FAT AEROBICS

Поддержание формы с помощью фитнеса

- Для начала уяснить, что для базовой физической подготовки и сброса десяти лишних кг покупать абонемент в зал вовсе не обязательно — все необходимые упражнения можно успешно делать дома, потратившись разве что на удобную обувь, пару гантелей и туристический коврик. Никакие тренажеры не дадут +100 к жиросжиганию и росту бицухи. Школьный стадион, дорожка в парке и турник во дворе бесплатно доступны всем желающим (плюс в спальных районах теперь встречаются уличные бесплатные качалки с простыми тренажерами). Купи скакалку - один из лучших кардиотренажеров, стоит копейки, можно взять с собой в любую поездку, сжигает жир на раз. 15 минут прыжков в день и через пару недель в отражении сможешь увидеть подтянутое тело. Купи велосипед — нехуево прокачаешь стамину и повидеешь много интересных мест, если, конечно, не будешь нарезать круги по двору. О зале можешь задумываться, когда сможешь уверенно делать отжимания, подтягивания и упражнения на пресс — тогда уже, если есть желание, иди в зал, проконсультируйся с тренером и занимайся под его руководством, по крайней мере первое время.
- Не зря марафон является главным соревнованием любой Олимпиады с незапамятных времен. Ибо истину говорили древние греки: «хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай, хочешь быть здоровым — бегай». Правда, нет смысла выкладывать сотни нефти ради того, чтобы побегать. Достаточно купить хорошие кроссовки (иначе коленкам очень быстро придет неестественный пиздец) и мотать круги по району, уклоняясь от гопоты и собак. Аэробные упражнения сжигают жир и развивают выносливость. Плюс к бегу — **катание на велосипеде**, прыгание со скакалкой, плавание и т. п. Стоит учесть, что бег гоняет кровушку по всему телу, до последнего капилляра, и соответственно — **МПХ** будет работать намного дольше. Для **Ж** — отличное состояние кожи и минимизация целлюлита до рамок, навязанных лишь самой генетикой.
- На скамье для жима лёжа или на помосте для становой тяги. Также ни в коем случае нельзя поддаваться на троллинг обитателей, уверяющих, что надо качать только пресс и бицуху, так как остальное не нужно. Перед походом в фитнес вообще настоятельно рекомендуется освежить в памяти краткий курс анатомии человека, погуглить интернету в поисках описания упражнений и попытаться найти себе программу тренировок под свои цели, дабы не просирать свои кровно заработанные безрезультатно.
- Любой спорт требует определенных жертв. Из быдлоняшек — отказ от курения вообще, отказ от алкоголя за сутки перед тренировкой.
- Постоянство и упорство. С качкой работать нужно на все группы мышц, плюс считать «оборот металла».
- Относительно бега — желательно каждый день (ну, отдых тоже нужен, но пн-пт запросто), километров 5 минимум. При темпе 5-6 минут на км получается 25-30 минут, в сумме с растяжками немногим менее часа за сеанс. Менее 3 км вообще не рекомендуется бегать. Эпизодически, на выходных, можно устроить себе более серьезные забеги — 10, 15, 22 и так далее... Каждый отдельный аноним опытным путем может установить лимиты и возможности своей тушки и варьировать нагрузки соответственно. Когда бегать — **только** утром. **Я гарантирую это** — отбегав не одну тысячу км по вечерам и в какой-то момент переключившись на утро, можно взрастить уровень работоспособности и ясности мозга после утренних пробежек более чем в **9000** раз, что благоприятно влияет на качество и объем выполняемой работы, позитивно сказываясь на развитии карьеры в долгосрочной перспективе и объеме/стабильности поступления денежной массы в краткосрочной. Будоражение крови и мозга вечером, перед сном, наоборот, **не нужно**. Естественно, просыпания в 5 утра налагают ряд ограничений — как то, не побухать в среду вечером. Да и нафиг не нужно. Есть **пятницы** для этих развлечений.
- Особо хотелось бы отметить, что не нужно после тренировки/пробежки валить в жральню, уминая

несколько доз еды. Аксиома похудеть = калории полученные < калории потраченные. Как пример, няшный BigMac из McDonalds доставит всего-ничего 540 ккал, что равноценно пробежке в 6 км для тренированного дяденьки, весящего 85 кг. Картофан из того же заведения добавит 230, 380, 500 (small, medium, large соответственно), мороженка еще 300, пол-литра шоколадного шейка — 880, пол-литра говноколы — 210. [Пруфлинк](#). Имеющий калькулятор да подсчитает. Среднестатистический [офисный жопосид](#), иногда обремененный умственным трудом, тратит 60-80 ккал в час в состоянии покоя. Сам мозг кушает менее 20 ккал в час. [Пруфлинк](#). Следует также отметить, что после приличной нагрузки организм переходит на внутреннее питание (то самое пресловутое «сжигание жира»), и не надо ему в этом мешать.

## Контингент

50 процентов посетителей фитнесов — [офисный планктон](#) и гламурные кисы, 25 процентов — это [хачики](#) и [школота](#), 25 процентов — собственно сами качки или те, кто такими себя считает. Все остальные — [нормальные люди](#).

People you see in the gym  
Типичные фитнесовцы

Некоторые типы посетителей:

1. **Качки**, для которых единственный смысл жизни — тягать, жать, поднимать, рвать жёну, жрать белок, пить протеины. Один качок, подрабатывающий продавцом в спортивном магазине в той же качалке, где он собственно и жил, давился 8 куриными грудками и 1 л разведённых протеинов. Кстати, если организм передознётся белком, его ждёт лютейший понос с последующим отмыванием стульчака! В зале такие качки проводят 85 процентов своей жизни, так как помимо самого процесса гипертрофирования мышц, работают инструкторами или продавцами спортивного питания. Смотрят на вас как на говно. В процессе тягания могут дичайше пускать газы (поэтому, кстати, на соревнованиях по тяжелой атлетике зрители сидят на задних рядах), так что будьте начеку! То, чем они занимаются, чётко и ясно описано в статье [«бодибилдинг»](#). К виду спорта «тяжёлая атлетика» оно отношения не имеет.
2. **Сезонники**, «Подснежники, пляжники». Это клубные ряженые гандоны, которые весь осенне-зимний сезон провели время с пользой для здоровья в увеселительных заведениях и перед летом решили хоть как-то вернуть к жизни атрофированную бицуху и нарастить пару квадратиков на пузе. Причём то, как они выглядят и во что одеты в спорт-зале, их беспокоит больше, чем то, что они, собственно, там будут делать. Одеваются практически так же, как и в клуб, особо модные занимаются в шлёпках, чем доставляют качкам. Походы в зал не мешают им продолжать бухать, курить и употреблять вещества.
3. **Хачики**. Данный вид уникален своим поведением. Даже самый последний кауказский дрыщара после каждого упражнения с пустым грифом будет ходить гордой походкой горцев, широко расставив руки, выпячив жопу и прогнув грудь колёсом, доставляя уже не только качкам, но и всем остальным. В зал приходят целой диаспорой, громко общаются между собой, издавая расовые гортанные звуки, вешают больше, чем могут поднять, дико воняют, вызывают лютое желание подойти и сунуть пару раз в ебальник. Что может вылиться в громкую криминальную разборку по типу девяностых. Тем не менее, быковать и борзеть на всё что движется здесь они обычно не пытаются.
4. **Школьники**. А именно те, кого заебал то, что им постоянно дают пиздюлей. По одному ходят редко, обычно вдвоём, втроём. Впервые придя в зал, впадают в панику и дезориентацию, так как не знают с чего начать и к чему подойти, поэтому тупо без разминки начинают качать бицуху (куда же без неё). Особо хитрые и изворотливые начинают повторять те упражнения, которые подсмотрели у качков. Как правило, в дальнейшем забывают хуй, ибо «три недели хожу, а мышца чё-то не прёт».
5. **Офисный планктон**. Ходят в зальчик вечером после работы — как правило, злые и заёбанные. Занимаются на беговых дорожках, велотренажёрах и прочих кардиотренажёрах, чтобы хоть как-то размять свою затёкшую от постоянного сидения перед компом пятую точку. Могут потягать нетяжёлые гантельки, но только для ОФП. Во время тренировок мечтают о доме, чтобы начальник сдох, сука! и о гламурной кисе, что на соседней дорожке. И время от времени думают «зря я за это взялся, лучше бы побухать пошёл, а теперь блин нельзя». Но, естественно, вслух таких вещей не говорят: в таких местах на это смотрят очень нехорошо.
6. **Пришли знакомиться**. Где как не в фитнес-центре можно найти тья с идеальной фигурой или подкачанного мужика? Эти люди минимум занимаются, больше болтают с противоположным полом, пытаясь найти себе партнера. Часто девушки надевают короткие шорты с маечкой и берут индивидуальные занятия у тренеров. Только последним, как правило, запрещено заводить отношения с клиентом. Естественно, способов обойти этот запрет существует вагон (да хотя бы под любым предлогом навязать своё знакомство за пределами спортзала), но в любом случае к тому, для чего изначально задуманы фитнес-клубы, эта категория заведомо не имеет отношения.
7. **Пришли болтать**. Смежная категория с вышеописанной, ведь одному другому не мешает. Люди, которым скучно дома, на работе или которые просто хотят произвести впечатление на знакомых фразой «Я хожу в качалку/спортзал/тренировки». Эти люди 90% времени разговаривают друг с другом, 10% делают упражнения, если это индивид мужского пола, то обязательно штангу, чтобы рассказывать друзьям «Я поднял штангу на 5 кг больше». Внешне эти люди ничем не отличаются от тех, кто в фитнес-центр не ходит.
8. **Халывщики**. Попадают в фитнес по одноразовому бесплатному приглашению. Заходя в клуб, с удивлением смотрят на тренажеры, непонятно для чего и с какой стороны к ним подходить, не знают, с чего начать и каких целей они хотят добиться вообще. На предложение нанять тренера на

одно занятие отвечают отказом, ибо что это за халявное посещение тогда? В лучшем случае пытаются копировать упражнения, увиденные у первого попавшегося посетителя, в худшем — просто уходят, ничего так и не сделав и оставив остальных посетителей в недоумении «кто это вообще был и зачем сюда приходил».

Также среди посетительниц данных центров девушки и женщины **с избыточным весом**, как ни странно, большая редкость. Напротив, заниматься на тренажерах и прочем приходят дамы и так уже с идеальной фигурой. Жирухи сидят дома и продолжают жиреть дальше и в фитнес-центр не пойдут ни за что, потому что там с них будут ржать. Бывает, правда, что сдуру покупают абонемент с огромной скидкой по какой-нибудь акции на 1 мая и т. п., но — «Там же надо бегать! И потеть! И на беговой дорожке неудобно трещать по мобилке!» — а никто и не говорил, что абонемент в фитнес то же самое, что процедура **липосакции**. Как говорится, «тощая корова ещё не газель».

Среди же посетителей мужского пола жирдяи встречаются чаще, некоторых индивидуумов заёбывает, что милые тян не дают им, и если у них есть хоть грамм силы воли, то миссия увенчивается успехом, но это большая редкость, и все случаи можно пересчитать по пальцам левой ноги. В любом случае это происходит не раньше, чем толстяк успешно выполнит миссию «похудеть».

## Алсо

В **автосообществе** под словом «фитнес» понимается временное лишение прав, принудительно заставляющее поциента ходить пешком, а не ездить на машине.

## Ссылки

- [4 реальных причины ходить в зал](#)
- [ТП vs фитнес](#)



Эта страна

228 282 статья 9 мая Adidas Encyclopedia Dramatica/Russia M4 Роман Абрамович Адыгея Астрахань Байкал Баня Бессмысленный и беспощадный Биробиджан Бирюлёво Бичпакет Бутик Ватник Владивосток Воркута Воткаят Вписка Генерал Мороз Георгиевская ленточка Главная проблема музыки в России ГЛОНАСС Горбушка Горжусь Россией! Горячие финские парни Госдума Грудинин Двойники Путина Десятые Диггеры Дороги России Древнерусские мемы Духовность Европейцы ли русские? Евроремонт ЕГЭ Единая Россия Екатеринбург Жлоб За Абрамовича Завод Заводы стоят Закопанные дома Замкадьё Зеленоград Золотая медаль Зюганов ИТМО Кавказские Минеральные Воды Калининград Киров Ковёр Коктейль Лужкова Колыма Комбинат «Маяк» Компьютерный клуб Коробка из-под ксерокса Красная ртуть Краснодар Красноярск Кронштадт Крым Куда ты денешься с подводной лодки? Курильские острова Левиафан Люби Россию, пидор! Магадан МГИМО Медведев Милиция Мордовия Москва Москвичи зажрались Мухоморанск Мытищи Нанотехнологии Национальная идея Наше всё Нижний Новгород НМУ Новосибирск Норильск Ночные Волки Нургалиев разрешил Общежитие Общепит Омск Операция «Неформал» Оскорбление чувств верующих Особенности национальной охоты Откат Охрана Пельмени Перепись населения Пермь Петербург Пипл хавает



Спорт

Adidas Championat.com Dance Dance Revolution DTM Fandom Hard Gay Let's get ready to rumble! NASCAR Pump It Up Remi Gaillard Ru football Special Olympics Yao Ming Агния Сергеев Айкидо Александр Друзь Александр Курицын Алкоголик Альпинизм Андрей Кочергин Байкер Барщевский Бацька Бодибилдинг Боевые искусства Бокс Ботинкометание Брюс Ли Букмекерская контора Ванкувер 2010 Вассерман Велосипедист Владимир Турчинский Вуузела Выстрелить себе в ногу Геокешинг Го Дайвинг Дворовые игры Демосцена Денис Черевичник Диггеры Егор Свиридов Жарков Зидан Инна Жиркова Йога Кубик Рубика Лец ми спик фром май харт ин англиш

маик гаисон михалок миша маваша монстр-трак московская Олимпиада моуринью  
Ногомяч Олимпиада Оскар Писториус Параплан Парашют Паркур Пейнтбол Покер  
Потому что гладиолус Преферанс Ралли Регби Респект таким парням Рестлинг  
Рестлинг/Рестлеры Ритмическая гимнастика Российский футбол Руфинг Рыбалка  
Рыжий Тарзан Скейтер Сноуборд Снукер Сочи 2014 Список известных шахматистов  
Спортивное программирование Спортивное ЧГК Спортсмен Сталкеры Страйкбол  
Стритрейсер Схватка двух йоккодзун Тесак Турист Турникмены Фитнес-центр Формула 1  
Футбольный хулиган Хардбол Хастл Хоккей Что? Где? Когда? Шахматы  
Арнольд Шварценеггер Экстремальные городские игры