ВСИЧКО, КОЕТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕШ ЗА ЕВРО 2016

100% ПОЛЕЗНО

Men's Health

БЪЛГАРИЯ

ЮНИ 2016 ЦЕНА 5 ЛВ.

35-ДНЕВЕН ПЛАН

НАПРАВИ ТЯЛО ЗА ПЛАЖА

- Натрупай мускули
- Изкарай плочките
- Запази резултата!

НЕЙНИТЕ СЕКС ЖЕЛАНИЯ

И как да задоволиш всяко едно от тях
стр. 34



ОГРОМЕН КАТО ПЛАНИНА

Най-якият герой от Game of Thrones споделя с теб фитнес програмата си



Крис Хемсуърт

ВСЕКИ МОЖЕ ДА БЪДЕ СУПЕРГЕРОЙ

ЕКСПЕРИМЕНТ

УРОК ПО ОЦЕЛЯВАНЕ

Добре дошъл в страховитата паралелна реалност на ескейп стаите

ЖИВЕЙ КАТО ВИКИНГ

Какво можеш да научиш от най-коравите воини в историята

ТАЙНИЯТ ТРИК, КОЙТО ТЕ ПРАВИ ПО-УМЕН

Стр. 74

СТРАТЕГИЯ

НАПОМПАЙ ТЕСТОСТЕРОНА МОМЕНТАЛНО!

ЮНИ 2016, БРОЙ 46, ГОДИНА 4

ISSN 1314-6076

MEN'S HEALTH BG ISSN: 1314-6076



ИСТОРИИ

06.2016

МЪЖ КАТО ПЛАНИНА

Хафтор Бьорнсон, или просто Планината от Game of Thrones, е един от тримата най-силни мъже на планетата. Срещнахме се с него и откраднахме фитнес програмата му. Не ни издавай!

СТР. 86

ТОНОВЕ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

12
Питай МН
Отговори на въпросите, които те измъчват отдавна. Включително идиотските такива

14
100% полезно
Последни новини за мускули, здраве, стил и хранене

42
Стил
Дългоочакваната отпуска идва, но за да пътуваш с леко сърце и без свръхбагаж, следвай нашите стратегии. Плюс парфюмите на лятото

Men's Hea

ИСТОРИИ



22/ **Господарят на думите**
Рапърът Любомир Симеонов, по-известен като MC Нема, за нощния живот и тренировките

50/ **Демонстрация на сила**
Как Крис Хемсуърт стана новият голям екшън герой

59/ **Наръчник за Евро 2016**
Всичко, което трябва да знаеш за първенството по футбол във Франция

66/ **Живей като викинг**
Скандинавските воини могат да те научат на много за физическата подготовка и храбростта

80/ **План за бягство**
Влез в света на ескейп стаите, където бродят призраци, луди професори и параноични екзекутори

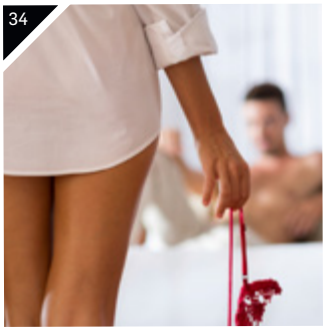
ХРАНЕНЕ



27/ **Струва ли си да пиеш рибено масло?**
Омега-3 мастните киселини, които приемаш като добавка, може и да не са чак такова чудо на дълголетието

74/ **Храна за размисъл**
Точно както протеините помагат за изграждане на мускули, някои храни могат да те направят по-умен. Разбери кои

ОТНОШЕНИЯ



20/ **Урок на четири крака**
Какво можеш да научиш от човека-коза за общуването с околните и свободата да си различен

34/ **Първичен инстинкт**
Тя е всичко, за което някога си мечтал. Въпросът е как да я задържиш. (Спокойно, знаем отговора)

ЗДРАВЕ



31/ **Овладей хормоните си**
Добрият им баланс е предпоставка за по-дълбок сън, повече енергия и по-малко мазнини

37/ **Имаш ли проблем с алкохола?**
Това, което наричаш едно малко след тежък работен ден, може да е начална фаза на алкохолизъм

93/ **Можеш ли да бъдеш наистина щастлив?**
Направи нашия тест и извлечи максимума от хормона на щастието – серотонина

ФИТНЕС

98/ **Машини за мускули**
Трима шампиони по кросфит споделят любимите си тренировъчни програми. Какво чакаш – иди в залата и ги изпробвай!



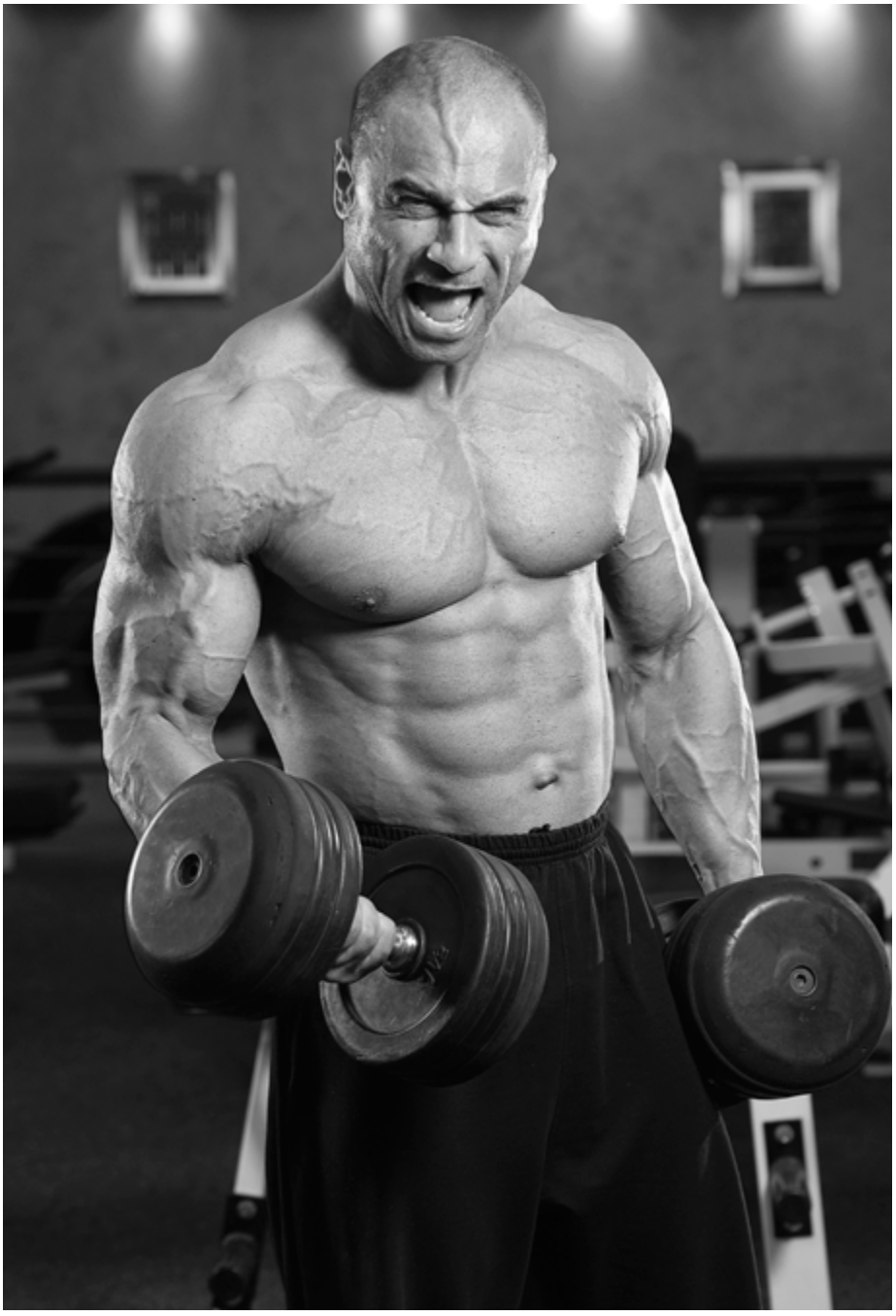
НА КОРИЦАТА
КРИС ХЕМСУЪРТ

ОТ ПАТРИК ДЖИАРДИНО



Питай Men's Health

Категоричните отговори на важни въпроси от живота



ФИТНЕС

Докато вдигам тежести, непрекъснато ми идва да пъшкам здравата. Как да се откажа от този леко срамен навик?

Може би си животно и е по-лесно да отключиш силата чрез звуци на примат. Учените смятат, че издаването на примитивни звуци задейства реакцията „бий се или бягай" за активиране на повече мускулни влакна, докато вдигаш. Всъщност изследване на Drexel University е открило, че пъшкането вместо обикновеното дишане увеличава максималната статична сила на хвата с до 25%. Освен това подобрява стабилността, защото предизвиква съкращаване на коремната област, добавя инструкторът Тони Джентилкор. Има обаче и един недостатък: звучиш, все едно правиш секс, и това е отвратително за останалите от нас в залата. За да се възползваш от животното в себе си без негативите, затвори устни, притисни езика в небцето и дишай дълбоко през носа, докато вдигаш. Ако не се получава, мини на пауърлифтинг или кросфит. Там никой няма да ти прави забележка за примитивните звуци.

ЗДРАВЕ

Знам, че с възрастта ерекцията отслабва, но четох и че това може да е симптом за сърдечно заболяване. Как да направя разликата?

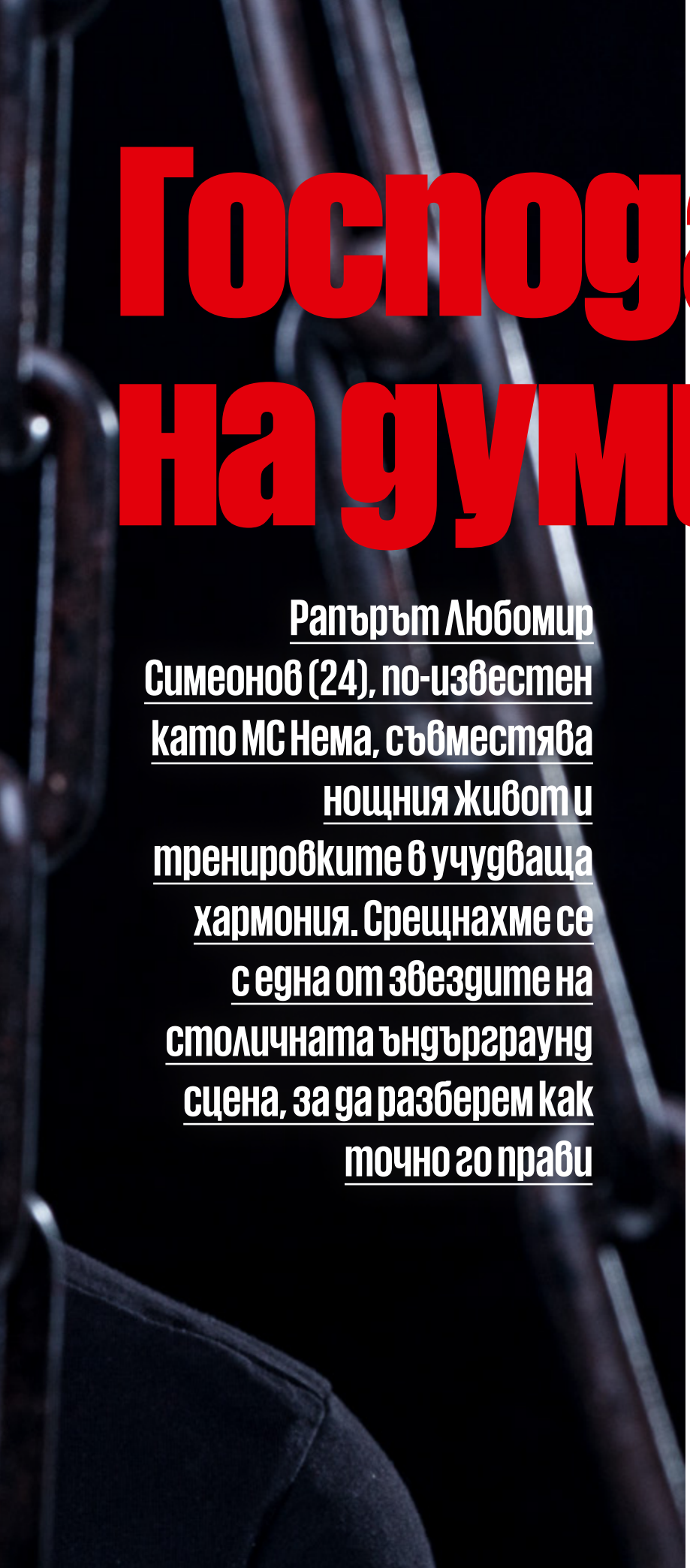
Ако си над 60, може да го припишеш на ниските нива на тестостерона. Но „приписването" на каквото и да е, е глупаво. Защото независимо от възрастта еректилната дисфункция (ЕД) може да е симптом за друг проблем, казва д-р Шон Скелдън от University of Toronto. В изследване от миналата година на University of Mississippi мъже с ЕД на възраст между 50 и 85 години се оказали 65% по-застрашени от смърт в осемгодишния срок на провеждане на изследването. Основната причина са сърдечните заболявания. Представи си, че артериите ти са тръби, казва д-р Скелдън. Имаш коронарни артерии (големите, които излизат от сърцето), пенилни артерии (по-малките, които предизвикват ерекцията). „Малки налепи няма да блокират широката тръба – обяснява той, – но могат да блокират по-тясна тръба."

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Георги Блажев

Валентин Даневски
за Creative Hall



Господарят на думите

Рапърът Любомир Симеонов (24), по-известен като MC Нема, съвместява нощния живот и тренировките в учудваща хармония. Срещнахме се с една от звездите на столичната ъндърграунд сцена, за да разберем как точно го прави

АКО В ДЖУНГЛАТА НА ПОП-ФОЛКА ВЛАСТВАТ ТЕСТОСТЕРОНОВИ зверове като Фики Стораро, то българският хип-хоп по традиция е хабитат на безформени екземпляри, които по-скоро са на дъното на хранителната верига. Вярно, че в чалгата опаковката доминира над съдържанието, и все пак е странно, че нямаме нито един як (и популярен) рапър. Криско изглежда така, както се и казва, а прекалено малко от килата на 100 кила са чист мускул. Питаме Любо защо се получава така. „Познавам Килата и знам, че тренира – казва той. – Предполагам, че човекът си има и други ангажименти. Иначе нашият жанр е по-лежерен, манталитетът е различен. Знаете, че в поп-фолка всичко е надуто на макс, там и публиката е съставена предимно от т.нар. нацепени батки."

На фона на казаното до тук, Любо не е типичният рапър. Първо, защото има плочки. И, второ, защото в текстовете си не мрънка срещу държавата, не се хвали как ще пресни с всички гимнастички и не крещи, че омразата на „хейтърите" го прави по-силен. Освен това е възпитан и не носи тъмни очила в затворени помещения. Вечер можеш да го намериш в по-добрите столични клубове да забива като MC на дръм енд бейс сетове. Отделно Любо е солов хип-хоп изпълнител с два клипа зад гърба си. „Не е нужно да се държиш като гъз, за да правиш добър рап – смята събеседникът ни. – Аз например не залагам на самоцелни цинизми." Любо издава, че в България почти не се срещат сръчни батъл емсита и затова турнирните рап-битки, познати ти от „Осмата миля", тук са невъзможни. „Трима-четирима души могат да те накарат да се почувстваш зле с римите си. Останалите просто те псуват до девето коляно. Често се стига и до бой." Въпреки похвалната си физика Любо предпочита да смазва лошите психически вместо физически. В тази връзка си спомня показателна случка от детството. „Мой съученик, голям отворко, ме напсува. Изчаках часовете да свършат и го заведох вкъщи. Извиках майка ми и ѝ казах, че съм поканил едно момче, което много би искало да прави секс с нея. Онзи потъна в земята от срам."

Любо израства в Дружба, София. Занимава се активно със спорт – тренира хандбал и баскетбол, а в продължение на пет години играе като централен нападател при юношите на ЦСКА. Капаните на крайния квартал обаче го дебнат зад всеки ъгъл. „Хора, с които

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Струва ли си да пиеш рибено масло?

Омега-3 мастните киселини, които приемаш като добавка, може и да не са чак такова чудо на дълголетието. Нека ти предпишем нещо ново

Текст Робин Голдщайн



Преди да глътнеш поредното хапче, помисли дали една порция риба няма да ти свърши по-добра работа.

В крайна сметка излиза, че не сме се натъкнали на златна мина. Доскоро се смяташе, че добавките с омега-3 мастни киселини имат същите противоракови и укрепващи сърцето свойства като тези на истинската риба, при това без пречещата на социалните ти контакти миризма. Едва ли е случайно, че понастоящем рибеното масло изпреварва по популярност билковите добавки, с които е залят пазарът. А може и да е? Докато изследванията от 90-те години на миналия век изтъкваха многото възможни ползи от хранителните рибени добавки, то нови проучвания, включително такива, публикувани във високотиражни и уважавани американски списания, далеч не подкрепят тезата, че плюсовете за здравето ни са впечатляващи.

Една здравословна история

В Библията се споменава за хора, които лекували слепотата с рибена жлъч-

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Горенето на мазнини и изграждането на мускули започват на молекулярно ниво.

ОВЛАДЕЙ ХОРМОНИТЕ СИ

Добрият им баланс е предпоставка за по-дълбок сън, повече енергия и по-малко мазнини на талията ти. Ето как да го постигнеш

Текст К. Алеша Фетърс

Мисли за тялото си като за голяма корпорация. Има йерархия на управлението, безбройни системи, които трябва да работят безотказно заедно, и хиляди цели, които понякога си противоречат. С други думи сложно е. За твой късмет не трябва да мислиш много по въпроса, защото хормоните ти вършат цялата черна работа – от това да ти помогнат да заспиш вечер до вземането на решение дали определена калория трябва да се преобразува в мазнини или мускули. Най-добрата част: можеш да се научиш да ги контролираш. А когато успееш, ще се чувстваш и ще изглеждаш по-добре с всеки изминал ден. Продължи на следващата страница, за да разбереш как хормоните ти могат да те направят мъжа, който се стремиш да бъдеш.

Илюстрации Иван Доганов / iStockphoto

СТЕГНИ БАГАЖА УМНО

Дългоочакваната отпуска идва, но за да пътуваш с леко сърце и без свръхбагаж, следвай тези стратегии

ДА ЗАПОЧНЕМ С ЕДИН простичък факт: ако не можеш да носиш безпроблемно багажа си по стълбичките към самолета, очевидно си взел прекалено много неща (и рискуваш да си докараш херния). Много е лесно – от теб се иска само да подбереш дрехи във взаимно допълващи се нюанси. Заложи на синьо спортно сако и джинси и подреди в сака си дрехи в нюанси на сивото и бялото. Следващият хитър ход е да избереш леки, лесно компресиращи се в малки пространства материи. Търси тъкани, устойчиви на намачкване и лесно възвръщащи първоначалното си състояние, когато ги разгънеш. Където и да си планувал да почиваш тази година, следвай нашите съвети, за да преодолееш разстоянието до крайната цел без свръхбагаж.



УИКЕНД В ГРАДА

1/ Впиши се в пейзажа

Комбинацията от тишърт на любимата група и къс панталон с външни джобове направо крещи: „ТУРИСТ В ГРАДА!" Твоята цел е да се чувстваш удобно и да изглеждаш стилен. Облечи едноредно сако без подплата от лека спортна материя. То заема малко място в багажа, а вътрешните джобове са защитено и леснодостъпно за теб място за портфейла или паспорта ти.

2/ Добави десен

Ризата от лен или дишащ лек памук в райе са добра стратегия. Момичетата ще ти простят небрежния леко намачкан вид (не забравяй, че райето до голяма степен го тушира). Лятото е достатъчно топло и без да вадиш ютията. Просто изкарай ризата от раницата, разтръскай я няколко пъти и я облечи.

3/ Обуй мокасини

Мокасините с гумени подметки са също толкова удобни, колкото и маратонките, но за разлика от тях моментално възвръщат формата си, когато ги извадиш от багажа. Освен че с тях стъпваш леко, са подходящи и ако имаш романтична среща за вечеря. Ако нямаш, извинявай, че току-що ти го напомнихме.

- САКО **TODD SNYDER**
- РИЗА И ДЖИНСИ **GAP**
- ОБУВКИ **UGG AUSTRALIA**
- РАНИЦА **BEN MINKOFF**

ТЕКСТ САНДРА НИЙГАРД, ФОТОГРАФИЯ АРЪН РИХТЕР

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Демонстрация на сила

След като размаха за първи път чука на Тор, Крис Хемсуърт бързо и методично извърши всички останали чудеса от храброст, за да си осигури място в първа дивизия на холивудските супергерои. Резултатът е налице >

ТЕКСТ ПОЛ УИЛСЪН
ФОТОГРАФИЯ ПАТРИК ДЖИАРДИНО

ОПИТАЙ СЕ ДА МУ ПОДРАЖВАШ. НА ТВОЯ ОТГОВОРНОСТ...

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Men's Health

НАРЪЧНИК ЗА ЕВРО 2016

ЕВРОПЕЙСКОТО ПЪРВЕНСТВО ПО ФУТБОЛ ЩЕ ОБСЕБИ РАЗГОВОРИТЕ В ОФИСА И БАРА ПРЕЗ СЛЕДВАЩИЯ ЕДИН МЕСЕЦ, А ТИ ДОРИ НЕ ЗНАЕШ КОЙ Е ЛЕВАНДОВСКИ? БЕЗ ПАНИКА – ПРЕГЛЕДАЙ ТЕЗИ СТРАНИЦИ, ЗА ДА НАВАКСВАШ ПРОПУСНАТОТО, И НАПЪЛНИ ХЛАДИЛНИКА С БИРА (ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО САМОЧУВСТВИЕ)

ТЕКСТ ГЕОРГИ БЛАЖЕВ

>

Говори като експерт

ВПЕЧАТЛИ КОЛЕГИТЕ С ПОЗНАНИЯТА СИ

КАЖИ
„ЛИПСАТА НА БЕНЗЕМА ЩЕ СЕ УСЕТИ“



В лагера на домакина Франция избухна грозен скандал преди турнира. Голмайсторът Карим Бензема бе уличен от полицията, че е шантажирал съотборника си Матьо Валбуена със секс клипче с участието на последния. В резултат Бензема бе изритан от състава. Валбуена остана, но той, макар и пич, е по-слаб футболист. Антоан Гризман от Атлетико (Мадрид) ще води атаката на „петлите“, но опитът и грубата сила на Бензема няма как да бъдат заменени.

НЕ КАЗВАЙ
„ТОВА СИ БЕШЕ ЗА ЖЪЛТ КАРТОН!“



Коментаторите често се вайкат като моми, щом на терена избухне меле. Не им подражавай – футболът е мъжка игра за мъжки момчета. Притисни пацифистите в ъгъла, като им разкажеш за немския вратар Тони Шумахер, който през 1982-ра влиза с коляно в лицето на французина Патрик Батистон, праща го в безсъзнание, а съдията дори не отсъжда фаул. Или за колегата му Берт Траутман, който през 1956-а доиграва последните 15 минути от финала за ФА Къп срещу Бирмингам... със счупен врат. Счупен врат!

КАЖИ
„МАНШАФТЪТ ЩЕ МАЧКА“



След световната титла от 2014-а Германия има огромен шанс да затвърди футболното си господство. Тимът представлява солидна сплав от креативни диригенти (Месут Йозил, Юлиан Дракслер, Марио Гьотце, Марко Ройс) и изпълнителни копирайтъри (Сами Кедира, Матс Хумелс, Томас Мюлер, Марио Гомес). На вратата, разбира се, е човекът паяк Мануел Нойер. Проблем за маншафта може да се окаже липсата на класен централен нападател, както и евентуална среща с вечно опасните испанци.

НЕ КАЗВАЙ
„БУФОН ОЩЕ ЛИ ИГРАЕ?“



19 години след дебюта си за Италия Джанлуиджи Буфон (38) тъкмо приключи един от най-силните сезони в кариерата си. Вратарят на Ювентус бе с основен принос за титлата в Серия А, като счупи и рекорда за най-много поредни минути без допуснат гол в местното първенство – 973 (колкото два пълни сезона на Game of Thrones). Спасяванията му са единственият кос на скуадра адзура, която обикновено се промъква между капките, но този път май ще бъде пребита от зверска градушка.

КАЖИ
„ЗАСЛУГАТА Е НА ХИДЕГКУТИ“



Засрами експерта в офиса със следната теза: „Ролята на Нандор Хидегкути като фалшива девятка в големия унгарски отбор през 50-те, известен още като „Могъщите маджари“, предопределя схемата на най-добрите съвременни треньори“ (Лео Меси, Уейн Рууни, Франческо Тоти и изобщо всеки нападател, който играе изтеглен към центъра, трябва да благодари на Хидегкути за поста си). Накрая задължително се изкашляй авторитетно иначе, все едно нищо не си свършил.

НЕ КАЗВАЙ
„НАШИТЕ ЩО ПАК ГИ НЯМА?“



България остана потискащо далеч от класиране за Франция. Трикольорите завършиха четвърти в квалификационна група с Италия, Хърватска, Норвегия, Азербайджан и Малта с актив от 11 точки. Така последният голям форум с родно участие продължава да бъде европейското през 2004-та. Наскоро възпитаниците на селекционера Ивайло Петев живнаха с две победи в приятелските срещи с Португалия (1:0) и Македония (2:0), така че няма смисъл да упражняваш чувството си за хумор върху тях.

Фактите са си факти

НАЙ-ВАЖНОТО ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ ФИНАЛИ

Франция похарчи 17 млн. евро за осигуряване на безопасността в т.нар. фен-зони заради повишената опасност от терористична атака.

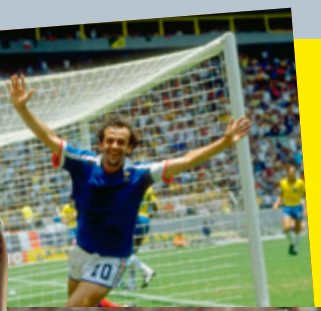
Действащият шампион Испания и Германия са тимовете с най-много титли – по 3.

Това е първото европейско първенство с 24 отбора.

Мишел Платини е най-резултатният играч в историята на турнира с 9 попадения.



ТРОФЕЯТ АНРИ ДЕЛОНЕ ТЕЖИ 8 КГ





1,9 млрд. телевизионни зрители ще хвърлят око на поне един от мачовете.

301 млн. евро ще си разделят участниците, като 27 (при добро стечение на обстоятелствата) ще отидат за победителя.

През 1992-ра Дания не се класира за финалите, но поради дисквалификация на Югославия (по политически причини) тимът е включен в надпреварата в последния момент. Датчаните са събрани от треньора си буквално от плажа, заминават за Холандия и... стават европейски шампиони.

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО





Живей като викинг

Най-често представяни като кръвожадни варвари, легендарните скандинавски воини са еталон за физическа подготовка, храброст и мъжество. Казано с други думи – един модерен мъж като теб определено има какво да научи от тях

▶ Текст Бил Гифърд и Бен Корт

ХРАНА ЗА РАЗМИСЪЛ

СИЛА ЗА МОЗЪКА!

ЯЖ УМНО!

НЯКОИ СЕ РАЖДАТ ГЕНИИ, А ДРУГИ ТРУПАТ ЗНАНИЯ ЦЯЛ ЖИВОТ, НО ЕДНО Е ЯСНО – УМНИТЕ МЪЖЕ СЕ ХРАНЯТ УМНО. ТОЧНО КАКТО ПРОТЕИНИТЕ ПОМАГАТ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА МУСКУЛИ, НЯКОИ ХРАНИ МОГАТ ДА НАПРАВЯТ МИСЪЛТА ТИ ПО-ЯСНА И УМА ТИ ПО-КРАСИВ

Храната ти помага да растеш. Протеините, въглехидратите и липидите са в основата на живота изобщо. По-трудна за възприемане обаче е идеята, че храната може напълно да промени и други аспекти от човешкото съществуване. В продължение на десетилетия хората са смятали определени ястия за афродизиак – някои от тях без абсолютно никакво основание. За древните гърци ключът към добрата ерекция бил медът, а ренесансовият човек залагал на аспержите за по-горещ секс. Някои от тези очарователни идеи са живи и до днес, но вече сме наясно, че от научна гледна точка нещо сериозно им куца.

В тази връзка не бихме се учудили, ако понятието „храна за мозъка“ ти звучи като „врели-некипели“, но последните изследвания накланят нещата в полза на умните ястия. „Хранителните навици оказват сериозно влияние върху поведението и мозъка“, казва Ралф ди Леоне, доцент по невробиология в Yale University. Всеки е наясно например как кафето може да избистри съзнанието, но връзката между ума и храната е по-сложна, отколкото можеш да предположиш.

В изследване, публикувано в сп. Nature Reviews Neuroscience, се казва, че някои храни предизвикват отделянето на хормони, което пък влияе на невронните дейности.

С други думи, ако искаш по-красив ум, трябва да подхождаш внимателно към яденето. За да ти помогнем в тази трудна задача, събрахме страхотен екип от невробиолози и главни готвачи, които си стиснаха ръцете за пет прости рецепти, които използват най-новите достижения на науката, за да помогнат на твоя мозък да работи по-бързо и по-добре.

ТЕКСТ ЕДУИН СМИТ – ФОТОГРАФИЯ ДЕЙВИД САЙКС

01 ВЪТРЕШЕН БАЛАНС

КИСЕЛО МЛЯКО, СЛИВИ И ТИКВЕНО СЕМЕ

Текст Бен Сполдинг,
главен готвач в Aqua Shard



НУЖНИ ПРОДУКТИ
(ЗА 2 ПОРЦИИ)
- 125 Г ТИКВЕНО СЕМЕ
- 50 МЛ ЗЕХТИН
- 500 МЛ НЕПАСТЬОРИЗИРАНО КИСЕЛО МЛЯКО
- 1/2 Ч.Ч. СЛИВИ
- 100 МЛ КЛЕНОВ СИРОП
- 1 БР. ЛАЙМ

ЗДРАВ СТОМАХ ЗА ЗДРАВ УМ
ПОЛЕЗНИТЕ БАКТЕРИИ В НЕПАСТЬОРИЗИРАНОТО КИСЕЛО МЛЯКО СА ПЪРВИ ПОМОЩНИЦИ НА МОЗЪКА

Казват, че пътят към сърцето на мъжа минава през стомаха му. Последните изследвания обаче показват, че през корема по-скоро върви пътеката към здравия мозък. Причината е, че бактериите в червата, които разграждат храната, също така определят кои хранителни вещества ще бъдат абсорбирани от мозъка и кои ще бъдат изхвърлени като отпадъчни. С нашата рецепта този процес ще се случва още по-гладко.

1 В купа смеси тиквеното семе и зехтина, а после ги изсипи в тава. Сложи я във фурната и ги остави там за 20 минути на 160°, докато семето не придобие златист оттенък. Извади го и го прецеди от зехтина в решето. Махни костилките на сливите, нарежи ги на кубчета и ги отдели настрана.

2 Смеси киселото мляко с кленовия сироп, а после ги разпредели в две купички. Във всяка сложи еднакво количество от сливите и семето, а накрая добави и настъргана кора от лайм.



ПЛАН ЗА БЯГСТВО

Текст Никола Шахпазов | Илюстрации Владимир Владимиров

Приготви се да пристъпиш в паралелна реалност, където бродят призраци, луди професори и параноични екзекутори, а единственият начин приключението ти да завърши благополучно е да разчиташ на своя екип. И на бързия си ум. Звучи като добра компютърна игра или холивудска фантастика, но всъщност е на една ръка разстояние от теб – време е да откриеш света на ескейп стаите

ОБГЪРНАТ СЪМ ОТ НЕПРОГЛЕДЕН МРАК.

Чувам тежкото дишане на съотборниците си някъде встрани. Несъмнено и те са объркани колкото мен – нямаме представа нито колко голямо е помещението, в което сме затворени, нито откъде можем да пуснем лъч светлина. Пълзя и опипвам студения под – в абсолютния мрак и тишина сякаш минава цяла вечност, преди да напипам нещо. Фенерче! Наясно сме, че успешно сме направили първата стъпка към постигането на своята мисия и макар че не знаем колко още трябва да направим преди финала, вече можем да разгледаме стаята. В разните ѝ краища има предмети, сякаш нахвърляни хаотично и без никаква връзка помежду им – листа хартия, магнити, карти таро и голяма картина, на която се извисява далечен средновековен град. Нищо тук обаче не е случайно – тази стая е един голям пъзел, който трябва да наредим. И сами трябва да се досетим кое парче къде застава и кое след кое трябва да вземем…

По-малко от час и дузина загадки по-късно успешно сме се измъкнали от помещението, а посрещналият ни от другата страна мъж ни поздравява – макар че е далеч от рекорда, постижението ни не е лошо. Той е наблюдавал действията ни през цялото време чрез няколко скрити камери и е наясно колко лесно или трудно сме се справили с изпречилите се пред нас трудности. Току-що сме преминали през една от най-интересните ескейп стаи в София, а в графика ни за близките седмици фигурират поне още две.

Не сме единствени – такива стаи съществуват вече едно десетилетие, но едва през последните 3-4 години те достигнаха до САЩ и Европа. И ги завладяха буквално за месеци. Всъщност началото на ескейп стаите в световен мащаб е нещо като легенда – едни казват, че първата е създадена в Силициевата долина през 2006-а, носи името Origin и е вдъхновена от главоблъсканиците в книгите на Агата Кристи, докато други са сигурни, че пионери са японците с тяхната Real

МЪЖ КАТО ПЛАНИНА

ХАФТОР БЬОРНСОН Е ЕДИН ОТ ТРИМАТА НАЙ-СИЛНИ МЪЖЕ НА ПЛАНЕТАТА. НО Е ДОСТА ПО-ВЕРОЯТНО ДА ГО ЗНАЕШ НЕ С ТРУДНОПРОИЗНОСИМОТО МУ ИСЛАНДСКОТО ИМЕ, А ПРОСТО КАТО ПЛАНИНАТА ОТ GAME OF THRONES – ЧУДОВИЩЕТО, КОЕТО СПУКА КАТО ЗРЯЛА ДИНЯ ГЛАВАТА НА НАХАКАНИЯ ПРИНЦ ОБЕРИН. MEN'S HEALTH СЕ СРЕЩА С БЬОРНСОН В КЪЩАТА МУ В РЕЙКЯВИК МАЛКО СЛЕД ОБИЧАЙНАТА МУ СУТРЕШНА ТРЕНИРОВКА. КАКТО СИ МУ Е РЕДЪТ, ВСИЧКО ЗАПОЧВА С ЕДНА ДРЕВНА ЛЕГЕНДА

ТЕКСТ: ДЖЕЙМИ МИЛЪР

Да наречеш това нещо – дълго 10 метра и тежащо 650 кг, просто дънер е, като да наречеш гигантската секвоя просто дърво

Технически е правилно, но просто не звучи на място. Подобно на самите секвои рекордът за влачене на този великански дънер е оцелял 1000 години. Според преданията 50 души домъкнали отрязаното дърво, а легендарният викинг Урм Сторулфсон успял да направи две крачки с него. При третата гръбнакът му се пречупил.

Да наречеш 2-метровия Хафтор Бьорнсон, тежащ 185 кг, просто мъж, също не звучи подобаващо. Застанал до дънера обаче, исландският гигант прилича на мравка. Той надава вик, отправен към насъбралите се зяпачи, към северните богове и към самия себе си, след което сграбчва дебелите въжета, с които е хванат дънерът. Бавно, почти незабележимо дънерът се отделя от скелето, а гръбначният стълб на Бьорнсон изпитва натоварване, което би стрило на сол скелета на обикновен мъж. Той прави три крачки и вероятно усеща как гърбът му всеки момент може да се счупи. Въпреки това прави четвърта, а след това и пета крачка.

В този момент Бьорнсон пуска дънера на земята и с вдигнати във въздуха ръце крещи: „Написах история!“, отново и отново. Прав е, неговото място в сагите за исландски здравеняци е гарантирано. И тъй като става дума за 2015-а, а не за 1015 година, историята се пише в Инстаграм. „Нищо не може да ме спре!“, пише той там, добавяйки снимка, на която разкъсва тениската си като един брадат и много бял Хълк.

ГРУБА СИЛА

Макар че преди сериала никога не се е пробвал като актьор, Бьорнсон очевидно е най-подходящият да се въплъти в Планината. Въпреки това, когато за първи път се свързали с него за ролята, той се колебаел дали да приеме. „Когато видях имейла, бях сигурен, че е някаква шега“, обяснява 27-годишният баща, чиято дъщеричка без съмнение печели всички наддумвания, започващи с „А пък моят татко…“.

„По онова време вече бях голям фен на сериала. А днес съм още по-голям фен, защото съм наясно колко труд се хвърля за него.“ Така Бьорнсон станал третият актьор в рамките на 4 сезона, който поемал малката роля на сир Грегър Клегейн. (В Game of Thrones смяната на актьорите, играещи дадени герои, е почти толкова обичайна, колкото и убиването на същите тези герои.) Двуметровият касапин Клегейн е наричан Яздещата планина, но в случая на Бьорнсон човек би си представил, че всеки кон, върху който се качи, ще последва съдбата на Урм Сторулфсон.

Когато търсили заместник на предните двама актьори, създателите на сериала искали някой, който би изглеждал внушително пред всеки опонент – както на височина, така и на ширина. Трябвал


ПЛАНИНАТА НЯМА НИЩО
ПРОТИВ ДА СЕ ПОИЗПОТИ

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

МН ТЕСТ
СЕРОТОНИН
06.2016

МОЖЕШ ЛИ ДА БЪДЕШ НАИСТИНА ЩАСТЛИВ?

Серотонинът стимулира не само доброто ти настроение, но и мозъчната дейност изобщо. Разбери как да извлечеш най-много полза от хормона на щастието

Илюстрация Иван Дуганов



Текст
Андрю Хефман,
сертифициран
фитнес инструктор

Фотография
Питър Болер



МАШИНИ ЗА МУСКУЛИ

Трима шампиони по кросфит споделят любимите си тренировъчни програми за сваляне на мазнини, изграждане на мускули и напомпване за нула време. Готов ли си за зверски режим?

КРОСФИТЪТ Е КАТО ПРОФЕСИОНАЛНИЯ ФУТБОЛ: или го обичаш, или го мразиш. Противниците му казват, че е рисков, опасен и прекалено насочен към екстремни упражнения, които не спомагат за формата ти в дългосрочен план. Привържениците му хвалят екипния дух, след което вдигат тениски, за да покажат резултатите си.

Безспорно е, че кросфит етиката на „непрекъснато променящи се, високоинтензивни и функционални движения“ мотивира повече хора да влязат във форма. Сега това е предпочитаната тренировъчна програма за всеки, който търси сила, издръжливост и атлетичност.

На следващите страници ще се срещнеш с трима от водещите кросфит състезатели и ще разбереш за дневните им тренировки, които са ги довели до най-добрата им форма. Използвай техните стратегии, за да се напомпаш бързо и да останеш във върхова форма цял живот.

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

Списък



Защо бъдещето не е никак светло



1 Когато, след време, някой приятел ти се похвали, че е изкарал бурна нощ с красиво момиче, няма как да си сигурен дали удобно не премълчава факта, че през цялото време е носил очила за виртуална реалност.

2 Бумът на неочалгата е неизбежен. Как ще изглежда Азис през 2035-а? А Фики? Ще има ли сензор за салфетки със заострени краища или поне – крака? Никой не знае.

3 Полетите със свръхсветлинна скорост ще премахнат умората от часовата разлика, а с това и извинението ти да спиш като заклан край басейна.



4 Истинските мъже казват „обичам те", като окосят ливадата и сменят крушката в банята. При наличие на роботи, които да вършат цялата тази работа, вече ще ти се налага да говориш за чувствата си. Мамка му.

5 Пътуването в Космоса звучи забавно. Но да пръснеш 200 000 долара, за да стъпиш на гигантски камънак, който иска да те убие, все пак си е крачка назад от почивката в Мауи.

6 С развитието на генното инженерство ще изчезнат грозните хора, а с това и усещането ти за превъзходство над тях. Едно от гузните удоволствия в този живот – да се подигравaш на по-дебелите, по-косматите и по-плешивите от теб, ще ти бъде безвъзвратно отнето.

7 Фитнес тракерите ще записват кога и къде си забавил крачка, за да оглеждаш онази мацка с голямото деколте, както и колко калории ти е костувала последвалата визита в „Макдоналдс".

8 Джетпакът е жестоко изобретение. Няма спор. Но отсега виждаме как ще започват повечето новинарски емисии от тук нататък: „Поредeн идиот умря след опит за селфи на джетпак".

9 Обичаме умните си телефони, телевизори и термостати. Но умни кошчета за боклук? Това е прекалено. Ето как да си спестиш 200 долара. Погледни в кошчето. Пълно ли е? Значи е време да го изхвърлиш. Още не е пълно? Тогава продължавай да пъхаш отпадъци в голямата дупка отгоре. Пак заповядай.

10 В мига, в който си помислиш: „Откога не съм чувал мама...", приложението за телепатия, вградено в телефона ти, ще набира номера ѝ. Ще започнеш да крещиш: „Не, нямах предвид това... отмени, отмени!". Но докато се наканиш, майка ти вече ще е вдигнала и ще те пита кога най-после ще ѝ доведеш снаха.

11 Ново приложение за смартфон, който записва и публикува искрените реакции на хората при



вида на профилните снимки на други потребители, ще потопи Земята в скръб и депресия, невиждани досега.

12 При наличие на автомобили, които се управляват сами, талантът ти да шофираш с едната ръка, докато нагъваш пържени картофки, пиеш кока-кола и пращаш мейли с другата, ще се окаже напълно безполезен.



Фотографии: iStockphoto/Gulliver, Volvo