

Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

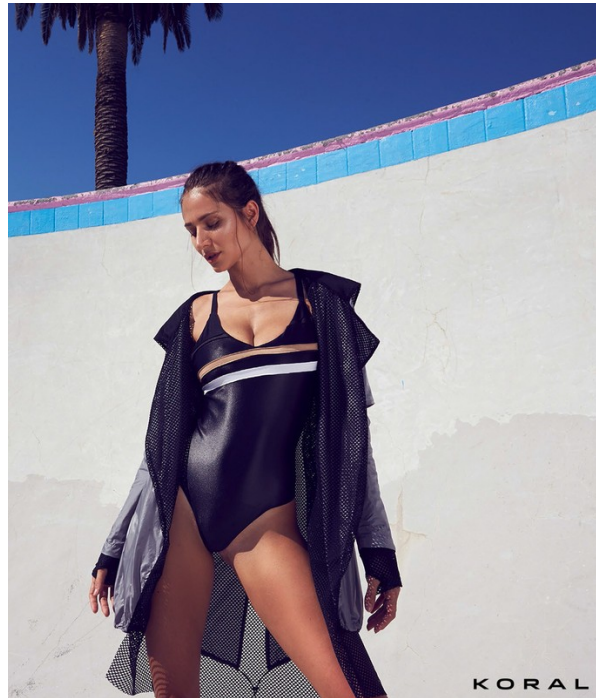
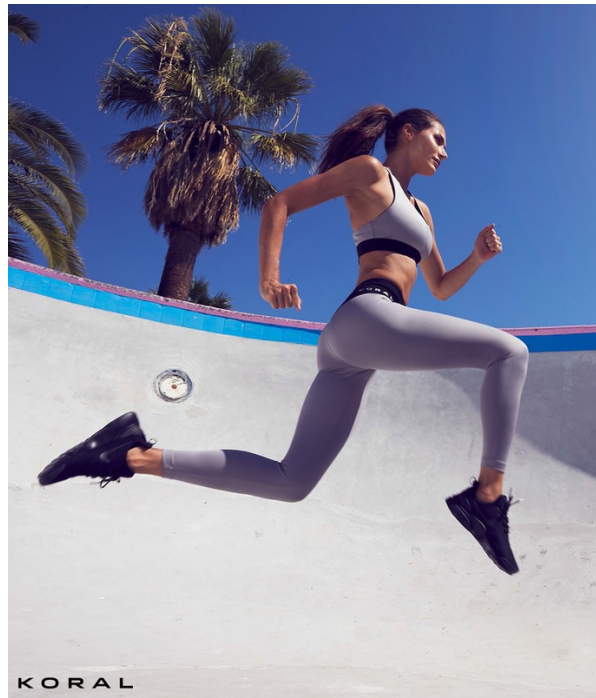
Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

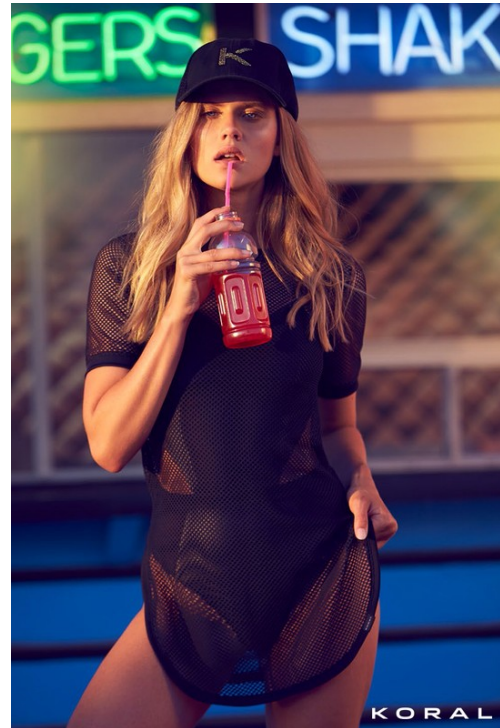
Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

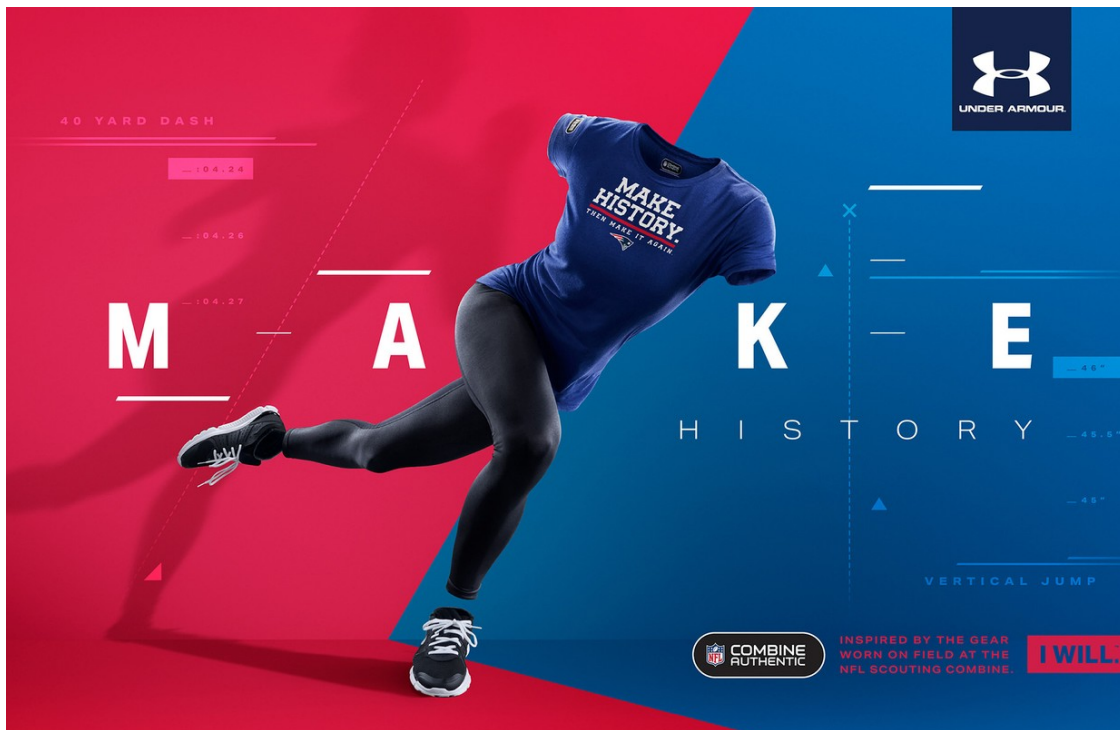
Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

Art Department



Kat Lozhnikova

www.art-dept.com

ДАРЬЯ КЛИШИНА
четырёхкратная чемпионка Европы, 24 года

Подъем в восемь утра, завтрак – хлопья или тортос со свежими ягодами («во Флоренцию могу поехать на крутой тур!») и чашка какао («не могу отказать себе в кофе»). Потом трехчасовая тренировка на стадионе, испытание перелета на авто («Пальцы дытят не держат, но стараюсь все контролировать – си рабт, мисс и совещи и забегала гарминра»). Дни, короткий отдых. Вторая тренировка, восстановительный массаж.

«После этого можно прилично устать, знаете ли... улыбается Даша. – Поэтому я выбираю тихий вечер дома». Потому – сон до завтра бодрая малышка.

Так в Бразилии заканчиваются главные моменты тренировки Тери и почти новый боец российской сборной для Олимпийского Рио-2016. Остаются только на личном рекорде 7,05 метров и тройном европейском золоте Даша не измеряла. Пока неизвестно болтают, что место тренировок в ее жизни заняли домашние занятия, она ежедневно встречает с собой космос, собирает сумку Nike (брю, футболки, космы, шапочки любимого белого цвета) и спешит на стадион.

«Я стараюсь не обращать внимание на то, кто много обо мне говорит и ничего обо мне не знает. Я знаю, что делаю. Знаю, сколько времени и сил трать на каждую тренировку». Клишина сама себе главный критик. В этом они превосходят и своего тренера, вместе с которым разбирает каждую поминутку на видео: «Надо работать. Самое важное – выйти из своей зоны комфорта, сделать чуть больше, чем хочется». Это ее главный совет тем, кто занимается спортом. «Я тоже устаю, нервничала, иногда вылезало кайрирую девочку, но выходя в сектор беру себя в руки и выполняю работу, которая назначена на сегодня. Только так получается результат», Даша максимально вышла из своей зоны комфорта два года назад, когда сменила тренера и уехала в Англию. Родители и друзья – далеко, что окупал всего в 20 минутах от дома и времени на восстановление и отдыха предостаточно. Здесь к ней наконец пришла стабильность в прыжке и появилась уверенность в своих силах, которые Клишина ценит в Бразилианской лете. Летний сезон – длинный, как и момент во время Дашиного прыжка: эти секунды «когда захватывает дух», она сравнивает с первым полетом ребенка человека. В такой момент любой человек имеет право на глоток воздуха.

САМОЕ ВАЖНОЕ В СПОРТЕ – ВЫЙТИ ИЗ СВОЕЙ ЗОНЫ КОМФОРТА. ДЕЛАТЬ ЧУТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ХОТЕЛОСЬ БЫ.

CARLOS SERRAO

**MIXIT THEMIA VEST
KIPROSCHEN AN
DOON STRUCTURE
IN BEACH TOP
IN KNOTS AND HEMO
RA, HOSCHING, TYP
CS IN NEUTRALITY 3M4
STAIN, AMERICAN
APPAREL**

VOGUE SPORT | 17



www.art-dept.com

Art Department



Kat Lozhnikova