

**«МАРКЕТИНГОВОЕ  
ИССЛЕДОВАНИЕ И АНАЛИЗ  
РЫНКА ПЕЧАТНОЙ И  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПРОДУКЦИИ  
ПО ТЕМЕ «ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ, ФИТНЕС И  
ТРЕНИРОВКИ»**

Сегодня существует масса специализированной литературы, посвященной построению тела, уходу за ним, питанию и т.д. Эта презентация нацелена провести объективный обзор самых популярных и востребованных журналов по бодибилдингу на российском рынке печатной продукции, а так же обзор сайтов и соц-сетей.

Итак, топ 5 известных русскоязычных журналов, прославляющих культ здорового тела:

# «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР»

Первое место в рейтинге журналов по бодибилдингу по праву принадлежит изданию «Железный мир». Это объемный и красочный информационный источник, затрагивающий, как поверхностные, так и глубокие вопросы тренировочного процесса. Это спортивное издание смело высказывается о пагубном влиянии стероидов, допинга и других химических препаратов, используемых для искусственного наращивания внушительной мышечной массы. «Железный мир» действительно будет интересен широкой аудитории: новичкам, любителям и атлетам с большим стажем и опытом.



# «ГЕРКУЛЕСЬ»

На втором месте среди спорт-изданий России расположился журнал «Геркулесь». Интересные яркие выпуски предоставляют читателям разные комплексы физических упражнений и мастер-классы, все, что угодно, в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. В нем есть рубрики, охватывающие сферу питания, борьбы с лишним весом и медицинских препаратов.

Основная аудитория «Геркулеса» — поклонники фитнеса, цель которых — спортивная внешность и отличное самочувствие.



наш официальный сайт: [www.herculesmag.ru](http://www.herculesmag.ru)

**РУССКИЙ ГЕРКУЛЕСЬ** № 5 (23)

октябрь 2013

**Сделай себе НОГИ!**  
Специализация на мышцы бедер

**Создавая идеальный пресс**  
Диета Доктора Дюкана:  
худеют все!

FOR WOMEN ONLY:  
ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ТРЕНИНГА

**Базовые упражнения в толку!**  
Без приседаний  
Стр. 90

**ВСАА:**  
эффект очевиден!

**Тренировки в зрелом возрасте**

**Нордик Про-2013:**  
Шабуня обошел Лесукова!

**МЕЛАТОНИН:**  
ДОБАВКА, КОТОРАЯ УЛУЧШИТ ВАШ СОН.

**Ольга Путрова:**  
«Фитнес — болезнь в хорошем смысле слова!» Стр. 48

OKFIT.RU  
Спортивное питание

# «MUSCLE & FITNESS»

Третью позицию по популярности и распространенности среди журналов по бодибилдингу заняло издание «Сила и Красота», существующее на рынке уже более восемнадцати лет. Его другое известное название «Muscle & Fitness», суть журнала – донести до его читателей активную составляющую здорового спортивного организма. Объемная информационная база журнала затрагивает детально все этапы тренировочных программ для построения гармоничной развитой мускулатуры, как мужчин, так и женщин. Отдельная рубрика описывает любопытные рецепты, вкусные и максимально полезные для культуристов.



# «IRON MAN»

Продолжит обзор журнал по бодибилдингу «Iron Man Magazine», он мало чем отличается от других печатных собратьев, только в нем много места уделено рекламе брендового спортивного питания, экипировке и тренажерным комплексам. Это в нем излишне утомляет и раздражает. Но, в целом, журнал тоже неплохой, в России он продается с 1998 года.



# «МУСКУЛЯР»

Завершает все одноименный печатный спорт-обзор издание «Мускуляр», которое с 2009 года прекратило свое существование, но в сети Интернет можно еще найти старые выпуски. В нем много информации по теории и практике построения идеального тела, репортажи с соревнований и чемпионатов по бодибилдингу, интервью с легендами силового спорта. «Мускуляр» даст ответы на все вопросы о правильном питании и пищевых добавках, физиологии и анатомии тела, а также о психологии и мотивации в бодибилдинге.



# Самым старым журналом по бодибилдингу является "FLEX".

Но тем не менее уступает журналу «Muscle & Fitness»

Сравним их показатели:

## «FLEX»

Тираж - 75,000 экземпляров, процент мужчин -94%, средний возраст читателя-

Посещаемость сайта в день приблизительно - 230,000 человек

Количество лайков в соцсетях - 1,5 млн

Подписчиков в twitter примерно 110,000 человек

Среднегодовой доход читателей - 50,000 \$

Стоимость одной статьи - от 8,000\$ до 18,000\$

Стоимость рекламы на последних страницах журнала - от 14,000\$ о 18,000\$

Зарботок журнала "FLEX" от одного выпуска - около 2,000,000 \$

## «Muscle & Fitness»

Тираж - 325,000 экземпляров, процент мужчин-80%, средний возраст читателя-

Читают журнал порядка 6,000,000 человек.

Посещаемость сайта в день приблизительно - 160,000 человек

Количество лайков в соцсетях - 2,5 млн

Подписчиков в twitter примерно 287,000 человек

Среднегодовой доход читателей - 70,000 \$

Стоимость одной статьи - от 33,000\$ до 52,000\$

Зарботок журнала «Muscle & Fitness» от одного выпуска - около 6,000,000 \$





# Книги по культуризму

## «ДУМАЙ!» ИЛИ СУПЕРТРЕНИНГ БЕЗ ЗАБЛУЖДЕНИЙ (Вадим Протасенко)

Эта книга — теория силового тренинга, которую собрал и систематизировал в одном месте Вадим Протасенко.

В книге подробнейшим образом изложены физиологические и химические процессы происходящие в мышцах при их тренировке и восстановлении. Автор не придумывал ничего своего, только собрал и систематизировал научные исследования со всего мира. Книга объясняет почему дают результат казалось бы противоречащие друг другу системы тренировок. С этими знаниями можно грамотно и результативно модифицировать и менять собственные тренировочные программы

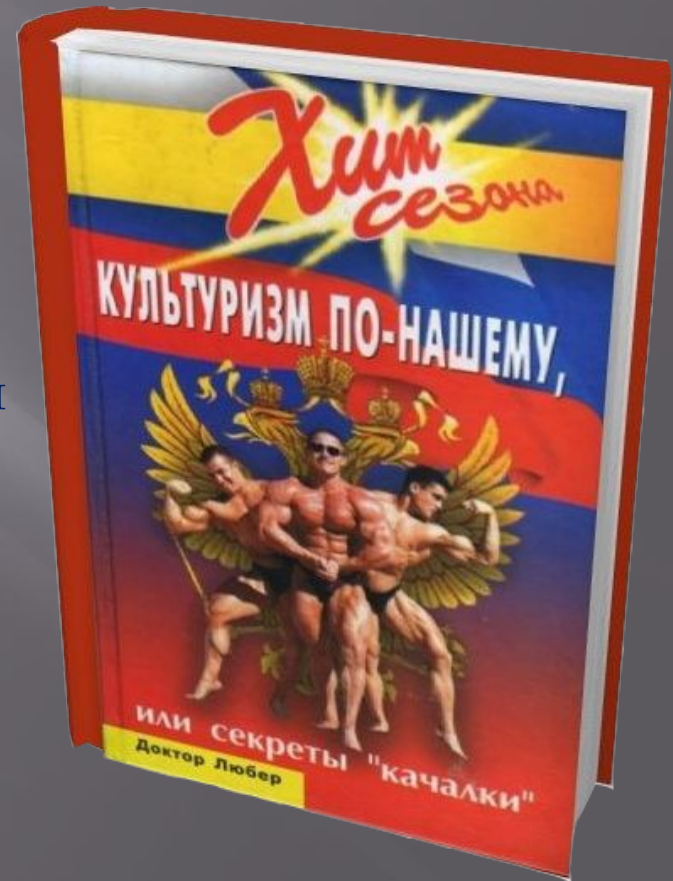
Вадим Протасенко



Думай! Или Супертренинг без заблуждений!

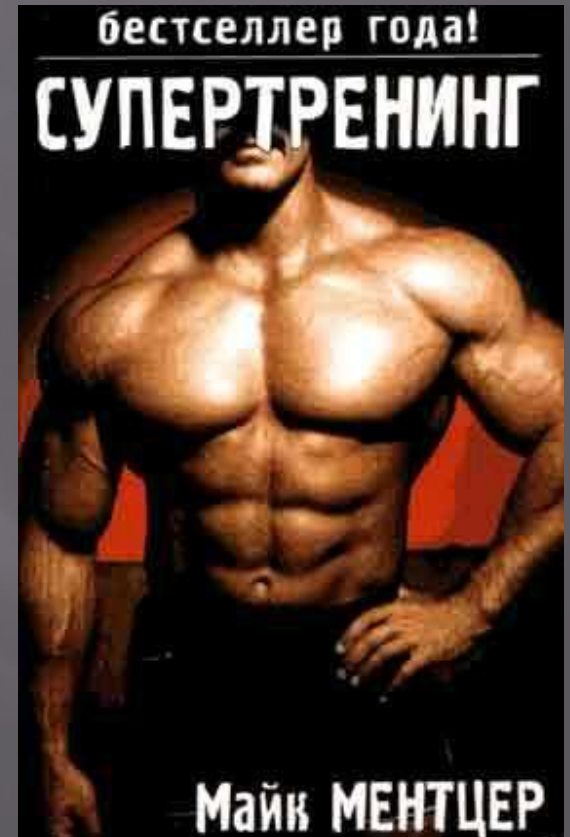
# КУЛЬТУРИЗМ ПО-НАШЕМУ, или СЕКРЕТЫ «КАЧАЛКИ»

Автор книги уже знаком многим культуристам по статьям в журналах. Доктор Любер — это псевдоним, который взят из соображений, что изложенная система должна ассоциироваться у читателя не с конкретным человеком, а местом ее возникновения. Первый отечественный профи Николай Ясиновский начинал свое восхождение в бодибилдинге тоже в Люберцах. Следование «люберецкой методе» позволяет практически любому начинающему через два года занятий выйти на довольно высокий уровень, при этом выглядеть как культурист. Методика не отличается ни особой сложностью, ни какими-либо сверхъестественными затратами.



# «СУПЕРТРЕНИНГ» (Майк Ментцер)

Это лучшая книга по бодибилдингу для опытных атлетов. Она идеально подходит спортсменам со стажем для построения своих высокоинтенсивных тренировок. Основная концепция книги заключается в том, что не нужно перегружать свой организм постоянными и изнурительными тренировками, а надо выполнять минимальное количество подходов, но со 100% эффективностью. Другими словами – перетренированность мышцам не нужна, а нужна их максимальная работа в упражнении. Книга не велика по своему объему, но



## Видео-обзоры, группы в социальных сетях, сайты.

Рассмотрим некоторые из них:

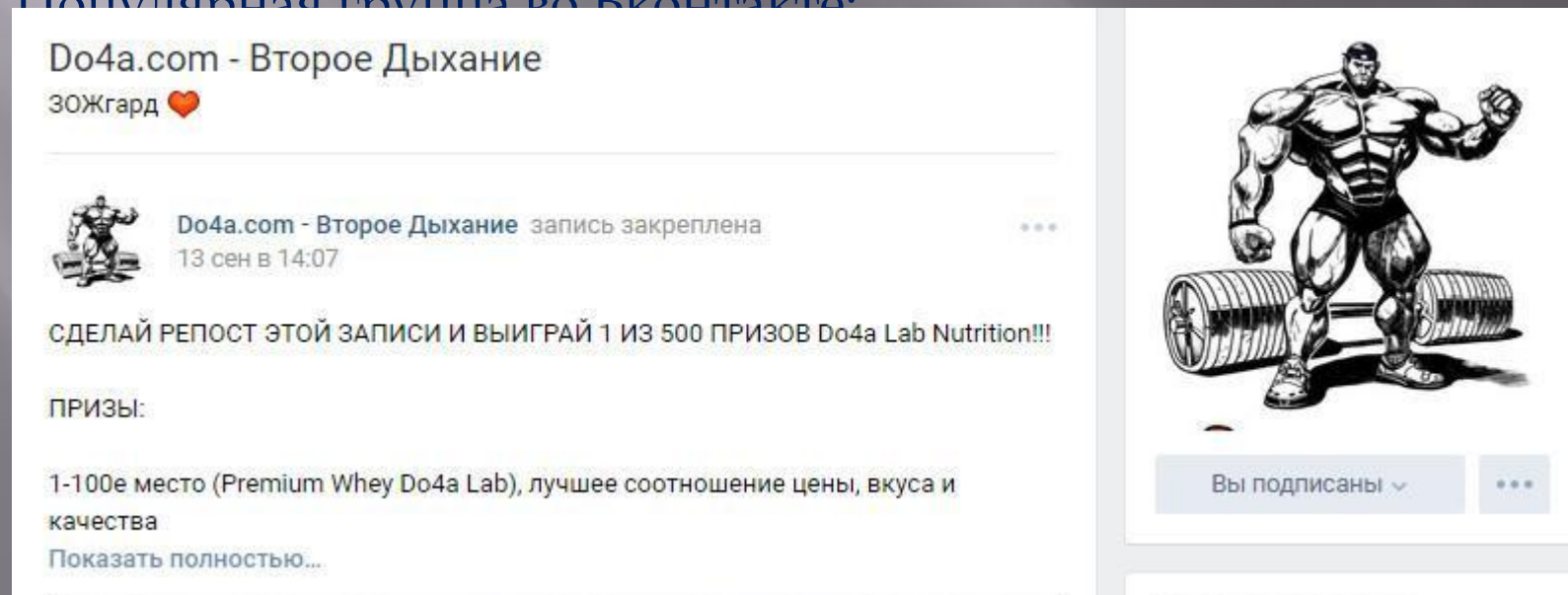
Do4a.com - Второе дыхание

Проект Do4a.com был запущен 30 сентября 2010 года.

На сегодняшний день Do4a.com представляет собой крупнейший в России бодибилдинг сайт с ежедневной посещаемостью 20-25 тысяч человек.

Основатель проекта Вадим Евгеньевич Иванов (19 октября 1988 г. р.)

Популярная группа во ВКонтакте:



The image shows a screenshot of a social media post from the VKontakte group "Do4a.com - Второе Дыхание". The post is pinned and dated September 13 at 14:07. It features a black and white illustration of a muscular bodybuilder standing on two large dumbbells. The text of the post is in Russian and promotes a contest where users can win prizes by reposting the post. The prizes include a 1st-100th place prize (Premium Whey Do4a Lab) based on price, taste, and quality. The post also shows the group's name, a heart icon, and a "You are subscribed" button.

Do4a.com - Второе Дыхание  
30Жгрд ❤️

Do4a.com - Второе Дыхание запись закреплена  
13 сен в 14:07

СДЕЛАЙ РЕПОСТ ЭТОЙ ЗАПИСИ И ВЫИГРАЙ 1 ИЗ 500 ПРИЗОВ Do4a Lab Nutrition!!!

ПРИЗЫ:

1-100е место (Premium Whey Do4a Lab), лучшее соотношение цены, вкуса и качества

Показать полностью...


Вы подписаны ▾

# Do4a.com - Второе дыхание

Аудитория группы во Вконтакте - 1 174 500 человек. Судя по лайкам, репостам, посещаемости, видно, что

Do4a.com - Второе Дыхание  
21 сен в 20:40

27 мощных рецептов протеиновых коктейлей



Денис Пастухов


Мне нравится 1802 289

Do4a.com - Второе Дыхание  
10 сен в 22:00

Посадить дерево, построить дом и вырастить сына - это всё само собой. Что же ещё позволит тебе улучшить свои мужские качества?

44 цели на год! Дерни их достичь!

1. Сохранять здоровый водный баланс (пить порядка 3 литров воды в день). Показать полностью...



44 МУЖСКИ

Михаил Глобский

Мне нравится 1276

Do4a.com - Второе Дыхание  
13 авг в 12:18









1 ПАЙК = 1 КГ К ТВОЕМУ ЖИМУ

Мне нравится 9590 26

Do4a.com - Второе Дыхание  
1 авг в 2:02

Омлет с творогом. Белковая бомба!

Итого(гр.): вес - 331.00, белки - 45.48, жиры - 6.00, углеводы - 4.37, ккал - 254.29;

<b>Суперкалорийный омлет, обогащенный всеми видами сбалансированного белка и легкой жирности.</b>	<b>Мусорщики 1-го класса</b> Белковый блинчик 1 шт. Мясо курицы 1 шт. Яйца перепелиный 20шт. Рис белый 100 г Соль 0.2 г Помидоры нарезанный 0.2 г	<b>Мусорщики 2-го класса</b> Лепешка блинчатая 200 г Сметана 100 г Соль 0.2 г
		
<b>Рецепт омлета 1-го класса</b> Помидоры 1 шт. Яйца перепелиный 20шт. Соль 0.2 г Помидоры нарезанный 0.2 г	<b>Рецепт омлета 2-го класса</b> Помидоры 1 шт. Яйца перепелиный 20шт. Соль 0.2 г Помидоры нарезанный 0.2 г	<b>Рецепт омлета 3-го класса</b> Помидоры 1 шт. Яйца перепелиный 20шт. Соль 0.2 г Помидоры нарезанный 0.2 г
		

Александр Беций

Мне нравится 1365 236

Do4a.com - Второе Дыхание  
22 июл в 9:45

Пока мама не видит 😊




Максим Лазоренко

Мне нравится 4161 356

Do4a.com - Второе Дыхание  
3 авг в 15:42

Нейроморф



Александр Беций

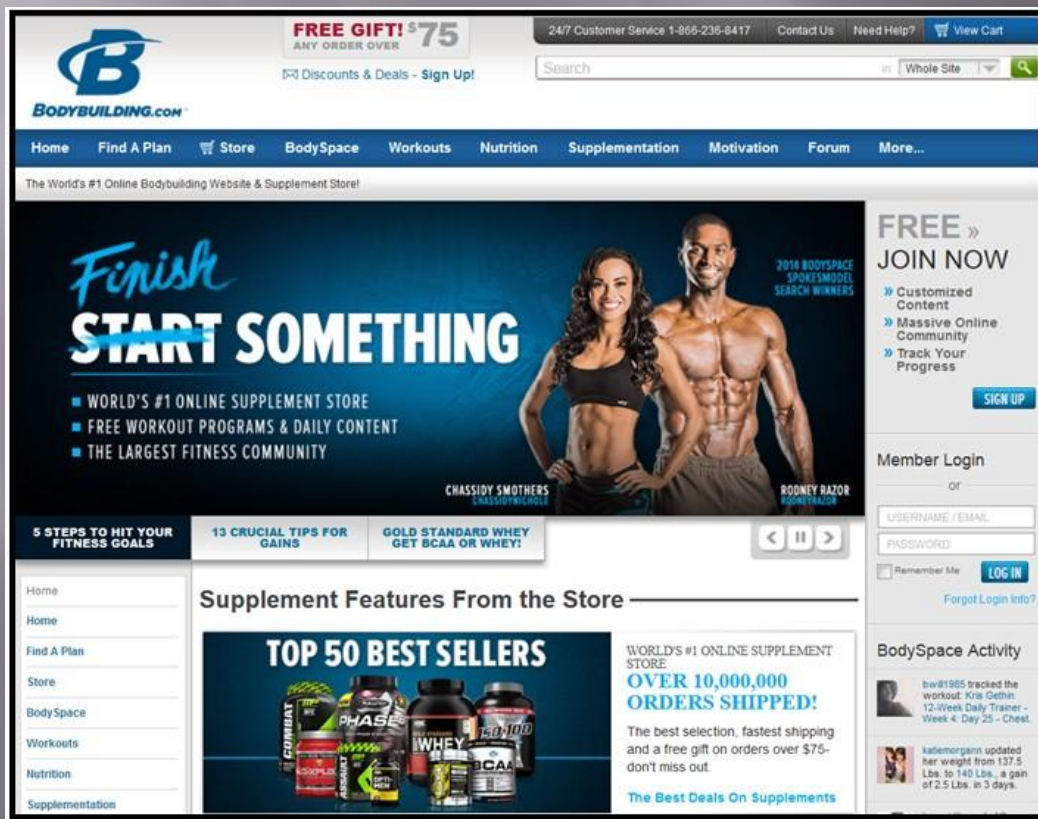
Мне нравится 2189 193

# WEB-сайты

Лучшие сайты о бодибилдинге:

## 1. bodybuilding.com

Самый крупный в мире онлайн-портал, посвященный преобразованию своего тела. Это бестселлер в мире фитнеса, на страницах которого можно найти тонны полезной информации (на английском языке) про питание (в т.ч. спортивное), программы тренировок звезд, различные научные данные и последние исследования в области «телостроительства». Портал обладает собственным интернет-магазином спортивного питания и экипировки (причем многие товары выпускаются под собственной торговой маркой).



Оценки и показатели:



## 2. [muscleandfitness.com](http://muscleandfitness.com)

Один из самых раскрученных американских журналов (и по совместительству онлайн-ресурс), посвященных культуризму и бойцовским видам спорта (ММА). Главный редактор – железный Арни, и этим все сказано. Журнал, и в частности сайт, уделяет много внимания вопросам питания и тренировок, причем информация рассчитана на широкий круг занимающихся (а не только на профессиональных атлетов). Это делает ресурс особо ценным в глазах начинающих любителей.

Общая наполненность Muscle and fitness хорошо сбалансирована (видео/текст), а статьи написаны доступным языком. Также

ира шоу-



Оценки и показатели:

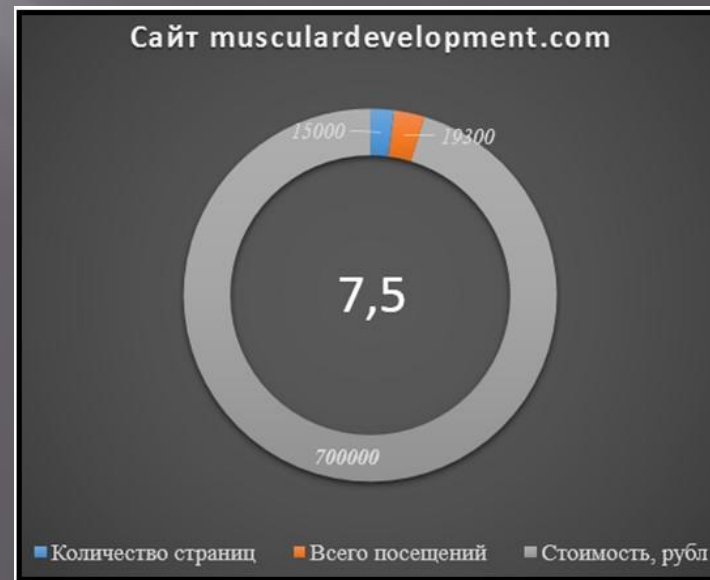


### 3. musculardevelopment.com

Американский журнал и по совместительству крупнейший интернет-портал по фитнесу и ББ. Направленность ресурса – построение тела (натуральный бодибилдинг) и уделение внимания всем его аспектам. Musculardevelopment – это одно из самых авторитетных изданий для профессиональных атлетов. Сам сайт содержит достаточное количество разделов как для прокачки головы (статьи о питании, потери веса, тренировках), так и тела/духа – имеется своя команда спортсменов, о которых



Оценки и показатели:





# Русские популярные сайты:

**Fit4life.ru** (автор блога Денис Борисов, посещаемость в сутки: 13 500 чел).

**Do4a.com** (ДОЧА – второе дыхание, автор Вадим Иванов, посещаемость в сутки: 27 000 чел).

**SportsWiki.ru** (Энциклопедия бодибилдинга, посещаемость в сутки: 91 000 чел).

**FIT4LIFE.RU**

Мой видео канал

ПОИСК

ПРАГМАТИЗМ ОХОТНИКА: ДАВАТЬ или БРАТЬ?

ПОДПОЛЬЕ 14

СИСТЕМА ПЛИНТОВИЧА

Оплата и доставка Скидки Обратная связь Портал DO4A.COM

MARKET DO4A.COM

Ростов-на-Дону 8-863-264-83-22 Адреса магазинов ул. Красноварьская, д.183/123

ПРОТЕИН АМИНОКИСЛОТЫ НАБОР ВЕСА ЖИРОСЖИГАНИЕ ФУНКЦИОНАЛ ЗДОРОВЬЕ ОСТАЛЬНОЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ

**SPORTSWIKI**  
энциклопедия научного бодибилдинга

Справка Связь Обращение Эксперты

Чтение Промотор История Поиск

Вступайте в официальное сообщество vk.com/sportswiki\_vk\_97

**Интерактив**

- Обращения администрации
- Предложения и обсуждения
- Сообщества VK

**Новые статьи**

- 2014-03-16 12:21:14 Страница-анкета Источник: http://sportswiki.ru/ Как стать экспертом
- 2014-03-16 12:08:26 Изотонии
- 2014-03-15 17:17:46 Человеческое мясо
- 2014-03-14 16:38:08 Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств
- 2014-03-14 15:11:07 Кровотворная система
- 2014-03-14 14:32:24 Лечение аутоиммунных заболеваний
- 2014-03-14 14:27:13 Лечение ревматоидного артрита
- 2014-03-14 14:23:19 Лечение красной волчанки
- 2014-03-14 14:12:54 Лечение аллергии (препараты)
- 2014-03-14 14:09:21 Заболевания иммунной системы
- 2014-03-14 13:48:56 Иммунная система
- 2014-03-14 13:43:12 Аутокиксы

**Цели и принципы СпортВики**

В настоящее время интернет, литература и журналы пестрят статьями, которые создаются только с одной целью: реклама. Только 10% информации в интернете достоверны, поэтому читателю, не будучи специалистом, очень сложно определиться и найти правильное решение для себя.

На телевидении, в газетах и журналах постоянно появляются все новые репортажи, где описываются осложнения бодибилдинга, многочисленные проблемы со здоровьем, возникающие в связи с занятием спортом. В большей части случаев это связано с тем, что атлеты полагаются на личные рекомендации.

Новая энциклопедия бодибилдинга, фитнеса и здорового образа жизни SportsWiki создана для того, что бы предоставить объективную информацию, как профессионалам, так и любителям. Все статьи SportsWiki основаны на современных научных данных, которые постоянно обновляются и проверяются экспертами.

Энциклопедия бодибилдинга SportsWiki - СпортВики никогда не размещала, не размещает и не будет размещать рекламную информацию в своих статьях. Если вы обнаружили противоречие, ошибку или несоответствующие действительности данные, исправьте это самостоятельно! Для этого достаточно кликнуть по

**КУРЬЕРСКАЯ ДОСТАВКА**

**ДОСТАВКА ДО ДВЕРИ**

РОССИЯ, БЕЛОРУССИЯ, КАЗАХСТАН

МОСКВА ОТ 289РУБ 4-5 ДНЕЙ  
ДАЛЬНИЙ ВОСТОК ОТ 289РУБ 7-8 ДНЕЙ  
КРЫМ ОТ 219РУБ 8-9 ДНЕЙ  
СИБИРЬ ОТ 219РУБ 4-5 ДНЕЙ  
УРАЛ ОТ 289РУБ 2-3 ДНЯ

БЕЛАРУСЬ ОТ 299РУБ 7-8 ДНЕЙ  
КАЗАХСТАН ОТ 229РУБ 4-13 ДНЕЙ

ОТПРАВКА ТК ДРД ИЗ НОВОСИБИРСКА. ОТПРАВКИ ВО ВСЕ КРУПНЫЕ ГОРОДА. СТОИМОСТЬ ДОСТАВКИ ВКЛЮЧАЕТСЯ В ЦЕНУ ТОВАРА.

**PEPITTS**  
ОТ КОШКИ

Пептиды и Гормон роста

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ  
ОПТ И РОЗНИЦА  
ОТПРАВКА В ЛЮБУЮ ТОЧКУ МИРА  
КОНСУЛЬТАЦИИ


VK.COM/CLUB\_PEPITTS

НАБОР ВЕСА ЖИРОСЖИГАНИЕ ФУНКЦИОНАЛ ЗДОРОВЬЕ

# YouTube-лучшие каналы о бодибилдинге

[Dennis Semenikhin](#) (511 000 подписчиков)

[Денис Борисов](#) (452 000 подписчиков)



**Dennis Semenikhin** 500 000 подписчиков **СПАСИБО!**

Подписка оформлена 510 997

Главная **Видео** Плейлисты Каналы Обсуждение О канале

← Загрузки По дате добавления (сначала новые) Сетка

- Заплыв к нефтяным вышкам в Санта-Барбаре на серф-борде** 8:28 561 234 просмотра • Неделю назад
- Разговор о российском спортивном питании...** 19:39 120 773 просмотра • 2 недели назад
- Тренировка здорового ТРИЦЕПСА. Jay Hardbody.** 17:41 152 858 просмотров • 2 часа назад
- Как накачать большой бицепс! Секретами делится Jay...** 15:57
- СТАРТ нового сезона реалити-проекта "Бросаем курить!"...** 2:49 РЕШАЙСЯ И



**ДЕНИС БОРИСОВ** ТВОЯ ПРОГРАММА (бесплатно) 451 948



**Денис Борисов** Подписаться 451 948

Главная **Видео** Плейлисты Каналы Обсуждение О канале

← Загрузки По дате добавления (сначала новые) Сетка

- ДенЧик отвечает #69** Леврон & Фимипия До4а & Тихомиров Гостюнин & Шипилов Шлюхи & Натувал 1:00:56
- ДенЧик Отвечает №69: Леврон, До4а и Тихомиров, Гостюнин...** 9 677 просмотров • 2 часа назад
- Как Стать Супер Блоггером. Первая съемка с новым** 26 269 просмотров • 5 дней назад
- БОГИ ЭСТЕТИКИ: ФРЭНК ЗЕЙН.** Как Менс-Физик Качков 49 287 просмотров • Неделю назад
- С Чего Начинать Карьеру Культуриста** 15 787 просмотров • Неделю назад
- С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ ДЕНЧИК 2016** 26 052 просмотра • Неделю назад

# Доход и другие параметры каналов

[Dennis Semenikhin](#)

## Статистика просмотров, подписчиков и заработка на ютубе за последние 14 дней

Дата	Подписчики	Разница	Просмотров	Разница	Роликов	Разница	~Доход
2016-12-19	529 268	+120	40 509 819	+21 264	128	+0	\$6 - 25
2016-12-18	529 148	+77	40 488 555	+41 759	128	+0	\$13 - 50
2016-12-17	529 071	+142	40 446 796	+0	128	+0	\$0 - 0
2016-12-16	528 929	+149	40 446 796	+18 696	128	+0	\$5 - 22
2016-12-15	528 780	+123	40 428 100	-200	128	+0	\$0 - 0
2016-12-14	528 657	+119	40 428 300	+36 938	128	+0	\$11 - 44
2016-12-13	528 538	+104	40 391 362	+23 865	128	+0	\$7 - 28
2016-12-12	528 434	+119	40 367 497	+20 237	128	+0	\$6 - 24
2016-12-11	528 315	+112	40 347 260	+20 398	128	+0	\$6 - 24
2016-12-10	528 203	+100	40 326 862	+22 084	128	+0	\$7 - 26
2016-12-09	528 103	+116	40 304 778	+33 364	128	+0	\$10 - 40
2016-12-08	527 987	+176	40 271 414	+78 259	128	+0	\$25 - 93
2016-12-07	527 811	+194	40 193 155	+0	128	+0	\$0 - 0
2016-12-06	527 617	...	40 193 155	...	128	...	\$0 - 0

# Доход и другие параметры каналов

Денис

## Статистика просмотров, подписчиков и заработка на ютубе за последние 14 дней

Дата	Подписчики	Разница	Просмотров	Разница	Роликов	Разница	~Доход
2016-12-19	468 313	+121	98 513 662	+48 110	683	+1	\$15 - 57
2016-12-18	468 192	+194	98 465 552	+109 093	682	+0	\$34 - 130
2016-12-17	467 998	+123	98 356 459	+0	682	+0	\$0 - 0
2016-12-16	467 875	+79	98 356 459	+53 994	682	+1	\$17 - 64
2016-12-15	467 796	+177	98 302 465	+30 179	681	+0	\$9 - 36
2016-12-14	467 619	+162	98 272 286	+133 267	681	+0	\$42 - 159
2016-12-13	467 457	+144	98 139 019	+78 635	681	+1	\$25 - 94
2016-12-12	467 313	+96	98 060 384	+85 538	680	+1	\$27 - 102
2016-12-11	467 217	+167	97 974 846	+54 296	679	+0	\$17 - 65
2016-12-10	467 050	+164	97 920 550	+54 397	679	+1	\$17 - 65
2016-12-09	466 886	+154	97 866 153	+54 587	678	+0	\$17 - 65
2016-12-08	466 732	+261	97 811 566	+136 160	678	+0	\$43 - 163
2016-12-07	466 471	+201	97 675 406	+0	678	+0	\$0 - 0
2016-12-06	466 270	...	97 675 406	...	678	...	\$0 - 0

# мой журнал

50 СТР.

Виды деятельности и рубрики :

- ▣ Правильное питание
- ▣ Рацион питания
- ▣ Тренинг, рост
- ▣ Рекомендации по программе тренировок
- ▣ Спортивные добавки-протеин, гейнер, казеин, ВСАА и другие...
- ▣ Интервью с успешными спортсменами
- ▣ Бодибилдинг после травм
- ▣ Сон в бодибилдинге

Реклама:

- ▣ Реклама спортивных добавок
- ▣ Реклама продуктов
- ▣ Реклама фитнес-клубов
- ▣ Реклама спортивной экипировки

## Целевая аудитория журнала:

Учитывая, что журнал рассчитан больше на мужскую аудиторию ,  
то в процентном соотношении мужчин и женщин будет примерно  
80 на 20 %.

Основной аудиторией будут лица от 18 до 30 лет , но ядром – от 20 до 25, т.е. те люди, которые мало еще знают о бодибилдинге и фитнесе, но хотят больше узнать об этом более подробно.

### Предполагаемые названия:

«Здоровый образ»

«Крепкий мужчина»

«Анаболизм»

«Strong health» (крепкое  
здоровье)

«Muscle growth» (рост мышц)

# Контент-анализ

Для анализа я взял журналы Iron man, Железный мир и Мускуляр.

И группы во Вконтакте Fitness & Bodybuilding, Fitness Gym – спорт / бодибилдинг / фитнес / зож Do4a.com - Train Brain



Fitness Gym – спорт / бодибилдинг / фитнес / зож  
Интересные и актуальные материалы по фитнесу и бодибилдингу

Закрепленная запись Информация

 Fitness Gym – спорт / бодибилдинг / фитнес / зож  
16 фев 2015

Упражнения на все группы мышц



Fitness & Bodybuilding  
Строим идеальное тело (18+)

Закрепленная запись

 Fitness & Bodybuilding  
3 июл 2014

57 кроссфит-тренировок без тренажеров

Вы любите кроссфит (CrossFit), но хотите тренироваться дома? Или находитесь далеко от своего КФ-зала, но не хотите бросать программу? Вы хотите совместить пробежку и упражнения? Или вы даже не пытались попробовать занятия кроссфитом, потому что нет нужных тренажеров, а в КФ-зал идти пока не рискуете?



Подписаться

Поддержать проект

# IRON MAN

#4 (2) 2012

86 страниц

3 разворота

Тематика:

-Тренинг

-Спортивная наука

-Интересные факты

-Рождение

бодибилдинга

Рубрики:

-Тренировать ноги, чтобы увеличить руки

-Тренинг для рельефа

-Здоровое питание с Тейлор Матени

-Супер ноги

-Лецитин, холин и ваше сердце

-Растим мышцы не набирая жир

-Кроссфит

-Мыслительные успехи

-Разум и голод

-Тренинг, питание, рост



# IRON MAN

## ФОТОГРАФИИ:

Коллажи

Портреты людей

Фото животных,  
тренажеров,

продуктов питания.

## РЕКЛАМА:

Протеин Whey, энергетик MD-Guarana,  
гейнер, продукт Shaper, коктейль Extra-Fit,  
ВСАА, аминокислоты разных видов,  
жевательные таблетки ВИТА формула,  
креатин, ампулы L-карнитина...

## ТЕКСТ:

Использование цвета  
текста:

желтый, красный,  
белый, зеленый,  
черный, синий.

Основной цвет текста  
статей-

черный.

# IRON MAN

#5 (1) 2012

72 страницы

2 разворота

Тематика:

-Тренинг

-Спортивная наука

-Интересные факты

-Рождение

бодибилдинга

Рубрики:

-Тренировки и боль в пояснице

-Приседать или нет:?

-Протеин и термогенез

-Аэробика: польза или вред?

-Гигантские серии для рук

-Мультивитамины улучшают внимание

-Ускоренное сжигание жира

-Клетчатка важнее, чем вы думаете

-Еще больше мышц!

# IRON MAN

#2 (2) 2012

72 страницы

3 разворота

Тематика:

-Тренинг

-Спортивная наука

-Интересные факты

-Рождение

бодибилдинга

Рубрики:

-Размер, сила и профессиональные  
мышцы

-10 правил работы с отстающими  
мышцами

-Качаем пресс

-Хотите увеличить размеры - питайтесь  
соответственно

-12 полезных приспособлений для  
наращивания мышц

-Сплит и частота тренировок

-Как накачать большие икры

-Числа не лгут

-Спокойствие после взрыва

# IRON MAN

#1 (1) 2012

72 страницы

3 разворота

Тематика:

-Тренинг

-Спортивная наука

-Интересные факты

-Рождение

бодибилдинга

Рубрики:

-Не будьте «тупым качком»

-Избегайте боли в локтях

-Как лечить травмы самостоятельно

-Развивай бедра для силы и мощности

-Все дело в венах

-Хотите сжечь жир? Попробуйте это

-Максимальная масса

-Как тренируется Джей Катлер

-Сила, масса и форма

-Зеленый чай противостоит старению

# Мускуляр

#4 2009

94 страниц

3 разворота

Тематика:

-Главное

-Спортивная наука

-Тренировки

-Питание

Рубрики:

- Вооружен и очень опасен Маркус Рул тренирует руки
- Спина победителя
- Сгибания ног сидя для бицепсов бедер
- Гуру культуризма
- Масса высшего класса
- Мастер бодибилдинга
- Создатель профессионалов
- Будьте здоровы
- Гидролизат сывороточного протеина

# Железный мир

№4 АПРЕЛЬ/2016

212 страниц

5 разворотов

Интервью с мастерами  
спорта

Тематика:

- ▣ Бодибилдинг
- ▣ Методика
- ▣ Легкая атлетика
- ▣ Диетология, спортивное питание
- ▣ Спорт и наука
- ▣ Спортивная медицина
- ▣ Здоровье
- ▣ Кроссфит
- ▣ единоборства
- ▣ гиревой спорт
- ▣ События. Факты.
- ▣ Комментарии

Рубрики:

- Алексей Тронов: «Мальчишка должен быть сильным»
- Светлана Ерегина: «Спорт на высоте»
- Алексей Клакоцкий: «Идти вперед и добиваться своих целей»
- Светлана Шестерикова: «Я "заразилась" фитнесом и с тех пор живу им!»
- Протеиновые батончики
- Бодибилдинг и молочные продукты
- Протеин для набора массы
- Мышечные волокна
- Основы силовой тренировки
- Сила – в красоте или красота – в силе?
- Дыхание и скорость восстановления

# Железный мир

## ФОТОГРАФИИ:

Коллажи

Портреты людей

Фото животных,  
тренажеров,  
продуктов питания.

## РЕКЛАМА:

Аминокислотный комплекс,  
предтрен- жиросжигатель, протеиновые смеси для блинов  
креатин, ВСАА, Гейнер, стильные сумки для еды  
бельгийский протеин, блендеры,  
протеиновые батончики...

## ТЕКСТ:

Использование цвета  
текста:

желтый, белый, черный,  
синий.

Текст статей – черный, в основном на белом и желтом фоне.

## Группа Fitness Gym

Рубрики:

- Упражнения на все группы мышц
- Как же все-таки растут мышцы?
- Возможна ли гиперплазия мышечных волокон?
- Почему в бодибилдинге столько мифов и заблуждений?
- 
- Надо ли тренировать сердце?
- В какое время дня лучше есть те или иные продукты
- Особенности силовых тренировок в различных видах спорта
- Прокачка спины от известных билдеров.
- Тренировки и питание на

## Группа Do4a.com Train Brain

Рубрики:

- Бананы в питании бодибилдера
- Тренировочное плато
- Тестостерон, диетический жир и дефицит калорий
- О вреде гакк-приседов для здоровья суставов
- Как избавиться от привычки сутулиться
- Жим штанги лежа. Особенности включения мышц.
- Как "разогнать" обмен веществ.
- Правда о соевом белке в бодибилдинге.
- Холестерин в крови
- Мифы относительно питания

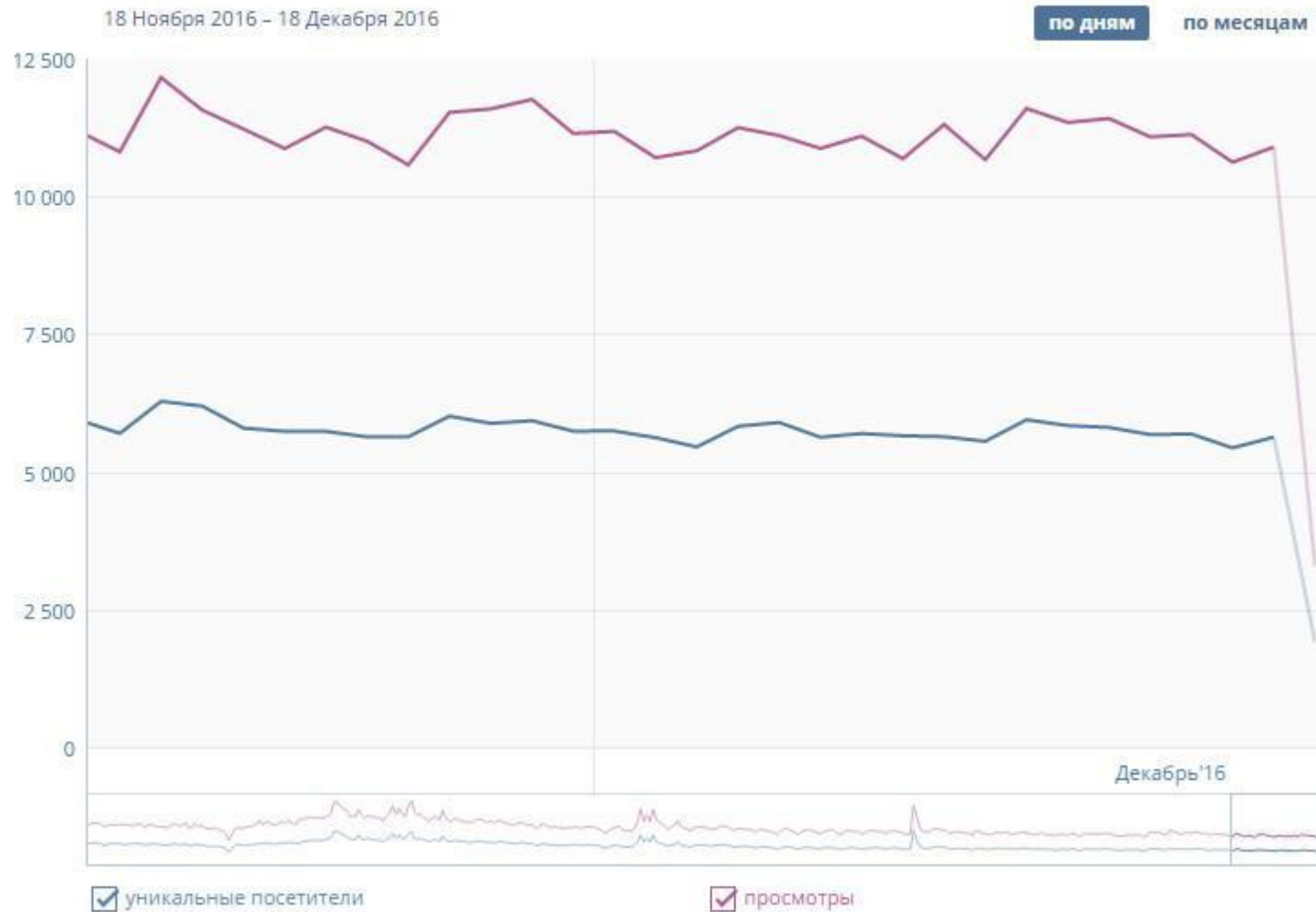


# Статистика Fitness Gym

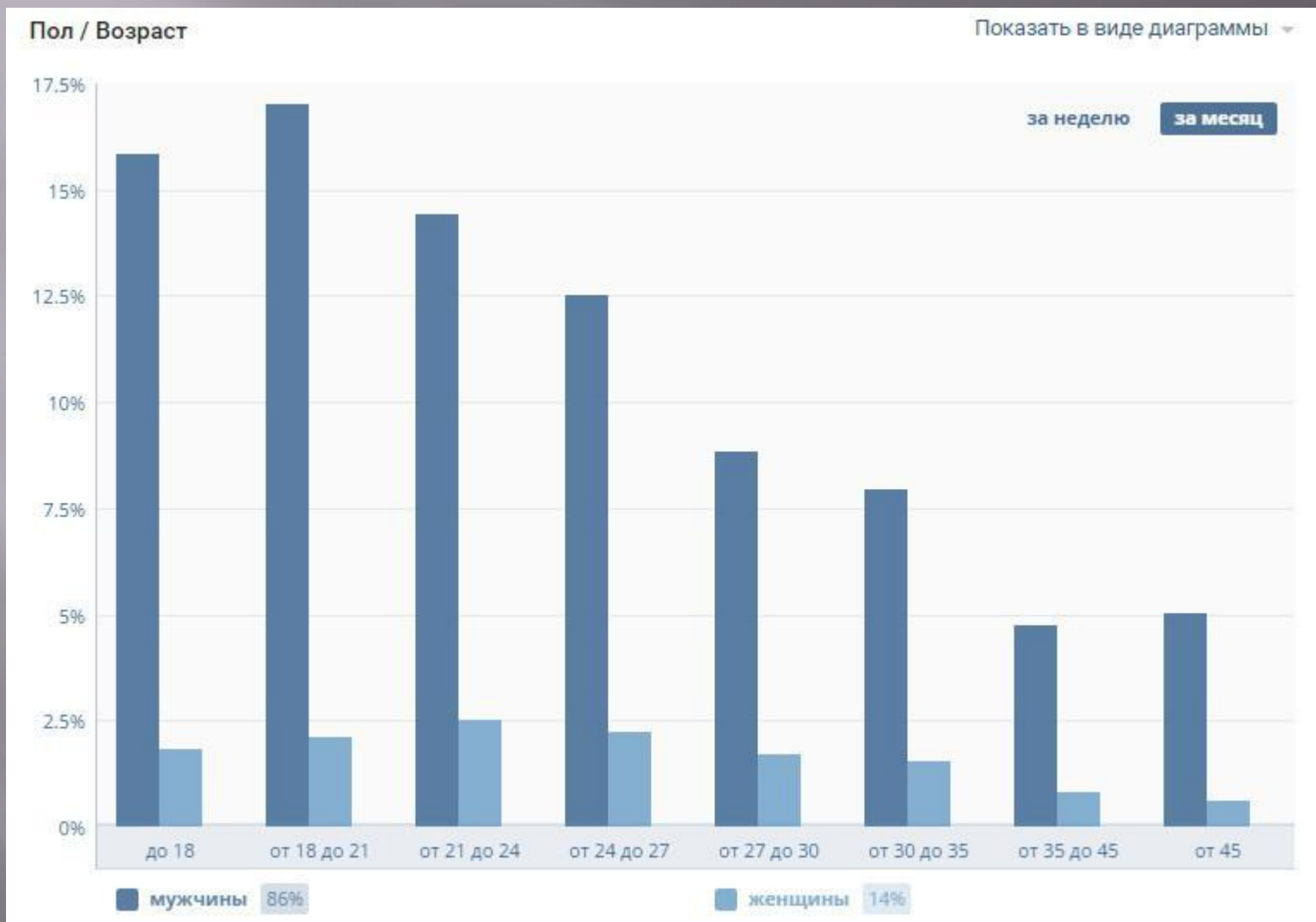
## Уникальные посетители и просмотры

Среднее суточное количество уникальных посетителей за последние 30 дней: 5 763

Общее количество уникальных посетителей за последние 30 дней: 94 298



# Fitness Gym



# Fitness Gym

## География

Сутки

Неделя

Месяц

**Всё время**

В виде графиков

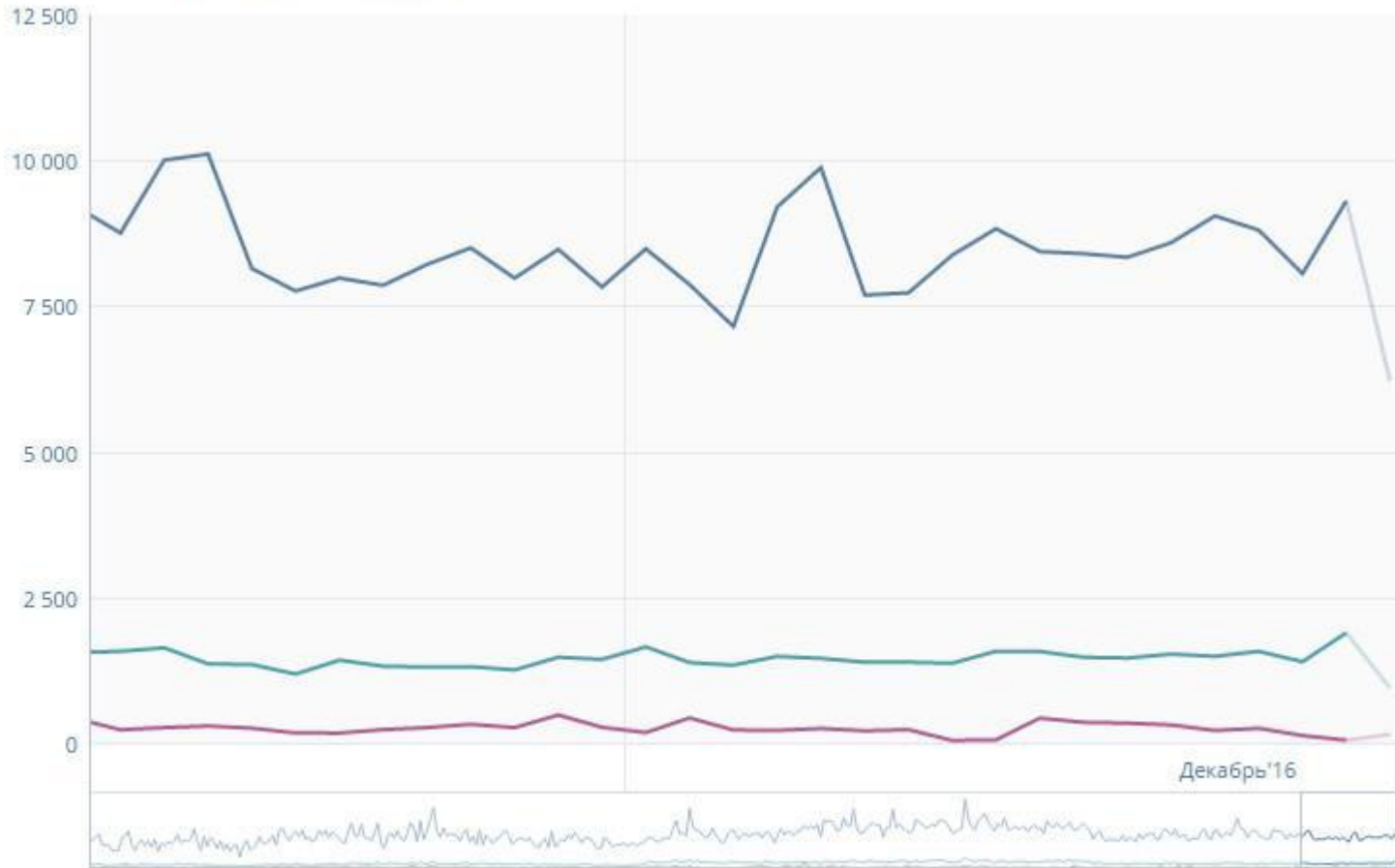
страна	количество
Россия	66.85%
Украина	16.71%
Казахстан	7.10%
Беларусь	4.36%
Германия	0.44%
Другие	4.55%

город	количество
Москва	27.53%
Санкт-Петербург	13.83%
Киев	5.97%
Алматы	3.37%
Екатеринбург	2.12%
Другие	47.18%



# Fitness Gym

18 Ноября 2016 – 18 Декабря 2016



Декабрь '16

Мне нравится

Комментарии

Рассказать друзьям

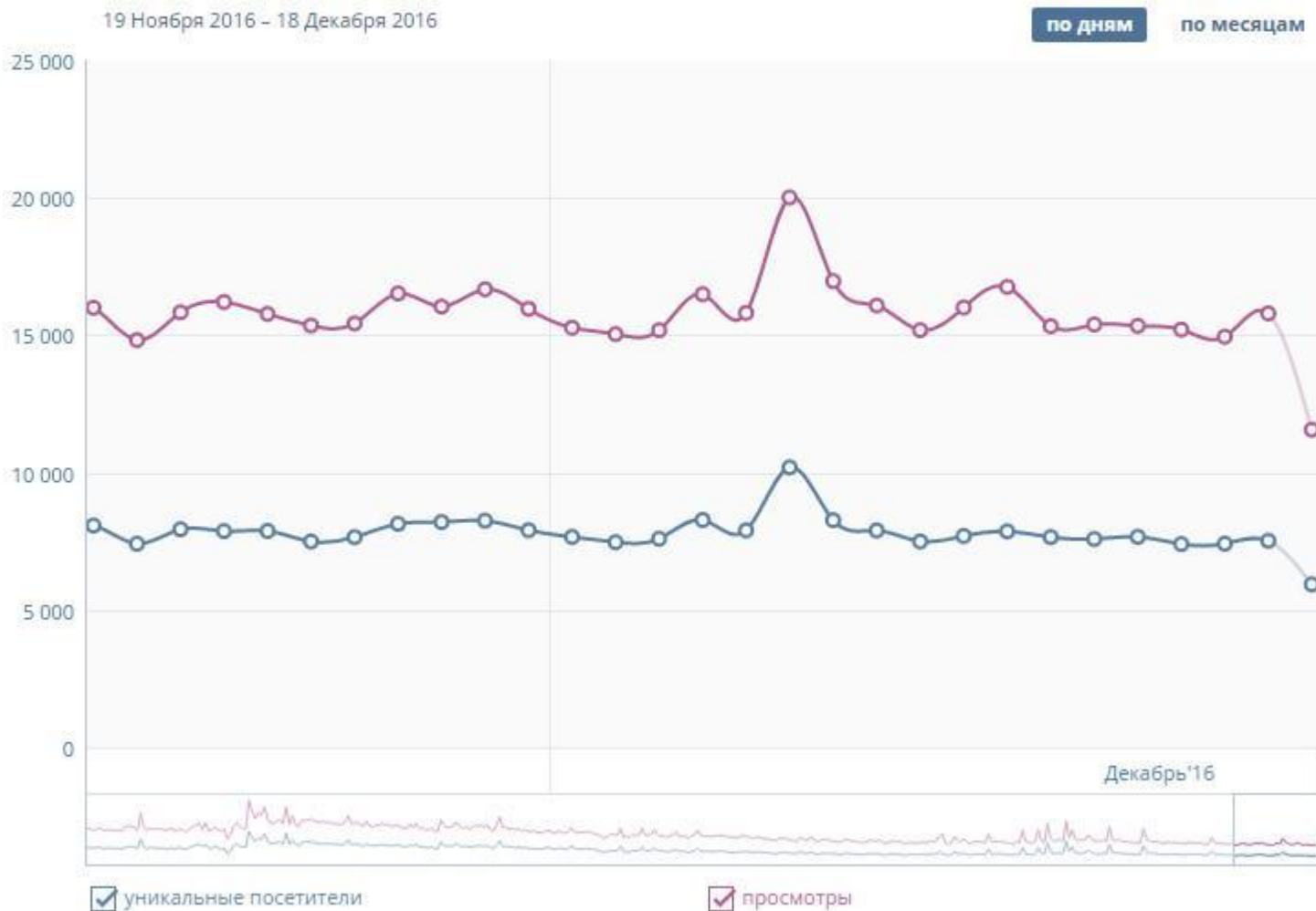
Скрыли из новостей

# Статистика Fitness & Bodybuilding

## Уникальные посетители и просмотры

Среднее суточное количество уникальных посетителей за последние 30 дней: 7 871

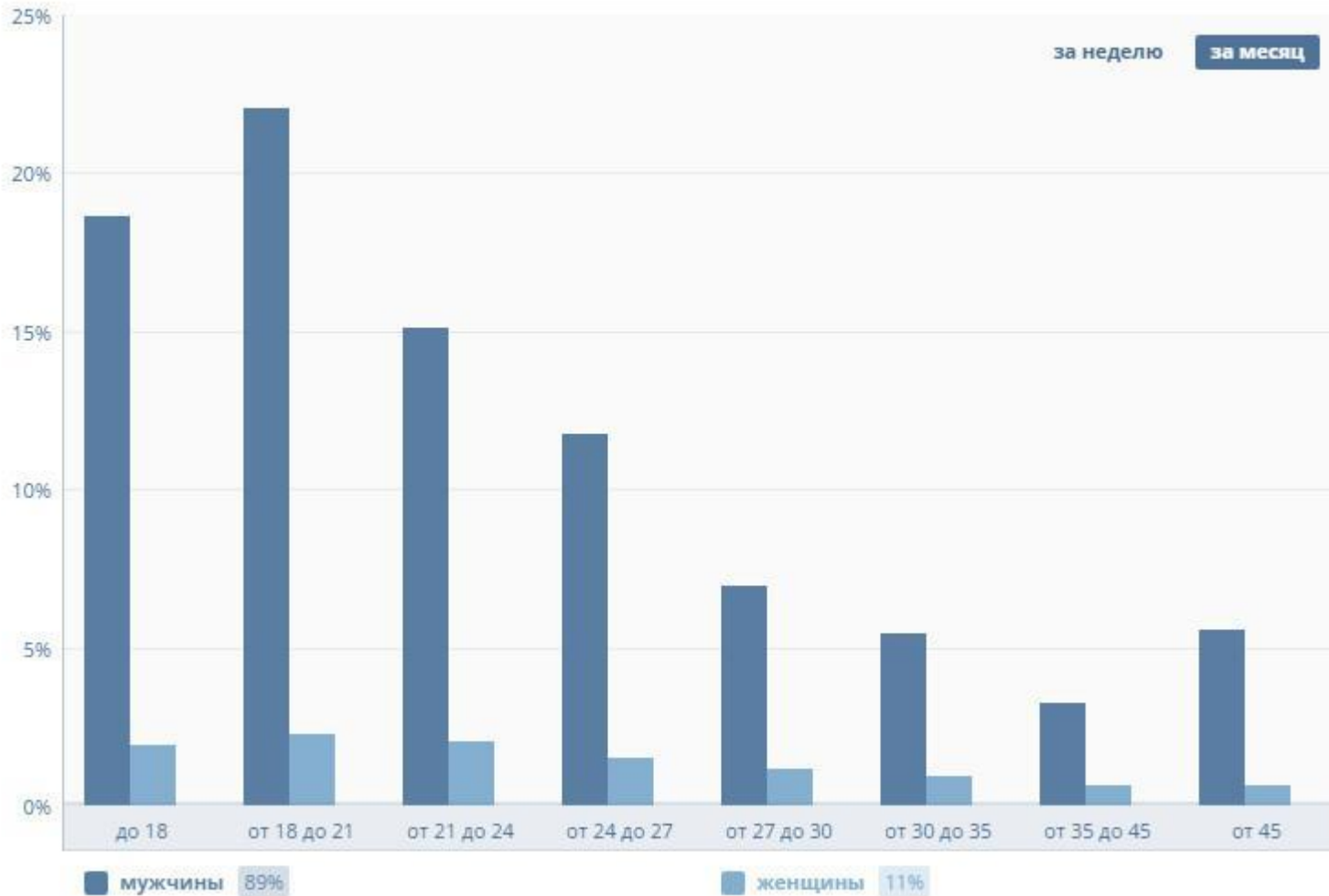
Общее количество уникальных посетителей за последние 30 дней: 113 708



# Fitness & Bodybuilding

Пол / Возраст

Показать в виде диаграммы ▾



# Fitness & Bodybuilding

## География

Сутки

Неделя

Месяц

**Всё время**

В виде графиков

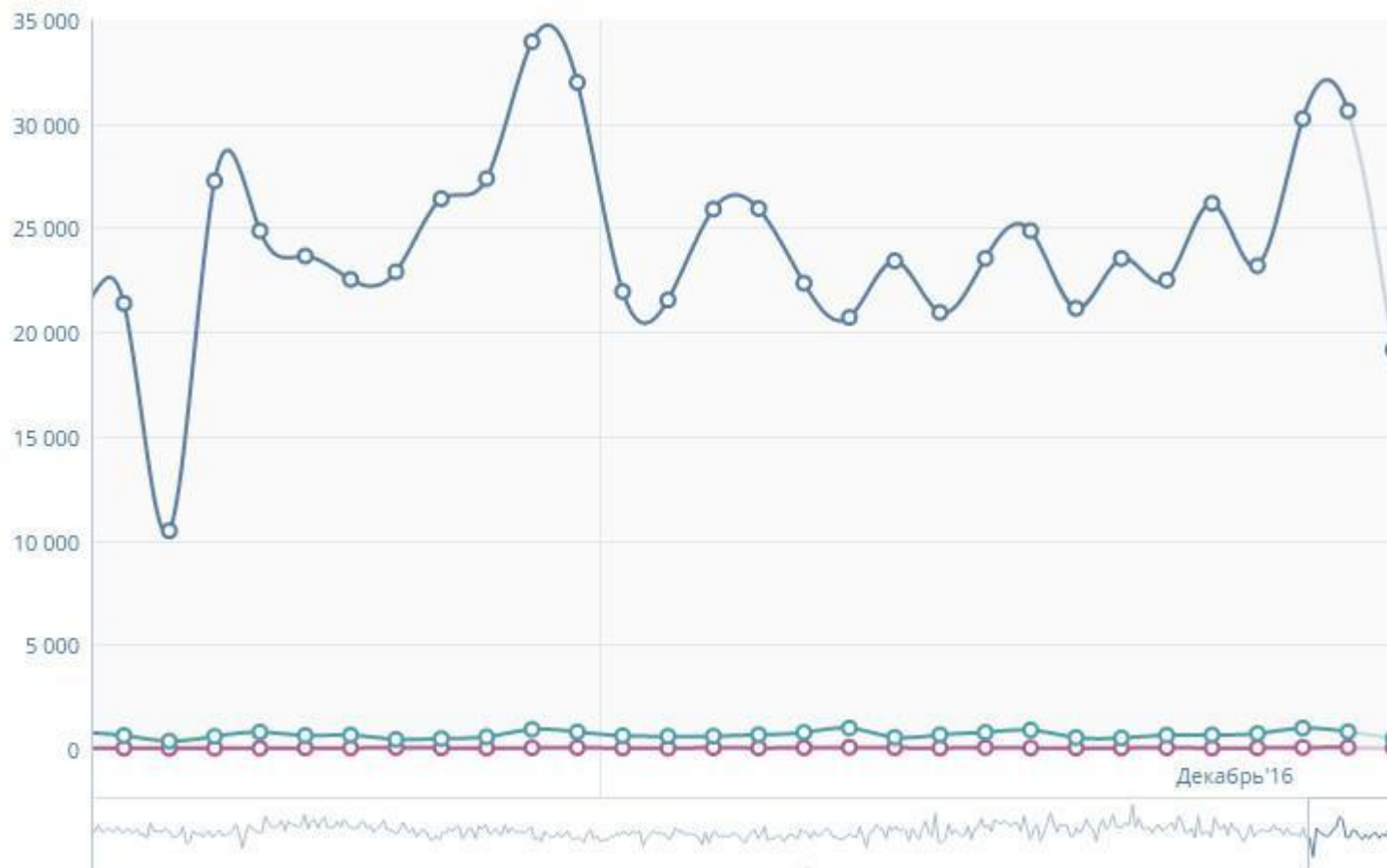
страна	количество
Россия	66.62%
Украина	18.53%
Казахстан	5.38%
Беларусь	4.70%
США	0.46%
Другие	4.32%

город	количество
Москва	26.62%
Санкт-Петербург	12.75%
Киев	6.21%
Алматы	2.71%
Новосибирск	2.68%
Другие	49.02%



# Fitness & Bodybuilding

19 Ноября 2016 – 18 Декабря 2016



Мне нравится

Комментарии

Рассказать друзьям

Скрыли из новостей



Таким образом, я провел анализ различных журналов, веб – сайтов и групп в соц.сетях.

В ходе исследования, я выяснил, что тема бодибилдинга сильно распространена, и журналов по этой теме тоже большое количество с разными описаниями, разными подходами и разъяснениями той или иной проблемы. Анализ проводился для того, чтобы можно было наглядно увидеть сколько тематик уже затронуто. И я понял, что довольно-таки много, но все же, хоть и конкуренция велика, возможно раскрыть такие темы , которые еще мало объяснены, рассказать о них более подробно...

Спасибо за внимание! 😊