

## В США в воскресенье возрасте 96 лет умер изобретатель фитнеса Джек Лалэнн

В США в воскресенье в возрасте 96 лет умер Джек Лалэнн - изобретатель фитнеса, передает Associated Press. До последнего он практиковал тот же образ жизни, что советовал и другим - хорошо ел и упражнялся, заверяют родные и близкие.

Скончался он от нарушения дыхания, вызванного воспалением легких, в собственном доме в Морро Бэй, что в центральной части Калифорнийского побережья.

"Я потеряла не только мужа и великую американскую икону, но и лучшего друга и самого любимого партнера, на какого кто-либо только мог бы надеяться", - заявила вдова Элэйн Лалэнн, которая жила и работала вместе с ним 51 год.

В 2009 году в возрасте 95 лет Лалэнн перенес операцию на сердечном клапане и сказал семье, что смерть разрушит его имидж, сообщила биограф Ариэль Хэнкин.

"Он так и не утратил интереса к жизни и к поддержанию физической формы. Я видел его около 2007 года, и он тогда выглядел замечательно - таким же энтузиастом, каким всегда был", - сказал 87-летний бывший ведущий телешоу Боб Баркер, который сам благодаря Лалэнну стал часто упражняться.

Заниматься физическими упражнениями Лалэнн начал еще подростком. "Единственный способ повредить своему телу - это не использовать его. Праздность убивает. Но, запомните, никогда не поздно начать", - подчеркивал он.

Со своим телешоу Лалэнн выходил в эфир с 50-х до 70-х годов, разработав комплекс упражнений, не требующих тренажеров - для их выполнения достаточно стула и полотенца. Он также основал сеть фитнес-студий, носящих его имя, а в последние годы пропагандировал употребление сырых овощей и фруктов, продвинув на рынок соковыжималку под названием Jack LaLanne's Power Juicer.

В 1957 году, когда Лалэнну исполнилось 43 года, он мог за 23 минуты выполнить 1000 отжиманий. В 60 он симитировал побег из тюрьмы Алькатрас - с острова, на котором была расположена эта знаменитая тюрьма, он доплыл до Рыбацкой пристани Сан-Франциско в наручниках и с лодкой на буксире. Десять лет спустя он повторил подобный трюк в Лос-Анджелесе.

В 1990 году Лалэнн сказал: "Я никогда не задумываюсь о своем возрасте. Никогда. Мне может быть хоть 20 лет, хоть 100. Я никогда не думаю об этом, просто я - это я".

Бывший губернатор Калифорнии Арнольд Шварценеггер отметил: заслуга Лалэнна в том, что он сделал фитнес массовым. В 1936 году, когда Лалэнн начинал, считалось, что атлетические упражнения, которые он стал пропагандировать, замедляют движения спортсменов, а женщин делают мужеподобными. "Вы должны понимать, что в те времена было абсолютно запрещено спортсменам поднимать тяжести. Этого просто не делалось. В нашу студию некоторые спортсмены прокрадывались тайком", - вспоминал Лалэнн.

Он родился в 1914 году в семье бедных французских иммигрантов. В детстве пристрастился к сладкому, но, услышав лекцию диетолога Пола Брэга, пообщался с ним лично. Тот сказал ему: "Джек, ты ходячий мусорный бак". Вскоре Лалэнн соорудил на заднем дворе своего дома самодельный спортзал. Обычно он поднимал тяжести по два часа в день, по часу плавал в бассейне.

"Это просто образ жизни, ты делаешь это всю оставшуюся жизнь. Как долго ты собираешься дышать? Как долго ты собираешься есть? Ты просто делаешь это", - говорил Лалэнн.

Кроме супруги, у него остались сыновья Дэн, Дон и дочь Ивонна.

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)