

ФАРМАКОЛОГИЯ – ОТКРОВЕНИЯ ЧЕМПИОНА

МИР СЫКТЫВКАРЫ

Power World 1'2004

**КАЛЕНДАРЬ
СОРЕВНОВАНИЙ-2004**

**ПРИСЕД
5 ПРОГРАММ
ОТ ЧЕМПИОНОВ**

**СЕРГЕЙ ФЕДОСИЕНКО
АЛЕКСЕЙ ВИШНИЦКИЙ
ЛАРРИ ПАСИФИКО**

МАРИЯ ЧУЩИНА

Чемпионат мира WPC по пауэрлифтингу и жиму лежа Канада-2003 /9/ Чемпионат мира IPF в Дании /14/ Чемпионат мира среди юниорок-2003 /20/ Выбор федерации /22/ Всероссийская универсиада-2003 /29/ Кубок России по пауэрлифтингу Сыктывкар-2003 /33/

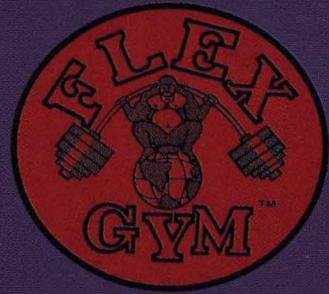
ISSN 1606-8718



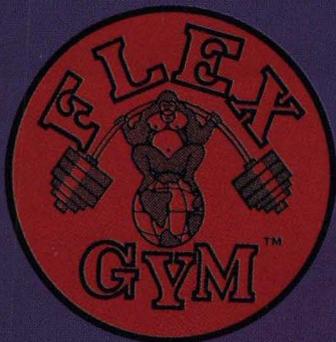
9 771606 871004

muscle2000@mail.ru

FLEX



МЕТРОПОЛИТАН



GYM

МЫ ПРОДАЕМ ДЕШЕВЛЕ ВСЕХ.
У НАС САМЫЙ БОЛЬШОЙ
АССОРТИМЕНТ.

ВСЕ ПРОДУКТЫ СЕРТИФИЦИРОВАНЫ.
ОСУЩЕСТВЛЯЕМ БЕСПЛАТНУЮ
ДОСТАВКУ ОПТОВИКАМ ДО ВОКЗАЛА.
СКИДКИ ДО 50%.



ЖИРОСЖИГАТЕЛИ



АМИНОКИСЛОТЫ

ПРОТЕИНЫ

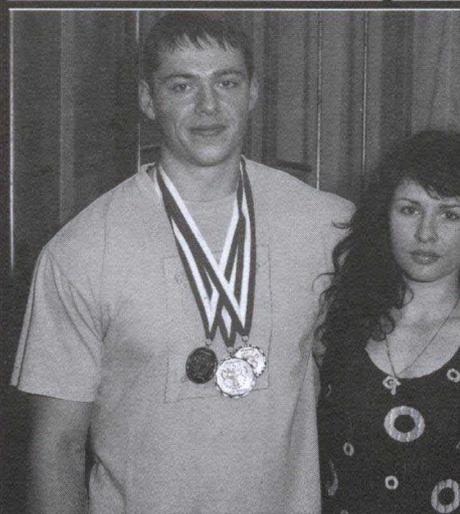
ДОБРО
ПОЖАЛОВАТЬ

FLEX GYM 1: ДМИТРОВСКОЕ Ш., 39, КОРП. 1. Тел.: (095) 976-11-44. С 10-00 ДО 19-00 без обеда. Воскресенье – выходной.
FLEX GYM 2: АВИАМОТОРНАЯ, 39. Тел.: (095) 995 5027, С 10-00 до 19-00 без обеда и выходных. Воскресенье с 11-00 до 17-00.
FLEX GYM 3: Адрес: ул. Смольная, д. 63 Б, Торговый центр «Экстрим», павильон № 8А. Проезд: от станции метро «Речной вокзал» на желтой бесплатной маршрутке до остановки «Торговый центр "Экстрим"». Ежедневно с 10.00 до 20.00 без выходных.

СОДЕРЖАНИЕ

МИР СИЛЫ
Power World 1/2004

Новости	3
МЕТОДИКА	
Присед чемпионов	6
Вопрос / Ответ	42
ОФИЦИАЛЬНО	
Календари российских WPC и WDFPF	5
ЮМОР	
Смешно	5
Очень смешно	43
РЕПОРТАЖ	
Чемпионат мира WPC по пауэрлифтингу и жиму лежа / Канада-2003	9
Чемпионат мира IPF-2003 в Дании	14
Чемпионат мира среди юниорок-2003	20
WDFPF - бездопинговый пауэрлифтинг	22
Всероссийская универсиада-2003	29
Кубок России по пауэрлифтингу Сыктывкар-2003	33
ПРОТОКОЛЫ/РЕЗУЛЬТАТЫ/РЕКОРДЫ	
Рекорды Европы в пауэрлифтинге WPC	48
Рекорды Европы в жиме WPC	48
МЕДИЦИНА - СПОРТУ	
Фармподготовка к чемпионату мира WPC. Откровения чемпиона	18
ИНТЕРВЬЮ	
Сергей Федосиенко	27
Алексей Вишницкий	37
Larri Pacifico	44
Чущина Мария	46



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйтесь друзья!

Итак, вы держите в руках долгожданный номер нашего журнала. Первый в этом году. Я в который раз от имени лифтерского сообщества хочу выразить благодарность компании "FLEX GYM"/www.flexgym.ru за то, что они поддерживают единственный в России специализированный журнал по пауэрлифтингу.

Начался пауэрлифтерский сезон. По стране "гремят" зональные первенства. Только что прошел финал чемпионата России IPF. Результаты на нем показаны просто феноменальные. Подробнее об этом событии в следующем номере — наш корреспондент Олег Рябинников постарается максимально красочно донести до вас атмосферу турнира.

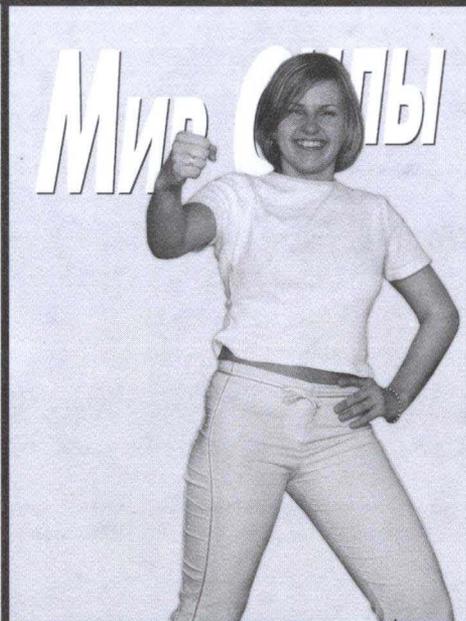
Не отстают и другие организации пауэрлифтинга. Мы публикуем календари российских WPC и WDFPF федераций, так что сезон обещает быть жарким.

И не только по накалу соревновательной борьбы. Президиум ФПР (IPF) принял решение дисквалифицировать по своей федерации всех спортсменов, тренеров, судей, а также, возможно, ассистентов, уборщиц, зрителей, медсестер и т.д., участвующих в турнирах, не санкционированных ФПР. Ситуация просто аховая. Тренеров заставляют писать "отказные" от своих спортсменов, выступивших по другой версии, спортсмены пишут в графах "тренер" слово "самостоятельно", дабы их допустили до турнира IPF. Демократией тут и не пахнет — ФПР в который раз постаралась напомнить всем своим членам, что они отнюдь не свободные, а подневольные люди и всем, что есть на этом свете, обязаны только ФПР. Тем не менее, несмотря ни на что только что завершился первый Чемпионат России по пауэрлифтингу WPC. Подробно о нем читайте в следующем номере журнала.

Вместо того чтобы мирно сосуществовать и отстаивать честь Родины на соревнованиях всех уровней и рангов, президиум ФПР решил пойти путем конфронтации и сраживания лифтеров различных организаций.

Нам же остается только тренироваться и становиться еще сильнее, чтобы побеждать. Наш журнал приветствует всех пауэрлифтеров из всех федераций — мы будем стараться доносить до вас информацию обо всех событиях в многоликом мире пауэрлифтинга.

С пауэрлифтерским приветом, Юрий Устинов.
wpc@wpc-wpo.ru



На 1-й стр. обложки Мария Чуцина. Фото Константина Осьмака.

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 1(19)/2004 год

Издается с 1999 года.

Зарегистрирован в Министерстве печати и массовой информации России
рег. № 017400

главный редактор Юрий УСТИНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЬЯНОВ
УЧРЕДИТЕЛЬ Константин ОСЬМАК

Дизайн и верстка оригинал-макета Вакантно!
Корректор Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
ДЕРЕВЯНКО И.Г. Заслуженный тренер РФ
ПИСКУНОВ В.И. Президент федерации пауэрлифтинга Москвы
ШЕЙКО Б.И. Заслуженный тренер РФ
КОНДРАШЕВ Е. Представитель по Западной Европе
kondraschow@hotmail.com
БУТЕНКО А. Представитель по Северной Америке
abutenko@shaw.ca
АРЕДАКОВ А. Представитель по Уралу
aav@ems.ru
РЯБИННИКОВ О. Собственный корреспондент

Внимание!

Корреспонденты журналу требуются всегда!

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Мир силы® — зарегистрированное название журнала.

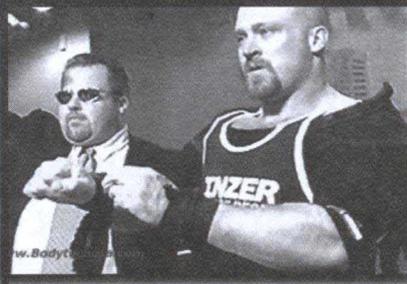
Телефон редакции: (095) 976-1144

Почтовый адрес: Москва, 121500, ул. Новорублевская, 11-44

Адрес редакции: Москва, Дмитровское шоссе, 39, к. 1

E-mail: info@muscle-pump.ru

Тираж - 20 000 экз. Цена свободная.



Киеран Киддер и Джордж Хальберт

Совсем недавно был опубликован список участников престижнейшего жимового турнира "WPO Arnold Classics World Record Bench Bash", который состоится (уже состоялся!) 06.03.2004 в Коламбус/Огайо. Организация пауэрлифтинга WPC/WPO-Россия приложила все усилия, чтобы на этот турнир попали и наши Владимир Кравцов и Андрей Чесноков, но, согласно правилам WPO, отбор на «Арнольд Классик» проводится на турнире «WPO Bench Bash for Cash», на который и были приглашены наши супержимовики после чемпионата мира WPC. «WPO Bench Bash for Cash» состоится в сентябре 2004 года. Киеран Киддер, президент WPO, готов был предоставить русским право выступать на «Арнольд Классик» без отбора, в виде исключения, но ведущие атлеты WPO, опасаясь конкуренции, выступили против участия наших атлетов в этом турнире. Их можно понять, ведь на кону стоят \$80000 призового фонда, делиться которым атлеты, прошедшие сквозь сито отборочных турниров, не хотят ни с кем. Киерану ничего не оставалось, как пригласить наших ребят выступить «вне конкурса», т.е. бесплатно, что, конечно, приятно, но не стоит свеч – уж очень дорог билет в Америку. Вне конкурса также приглашены Виталий Пономаренко и Людмила Гайдученко (Украина), Тина Ринехеат (США), Майк Хаммел – человек, потерявший руку и выжимающий лежа 282.5 кг. Понятное дело, с протезом. А так же Джош Вард – 17-летний тинейджер, выжимающий более 250 кг.

Список заявленных участников:

Легкий вес (-75)

Boldt, Fred
Clark Jr., August
Kirchner, Lance
Luther, Joe

Mazza, Joe
Perez, Gerardo
Schick, Markus
Schwab, Brian

Средний вес (-100)

Albano, Scott
Carter, Marc
Halbert, George
Imesch, Rene
Kellum, Jesse
Lawrence, Rick
McVicar, Jeff
Savino, Greg
Stewart, Chip
Wardell, John

Тяжелый вес (+100)

Carpenter, Bill
Crawford, Bill
Kennelly, Ryan
Kovacs, Dan
Lattimer, Shawn
Miller, Mike
Riley, Brian
Rychlak, Gene
Toranzo, Joel



В. А. Самойлов

По сообщению Организации пауэрлифтинга WPC/WPO-Россия получила согласие Валерия Андреевича Самойлова стать почетным президентом этой федерации. Валерий Андреевич – известный и уважаемый в кругу «железных» людей человек. В свое время он возглавлял Федерацию силового троеборья СССР, был президентом WPC-Россия.

Новые дисквалификации в IPF: Dennis Washington USA, Dmytro Solovyov UKR, Andrey Belyaev RUS, Mehdi Fatemi

IRI, Oleksiy Solovyov UKR, Volha Karaha BLR, Elzbieta Gasienica POL, Surinder Singh IND, Vladzimir Bardziyan BLR, Jiri Havrda CZE and Norbert Keszeg HUN.

IPF напоминает всем национальным федерациям, что, в случае уличения в использовании допинга на мировом либо европейском чемпионате 2004 года хотя бы одного атлета, вся страна будет лишена права выставлять своих лифтеров на Всемирных играх 2005 года.

Экипировка «Крейн», в связи с неуплатой взносов, на данное время нелегальна в IPF.

CRAIN: "Bench Press Shirt", "Mega Power Bench Press Shirt", "Genesis Powerwrap "(previously "Big Red Powerwrap"), "Genesis Power Wrist Wrap "(previously "Big Red Power Wristwrap"), "Genesis Power Suit "(previously "Outlaw Power Sui").

IPF предложила широкому вниманию свою новую обновленную конституцию, некоторые пункты которой мы постарались немного проанализировать и довести до вашего сведения.

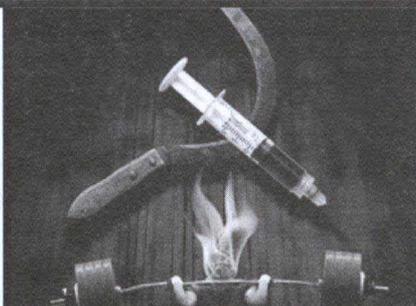
1) Наконец-то озвучена официальная ИДЕОЛОГИЯ IPF. Вот как она звучит: "В своей деятельности IPF следует олимпийским идеалам и принципам".

2) Теперь будет НАКАЗЫВАТЬСЯ (дисквалификацией) не только употребление допинга, но и торговля, сбыв и ХРАНЕНИЕ его!

3) Сроки дисквалификации за разные препараты теперь будут РАЗНЫМИ.

4) Количество спортсменов от страны будет теперь уменьшаться на количество отбывающих дисквалификацию (но одному участнику от страны участие гарантировано, даже если все 11 спортсменов будут отбывать дисквалификацию). Но если команда по этой причине уменьшена хоть на одного человека, то командные очки начисляются ей не будут.

5) IPF теперь требует от всех национальных федераций результатов внутреннего допинг-контроля. Правда, формулировка немного расплывчата: "контроль активных зарегистрированных атлетов" – мы понимаем, что имеются в виду члены сборных команд. Если такой от-



проблема допинга

чет вовремя IPF не будет получен, то на национальную федерацию будут накладываться санкции.

6) Немаловажный момент! IPF допускает до своих соревнований спортсменов из ДРУГИХ федераций, если только они НЕ ОТБЫВАЮТ ДИСКВАЛИФИКАЦИЮ от той федерации либо от IPF. Спортсменам достаточно сдать допинг-контроль и обнародовать его результат.

Т.е. все последние «движения» руководства ФПР на предмет дисквалификации спортсменов, выступивших по версиям WPC и WDFPF, являются НЕЗАКОННЫМИ и противоречат не только международному праву, но и нормативным документам самой IPF. Стоит напомнить нашим чиновникам, что в свое время в США был рассмотрен судебный иск Эрни Франца к IPF, в котором IPF предъявлялись претензии по поводу его (Франца) дисквалификации в связи в его выступлением по другой версии. Т.к. IPF заявила, что она организация международная и плевать хотела на местные иски, то американский суд принял решение не допускать соревнований под эгидой этой федерации на территории США. Что и было сделано. Лишь 14 лет спустя, после того, как IPF изменила свою конституцию, а Эрни Франц по просьбе Джона Инзера отозвал свой иск, IPF смогла провести в США чемпионат мира среди женщин. Не хотелось бы повторения подобной ситуации в России.

7) Внесоревновательный допинг-контроль теперь может браться у спортсменов, начавших выступать в IPF не более двух лет назад, а также у тех, кто отбывает в IPF дисквалификацию.

8) Допинг-контроль может теперь также браться и у получивших

«ноль» на соревнованиях. Т.е. убирать негодных могут в любой момент, даже если атлет «забаранил».

9) Участникам Всемирных игр теперь необходимо сдать ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ контроль не менее чем за 4 недели до старта.

10) Теперь от всех, кто РАСПРОСТРАНЯЕТ видео с IPF-соревнованиями, будут требовать заплатить по 400 евро-взноса. Что касается самой съемки на видео, то теперь можно снимать только свою весовую категорию, заплатив предварительно 30 евро.

Видимо, чиновники IPF хотят еще сильнее ограничить распространение пауэрлифтинга в СМИ.

11) Вот еще интересное: санкциям (дисквалификациям и штрафам) будут подвергаться также и те члены IPF, кто ПОРОЧИТ имя IPF путем распространения «нехороших» статей и ВЫСКАЗЫВАНИЙ! Не знаю, как вам, но «отдает» 1937 годом, когда в НКВД широко применялись такие обвинения: «Неверие в светлые идеалы коммунистического будущего», «Неуважение к товарищу Сталину» и т.п.

Обращение к потенциальным авторам — корреспондентам журнала. Сделаем журнал интереснее, будем делать его вместе!

Ниже вы прочтете руководство к действию от нашего постоянного автора Андрея Логинова.

1. Пауэрлифтерам нужны материалы о соревнованиях, событиях, очерки о методиках тренировок, информация, так или иначе связанная с лифтингом.

Если на досуге есть настроение и идеи — пишите! Помните: то, что уникально в вашем городе (к примеру, подсобные упражнения для жима), может быть уникально в России и мире — поделитесь, похвастайтесь.

Только не забывайте, что пишете вы все это для читателей, поэтому будьте грамотны, пожалуйста.

2. Набирайте текст в программе Word (или любой другой программе с проверкой орфографии и стиля). Уровень должен быть высоким.

3. Постарайтесь сделать материал интересным — приукрашивать ре-

зультаты и дописывать лишние нольки (как это принято у некоторых артистов нашего цирка) не нужно, а вот показать накал борьбы, рассказать о наиболее ярких моментах, эмоциях, нужно. Обзор соревнований должен быть намного интереснее протокола.

4. При описании методик (надевание майки, наматывание бинтов, вспомогательные упражнения и т.п.) проверьте, понимают ли ваши «инструкции» читающие с «бумаги». Дайте их прочесть и попросите воспроизвести знакомых спортсменов. Если, следуя вашим рекомендациям, человек делает что-то не то — измените их, перепишите статью. Описание методики должно быть четким и доступным. Если есть возможность проиллюстрировать все это фотографиями — используйте ее.

5. Тренируетесь с титулованным спортсменом? Пауэрлифтингом занимается просто интересный и известный человек, о котором будет интересно узнать другим? Возьмите у него интервью! Вопросы, которые вы ему будете задавать, можно обсудить с редакцией, и брать интервью вы придете уже с готовым списком вопросов — останется только получить ответы.

6. Дайте кому-нибудь из родственников (знакомых, друзей, коллег) прочитать и подправить текст. В идеале — дайте прочитать текст тем, кто не знаком с пауэрлифтингом. Возможно, оценка будет излишне критичной, но критика авторам на пользу.

7. После написания материала, проверки и правки дайте ему полежать несколько дней (хороший материал — как хорошее вино, нужно настоять). После этого отредактируйте материал снова. Вам, как автору, материал может за это время разонравиться и надоест, и вы старательнее подойдете к его редактированию.

8. Будьте спокойны по отношению к конструктивной критике и делайте выводы. Коллеги по спорту и потомки вам будут благодарны.

10. Помните, главное, чтобы материал был, а с ошибками и прочими проблемами мы вам поможем разобраться! Присылайте, не стесняйтесь! Предпочтительно все делать посредством эл. почты. Фото-

КАЛЕНДАРЬ

графии вам отсканируют в любом интернет-клубе, оттуда же можно и отправить (если у вас нет домашнего Интернета) материал.

Ждем ваших писем: powerlifting99@mail.ru

Стало известно, что ранее отмененный Кубок мира среди студентов по пауэрлифтингу все-таки состоится. Он пройдет с 16 по 18 июля 2004 года в Москве под эгидой Студенческого союза. Скорее всего, в ДК МАИ.

Только что прошел Чемпионат России WPC по пауэрлифтингу и жиму лежа. Наградную атрибутику для Чемпионата предоставили фирма "Флекс" и журнал "Мир Силы". В событии приняли участие представители 10 регионов России, а также атлеты из Айзербайджана. Призовой фонд Чемпионата от Андрея Бутенко и фирмы "Инзер" составил \$1500. Абсолютными победителями стали: среди женщин в жиме лежа и троеборье Платонова Светлана (Новороссийск), среди мужчин в жиме лежа Владимир Кравцов (Саратов), в троеборье

Сергей Кошкин (Ставрополь). Двое атлетов успешно прошли квалификацию WPO: Чесноков Андрей (повторно) и Кошкин Сергей (впервые). Подробности - в следующих номерах журнала.



КАЛЕНДАРИ СОРЕВНОВАНИЙ

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2004 г. WDFPF

Дата	Наименование	Место проведения
14-15 февраля	Откр. чемпионат Санкт-Петербурга	ВИФК
10-11 апреля	Чемпионат России,	С.-Петербург
7-9 мая	Чемпионат Европы	Италия
5-6 июня	Чемпионат Европы	Италия
8-10 октября	Чемпионат мира	Бельгия
20-21 ноября	Чемпионат мира	Бельгия

Справки: unona@atlant.ru

Организация пауэрлифтинга России WPC/WPO

Дата	Наименование	Место проведения
26-28 марта	Открытый чемпионат России	г. Сочи, п. Хоста.
13-16 мая	Чемпионат Европы, г. Дессау	Германия.
Август	Кубок России	По назначению
25 сентября	Турнир «Bench Bash for Cash» (коммерческий турнир), жим лежа. Только для атлетов, прошедших квалификацию WPO. Отбор на «Арнольд Классик-2005»	США, Флорида, г. Орlando
8-10 октября	Финал WPO. Пауэрлифтинг. Коммерческий турнир. Только для атлетов, прошедших квалификацию WPO. Отбор на «Арнольд Классик-2005»	США, Атланта.
12-17 октября	Чемпионат мира WPC, все номинации. жим лежа и пауэрлифтинг	США, Калифорния, Фресно

Справки: www.wpc-wpo.ru (8617)294863

Гонки на собаках

Жуков Николай

27.01.2004 Госкомспорт России официально признал новый вид спорта и утвердил нормативы по нему. Это — гонки на собаках.

В связи с этим любители такого вида спорта, как жим штанги лежа, пока что обделены вниманием чиновников, выступили с некоторыми предложениями по правилам собачьих гонок.

1. Звания КМС присуждать щенкам с возраста 5-6 месяцев, при удачном прохождении тестов на вшивость (блохастость).

2. Купирование хвостов и ушей приравнивать к применению диуретиков, т.к. собственный вес атлетов снижается.

3. Звания МС присуждать на соревнованиях рангом не ниже "мистер Чукотка".

4. За совершение пробега «Оймякон — Хаяга» с отягощением типа "пьяный чукча" присваивать звание МСМК (после прохождения допинг-тестов и отсутствия реакции на кошек), если в упражнении использовалось отягощение "пьяный русский", присваивать звание ЗМС или ЗМС посмертно, т.к. "и какой же русский не любит быстрой езды".

5. Все типы отягощений, после прохождения маршрута, должны быть тщательно обработаны спиртовым раствором воды в пропорции 50х50, как внутри, так и снаружи, во избежание заражений, заболеваний и обморожений.

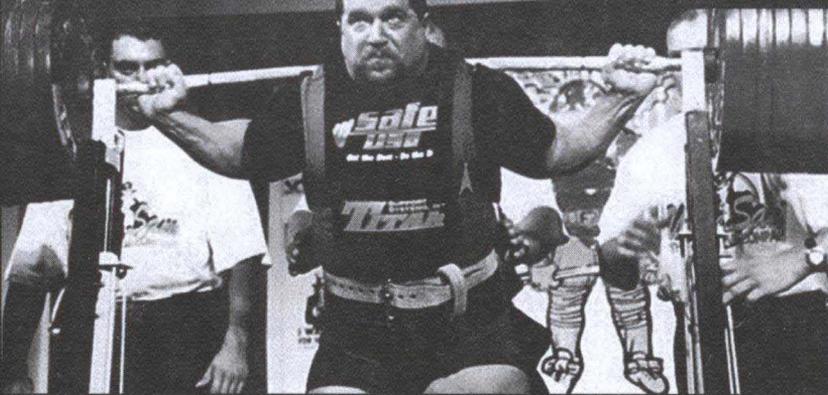
6. Тренировочные сборы проводить в виде "сучьих свадоб", особо проявивших себя спортсменов награждать призами в виде «внеочередных вязок», и «переходящими» (переползающими-передающимися) призами типа "блоха огромная, лишай стригущий, сифилис собачий".

ЮМОР

МЕТОДИКА

СИСТЕМЫ ПРИСЕДА ОТ ЧЕМПИОНОВ ПРОШЛЫХ ЛЕТ

Кирк Карвоски



Кирк Карвоски. Дополнительные упражнения: подъемы на носки (для икр) 4x10. Других упражнений в программе на приседания не используется.

Вы вполне можете тренироваться по ней самостоятельно, рассчитав изменение нагрузок в % от своего собственного веса, с которым вы можете присесть без помощи партнера 10 раз.

Недели

1	273 кг x 10
2	284 x 10
3	330 x 5 (бинты и пояс обязательны)
4	340 x 5 то же
5	349 x 5 то же
6	358 x 5 то же
7	367,5 x 5 (бинты, пояс, широкое т/а трико)
8	376,5 x 5 то же
9	385,5 x 5 то же
10	394,6 x 5 то же
11	408,2 x 3 (узкое т/а трико)
12	419,5 x 3 то же
13	431 x 3 то же
14	442 x 2 то же
15	никаких приседаний!
16	1-й подход - 399, 2-й - 426, 3-й - 455

Недели

1	приседания 2x5 (27%), 1x5 (47), 3x5 (81,2); ходьба 2x5(85%); жим ногами 3x5
2	3x5 (72), ходьба 2x5 (92), жим тот же
3	2x5 (29), 1x3 (49), 1x3 (81,2), 3x3 (79), ходьба 2x5 (99), жим тот же
4	2x5 (29), 1x3 (49), 1x3(67), 3x3 (87), ходьба 2x5 (103), жим тот же
5	2x5 (29), 1x3 (49), 1x3 (67), 1x3 (81), 3x3 (87), ходьба 2x5 (107), жим тот же
6	2x5 (29), 1x3 (49), 1x3 (69), 1x3 (83), 3x3 (91), ходьба 2x5 (111%), жим тот же
7	2x5 (31), 1x3 (51), 1x3 (71), 1x3 (85), 3x3 (95)
8	2x5 (31), 1x3 (51), 1x3 (73), 1x2 (87), 3x2 (98)
9	2x5 (31), 1x3 (51), 1x2 (73), 1x1 (87), 1x1 (98), 1x1 (102)
10	1x5 (31), 1x5 (47), 1x3 (67), 1x1 (80), 1x1 (89)

Соревновательные попытки: 1-я - 98%, 2-я - 104%, 3-я - 109%

Боб Уохл. Чемпион и рекордсмен мира 1983 г.

Соревновательный цикл длится 10 недель. В качестве вспомогательных упражнений используется съем штанги очень большого веса со стоек и отход от них, а также жимы ногами.

МЕТОДИКА

Майкл Бриджес



Майк Бриджес. Входил в число самых сильных людей планеты среди пауэрлифтеров. Интересно, что Майк, тренируя присед, никогда не выполнял меньше 5 повторений в подходе. Зато у него практически не было травм! Хорошее восстановление позволяло Майку строить очень короткие мезоциклы — 4-6 недель. Здесь приведен один из них.

Дни недели

Неделя 1

понедельник

1x10 (27%), 2x5 (45) 1x5 (55), 1x8 (45)

среда

1x10 (27), 2x5 (45), 1x5 (55)

пятница

1x10 (27), 2x5(45), 1x5 (56), 1x8 (46)

Неделя 2

понедельник

Первые 3 подхода те же, что в дни первой недели.

1x5 (57), 1x8 (47)

среда

1x5 (57), 1x8 (47)

пятница

1x5 (58), 1x8 (48)

Неделя 3

понедельник

Первые 3 подхода те же, что в дни первой недели

1x5 (58), 1x8 (49)

среда

1x5 (55)

пятница

1x5 (59), 1x8 (49)

Неделя 4

понедельник

Первые 3 подхода те же, что в дни первой недели

1x5 (60), 1x8 (50)

среда

2x5 (55)

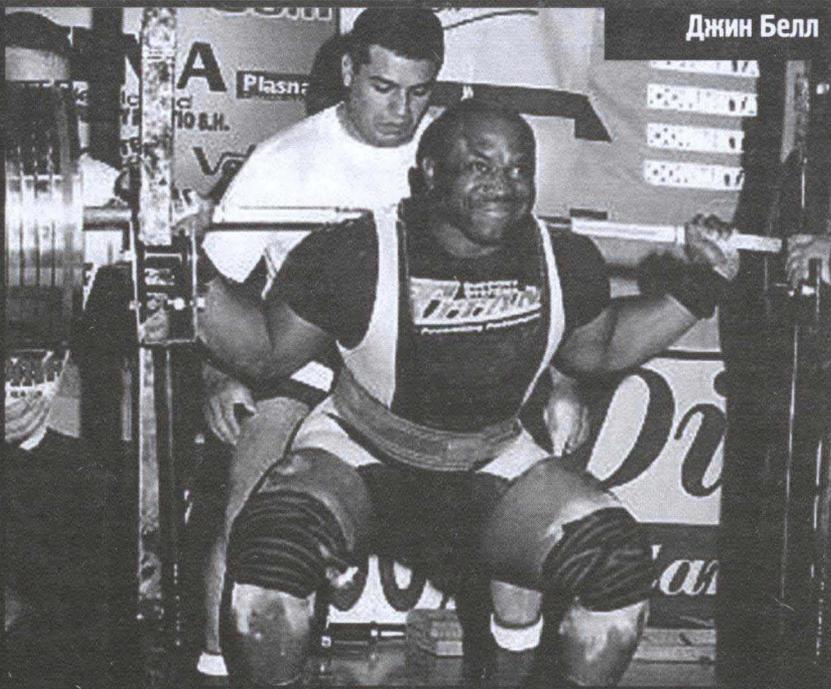
пятница

1x5 (60), 1x8 (50)

МЕТОДИКА

СИСТЕМЫ ПРИСЕДА ОТ ЧЕМПИОНОВ ПРОШЛЫХ ЛЕТ

Джин Белл



Джин Белл тренирует приседание в подготовительном периоде дважды в неделю, в соревновательном периоде – один раз. Вот его 11-недельный мезоцикл.

Недели

- 1 2x8 (22,5%), 1x8(37,5), 4x6(52,5), 1x4(60), жим ногами - 4x10(66,5)
- 2 2x10 (22,5%), 1x8(37,5), 4x6(52,5), 1x4(60), жим ногами - 4x10(66,5)
- 3 2x8 (22,5%), 1x8(37,5), 1x8(52,5), 4x6(60), жим ногами - 4x8(75)
- 4 1x8(22,5), 1x8(37,5), 1x6(52,5), 1x8(60), 4x6(70), жим ногами - 4x8(80)
- 5 1x8(22,5), 1x8(37,5), 1x6(52,5), 1x4(66,6), 2x4(75), жим ногами - 4x8(83,3)
- 6 1x8(22,5), 1x8(37,5), 1x6(52,5), 1x2(67,5), 4x4(80), жим ногами - 4x8(93,3)
- 7 1x8(22,5), 1x8(37,5), 1x4(52,5), 1x4(70), 1x2(80), 2x2(85,5), жим ногами - 4x6(100)
- 8 1x6(22,5), 1x6(37,5), 1x6(52,5), 1x4(70), 1x1(83,3), 3x3(90,8)
- 9 1x6(22,5), 1x5(37,5), 1x5(52,5), 1x3(70), 1x1(83,3), 3x3(92,5)
- 10 1x6(22,5), 1x5(37,5), 1x3(52,5), 1x1(71,6), 1x3(86,6), 1x3(96,6)
- 11 1x5(22,5), 1x3(41,6), 1x2(60), 1x1(75), 1x1(86)

Соревновательные попытки (после разминки 1x5(22,5), 1x3(41,6), 1x2(60), 1x1(75), 2x1(86,6): 1-я - 95,8%, 2-я - 102,5%, 3-я - 105-106%.

Эд Коэн. Приседания он тренирует дважды в неделю. Все 11 недель мезоцикла первые четыре подхода Эд выполняет в следующей манере: 1x10(22,5%), 1x5(37,5), 1x3(52,5), 1x1(60,8). Дальнейшие подходы выглядят таким образом.

Эд Коэн



Недели

- 1 пн. и чтв. - 1x8(66,6)
- 2 пн. и чтв. - 1x8(70)
- 3 пн. и чтв. - 1x8(73,3)
- 4 пн. и чтв. - 1x8(76,6)
- 5 понедельник - 1x5(82,5); четверг - 1x3(85,8)
- 6 понедельник - 1x5(84,1); четверг - 1x3(87,5)
- 7 понедельник - 1x5(85,8); четверг - 1x3(89,1)
- 8 понедельник - 1x5(93,3); четверг - 1x3(85,8)
- 9 понедельник - 1x5(95); четверг - 1x3(85,8)
- 10 понедельник - 1x5(96,6); четверг - 1x3(85,8)

Соревновательные попытки: 1-я - 99,1%, 2-я - 104,6%, 3-я - 106,5%

Обзор чемпионата
мира WPC-2003
по пауэрлифтингу
и жиму лежа

ПРИВЕТ, КАНАДА!

Владимир Кравцов (чемпион и рекордсмен мира WPC, обладатель самого сильного жима лежа в России – 320 кг)

Подготовка к этому чемпионату мира проходила для меня довольно гладко. Единственно, в чем была проблема, – нехватка свободного времени и как следствие этого – недостаточное восстановление после тяжелых тренировок. Я работаю тренером в крупном фитнес-центре г. Саратова, и время моей подготовки к чемпионату совпало с большим наплывом посетителей в наш спортивный клуб. Мои многочисленные персональные подопечные занимали практически все мое время, но тем не менее я вложил в свою подготовку много сил и средств.

Первые «нервные» проблемы начались у меня, да и не только у меня – у всех членов сборной команды «WPC-Россия», когда пришло время оформления въездных виз в Канаду. Вот где моя нервная система получила ощутимый удар. Канадцы вызвали нас на собеседование. Время нашего вылета на чемпионат было назначено на воскресенье. Собеседование же нам назначили на вторник этой же недели. Причем «обрадовал» нас и «Аэрофлот», отменивший все рейсы на Канаду. С билетами тоже возникли проблемы.

Как тут не понервничать! Но благодаря неимоверным усилиям лидера организации «WPC-Россия» Юрия Устинова (которые стоили ему потери 10 кг собственного веса), Светланы Клепко и многих наших друзей в Москве, и не только в ней, все организационные дела были решены в срок.

Для всей нашей сборной перелет через океан был серьезным испытанием. Если считать дорогу из родных городов в Москву, то путешествие в далекую Канаду заняло около суток. Безусловно, спортивная форма каждого из нас сильно пострадала, хотя все старались, как могли, поддерживать свой режим питания и сна.

Из Германии в Канаду мы летели в одном самолете с финской сборной. Полет предстоял долгий и скучный. Но Юра Устинов придумал развлечение, которое скрасило наше путешествие. Он с серьезным видом начал страшить финнов, рассказывая про то, какие мутанты входят в российскую сборную. Найдя в финнах благодарных слушателей, Юрий с большим энтузиазмом вешал им лапшу на уши. Находясь рядом, я услышал часть разговора и едва

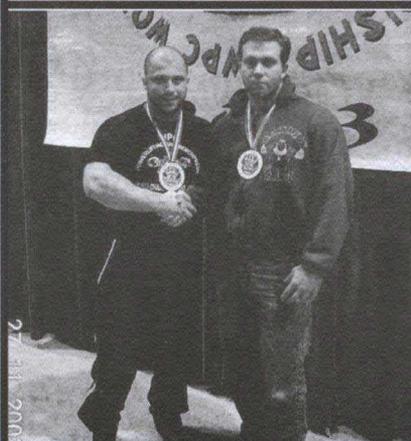
сдержался от смеха. Показывая на меня пальцем и переходя при этом на шепот (возникло ощущение того, что Устинов открывает скандинавам гос. тайну), Юра говорил на ломаном английском, что, мол, это русский чемпион, пожавший 310 кг с допинг-контролем! По лицам Юриных собеседников было видно, что эта новость вызвала у них шок. Просто финальная сцена гоголевского «Ревизора», где все действующие лица застыли в недоумении! А сколько же Кравцов пожмет в Канаде? Такой закономерный вопрос возник у финнов. На что Устинов довольно улыбнулся и, разведя руками, произнес: «А в WPC допинг-контроля нет!», чем окончательно добил доверчивых северян. В общем, запугал Устинов финнов почище Хрущева, который, как вы должны помнить из курса истории, довел Запад до истерики, потрясая ядерными ракетами. Дальнейший полет проходил под громовое молчание финской сборной – финны перерывали информацию.

И вот мы в Канаде. Неприятное впечатление осталось после прохождения таможенного контроля.



В гостях у Брюса Грейга

Для личного досмотра выбрали почему-то только нас, хотя в самолете было очень много пассажиров, в том числе и спортсменов. В общем, потрясли нас канадские таможенники, как куропаток. Не найдя ничего, кроме множества банок с витаминами и биологическими добавками, отпустили нас с миром. Надо признать, что успешным прохождением таможенного барьера мы во многом обязаны нашему супертяжеловесу и по совместительству доктору сборной Сергею Попову. Сережа, пугая канадцев своими габаритами, а также служебным удостоверением, подробно разъяснил им всю информацию по каждому препарату. «Ноу драгс!» — «Никаких стероидов!», — заявил Попов, и канадцы пали под давлением его авторитета.



Ю. Устинов, А. Бутенко

В Калгари на помощь Юрию Устинову пришел наш канадский товарищ Андрей Бутенко. У этих людей с блеском выходит организация всего, за что бы они ни брались. Благодаря им мы почувствовали себя маленькими детьми, у которых простые задачи: есть, спать и расти. Юра и Андрей решали практически все, даже самые мелкие вопросы для членов сборной. Попов, например, вообще из гостиницы впервые вышел только на третий день после приезда. Да и зачем выходить, когда знаешь точно, что вопросы по питанию тебе решат (а это для супертяжа основное), а когда наступит время выступления, тебя привезут на турнир и так же отвезут назад после завершения.

Что касается остальных ребят, то, проспав после прилета около суток (не забывая просыпаться для того, чтобы покушать и закинуть в себя очередную порцию витаминов из тех, что не отняли злые таможенники), мы направились в город Окотокс, в тренажерный зал Брюса Грейга, организатора этого чемпионата и вице-президента WPC. Целей у поездки было несколько — прикидочное взвешивание и, самое главное, получение информации о том, как все-таки правильно жать в джинсовых майках. Такие майки были у всех нас, кроме Сергея Попова. Сережа накануне отъезда стал обладателем новой «Титан «Фьюри», поэтому вопро-

сы, связанные с экипировкой его не волновали. Путешествовали мы на взятом Андреем в аренду минивэне. Сорок километров от Калгари и вот мы в Окотоксе. В зале у Брюса я испытал настоящее потрясение, когда Андрей Бутенко, без предупреждения, на моих глазах, молниеносно разрезал ножом воротник принадлежащей мне джинсовой майки от «Инзер». Эту рубашку я приобрел еще год назад, но никак не мог опустить в ней штангу на грудь. На деле оказалось, что надевать её и жать в ней надо совсем по-другому! Во-первых, как оказалось, надо разрезать сзади воротник, а так как спина у «джинсовки» изначально разрезана и застегивается на липучку, то одевается она наподобие медицинского халата, причем очень быстро и комфортно. Вспоминаю, с каким трудом на меня надевали «Феном» от «Инзер». По сравнению с этим, процесс облачения в «джинсовку», просто «райское наслаждение». После того как все наши майки были подготовлены, мы стали под чутким руководством Брюса разучивать новую технику жима. Техника меняется сильно. Локти должны быть плотно прижаты к телу — только так это «чудо техники» начинает работать, что называется по-настоящему. Первым опробовал новую технику Андрей Чесников. Сразу же стало понятно, что на переучивание у него сейчас не хватит времени, и ему посовето-

вали выступать, используя свой «Феном». Далее Юра Устинов — человек, самый «продвинутый» в использовании экипировки WPC. Ранее он уже принимал участие в WPC-чемпионатах, вследствие чего жать в непривычной манере для него оказалось легче всех. Ему мешала только травма плеча, и уже на 120 кг он запросил пощады и отказался от дальнейшей разминки. Следующий на очереди — Александр Скачко. У Саши, так же как и у Устинова, не возникло никаких проблем с новой техникой. Грейг, увидев, как легко Скачко выжимает 240 кг, довольно хмыкнул и сказал, что начинать тому следует с 260 кг. Скачко заметно заволоновался и объявил всем, что его цель — 300 кг! Последнему в нашей компании «скафандр» довелось опробовать мне. С первого раза ничего не получилось. Ну, думаю, придется так же жать в «Феноме». Но Брюс обнадежил меня, сказав, что даст свою майку и в ней у меня все выйдет гладко, т.к. размером она побольше и материал у нее помягче. Но даже после этих слов настроение у меня лучше не стало. К этому турниру я подошел просто в дикой форме, сохранив при этом собственный вес в 125 кг, хотя обычно, показывая такие результаты, весил я на 8-9 кг больше. За три недели до чемпионата, выступая по приглашению моих друзей — братьев Запашных в саратов-

ском цирке с показательными выступлениями, я в простом «Феноме» выжал 300 кг как пустые, причем стоит учесть, что при опускании штанги у меня лопнул воротник майки. Все свои надежды теперь я связывал с «джинсовкой», рассчитывая, что, поняв ее «работу», смогу одолеть веса, гораздо превышающие три сотни.

И вот, наконец, наступил чемпионат мира WPC в жиме лежа.

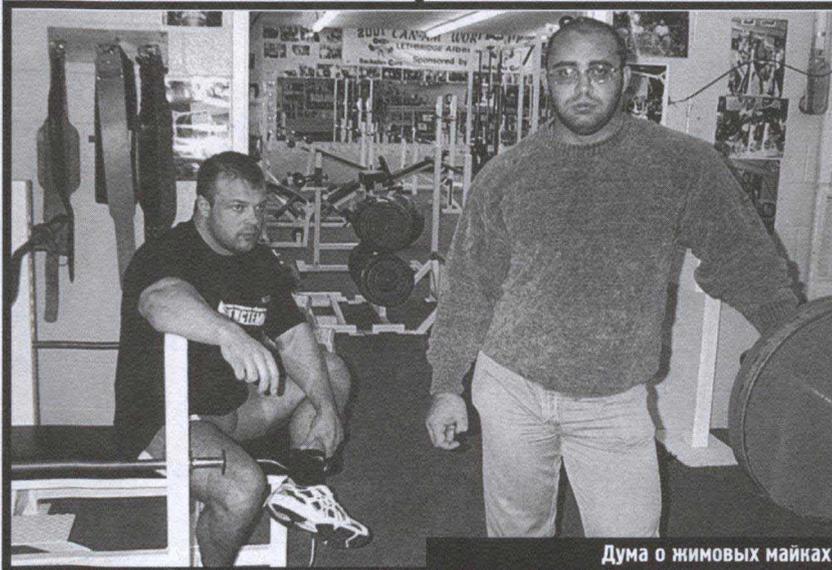
Первым из нашей команды выступает Андрей Чесноков. По заявочным весам совершенно понятно, что он является несомненным лидером в своей категории. Но перед Андреем стоит задача не просто выиграть, но еще пройти квалификацию в профессиональную федерацию WPO. К тому же из разговоров с Андреем я выяснил, что ему не нравится, что в протоколах жимовых рекордов WPC весовой категории до 75 кг стоит фамилия немца Маркуса Шика. Приняв для куража энергетического напитка, Чесноков с головой окунулся в действие под названием «Избиение младенцев». В роли младенцев выступали немногочисленные соперники Андрея. Вообще в этом весе разница между российским атлетом и остальными участниками была колоссальная. Наш Андрей — просто феномен. Первые два подхода на 220 кг и на 235 кг он выполнил уверенно и четко. И вот момент истины. На штанге 246 кг! На



Андрей Чесноков — чемпион мира

полкилограмма больше мирового рекорда, установленного немецким монстром Шиком. Кураж и еще раз кураж! Вся российская сборная выводила Андрея на помост. До этого момента в списках мировых рекордов WPC по жиму среди мужчин не было ни одного русского. Хлопки по спине, шлепки по затылку, громкие выкрики, нашатырный спирт — все из арсенала «крутого настроения» было использовано перед этим подходом. И не зря! Чесноков, как дократ, отжал этот вес. Тяжело, но уверенно! Все, видевшие это, просто ох...ели! (Это нецензурное слово как нельзя точно описывает то, что произошло с очевидцами установления этого рекорда.) Есть мировой рекорд! Наконец-то начали сбываться мои прогнозы, которые я дал 1.5 года назад в своей книге «Беспредельная сила». Еще тогда я сказал, что мы всех этих мэнделсонов, хальбертов и шиков разорвем в мелкие клочки и похороним. Тогда многие не воспринимали эту угрозу серьезно. Но вот после этого чемпионата мира каждый западный лифтер теперь знает, что время буржуйских рекордов подходит к концу, и вскоре всем им придется ох как туго! Из виртуальной угрозы русские превратились в реальный кошмар для Америки.

Заказанные Андреем в четвертой попытке 250 кг остались не-



Дума о жимовых майках

РЕПОРТАЖ

покоренными, хотя, как мне кажется, если бы не утомительная дорога из России в Канаду, то этот вес одолеть ему было бы вполне по силам. К слову сказать, на наши результаты оказало негативное влияние не только долгое путешествие, но и то, что по прилету в Канаду мы все поголовно заболели. Климат в Калгари довольно своеобразный. 800 м над уровнем моря и очень сухой воздух сделали свое черное дело. Все 7 дней пребывания в этой северной стране мы кашляли и сопливились.

Итак, после выступления Чеснокова следующая категория, где были представлены русские — категория 90 кг. Бутенко и Устинов. Эти два человека всегда меня поражают. Как можно после всей этой беготни и нервоотрепки еще и показывать такие результаты! К тому же у Устинова в правом плече живого места не было от травм и обезболивающих уколов. Бутенко, разозлившись как следует, после неудачной попытки на 235 кг, идет на 242.5 кг и затем уверенно жмет 247.5 кг! Он становится серебряным призером этого чемпионата. Травмированный Устинов выполняет две попытки на 170 и 180 кг, после чего заканчивает соревнования.

Категория 110 кг интересна для нас тем, что в ней выступает легенда российского Интернета

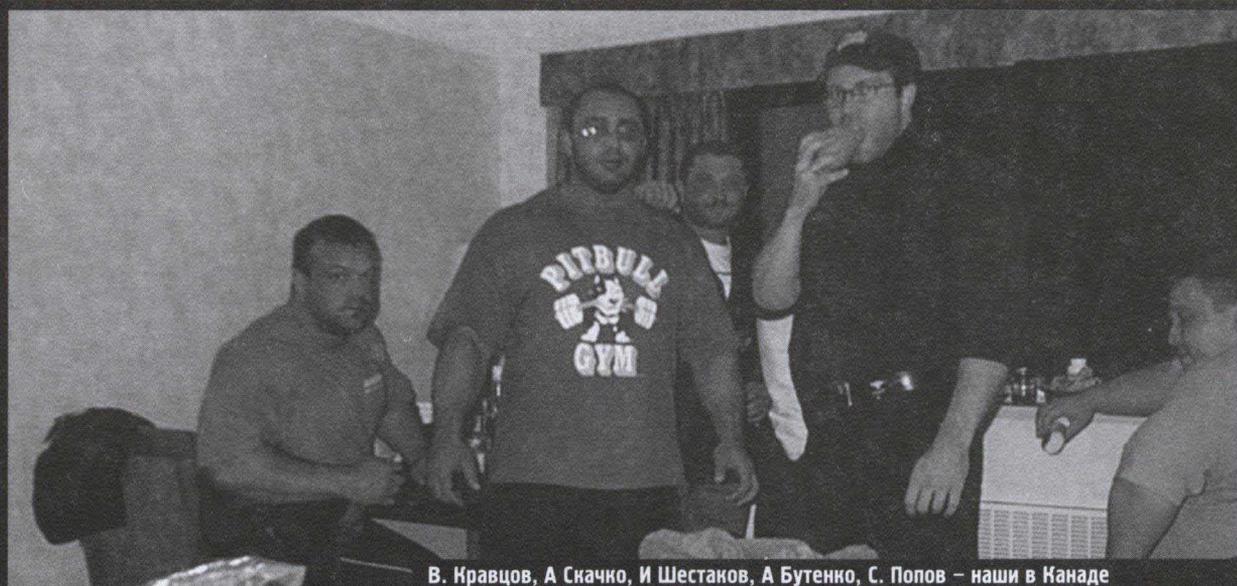


С. Попов и А. Скачко

(особенно ресурсов сети, связанных с непримиримой борьбой с допингом) — Александр Скачко. Ему предстояло противостояние профессионалу из WPO. На разминке стало ясно, что Саша в свою старую майку не влезает — и ему была передана моя двойная «джинсовка». Первый подход — осторожно жмет 240 кг. Второй. «Прижавшись», Саша «выстреливает» 260 кг. Очень мощно и легко. На 280 кг, к сожалению, рвется по шву майка. Очень жаль, 300 кг были не за горами. Итог — вто-

рое место, вслед за WPOшником Джоном Варделом, который финишировал с 302.5 кг и в четвертом подходе продавил 320 кг.

И вот, наконец, наступает апогей соревнований. В один поток объединены три весовые категории: до 125 кг, до 140 кг и св. 140 кг. Участников этих престижных категорий нельзя описать словами — их надо видеть! Если бы Стивен Спилберг посмотрел на этих ребят, то ему не пришлось бы тратить бешеные деньги на спецэффекты в «Парке юрского



В. Кравцов, А. Скачко, И. Шестаков, А. Бутенко, С. Попов — наши в Канаде

периода», достаточно было бы на роль динозавров пригласить несколько этих парней. Видел я здоровых пацанов, но таких и в таком количестве — увольте! Возможно, где-то над Северной Америкой образовалась большая озоновая дыра, и через нее на головы ничего не подозревающих американцев хлынул мощный поток солнечной радиации, который вкупе с бесконтрольным применением препаратов, порочащих почетное звание олимпийца, сотворил новую ветвь на древе человечества под названием «американ

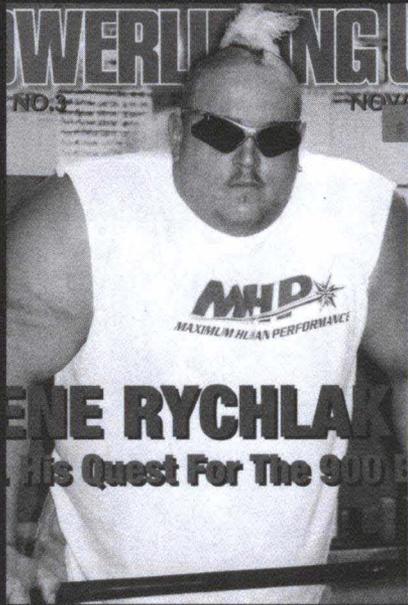
лифтер». Я со своим собственным весом в 125 кг безнадежно затерялся среди этой груды мяса. Единственным человеком в нашей команде, не уступающим по объемам профессионалам, был Сергей Попов. Я почему-то не верю этому парню на слово, когда он утверждает, что рацион его довольно скудный и состоит обычно из небольшой порции «Геркулеса» и одного пакетика молока. Особенно комично его заверения выглядели, когда мы, после собеседования в канадском посольстве, зашли в уютный ресторанчик на Новом

Арбате. Официанты специально сдвинули столы для нас, так как уместить все заказанные 20 тарелок со снедью было невозможно. За нашей беседой о том, что для достижений наивысших результатов в пауэрлифтинге вовсе не обязательно много кушать, Сережа «приговорил» больше половины заказанного! Будучи в Канаде, мы так же свой аппетит не сдерживали (благо взвешивание было за день до турнира) и для обедов всегда отдавали предпочтение заведениям типа «шведский стол».

(Продолжение следует.)

КРАТКАЯ СТАТИСТИКА РЕЗУЛЬТОВ В ЖИМЕ ЛЕЖА И ТЯГИ СТАНОВОЙ

Евгений Кондрашев



Новость, что американец Жене Рычлак стал первым человеком, который перешагнул 900-фунтовый рубеж в жиме лежа, поразила весь пауэрлифтерский мир.

Впервые за 40-летнюю историю пауэрлифтинга мы приближаемся к пункту, в котором абсолютный рекорд мира в жиме лежа догоняет абсолютный результат в тяге и, возможно, на некоторое время будет превышать его.

Предлагаем вашему вниманию таблицу прогресса жима штанги лежа и тяги за последние 30 лет.

Исходя из этой таблицы, если применить процентный прогресс в тяге (+5.75%) к жиму лежа, то получится результат, составляющий примерно 325 кг, который приблизительно соответствует самому мощному на данный момент жиму

без экипировки — 323 кг.

Отсюда можно сделать вывод, что разница в 85 кг (408-325 кг) целиком принадлежит развитию индустрии «жимовых» маек, которое включает в себя улучшение упругости и жесткости ткани, а также изменения покроя в сторону биомеханической комфортности.

То, что пауэрлифтинг достиг рубежа, на котором «королевская дисциплина» — тяга теперь может занять третье место по абсолютно поднятому весу, уже стало фактом, к которому остается только привыкнуть.

Будет ли эта прогрессия позитивна или негативна для пауэрлифтинга, решать вам, хотя, на наш взгляд, любой прогресс результатов должен только радовать всех любителей нашего спорта.

	1972-1979 гг.	-1983 г.	-1987 г.	-1992 г.	-1997 г.	2002 г.	2003 г.	Прогресс
Тяга (кг)	400	402	410	415	420	422,5	423	+ 5,75%
Жим лежа (кг)	307,5	307,5	320	330	350	367,5	408	+32,68%



ЧЕМПИОНАТ МИРА IPF В ДАНИИ

Игорь Деревянко

Этот чемпионат мира надолго запомнится российским спортсменам и тренерам, которые принимали в нем участие и наблюдали за борьбой на помосте. Российская команда вылетела в Данию двумя группами. Мужахи во главе с Виктором Фуражкиным летели с пересадкой в Норвегии, остальные прямым рейсом на Данию. За общением с друзьями и обсуждением новой книги «Пауэрлифтинг» непосредственно с автором Борисом Ивановичем Шейко пятичасовой перелет не показался тягостным.

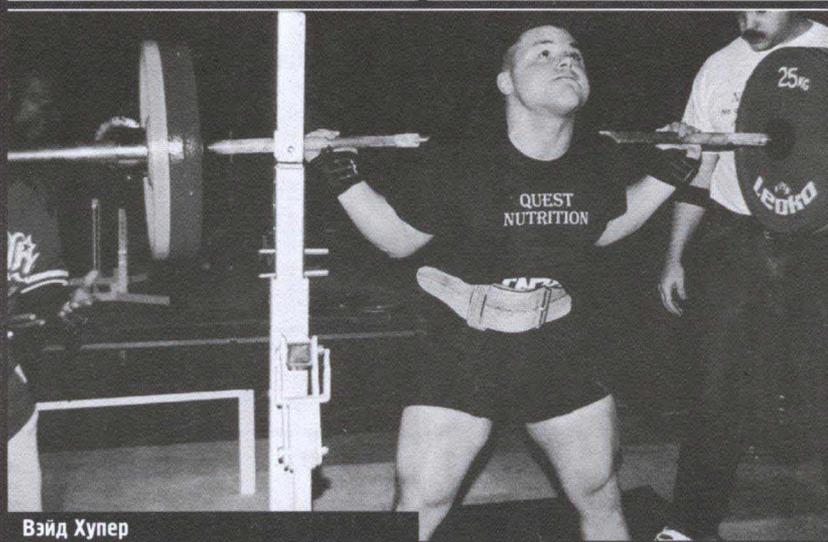
Неприятный осадок появился при размещении в гостинице. Хотя вся поездка и оплачивалась Госкомспортом России, но слух сразу резали непривычно высокие цены на проживание в гостинице. В среднем 3-местный номер стоил 60 евро в сутки на человека. Причем трехместным он стал непосредственно перед заселением, в двухместные номера просто добавили дополнительные кровати. Однако к завтраку в гостинице претензий ни у кого не было. По крайней мере, самый большой едок в сборной России, наш супертяж Андрей Маланичев был доволен. Спортивный зал и место для разминки и проведения соревнований были организованы на самом высшем уровне.

От гостиницы до разминочного зала было буквально три минуты ходьбы.

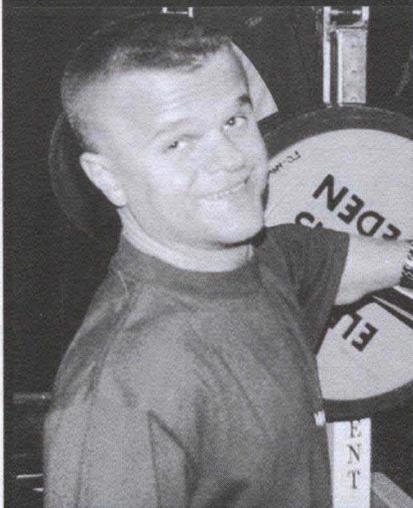
Все делегации съехались в Вейле на день раньше, ведь по графику было проведение на конгрессе IPF очередных перевыборов руководства. Ситуация на сегодняшний день в федерации не изменилась. Президент-австриец и его команда остались у руля почти в полном составе. В очередной раз повторился парадокс. Никому из славян (русских, украинцев, поляков), которые диктуют сегодня моду в пауэрлифтин-

ге, не удалось быть избранным в руководящий состав. Были предложения по изменению правил, попытки смены весовых категорий в сторону их количественного уменьшения. Нашему президенту Владимиру Васильевичу Богачеву удалось в этот раз доказать нецелесообразность этих перемен. Но все равно президиум решил вернуться к этому вопросу через год.

При утверждении судей, обслуживающих чемпионат, произошла непонятная ситуация. Русских судей международной категории (а



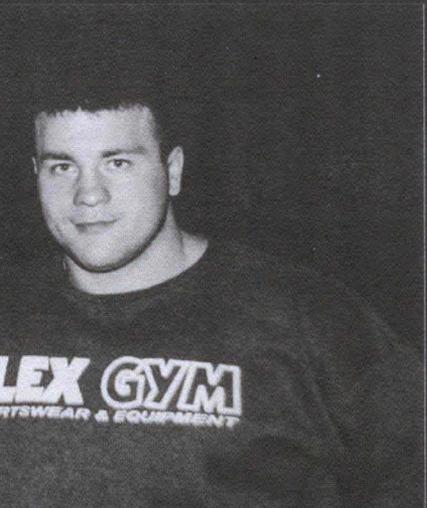
Вэйд Хупер



Анджей Станашек



Андрей Тарасенко



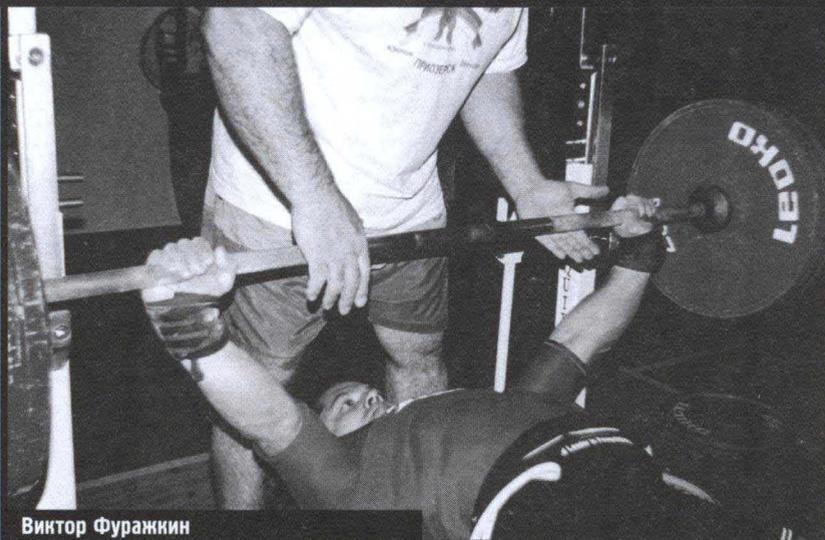
их на чемпионате было 6 человек) не допустили к судейству на помосте. Объяснили этот момент тем, что при таком раскладе командная борьба между сборными России и Украины будет более честной. Только автору этих строк удалось посудить категорию до 67.5 кг, в которой не было ни русских, ни украинцев, и то лишь слабейшую группу этой категории.

Первый день чемпионата начался с фантастического выступления Сергея Федосиенко из Новосибирска в категории до 52 кг. Борьба с Анджеем Станашеком из Польши принесла довольным зрителям целый каскад мировых рекордов. Но то, что происходило на помосте, можно было, скорее всего, назвать игрой в одни ворота. Поляку не помогло даже то, что он впервые прибегнул к использованию пауэрлифтерской амуниции. Но после того как Сергей преодолел в третьем подходе 250 кг, многим стало ясно, что Станашеку сегодня не поздоровится. Но он тоже не собирался легко сдаваться, уверенно ответил мировым рекордом 300,5 кг. В жиме лежа ему пришлось выкладываться на все 100 процентов, в итоге во втором подходе был покорен мировой рекорд 178.0 кг, в третьем 182.5 кг. Федосиенко отстал в жиме от поляка на 20 кг. В тяге Анджей в первом подходе поднял 140 кг и на 5 кг превысил мировой рекорд в сумме, принадлежавший С.Федосиенко. На этот выпад Сергей ответил также мировым рекордом в сумме 627.5 кг,

подняв в первом подходе 215 кг. Польский атлет сумел добавить к своему результату еще 5 кг и обошел россиянина по весу, но было видно, что это все, на что он сегодня способен. Федосиенко же, в свою очередь, во втором подходе прибавил еще 10 кг, а в третьем поднял 237.5 кг и стал наконец чемпионом мира среди мужчин. Набранная сумма 650 кг — фантастический «нереальный» результат, который в недавнем прошлом мог обеспечить победу на мировом чемпионате и в весе до 60 кг. К тому же Сергей удачно отработал на все девять подходов, что говорит о его существенном запасе в сумме троеборья. После выступления Станашек подошел к Сергею, поздравил его с победой, но тем не менее сказал, что на этом он не остановится и еще рассчитывает на победу.

Следующей выступала категория до 56 кг. В российской сборной было двое участников: семикратный чемпиона мира и Европы кузбасовец Константин Павлов и прошлогодний чемпион мира в более легкой весовой категории уфимец Равиль Казаков. Многие до этого выступления прочли победу Равилу. Но в этом очень сомневался сам опытный К.Павлов, и, думается, эта уверенность пригодилась ему в упорной борьбе с Казаковым. И нужно отметить, что интрига на помосте получилась. Взвешивание и жребий выиграл Павлов. В приседаниях Константин и Равиль начали соответственно с 245.0 и 255.0

кг. Причем с Павловым произошла необычная для мировых чемпионатов ситуация. Первый вес ему покорился с легкостью, но попытка была засчитана 2 к 1. На второй подход заказали 257.5 кг. Но через минуту жюри объявило, что вес Косте не засчитан, объяснив эту ситуацию тем, что один из судей случайно ошибся и нажал не на ту кнопку. Протест обратившегося в жюри В.В.Богачева не был принят. Пришлось не рисковать и вновь подходить на тот же вес, и вторая попытка наконец-то была засчитана, а Равиль тем временем оторвался на 20 кг от соперника. В третьих подходах оба атлета зафиксировали 255.0 кг и 270.0 кг (рекорд России). В жиме лежа спортсмены стартовали со 170.0 кг. Но тут ситуация перевернулась в обратную сторону. Павлов одолел начальный вес и добавил во втором подходе еще 5 кг. Казакову же стартовые килограммы покорились лишь во второй попытке. В последнем подходе на 180.0 кг Константин сумел сократить возникший после приседаний разрыв в сумме еще на 5 кг. Небольшой сюрприз в жиме лежа преподнес пятидесятилетний японец Хираюки Исагава, выжавший мировой рекорд 188.0 кг. Тягу башкирский спортсмен решил начать со 195.0 кг, и Павлову достаточно было добавлять к этому еще пяточок для того, чтобы контролировать ситуацию. Но разминка у него прошла хорошо, и было принято решение начать выступление в последнем упражнении с 210 кг. Вто-



Виктор Фуражкин

рой подход у Казакова на 205.0 кг оказался неудачным. Константин же во втором подходе успешно покорил 217.5 кг и окончательно закрепился в роли лидера, набрав 652.5 кг. Равиль все же сумел собраться и в третьей попытке вытянул 205.0 кг, в сумме получился новый юниорский мировой рекорд — 645.0 кг. К.Павлов уже в ранге чемпиона в третьем подходе вышел к штанге весом 227.5 кг, что в случае успеха обеспечивало ему мировой рекорд в сумме. Но, видимо, напряжение в ходе выступления настолько отразилось на нем, что он даже не попытался оторвать штангу от помоста.

После того как Михаилу Андриюхину из подмосковного города Серпухова не засчитали в третьем подходе приседания с весом 275.0 кг и он остался на 265.0 кг, а Даримин Сутрисно покорил 280.0 кг, спортсмен уже и не рассчитывал на победу. И тому была довольно веская причина, ведь индонезиец являлся неоднократным чемпионом мира в весе до 60 килограммов и известен сильным жимом и тягой. Но неожиданно решением жюри явный лидер был снят с соревнований за использование в соревнованиях запрещенного элемента формы. Окрыленный отсутствием соперников Михаил сумел реализовать себя в жиме лежа, подняв рекордный для себя вес 160 кг, а в тяге, в которой он является известным мастером, отработал удачно и осилил 275 кг. В итоге получился превосходный резуль-

тат в сумме троеборья — 700.0 кг, который является новым рекордом России. Теперь на счету Андриюхина уже три победы на мировых первенствах.

Польский спортсмен Ярослав Олех после выступления атлетов весовой категории до 67.5 килограммов принес своей команде еще одну золотую медаль. Отрыв от ближайшего соперника из Тайваня составил 95 кг в сумме. В отсутствие полностью перешедшего на жим лежа Алексея Сивоконя он является явным лидером в этом весе, что и подтверждают показанные им результаты. Приседания — 332.5 кг, мировой рекорд, жим лежа 175.0, тяга становая 312.5 кг и сумма 820.0 кг. Тренеры сборной России все-таки надеются в скором времени на появление в нашей команде конкурентоспособных Ярославу атлетов.

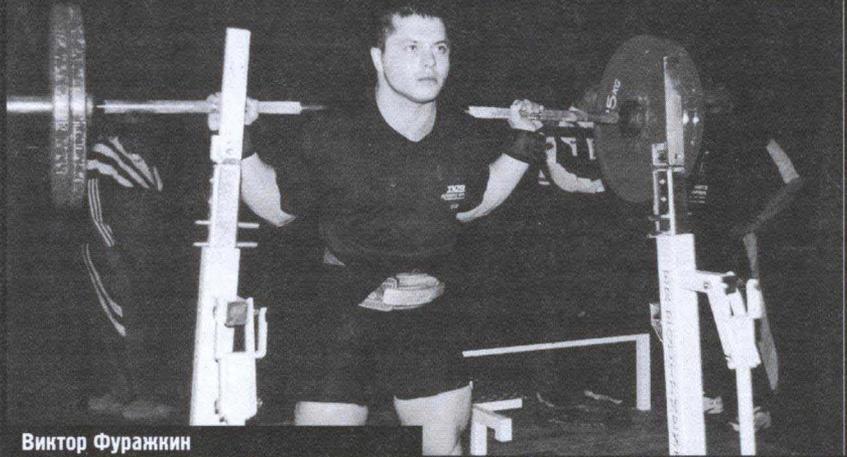
Виктор Фуражкин, имеющий одинаково высокие результаты во всех трех движениях, вновь сумел в четвертый раз подряд подтвердить звание сильнейшего в мире в своей коронной весовой категории до 75 кг. Вот каковы показанные атлетом из Сыктывкара результаты: приседания 325 кг, жим лежа 220 кг, тяга становая 315 и сумма троеборья 860 кг. Остальные спортсмены оказались в роли статистов. За второе и третье места боролись владимирский спортсмен Виктор Баранов, украинец Александр Кутчер и американец Уэйд Хупер. В таком порядке они и распределили свои места в итоговом списке. Стоит лишь

отметить, что Баранов сумел показать лучший свой результат на чемпионатах мира — 825.0 кг, Кутчер установил в сумме новый юниорский мировой рекорд — 815.0 кг, а Хупер обрадовал болельщиков новым мировым рекордом в приседаниях — 337.5 кг.

В следующей категории за российскую сборную выступал дебютант мировых чемпионатов юниор Андрей Беляев из Кирова. Спортсмен ровно выступает во всех трех движениях. И сейчас он присел 340.0 кг, но на 350.0 кг у него развалился новый титановский комбез. В жиме лежа Беляев сработал на все три попытки, подняв 225.0 кг. У Андрея до старта была мечта — собрать 900.0 кг в сумме. Для этого необходимо было вытянуть 335.0 кг. И спортсмен справился с этой задачей. На 32.5 кг от него отстал прошлогодний чемпион мира Дмитрий Соловьев из Украины. Бронзу завоевал Ян Вегейра из Польши, установивший мировой рекорд в жиме лежа — 253.0 кг и набравший в сумме троеборья 852.5 кг.

Возвращение на большой помост красноярца Андрея Тарасенко после травмы спины было нелегким. За время его отсутствия прошлогодний чемпион мира украинец Иван Фрейдун значительно поднял свои результаты и составил серьезную конкуренцию нашему спортсмену. В первом упражнении они оба стартовали с 340.0 кг, причем Андрей был более легким по собственному весу. В итоге украинец остался на 352.5 кг, а Тарасенко, легко одолев 355.0 кг, заказал 367.5 кг. Этот большой разрыв в килограммах, видимо, и сыграл в итоге роковую роль в борьбе за золотую медаль. Будь вес чуть поменьше, может, спортсмен и не потерял бы равновесие в самом начале движения вниз. В итоге спортсмена потащило назад, и он чуть не упал. В жиме лежа борьба между лидерами продолжилась на уровне мировых рекордов. Фрейдун первым покорил 257.5 кг и закончил упражнение, Андрей же, в свою очередь, сумел поднять рекордную планку до 260.0 кг. Как говорят, у кого более сильная тяга, тот и побеждает. Российский спортсмен в третьем подходе поднял 340.0 кг и

собрал прекрасную сумму 955.0 кг. Думалось, что после того как Фрейдуну не был засчитан вес 342.5 кг во втором подходе, подход на 340.0 кг для Андрея наиболее приемлем для утверждения лидирующих позиций. Но все вышло иначе. Иван заказал необходимые для победы 347.5 кг, вышел и поднял их. Но оказалось, что на штангу ассистентами был по ошибке установлен вес 342.5 кг. Решением жюри атлету был дан четвертый дополнительный подход, который тоже шел в зачет. И нужно сказать, что этот подход был выполнен чисто и легко. Борьба за золотую медаль в этой весовой категории принесла огромное удовольствие всем, кто наблюдал за этим.



Виктор Фуражкин

Поначалу в весовой категории до 100 кг от сборной России планировалось выступление двух участников, но тренерский совет решил развести двух равных атлетов — Максима Бархатова из Красноярска и уфимца Юрия Федоренко по разным весовым категориям. В итоге в этом весе за золото конкурировали два украинских спортсмена — прошлогодний чемпион мира Алексей Рокочий и чемпион мира 2001 года Алексей Вишницкий и наш М.Бархатов. Выступление у Максима, к сожалению, не заладилось с самого начала: в приседаниях он остался на начальных 355 кг, которые ему засчитали лишь во втором подходе. Вишницкий же поднял 387.5 кг. После жима лежа Бархатов ненадолго вышел вперед

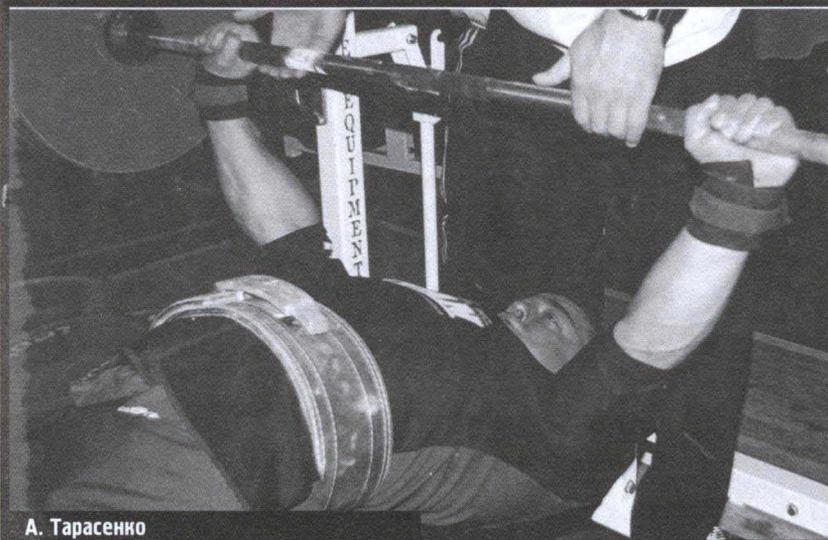
с 260.0 кг (рекорд Европы), Вишницкий же остался на 222.5 кг. Но Алексей знаменит своей сильной тягой, и она, в принципе, все и решила. Подняв во втором подходе 370 кг, в троеборье получился результат 980.0 кг — и он стал практически недосыгаем для соперников. А Бархатов уже боролся за второе место с Рокочим и болгарин Ивайло Христовым. В итоге серебряную медаль завоевал М.Бархатов с суммой 967.5 кг, бронза у болгарского спортсмена с результатом 965.0 кг, и А.Рокочий стал лишь четвертым, проиграв спортсмену из Болгарии по весу.

Участь Бархатова ожидала в следующей категории до 110 кг и Юрия Федоренко. Хотя к Юрию нет никаких претензий — он сделал все что мог и собрал замечательную сумму 985.0 кг, имея собственный вес лишь 101.4 кг. В приседаниях он показал 372.5 кг, в жиме лежа 240.0 кг и в тяге становой 372.5 кг. Ставший чемпионом мира украинский атлет Алексей Соловьев присел с весом 380.0 кг, в жиме лежа установил мировой рекорд 280.0 кг и, вытянув 347.5 кг, набрал в сумме троеборья мировой рекорд 1007.5 кг. На третьем месте с суммой 947.5 кг — трехкратный чемпион мира новозеландец Дерек Пома.

В весовой категории до 125 килограммов выступал последний представитель сборной России москвич Андрей Маланичев. Состав в весе получился довольно солидный, чего только стоил двукратный чемпион мира украинец



К. Павлов



А. Тарасенко

чаются от дозировок некоторых моих коллег по спорту, у которых дозы 500 мг в неделю — это отдых, а курсы начинаются где-то от 3000 мг в неделю. Я не разделяю эту точку зрения ни как спортсмен, ни как врач и для примера приведу свой последний курс, на котором я готовился к чемпионату мира WPC 2003 года (см. табл.).

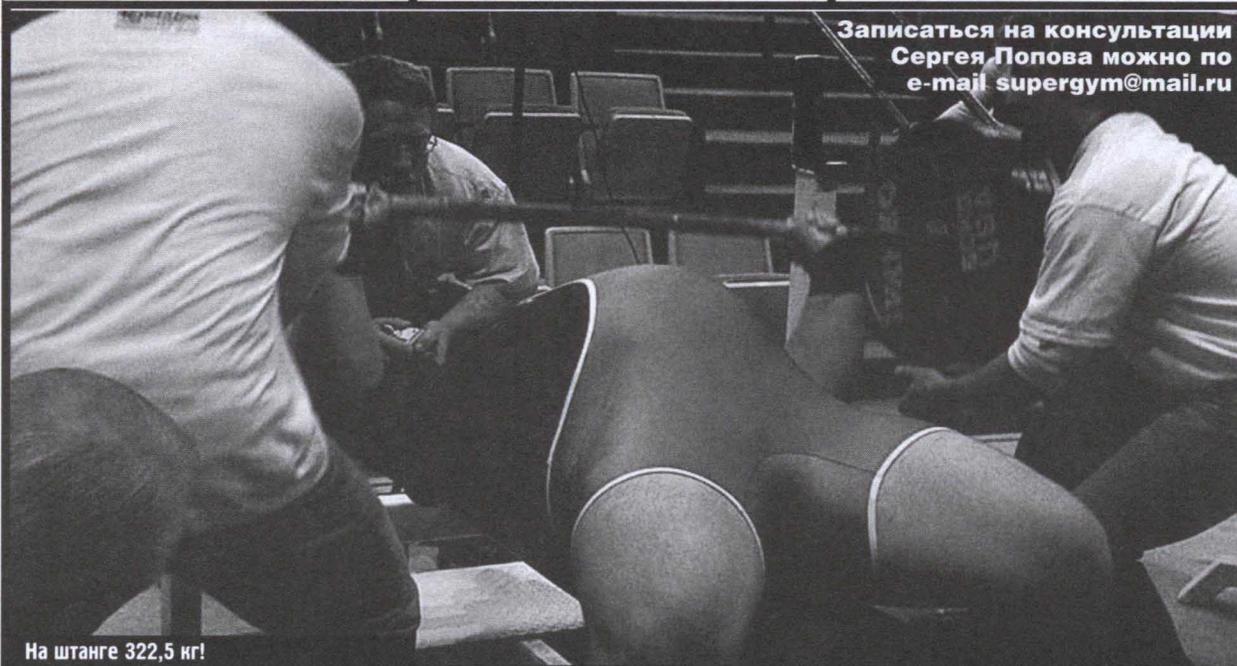
На чемпионате я стал первым в супертяжелом весе с результатом 305 кг, что является новым рекордом Европы WPC, и только небольшие огрехи в технике помешали мне зафиксировать 322.5кг.

Скажу сразу, что не советую новичкам повторять один в один этот курс, подстраивайтесь под себя, под свой стаж «химии» и тренинга. Подобные дозы надо уметь заставить работать на 100%. А это достигается тренировкой соответствующей интенсивности, которая начинающим не под силу. Также хочу напомнить, что, находясь на «курсе», атлету необходимо принимать повышенное количество белка и витаминов, а если позволяют средства, то и аминокислоты. Только тогда все препараты заработают по полной программе.

Итак, с «химией» мы разобрались. Но не стоит забывать о таком важном аспекте, как здоровье. Профессиональному спортсмену

необходимо уметь защищать свою печень — главную биохимическую лабораторию организма человека. Для этого можно применять такие препараты, как карсил, легалон, эссенциале и др. Лично я, как вы заметили из приведенного выше «курса», предпочитаю фосфолипиды (холин или лецитин). Эту биологически активную добавку можно найти в аптеках или магазинах спортивного питания. Фосфолипиды реально помогли мне в решении проблемы защиты печени от токсических нагрузок. Обратите внимание, что в моем последнем курсе таблетки использованы лишь для «разгона» в начале, а далее идут лишь инъекционные препараты. И это не случайно: мой стаж «химизации» более 10 лет. Как вам должно быть известно, таблетированные формы стероидов (метан, станобол и др.) не такие уж и безвредные для печени. Со временем, на пике курса, когда я доводил прием метана до 9 таб. в день, стал ощущать симптомы холестаза (так называемый стероидный холестаз — застой желчи). При таком повороте событий, для сохранения здоровья, мне было необходимо срочно «слезать» с «курса». При стероидном холестазах очень плохо переваривается и усваивается пища, а также любое спортивное питание. Получается,

что не в коня корм. Карсил мне особо не помогал, и тут знакомые врачи предложили попробовать фосфолипиды. Честно говоря, я отнесся к этому совету несерьезно, но все же решил попробовать и стал принимать их по 15–20 граммов в сутки. Буквально через три дня мое состояние улучшилось, и я снова был в норме. С тех пор фосфолипиды — неперменная составляющая моего ежедневного рациона. И не только на «курсе». Они также помогают мне удерживать результаты после фармакологической загрузки. Хочу обратить внимание на то, что, на мой взгляд, стоит предпочесть фосфолипиды, изготовленные на основе подсолнечника. Продуктам из сои я не доверяю, потому что мне кажется, что вся соя в наше время генномодифицированная, что не есть хорошо. Да и по своему опыту приема обеих вариантов фосфолипидов замечу, что от подсолнечного продукта меня намного круче «прёт». Так, например, моя обычная норма 10–18 капсул в день. Также я хочу заострить ваше внимание на том, что фосфолипиды очень хороши при общей чистке организма, после применения стероидов, а также прекрасно сочетаются с приемом различных спортивных добавок.

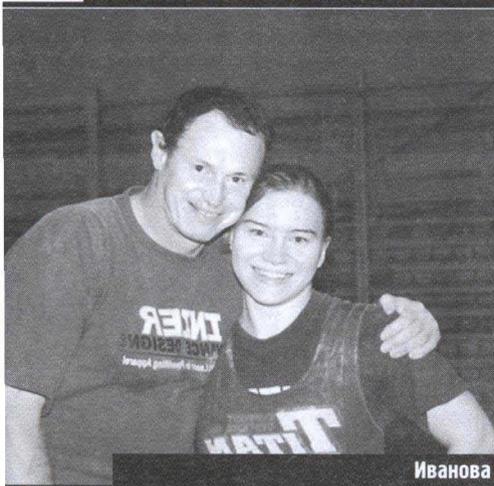


На штанге 322,5 кг!

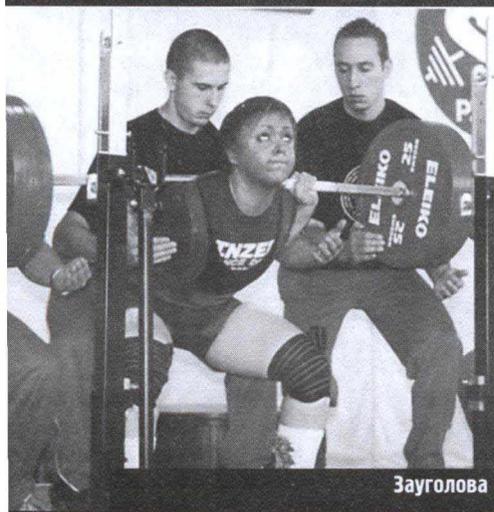
Записаться на консультации
Сергея Попова можно по
e-mail supergym@mail.ru

Чемпионат мира среди юниорок-2003

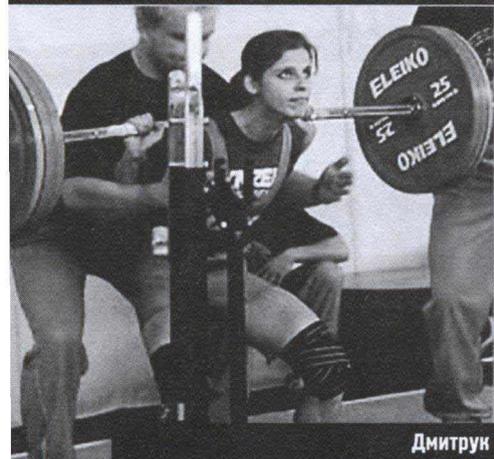
Жанна Иванова



Иванова



Зауголова



Дмитрук

С 9 по 14 сентября 2003 года в городе Косчан, который находится в 40 км от Познани, в Польше проходил 21-й чемпионат мира среди юниоров по версии IPF. Ранней осенью порою в Польшу прибыли представители около 25 стран, среди которых были и такие экзотические для пауэрлифтинга, как Эквадор, Венесуэла, Канада и многие другие заокеанские страны. Надо отметить высокий уровень проведения соревнований, организационные вопросы были на высшем уровне, да и зрители радовали своей бурной поддержкой.

В среду утром, 10 сентября, в здании местной школы (в игровом зале) началась борьба за медали чемпионата в категориях до 44.48 и 52.5 кг среди девушек. Сборную команду Украины в категории до 44 кг представляла спортсменка из Харькова Ирина Трубулина. Ей предстояла упорная борьба с россиянкой Наталией Крикуновой и финкой Санной Акули. В первом и втором движениях Ира отставала (присед 137.5 кг — второе место, жим 70 кг — также серебро). Зато в тяге она не оставила никаких шансов соперницам. 142.5 кг принесли ей золото чемпионата мира и первую медаль в копилку украинской сборной. Примечательно, что это первая золотая медаль мирового первенства в архиве украинского пауэрлифтинга для этой весовой категории. Сумма, показанная ею в троеборье, составила 350 кг. Всего 7.5 кг ей проиграла финка, которая удивила своей великолепной тягой в 152.5 кг.

Вновь порадовали своими выступлениями сестры-близнецы из города Нетишин — Оксана и Елена Дмитрук. Оксана в категории до 48 кг присела невероятный вес для данной возрастной группы — 170 кг (золото), пожала 92.5 кг (также золото). Ну а тяга у нее не «пошла», злосчастные 157.5 кг не покорились. В упорной борьбе она проиграла всего 2.5 кг американской пауэрлифтерше Дженифер Мейли,

которая является обладательницей сильной и технически интересной тяги — 172.5 кг. Именно это достижение и обеспечило Мейли победу.

А вот у Лены была другая ситуация. В категории до 52 кг ей пришлось потягаться с россиянкой Инной Таировой. Малое золото в приседе (167.5 кг) и в тяге (172.5 кг) Лена выиграла без проблем. Таировой досталось золото, в жиме лежа — 95 кг, и то, потому что она была на 200 г легче Лены. Обладательницей бронзы стала американка Эшли Авалт.

Представительниц Украины в весовых категориях до 56 кг и 60 кг не было. Но следует отметить блистательные выступления россиянок. Кира Павловская в категории до 56 кг забрала все золото (188.5+105+180). Отрадно, что Кира не сдавалась ни в одном подходе и четко отработала все свои зачетные попытки. Также радовала глаз и ее идеальная техника выполнения упражнений.

В категории до 60 кг борьба развернулась только в тяге, где казашка Аигул Гаифулина, вытянув мировой рекорд в 210.5 кг, забрала золото в тяге у россиянки Наталии Барыбиной. Этот рекорд ранее принадлежал киевской спортсменке Ларисе Соловьевой. В остальных движениях уверенную победу одержала Бабырина. Присед 195 кг и жим лежа 115 кг принесли ей золото и дали хороший задел от ближайших соперниц.

В категории до 67.5 кг выступали сразу две украинские юниорки. Приседания (232.5 кг) выиграла спортсменка из Киева Жанна Иванова. Ее соперница Леся Гуминская из Мариуполя в третьем подходе закала 235 кг, но не справилась с весом. В жиме Леся допустила технические ошибки, что привело к нулевой оценке. Жанна, пожав 120 кг (золото) и вытянув 210 кг (золото), впервые стала чемпионкой мира (с чем мы и поздравляем нашего автора. — Ред.).

Феноменальным зрелищем стало во второй день соревнований

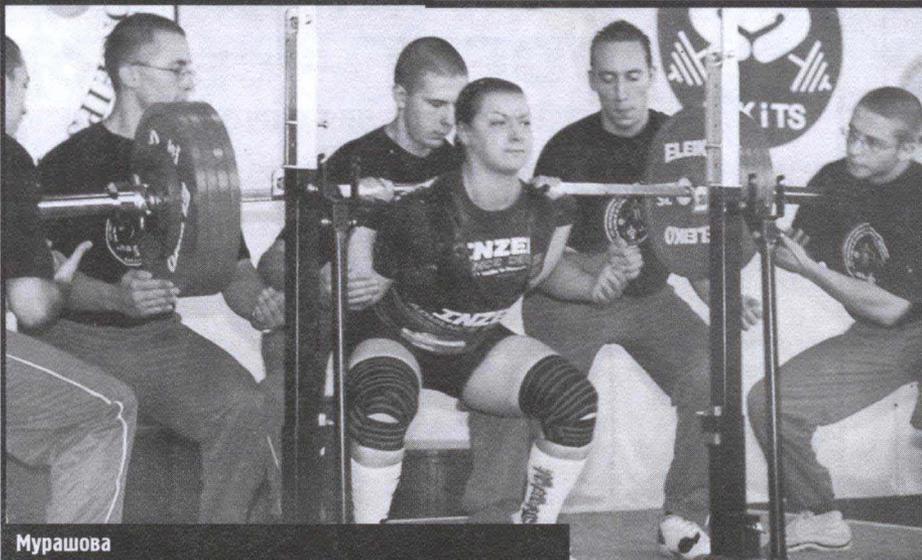
выступление россиянки Юлии Зауголовой в категории до 75 кг. В первом движении Юля сразу пошла на мировой рекорд — 255.5 кг, ранее принадлежавший другой россиянке Светлане Дедюле (чемпионке мира). В жиме (140 кг) и тяге (230 кг) Юля установила личные рекорды и взяла золото. Серебро этой весовой у украинки Яны Петренко (Бердянск), а бронза у американки Кимми Эверетт.

Неожиданно для всех весовую категорию до 82.5 кг выиграла американка Джесика Воткинс. Хотя в приседе и первенствовала россиянка Александра Мурашова (252.5 кг), но в остальных движениях она не смогла составить конкуренцию американке.

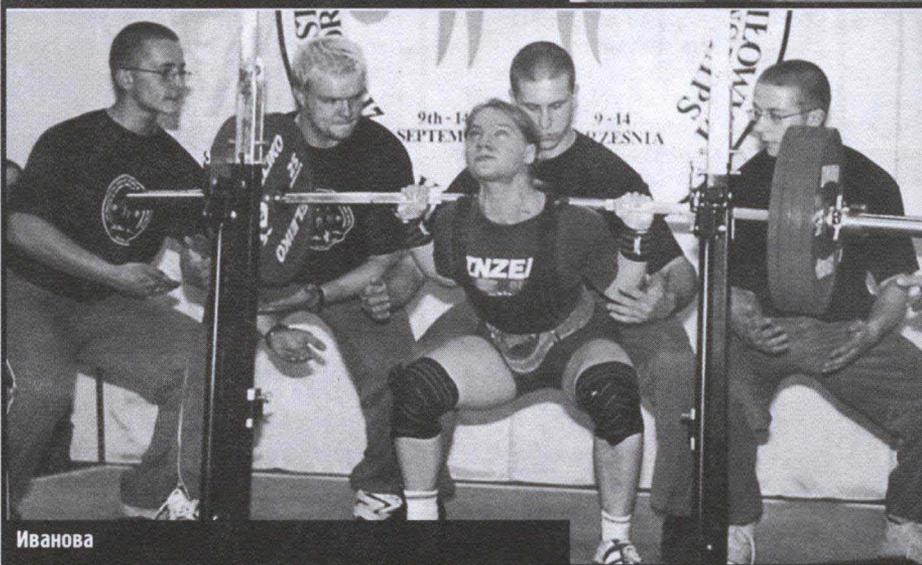
Что можно сказать, когда наблюдаешь, как молодая девушка с собственным весом 83 кг встает с весом в 270 кг? Ничего — остаются только эмоции. Именно столько зафиксировала в приседе Юля Курина и стала чемпионкой мира в категории до 90 кг с суммой 615 кг. Анна Литвин из Украины стала второй, собрав 560 кг.

В заключительной весовой категории победу одержала также россиянка Валерия Щеглова. При собственном весе 92 кг она показала следующие результаты: присед 262.5 кг, жим 162.5 кг — вот уж воистину сильная девушка. Украинка Виктория Оленица боролась до конца, но победная тяга в 252.5 кг ей засчитана не была.

В командном зачете победу одержала команда России, следом идет команда Украины, и закрывает тройку команда Соединенных Штатов Америки.



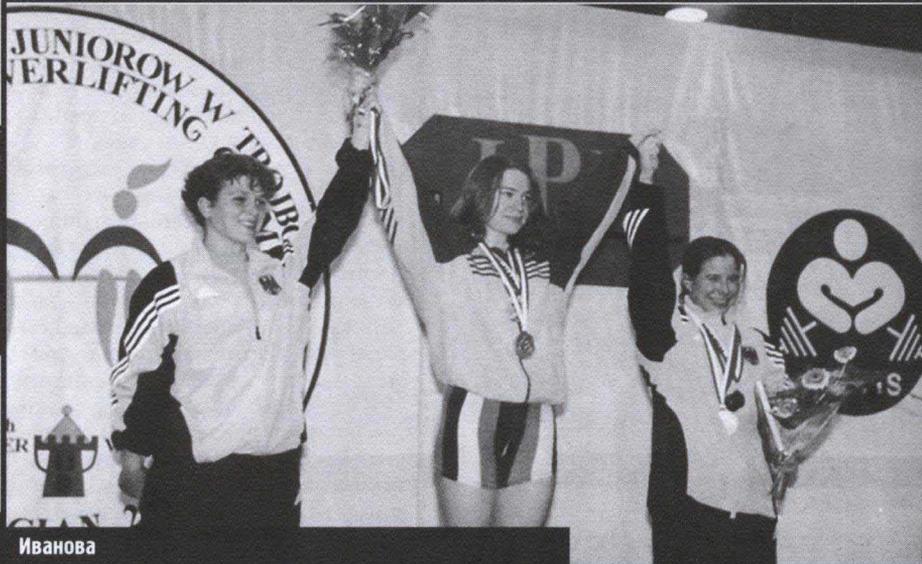
Мурашова



Иванова



Иванова



Иванова



WDFPF – свобода выбора

Размышления о путях современного пауэрлифтинга

Вице-президент ФПО Николай Борисов

Уходящий год отмечен супер-успешными выступлениями российских пауэрлифтеров. К успехам в IPF за последние годы мы уже успели привыкнуть и это прекрасно. А вот в WPC на уровне чемпионов и рекордсменов мира среди мужчин наши засветились совсем недавно, дебют практически полной мужской жимовой сборной был весьма достойным. В WDFPF, как и в WPC, и раньше выступали отдельные россияне. А в 2003 году состоялся первый чемпионат России по версии «драг фри», он проходил 27 апреля в военном институте физкультуры Санкт-Петербурга. И опять же в Питере, на этот раз в ЛДМ, прошел чемпионат мира по этой версии.

Отношения между федерациями в пауэрлифтинге сложились, мягко говоря, не простые. Так, президент ФПР утверждает, что не только спортсмены, но и официальные лица, принимавшие участие в любых мероприятиях других федераций, не должны допускаться на соревнования, проводимые под эгидой IPF. При этом В.В. Богачев ссылается на какие-то письма президента IPF. Однако в ее уставе сказано следующее: лифтер, выступавший в другой федерации перед выступлением в IPF должен сдать допинг-тест, и результат этого теста должен быть публично известен! Кстати, о публичной известности: ознакомиться с уставом ФПР простым смертным не дано, о протоколах собраний президиума ФПР и информации о работе других ее органов не дано даже мечтать.

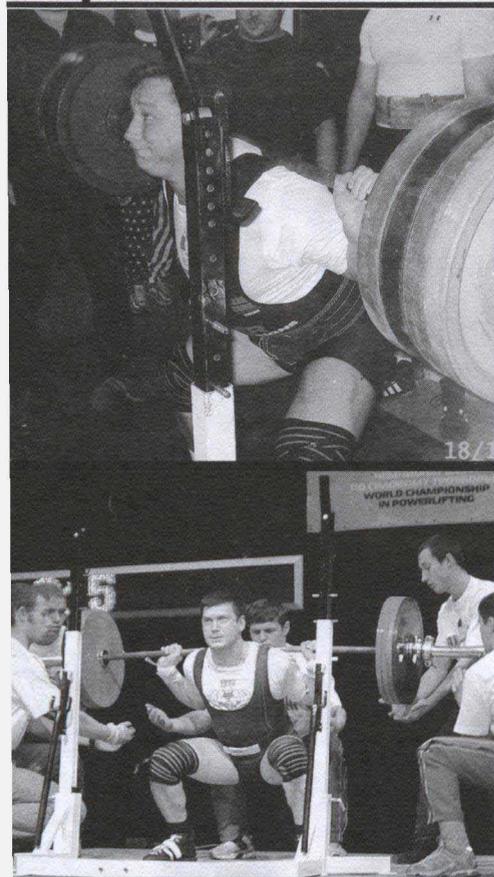
Почему же три профессиональные федерации бокса сумели договориться и выявляют единых чемпионов мира, а лифтерские федерации находятся в конфронтации? Видимо, есть у них какие-то принципиальные разногласия.

Начнем с WPC. Здесь все достаточно ясно. Кредо федерации – все для результата. Именно на результат работают правила, оборудование, экипировка. Есть только одно но: отсутствие допинг-контроля есть непреодолимое препятствие на пути в Олимпийские игры, по крайней мере, до того момента, когда олимпийский комитет не изменит своего отношения к стимуляторам. Но профессионалы будут существовать независимо от Олимпийского комитета. И они достойны уважения за то, что честно заявляют о применении стероидов, в отличие от IPF, где борьба с допингом только декларируется. Какая к черту «чистота»? Еще 2-3 года назад без допинг-контроля проводились чемпионат России по жиму и первенство России среди юнио-

ров. Кстати, из-за этого кое-кто не смог получить звание МСМК. Объективности ради требуется отметить, что в последнее время ситуация стала исправляться. Так, на чемпионате мира среди ветеранов в Канаде тест прошли все призеры и кое-кто попался. Это значительный шаг. Процент участников, сдавших тест, приблизился к проценту охваченных контролем на чемпионате мира WDFPF.

Но допинг – общая проблема практически всех видов спорта. Вопрос экипировки – это чисто лифтерское. От поклонников экипировки часто можно слышать, что во многих видах спорта совершенствование экипировки направлено на повышение результата. Да, это так. Но за счет чего повышается результат? Уменьшать сопротивление воздуха, воды, уменьшать трение, пусть даже за счет подогрева полозьев, совсем не то, что помогать разгибать суставы. Трение в тяге уменьшает тальк на бедрах. Облегчить задачу лифтеру могут магнезия и канифоль.

Можно упростить выполнение упражнения, изготовив более тонкий гриф, или менее упругий, или более упругий. Разгибание колена бинтом, плеча – рубашкой, тазобедренного сустава – комбинезоном – то же, что установка турбины, которая гонит воздушный поток в спину бегуну, конькобежцу, велосипедисту, лыжнику и, толкая его по дистанции, выполняет работу за спортсмена. Уменьшение сопротивления и помощь – разные понятия. Гонка за лидером – отдельный вид программы в спорте. Она не заменяет собой все остальные виды и является далеко не самым массовым. Массовым он и не может стать, т.к. содержать, кроме велосипеда, еще и мотоцикл с мотоциклистом – в несколько раз дороже. Тем более никто не ставит в одном заезде велогонщиков с лидером и без, а в одном заплыве пловцов в ластах и без них. А в IPF выбор отсутствует: хочешь высту-



Алексей Курков

пить без экипировки — пожалуй-ста, вместе со всеми. В ВПО-ВПК условия те же. Но это профи. Перед ними не стоит задачи развивать массовость. Во всех видах спорта профессионалы набираются из любительских федераций. Если IPF возомнили себя профессионалами — зачем тогда проводить допинг-контроль?

В WDFPF в этом вопросе поступили по примеру лыжников, которые разделили дистанции на проходимые исключительно классическим стилем и свободным. В «драг фри» существует деление на два дивизиона: в экипировке и без нее. Есть лифтеры, которые выступают в обеих группах (как и лыжники).

В дивизионе без экипировки разрешается использовать пояс и напульсники (то, что не помогает выпрямлению суставов), колени должны быть открыты. Благодаря этому атлет избавлен от множества проблем: не надо возить с собой на соревнования ассистентов, которые должны натягивать на тебя экипировку, не надо тратить на нее деньги, не надо подгадывать время намотки бинтов, не придется получать травмы и «баранки» из-за порванных рубашек. Да и вообще на человека будешь похож, когда на помост выходишь.

В ушедшем году на первенстве Московской области среди юношей, которое проходило в г. Куровское Орехово-Зуевского района, два спортсмена из Сергиева-Посада упали в обморок прямо на помосте, не дойдя до штанги. В правилах IPF мы не нашли пункта, по которому можно было бы снять с соревнований участника, которого засунули в комбез, на несколько размеров меньше рассчитанного, и забинтовали до бессознательного состояния. Пацаны продолжали выступать с риском для здоровья. Может быть, в возрасте до 18 лет экипировка вообще не должна применяться? Пусть совершеннолетние лифтеры делают с собой что хотят. Но зачем издеваться над детьми?

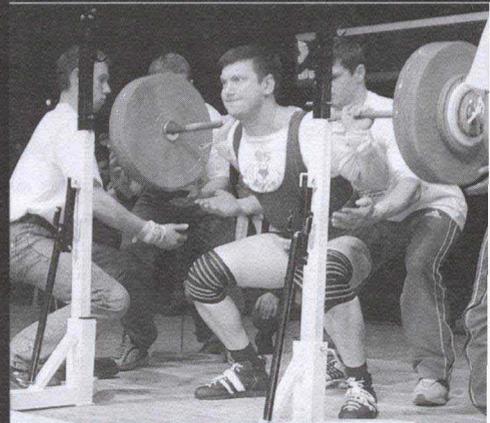
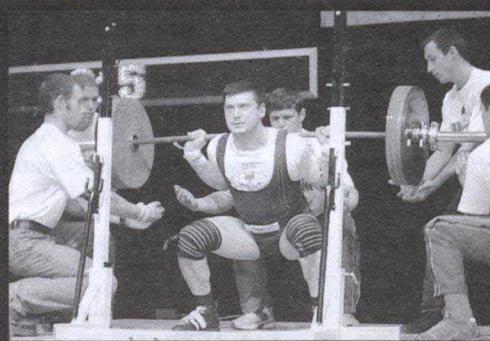
Если MC считает, что экипировка защитит его от травм, — его право выступать в ней. Если перво-разрядник увереннее чувствует себя в «умеренной» экипировке —

пожалуйста. Но иногда приходится видеть, как «карандаши», позанимавшись несколько месяцев, выходят на помост в «отмороженной» экипировке, чтобы сделать юношеский разряд. На это смешно смотреть! Выводим не лень было все это напяливать на них ради такого результата?

Кому больше всех нужна экипировка? Ответ однозначен. Тем, кто ею торгует. Кто ею торгует? Большинство функционеров IPF и ФПР в частности. Кредо федерации IPF — все для функционеров. Они и создают условия, в которых без экипировки значительно сложнее выполнить норматив, почти невозможно конкурировать на соревнованиях, тем более установить рекорд. Это заставляет спортсменов приобретать все более совершенную, а значит, все более дорогую экипировку. Функционеры ее с радостью предлагают. Это есть навязанная услуга, точнее — навязанный товар. Это серьезно мешает массовости, вид атлета в «отмороженной» экипировке не способствует вхождению пауэрлифтинга в программу Олимпийских игр, но это никого не волнует, ведь главное — это идеальные условия для сбыта экипировки.

Ситуация в лифтинге уникальна еще и тем, что к производству экипировки (разрешенной в IPF) допущены 3-4 «блатных» фирмы. Попробуйте представить ситуацию: круг производителей велосипедов, коньков, клюшек, ракеток и т.п., допущенных к использованию на соревнованиях, будет ограничен до трех фирм правилами международной федерацией? Это, в принципе, невозможно. Федерацию засудят за ограничение конкуренции, она обанкротится. Почему такая ситуация сохраняется в IPF? Загадка XXI века. (Так, в WPC разрешена экипировка любых производителей, вне зависимости от фирм производителей, — хоть сам шей. Главное, чтоб она соответствовала правилам и стандартам, установленным WPC. — Прим. ред.)

WDFPF отличается прежде всего либерализмом (это не должно вызывать ассоциаций с ЛДПР). Хочешь поднимать больше — экипируйся, хочешь жить проще — выходи на помост как тяжелоатлет.



В СЕВЕРНОЙ СТОЛИЦЕ

Интервью с Николаем Борисовым

— Сколько дней длилось ваше пребывание в Санкт-Петербурге?

— Три. Соревнования проходили два дня — субботу и воскресенье. В субботу — женщины без экипировки, мужчины — в экипировке. В воскресенье — наоборот. Понедельник я оставил для осмотра достопримечательностей.

Курков, выступив в первый день, сразу уехал — в понедельник ему нужно было быть на работе. И я остался не только без помощников, но и, к слову об организации, без ассистентов. На разминке мне решила помочь и надевала диски на штангу чемпионка мира из Соединенных Штатов, выступившая накануне.

— Выходит, несмотря на плохое знание английского, вы нашли с ней общий язык?

— Самое интересное, что на словах мы друг друга не понимали, общались жестами. Правда, организаторы помогали найти контакт с зарубежными судьями, когда возникали вопросы, связанные с проведением соревнований.

— Сколько всего было участников на турнире?

— Около 60 спортсменов из Соединенного Королевства, Уэльса, Ирландии, Америки, России, Италии, Австралии, Молдавии. Для последних эта поездка очень дорогая. Но ребята нашли возможность и приехали за свой счет.

— Как ведь, впрочем, и вы с Алексеем.

— Не знаю, как иностранцы, может, им кто и помогает (впрочем, для них это не такие большие деньги), а все российские спортсмены сами оплачивали свое участие. Общая сумма составила примерно 400 долларов, без учета стоимости билетов.

— Кстати, а атлеты из каких городов представляли нашу страну на этом мировом первенстве?

— Из Химок и Санкт-Петербурга, всего семь человек двое мужчин, одна девушка и четыре ветерана). Ничего удивительного в этом нет. К сожалению, сейчас стероиды потребляются в огромных количествах. И только на словах можно слышать: мол, вот я бы поехал, я бы выступил. На деле же мало кто может пройти допинг-контроль.

— Какое государство оказалось самым представительным?

— Их два — Англия и США.

— Значит, у них так много "чистых" спортсменов?

— Нет, в процентном соотношении не больше чем в нашей стране. Просто пауэрлифтинг там популярнее, чем в России. Поэтому и общее число атлетов, не употребляющих запрещенные стимуляторы, больше. Это простая арифметика, а не вопрос морали.

— Борьба была упорной?

— И к тому же азартной! За победу в открытом первенстве до 90 кг (все возрастные группы данной весовой категории соревнуются между собой по сумме троеборья. — А.К.). Курков бился с итальянцем (прошлогодний чемпион Европы без экипировки).

Горячая итальянская кровь сыграла с соперником Алексея злую

Кредо федерации — свобода выбора. Вероятно, за это и не любят ее бюрократы, воспитанные во времена «развитого социализма». Один из них сделал все от него зависящее, чтобы французская команда не попала в Питер на чемпионат мира конкурирующей федерации. (За ним же замечены подобные шаги и в отношении WPC организации. Просто неутомимый борец за господство IPF во всем мире. — (Прим. ред.)

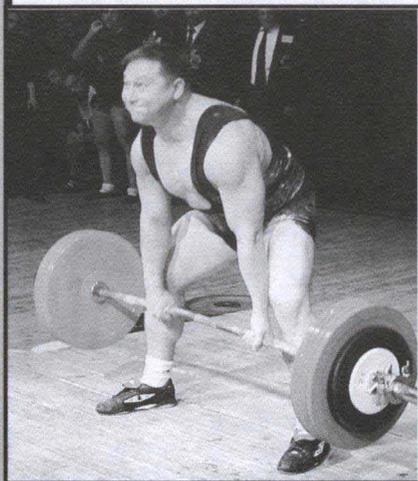
На этом турнире мы с Алексеем Курковым выступали в категории до 90 кг и, воспользовавшись предоставленной возможностью, выбрали дивизион каждый по своему вкусу.

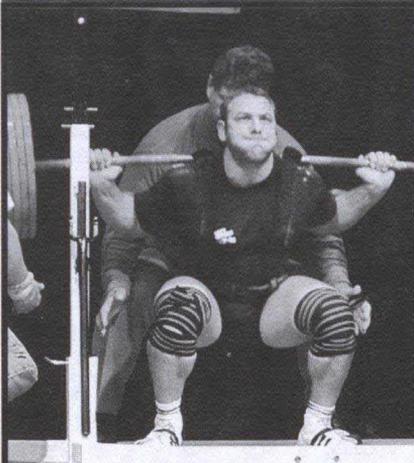
Подробности в интервью, которое взял у своих земляков пресс-атташе ФПМО А. Кузяшин, опубликованном в еженедельнике «Химки — Спорт» № 40 от 15.11.2003 г.:

«Выбор сделан, результат достигнут. Пора подводить итоги и чествовать чемпионов. Наш гость — победитель и призер чемпионата мира тренер СК «Атлет-Теплосеть» Николай Борисов.

— Когда вы узнали о существовании новой федерации?

— Примерно год назад от Алексея Куркова. В Интернете он поддерживает сайт www.powerlifting.ru (самый крупный «лифтерский» портал в рунете. — А.К.) и по долгу службы общается со многими интересными людьми. От кого-то из них он узнал о существовании новой федерации, которая только





только начинала штурмовать российские просторы. Вышел на них и счел новый проект достаточно любопытным. Поделился со мной своими наблюдениями.

- И какое было первое впечатление от поверхностного знакомства?

Подумал, что надо попробовать выступать там. Хотя бы потому, что в ее структуре есть отдельный дивизион для спортсменов, соревнующихся без экипировки.

- По-моему такое разделение — значительный шаг вперед в совершенствовании системы проведения соревнований. Вы согласны с этим предположением?

- Безусловно. Как и с тем, что эта федерация ставит людей практически в одинаковые условия и потому позволяет получить оценку именно истинных возможностей человеческого организма. Жалею, что не знал о существовании WDFPF раньше. Ведь тех результатов, которые я показывал в 27 лет без экипировки и будучи «чистым», вполне хватило бы для борьбы за звание абсолютного чемпиона планеты! Но то время ушло, и сейчас я компенсирую это, выступая среди ветеранов (возрастная группа 40–44 года).

Алексей Курков:

- После взвешивания выяснилось следующее: итальянец (основной соперник) легче меня на 700 граммов, а по итоговой сумме заявочных весов мы равны. Приседание мы начинали с одинакового веса, в жиме итальянец обходил меня на 30 кг, в тяге — я его на те же 30. Борьба, а точнее разработка

шутку. Леха, правда, тоже заводился, но я его одергивал. Приседания оба атлета начинали с 215 кг. Потом Алексей хотел заказать 235 кг, но я настоял на том, чтобы он "собирал свое". "Нам нужно загнать соперника на нереальные веса", — говорил я. Курков согласился. Так оно и вышло. Во втором подходе итальянец заказал больше, чем наш спортсмен, и выполнил попытку. Алексей встал 230 и заказал 242,5 кг. По тому как он сделал третий подход, было видно, что это — предельный результат, мы точно угадали с распределением весов. Его конкурент в третьем подходе попытался создать себе задел на будущее и заказал какой-то фантастический вес, но провалил попытку. После первого упражнения Курков выигрывал 7,5 кг».

Примечание Куркова: «После взвешивания выяснилось следующее: — итальянец легче меня на 700 грамм, а по первым заявочным весам (итоговая сумма заявочных весов) мы равны. Приседание начинали с одного веса, в жиме итальянец обходил меня на 30 кг, в тяге я его на 30 кг. Борьба у нас началась еще на взвешивании, т.е. разработка стратегии выступления. Когда начался присед, Джованни Коллела, упустил первую попытку (не успел выполнить движение), я обрадовался, что соперник «слил» один подход, но было сказано, что виноват секретарь, и ему дали дополнительную попытку, апелляция наших представителей ничего не дала. Для меня эти выступления были стрессовым испытанием — я «горел», как будто выступаю первый раз (хотя соревнуюсь уже с 1992 года), за ночь у меня «сгорело» около 3 кг).

После первого удачного подхода в жиме я снова остановил Леху и посоветовал ему прибавить только 7 кг. Он пошел на 122,5 кг. Итальянец же решил сразу не только отыграть то, что он потерял в приседании, но и вырваться вперед. И после стартовых 145 кг заказал 157,5. То есть прибавил 12,5 кг, а это для жима очень много. И вновь запорол подход, а потом и третий. Алексей в третьем спокойненько выжал 127,5 кг, и мы были явными лидерами.

В тяге оставалось сделать свои запланированные веса. С этой задачей Курков справился и поднялся на высшую ступеньку пьедестала почета чемпионата мира.

- И вам победа далась в не менее упорной борьбе?

- После сгонки я выжал из себя все что мог. Присел 187,5 кг, хотя раньше, когда был тяжелее и полностью здоров, на тренировках делал этот вес на три раза, пожал 135 кг, потянул 220. В своей весовой категории своей возрастной группы я стал первым. А вот чтобы догнать ирландца в открытом первенстве, в тяге мне надо было делать 235 кг — вес в тот момент для меня нереальный, пробовал в третьем подходе. Итог — второе место.

- Не было желания воспользоваться правом и за свой счет проверить ирландца на допинг?

- Нет. Во-первых, стоит это удовольствие 60 долларов. Да и результаты у него были "чистого" спортсмена, не похоже, чтобы он злоупотреблял «химией». Хотя подвергающимся тесту атлетам не рекомендуется даже пить пепси-колу — она повышает уровень кофеина в организме. Так что, мало ли чем он уголял жажду. А если серьезно, то выигрывать нужно в честной борьбе. И если спортсмен не принимал стероиды, зачем искать лазейки, пытаясь уличить его в наличии в крови запрещенных препаратов, которые попали к нему в организм с пищей или лекарствами? В такой ситуации может оказаться любой из нас, сам того не подозревая.

РЕПОРТАЖ



стратегии выступления, у нас началась еще на взвешивании.

В первом упражнении Колелла упустил первую попытку (не успел выполнить движение). Я обрадовался, что соперник «запорол» один подход. Однако комиссией было сказано, что виноват секретарь, и ему дали дополнительную попытку. Апелляция наших представителей ничего не дала. Для меня эти выступления были настоящим стрессовым испытанием — я «горел», как будто выступаю первый раз (хотя соревнуюсь уже с 1992 года), за ночь я сбросил около трех килограммов веса.

На этих соревнованиях я посмотрел на своего будущего соперника (тоже итальянца), юниора, которому предстоит в следующем году вступать среди взрослых. И обрел дополнительный стимул в подготовке к следующему чемпионату мира. Даже несмотря на то что турнир предположительно пройдет на родине моих соперников.

Пару месяцев назад в еженедельнике «Аргументы и Факты» было опубликовано интервью одного черного дядьки. Этот пропагандист кофе заявил, что могут играть все: и маленькие, и большие, и старые, и молодые. А вот в баскетбол могут играть только высокие, а тяжелой атлетикой могут заниматься только тяжелые. Надо иметь IQ ниже 80 баллов, чтобы не подозревать о существовании весовых категорий в тяжелой атлети-

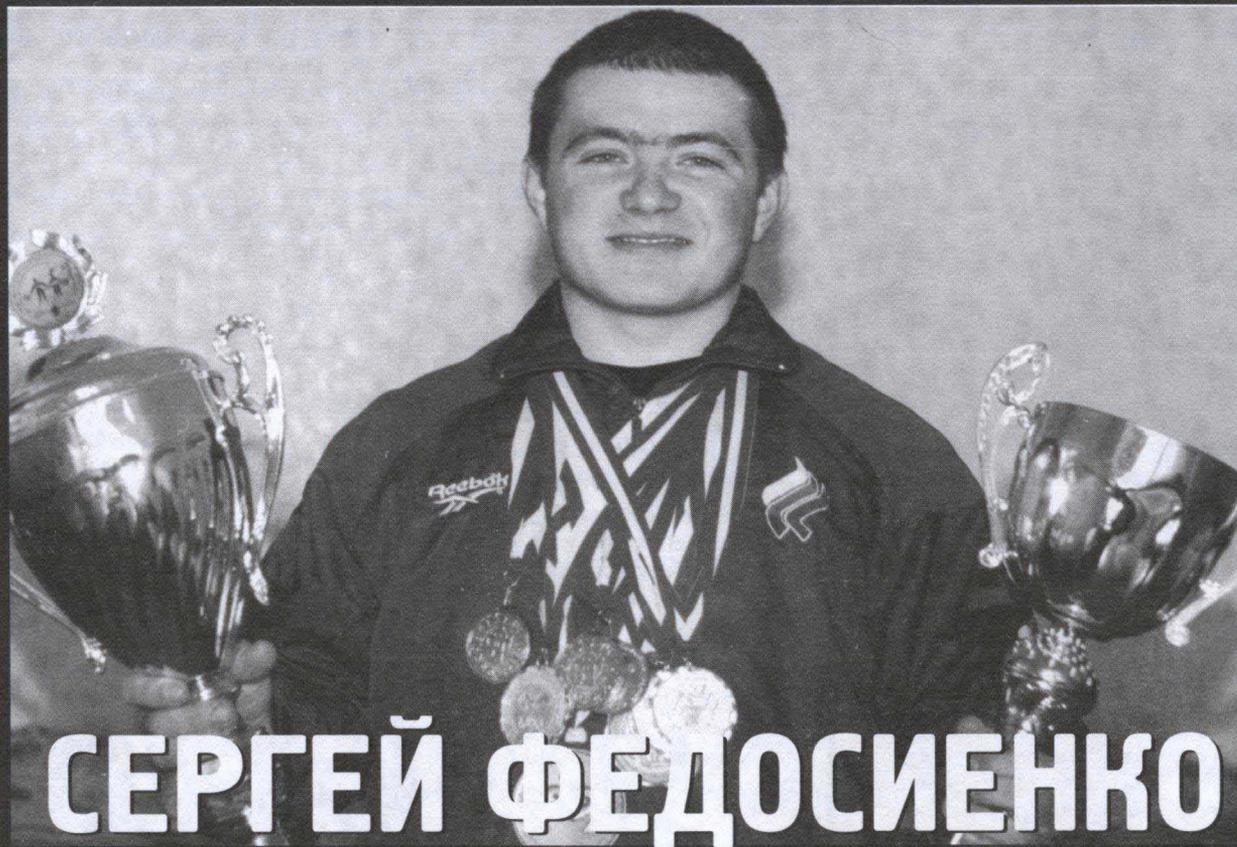
ке. Поскольку этот любитель кофе вряд ли понимает разницу между тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом, его наезд на тяжелую атлетику я воспринимаю и как наезд на пауэрлифтинг. Персонально для Пеле (покажите ему, если случайно встретите) строчка из протокола чемпионата мира WDFPF 19.10.2003 Gedney Judith, USA, 63 года, с.в. 47,6 107,5+50+120=277,5. Возможно, в понятии футболиста 47 кг — тяжелый человек. Или кофейному негру известны 63-летние футболисты, способные играть на уровне МС.

Вероятно, игра в футбол вообще отрицательно сказывается на способности понимать происходящее вокруг. Иначе чем объяснить, что десятилетиями, оставаясь за чертой призеров на «мире», российские футболисты меняют старшего тренера едва ли не чаще чем носки, с завидным упорством переизбирая своего главного непотопляемого? Забыли русскую поговорку про рыбу, голову и гниль.

А примеры из других видов спорта я привожу для того, чтобы пауэрлифтеры учились на чужих ошибках, не дожидаясь своих. Кстати, по мнению западных психологов, если человек занимает одну должность более шести лет, он теряет активность и, погрузившись в рутину, перестает заниматься развитием. Такое положение может пока делу не мешать, но прогрессу не способствует точно. Надо ли дожидаться, пока он станет настоящим тормозом?».



Алексей Курнов (Россия) — чемпион мира-2003



СЕРГЕЙ ФЕДОСИЕНКО

Михаил Шпак

М.С.: Здравствуй, Сергей! Расскажи немного о себе.

С.Ф.: Привет. Я родился 31 июля 1982 года в поселке Красноозерск Новосибирской области. Папа строитель, мама швея, есть старший брат Игорь — он и привел меня в зал.

М.С.: Ты пришел в зал, чтобы просто подкачаться, или конкретно для занятий пауэрлифтингом?

С.Ф.: Нет, о пауэрлифтинге я узнал позднее, в зал пришел просто подкачаться. Когда я начинал заниматься, то в возрасте 15 лет весил 40 кг. После двух месяцев занятий присел 75 кг, пожал 50 кг и вытянул 100 кг. Следующие 4 года я выступал только на районных соревнованиях. Лучший мой результат был 435 кг (150+110+175) при весе 45 кг без экипировки.

В 2000 году я поступил в Новосибирский государственный аграрный университет на факультет «Агрономия». В 2001 году пришел тренироваться в СК «Сибирский медведь» под руководством Игоря Беляева. В декабре 2001 года выступил на турнире

«Центр Азии», занял первое место с результатом 510 кг (200 + 110 + 200).

М.С.: Уже в экипировке?

С.Ф.: Нет, экипировку я приобрел только в 2002 году. В том же году, весной, выступал на первенстве России среди юниоров в городе Новокузнецке, занял первое место с результатом 540 кг (205+130+205). В этом же году занял первое место на чемпионате мира среди юниоров, проходившем в городе Сочи. Я показал результат 582,5 кг (225+140+217,5).

М.С.: Сергей, я так понял, что 2002 год был насыщен соревнованиями и победами. Какие соревнования наиболее запомнились?

С.Ф.: Самым запоминающимся был чемпионат мира в Сочи. Во-первых, было удачно выбрано место проведения соревнований. Сочинцы очень хорошо относятся к силовым видам спорта: зал был полностью заполнен зрителями, сильно ощущалась их поддержка. Ну и порадовало то, что я на этом чемпионате устано-

вил мировой рекорд среди юниоров в сумме — 582,5 кг.

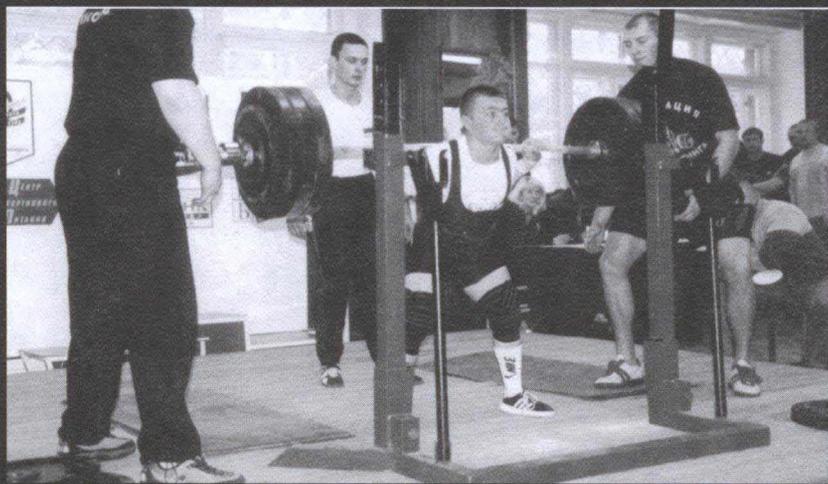
М.С.: Следующие старты?

С.Ф.: В марте 2003 года я выиграл чемпионат России с результатом 592,5 кг (235-135-222,5) и впервые попал во взрослую сборную страны. В мае выступил на чемпионате Европы среди мужчин, где я обошел 8-кратного чемпиона мира Анджея Станашека.

М.С.: Сергей, расскажи подробнее о дуэли со Станашеком.

С.Ф.: Станашек поразил результатом в приседании 300 кг! Я уже стал подумывать о том, что не получится его обыграть, поскольку мой результат в приседе составил 237,5 кг, и после первого движения я проигрывал целых 62,5 кг! В жиме лежа он оторвался еще на 20 кг: 165 против моих 145. Даже в своем «коронном движении», тяге, он показал лучший для себя результат — 147,5 кг. Для того чтобы обойти его, мне пришлось идти в тяге на 232,5 кг (рекорд Европы). После их

ИНТЕРВЬЮ



фиксации моя сумма составила 615 кг — новый мировой рекорд. Анджей закончил с 612,5 кг.

М.С.: Сергей, а как Анджей отреагировал на поражение, удалось ли вам пообщаться?

С.Ф.: К сожалению, пообщаться не получилось. Станашек долгое время был лидером мирового помоста, и у него есть собственные амбиции, которые он продемонстрировал на чемпионате мира в 2003 году в Дании.

М.С.: А что было в Дании?

С.Ф.: Станашек просто блистал. В приседаниях он установил новый мировой рекорд — 300,5 кг. Рекорд покорился ему и в жиме лежа — 182,5 кг.

М.С.: Опять все решала тяга?

С.Ф.: Да. Анджей потянул свои обычные 145 кг, я ему ответил тягой в 237,5 кг, что вывело меня на первое место с результатом 650 кг. Это новый мировой рекорд. Анджей закончил с результатом 627,5 кг.

М.С.: Да, результаты впечатляют, ты набрал сумму в 12 раз тяжелее



С соперником — А. Станашеком

лее своего собственного веса. Это потрясающе! На этот-то раз вам удалось пообщаться?

С.Ф.: После выступления он поздравил меня с победой, но также сказал, что не собирается сдаваться и готовится к покорению нового мирового рекорда в жиме лежа — 200 кг. Анджей поинтересовался, где я живу. Когда узнал, что в Новосибирске, то со смехом спросил о медведях на улице.

М.С.: Да, для жителей других стран и средней полосы России — Новосибирск и Сибирь это прямтаки перенаселенный медведями край! Сергей, расскажи, кто помогает тебе в достижении результатов?

С.Ф.: Всем, чего я добился в спорте, я обязан своему тренеру Игорю Беляеву, так как в пауэрлифтинг меня привел именно он. Под его чутким руководством я и тренируюсь. Огромное спасибо Сергею Викторовичу Иванову за советы перед чемпионатом Европы. Так же выражаю благодарность за помощь в организации поездок председателю спорткомитета Солодкину А. Н., ректору НГАУ Кондратову А. Ф. и президенту СК «Сибирский медведь» Харину А. В. За моральную поддержку благодарю родителей, родственников и дружный коллектив СК «Сибирский медведь».

М.С.: Сергей, расскажи немного о своих тренировках.

С.Ф.: Тренируюсь пять раз в неделю, приседания выполняю четыре раза в неделю, жим четыре раза, тяга два раза.

М.С.: А вспомогательные упражнения выполняешь?

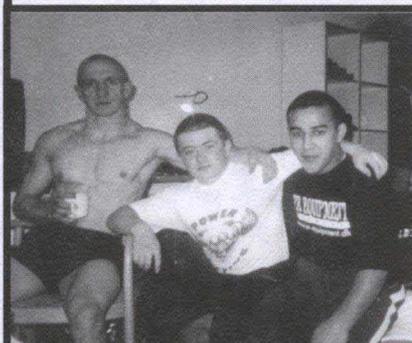
С.Ф.: Для приседа и тяги ничего не делаю. Для жима лежа — это разводка, трицепс на блоке, бицепс.

М.С.: Сергей, опиши свой обычный день.

С.Ф.: Так как я учусь на дневном отделении, то до 14-00 нахожусь в университете, с 15-00 до 18-00 тренируюсь, с 19-00 до 21-00 тренирую сборную команду нашего университета.

М.С.: Надо же! Расскажи о своих тренерских успехах.

С.Ф.: В этом году планирую пополнить ряды своих воспитанников



С М. Андриюхиным и Р. Казаковым

двумя мастерами спорта.

М.С.: Как же ты все успеваешь? Отличные результаты, как и личные, так и тренерские. Сергей, наверняка устаешь очень сильно, как отвлекаешься от «железа»? Какие у тебя есть хобби, интересы?

С.Ф.: Помимо тренировок и тренерской работы, очень много времени занимает подготовка к занятиям в Университете, поэтому свободного времени очень мало. Свободное время провожу с друзьями, предпочитаю активный отдых: играем в настольный теннис, футбол, регулярно посещаем сауны.

М.С.: Как ты относишься к профессиональным версиям пауэрлифтинга?

С.Ф.: Я к этим версиям не отношусь. Я выступаю по IPF и надеюсь, что наш спорт получит олимпийское признание. Если это произойдет, то я

уверен, что мы сможем принести много золотых медалей для олимпийской команды нашей Родины.

М.С.: Сергей, я знаю, что ЗАО «Красноозерское» — крупнейший в стране питомник по выращиванию гусей, может быть, в гусином мясе секрет твоих результатов?!

С.Ф.: (Смеется.) Может быть, но я предпочитаю куриное мясо. Из добавок использую креатин, экдистен,

витамины. Протеин и аминокислоты не пробовал.

М.С.: А я, признаться, обожаю гусиков, особенно красноозерских. Расскажи об отношениях в сборной, как приняли тебя ребята?

С.Ф.: Когда я впервые пришел в сборную, то все радушно приняли меня. Так же очень хорошо принял меня и тренерский состав. Дружеские отношения сложились с Костей Павло-

вым, Равилем Казаковым и Колей Сусловым и с остальными членами сборной.

М.С.: Каковы твои планы? Как долго планируешь выступать?

С.Ф.: В настоящий момент готовлюсь к выступлению на финале Красноярске, планирую собрать 660 кг в сумме. Буду выступать, пока позволит здоровье.

ВСЕРОССИЙСКАЯ УНИВЕРСИАДА-2003



Марат Чирков

Соревнования проходили в Москве (с/к Салют) с 20 по 23 ноября. Уже в который раз столица берет на себя полномочия по проведению универсиады. С каждым годом в этих соревнованиях принимают участие все больше и больше спортсменов, и охват участников, по географическим меркам, также становится все шире. Например, на этот раз в соревнованиях принимали участие представители таких городов, как Владивосток, Красноярск, Новосибирск, Иваново, Москва, Питер и др. В чемпионате принимали участие представители 78 вузов как из России, так и из ближнего зарубежья. Так что, эти соревнования по праву можно назвать международными.

Первый день соревнований открыли девушки. В категории до 44 кг первенствовала неоднократная победительница этих соревнований Крикунова Наталья с Великого Новгорода. 140 кг покорились ей в приседаниях, в жиме она взяла 70 кг и тяге 137,5 кг. Сумма — 347,5 кг.

До 48 кг победу праздновала Подузова Марина с Йошкар-Олы. На ее счету три национальных рекорда среди студентов. Результаты таковы: 135 кг в приседе, 67,5 кг в жиме и 150 кг в тяге. Второе и третье место заняли спортсменки из Иваново, Воробьева Елена и Алаткина Анна. Суммы их составили 307,5 кг и 247,5 кг соответственно.

В категории до 52кг победу одержала спортсменка из Оренбурга — Дьяконова Юлиана с суммой 337,5

кг. Второе место заняла Багина Лидия из Тольятти с результатом 312,5 кг и впервые выполнила норматив мастера спорта. Третьей была Ефремова Наталья с суммой 310 кг.

Весовая категория до 56 кг стала самой представительной в женском турнире — 9 участниц. Победила в ней чемпионка мира среди девушек 2003 года — Чушина Мария. Маша показала следующие результаты: приседания — 160 кг; жим — 77,5 кг; тяга — 160 кг.

Чемпионкой в весовой категории до 60 кг с суммой 395 кг стала Загубера Ольга из Москвы. В упорной борьбе второе место заняла ивановская спортсменка Макина Екатерина — 395 кг, проиграв по собственному весу. На третью ступень пьедестала поднялась моск-

РЕПОРТАЖ

вичка Панферова Анастасия, которая собрала 377,5 кг.

Первое место в весовой категории до 67,5 кг заняла Чувилева Ольга из Красноярска. Ольга присела 210 кг, пожала 120 кг и потянула 190 кг, что в сумме составило 520 кг.

Интересная борьба развернулась в категории до 75 кг. Отставание от первого места составило всего 2,5 кг. Победила чемпионка мира среди студентов 2002 г. — Бочко Светлана с суммой 520 кг, ну а второе место заняла Панферова Мария с результатом 517,5 кг, тоже чемпионка мира среди студентов 2002 года.

В категории до 82,5 кг выиграла 3-кратная чемпионка мира среди девушек — Полянская Алина из Новокузнецка с результатом в 482,5 кг.

Категория до 90 кг, конечно, удивила зрителей. В ней была заявлена всего одна спортсменка — Лысенко Светлана из Владимира, но по каким-то причинам она была снята врачом.

В самом тяжелом весе, свыше 90 кг, выиграла Стесенко Юлия из Узбекистана — чемпионка мира среди девушек 2002 года, набрав в сумме троеборья всего 445 кг. Второй в этой категории стала спортсменка из Иваново — Толмачева Света и ее результат 385 кг.

Абсолютной чемпионкой стала Ольга Чувилева — 544,91 очка по таблице коэффициентов Вилкса. Второе место у Натальи Крикуновой — 497,5 очка и третье — у Светланы Бочко — 495,14 очка.

В командном первенстве среди женщин победу одержала дружная команда МАИ — 48 очков. Второе место у сборной ИГХТУ — 25 очков, третье место у команды ИГЭУ — 25 очков.

Вечером первого дня соревновались представители легких весовых категорий среди мужчин 52–60 кг. С суммой 490 кг при приседе 200 кг, жиме 125 кг и тяге 165 кг, первое место в категории до 52 кг занял ивановский спортсмен Романов Алексей, серебрянный призер чемпионата мира среди студентов 2002 года. За второе и третье место развернулась борьба между тремя спортсменами. После приседаний вторым шел Дунин Василий, показав 180 кг. Но даже такой хороший

присед не дал ему возможность занять призовое место. Вторым стал Сибирин Дмитрий из Иваново с лучшей тягой в 172,5 кг и его сумма 427,5 кг. Третьим стал Исраилов Санжар из Узбекистана с результатом 422,5 кг.

В категории до 56 кг также был безоговорочный лидер — Нуриев Рустам из Ижевска, чемпион мира среди юношей 2003 года. Он показал лучшие результаты во всех движениях: присед — 190 кг, жим — 135 кг, тяга — 220 кг, что в сумме составило 545 кг. Рустам на 50 кг опередил второго призера. За второе место боролись Зыков Дмитрий, представитель Екатеринбург и Ходиев Зуфар из Узбекистана. За счет более сильных приседа и жима (185 кг и 110 кг против 170 кг и 100 кг у Ходиева) Зыков создал себе хорошее преимущество перед тягой. И даже потянув всего 200 кг, тогда как соперник одолел 220 кг, Зыков смог занять второе место с суммой 495 кг. Третьим стал Ходиев Зуфар с итоговим результатом 490 кг.

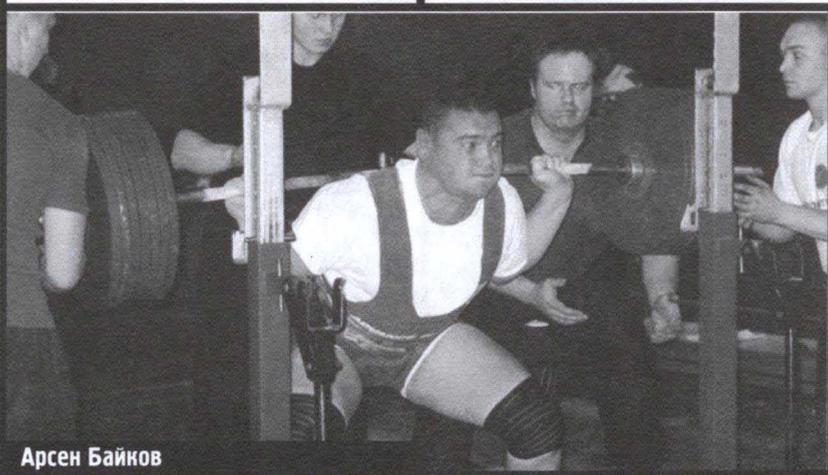
Можно сказать, что весовая категория до 60 кг выступала ночью. Целый день спортсмены «горели», ждав своего времени. Уже в приседаниях заявку на победу сделал Скочек Сергей — чемпион мира среди студентов 2002 года. Он присел 250 кг, а ближайшие его преследователи — Колышкин Александр из Москвы и Агафонов Сергей из Великого Новгорода — 227,5 кг и 230 кг соответственно. В итоге вторым стал Колышкин Александр во многом благодаря своей хорошей тяге, ну а третьим местом пришлось довольствоваться Агафонову

с суммой 582,5 кг. Победитель набрал очень хорошую сумму — 655 кг.

Второй день соревнований начинали спортсмены в весовой категории до 67,5 кг. Ожидалась интересная борьба между двумя москвичами: Цветковым Василием и Паком Владимиром. После приседа спортсмены шли почти вровень, показав 260 кг и 257,5 кг соответственно. Очень хороший жим показал Василий 155 кг, ну а Владимир не может этим похвастаться, он остановился на 127,5 кг. Зная, что в тяге Володя силен, Василий старался увеличить отрыв. Так все и получилось. Пак показал 270 кг, но этого было мало, и у него второе место с результатом 655 кг. Василий потянул 255 кг, и его сумма составила 670 кг — он первый. Третьим стал Швайгерг Антон из Екатеринбург с суммой 652,5 кг.

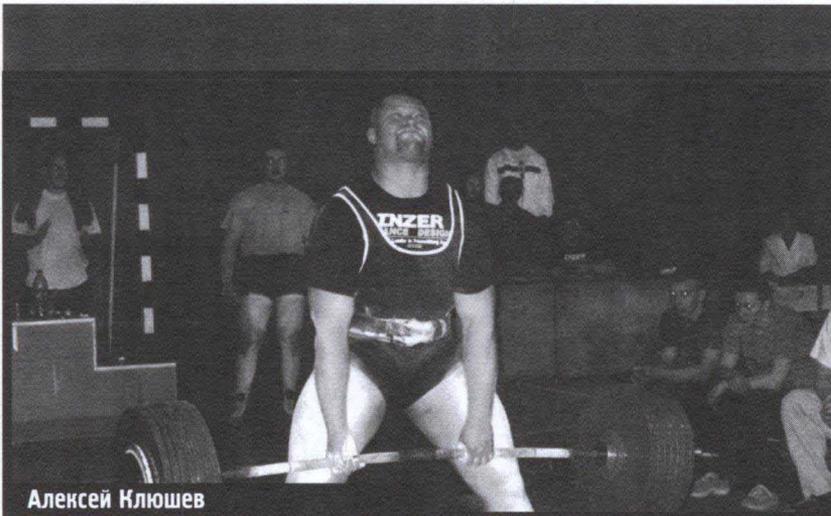
В категории до 75 кг борьба за чемпионство ожидалась между Рябинниковым Олегом — чемпионом мира среди студентов 2002 года и Жадуковым Русланом из Оренбурга. В борьбу также должен был включиться чемпион мира среди юношей 2003 года — Васюков Евгений. Евгений взял на себя лидерство после двух движений, подняв в приседе 280 кг и 170 кг в жиме лежа. Но тяга все расставила по своим местам! Имея результат в тяге, Олег и Руслан ушли от Евгения, который и занял третье место с суммой 705 кг. Сумма же лидеров была одинакова — 712,5 кг. Но собственный вес у Олега был легче на 100 гр, чем у Руслана, и победу в итоге праздновал Рябинников.

Весовая категория до 82,5 кг ока-



Арсен Байков

РЕПОРТАЖ



Алексей Ключев

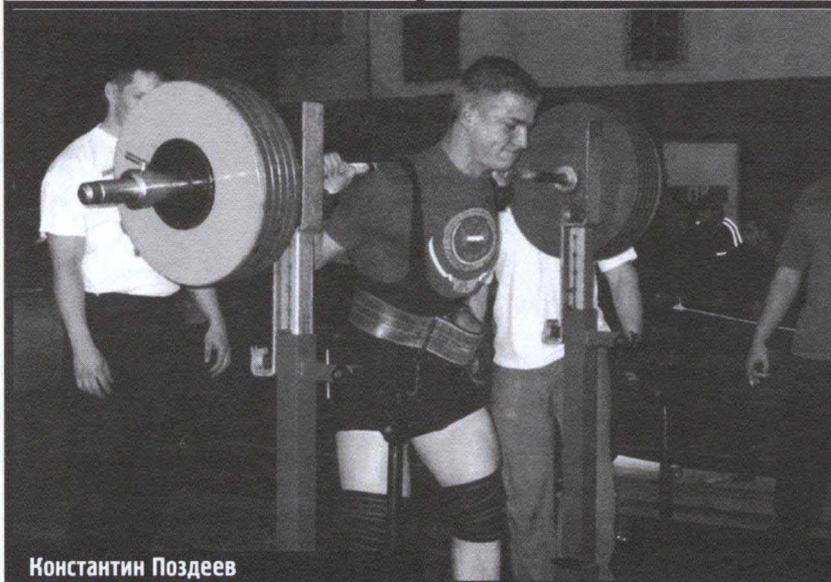
залась самой многочисленной — 30 участников! Фаворитом был Дворников Дмитрий из Владимира — чемпион мира среди юниоров 2003 года, он и занял в итоге первое место, опередив преследователя на 35 кг. Дима показал следующие результаты: приседания — 320 кг, жим — 192,5 кг и тяга — 287,5 кг. Сумма — 800 кг. Вторым был Шпак Александр из Москвы с суммой 765 кг. Третьим стал Козловский Николай — 750 кг.

Весовая категория до 90 кг оказалась самой представительной по количеству именитых участников: Балувев Алексей — чемпион мира среди юниоров 2000 года; Зварыкин Алексей — чемпион Европы среди юниоров 2002 года, серебряный призер чемпионата мира среди юниоров 2002 года; Поздеев Константин — чемпион мира среди юношей 2002 года. Всего 27 участ-

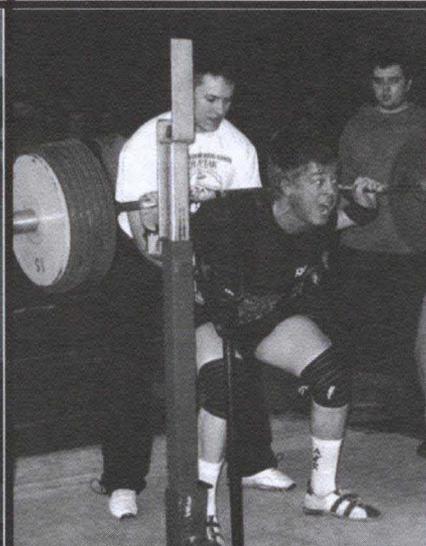
ников. Не припомню, когда еще столько было? Уже в приседе стало ясно, что Балувев не в форме — его присед составил 325 кг. Зварыкин стал лидером после приседаний с результатом в 345 кг, ну а Костя присел 320 кг. Лучшим в жиме также стал Зварыкин — 200 кг. Балувев пожал 195 кг, а Поздеев 185 кг. Теперь подошла очередь тяги. Вот тут и пришло время прекрасного зрелища! Поздеев и Зварыкин на радость зрителям устроили грандиозное шоу. Их битва собрала полный зал. Начинали они оба с 320 кг. Оба четко и легко справились с весом. Костя идет на 340 кг и легко тянет, а Алексей — на 345 кг, также хорошо справляется с весом. В третьей попытке Костя идет на рекорд России среди мужчин 360 кг (рекорд не считали, так как соревнования не надлежащего уровня) и очень хорошо справляется с ними. Это фено-

менально!!! Тем временем на штангу устанавливают 362,5 кг. Под рева зала Алексей медленно, но верно поднимает!!! Фантастика! Балувев, в первой попытке показав 295 кг, так и остался на этом результате. 305 кг во второй и третьей попытке ему не покорились. В итоге он третий с суммой 815 кг. Вторым Поздеев Костя с результатом 865 кг, а на высшую ступень пьедестала поднялся Зварыкин Алексей с суммой 907,5 кг.

В весовой категории до 100 кг также было не мало участников — 30 человек. Вот тебе и чемпионат среди студентов. Перешедший из категории 90 кг Гановский Константин из Лесосибирска — чемпион России среди юниоров 2003 г, был главным претендентом на победу. Но не все было так просто. Предстояла битва. Лучшим в приседе стал Шахназаров Вадим с 335 кг, Гановский и Гаранин поднимают по 315 кг. Лучшим в жиме был Гаранин Алексей — 215 кг, но после двух упражнений он оставался вторым. Лидером же с жимом 205 кг и приседом 330 кг стал Шашурин Алексей из Владимира. Тяга, как всегда, спутала все карты. Первым, с тягой 325 кг, стал Гановский Константин, набрав сумму 842,5 кг, на 2,5 кг отстал от него Гаранин с тягой 310 кг, и соответственно с суммой 840 кг. Шахназаров довольствовался третьим местом — 835 кг. Лидировавший после двух упражнений Шашурин Алексей занял



Константин Поздеев



Алексей Зварыкин

РЕПОРТАЖ

только четвертое место, его слабая тяга не дала шанса побороться за призовые места.

Последний день соревнований начался с выступления категории до 110 кг. Тут ожидалась сильная борьба. Все ожидали, что она закончится победой известного спортсмена из Уфы Петерского Андрея (тренер Р. Гадиев), но этот день был явно не его. Андрей в приседающих показал 375 кг, но в жиме ему покорилась лишь первая попытка в 205 кг. После двух движений он все-таки был лидером. Но на приседе он травмировал ногу и показать хороший результат в тяге для него не было возможным. Перезаказали начальный вес с 320 на 260 кг. Его преследовали Личный Станислав из Владимира (тренер С.Иванов), с приседом 355 кг и жимом в 215кг, а также чемпион мира среди юношей 2002 года – Чирков Марат из Новокузнецка (тренер А.Семенов), показавший соответственно 345 кг в приседе и 215 кг в жиме. И вот она – тяга! Заключительное упражнение. Андрей в последней попытке тянет 320 кг. Но так как у Станислава

ва тяга не блещет – всего 295 кг, ему пришлось довольствоваться третьим местом с результатом 865 кг. Марат в последней попытке заказывает 340 кг и поднимает! Он набирает сумму 900 кг, но такую же сумму собрал и Андрей Петерский. Но так как Андрей тяжелее Марата, он проиграл по собственному весу.

В категории до 125 кг без всякой борьбы выиграл Арсен Байков из Уфы (тренер Р. Гадиев). Раньше он выступал в 110 кг и является прошлогодним чемпионом этих соревнований. Итог его выступления: 365 кг в приседе, в жиме 255 кг и тяга 335 кг. Сумма получилась просто отличная – 955 кг. Вторым в этой категории был Сидорычев Михаил из Иваново (тренер В.Агинян), 340-205-312,5. Мельников Рома из Владимира (тренеры С.Иванов и С.Храменков) занял почетное третье место с результатами (340-217,5-297,5).

Последними выступали «супер-тяжи» – категория свыше 125 кг. Безо всяких проблем победу одержал прошлогодний чемпион в этого веса Ключев Александр из Владимира

(тренер С.Иванов). В приседе он показал 382,5 кг в жиме 227,5 кг и в тяге свои 370 кг! Сумма получилась 980 кг. С таким результатом успешно можно бороться и на юниорских международных соревнованиях. Второе место занял спортсмен из Уфы Каштанов Александр (тренер Р. Гадиев) с результатом 835 кг. Похоже, что у Рифа Гадиева все воспитанники весят не меньше 100 кг. На третью ступень пьедестала встал Коростин Михаил из Иваново (тренер В. Агинян), его результат составил всего-навсего 745 кг.

Абсолютную ветвь первенства взял Алексей Зварыкин, который показал отличный результат. Пожелаем ему и дальнейших таких успехов!

Первое место среди вузов заняла команда ВлГУ из Владимира с 54 очками, 2-е место – МАИ с 45 очками и 3-е – НовГУ с Великого Новгорода – 39 очков.

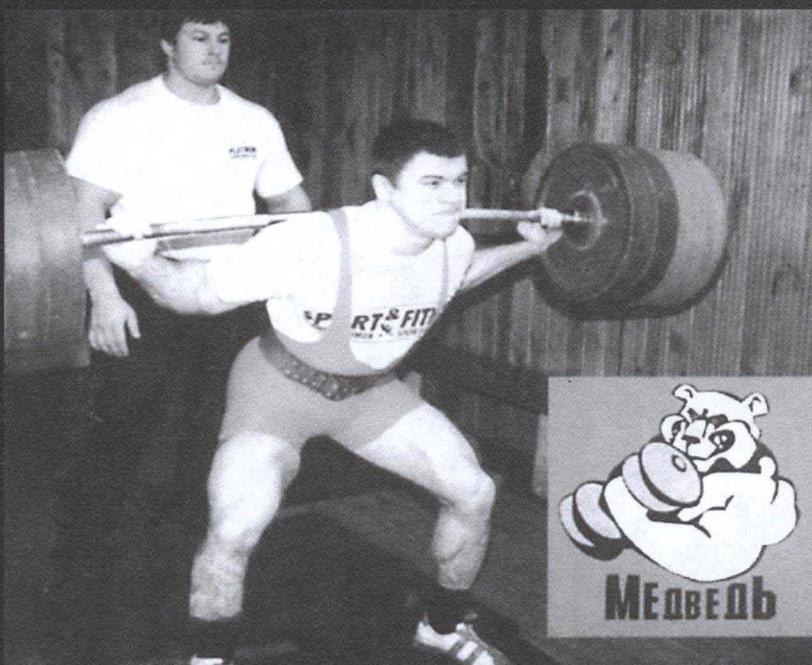
Остается пожелать всем спортсменам, выступавшим на этих соревнованиях, дальнейшего спортивного совершенствования, личных рекордов и новых побед, а тем, кто попал в студенческую сборную страны, – достойного выступления на чемпионате мира среди студентов 2004 года.

В продаже есть одежда и аксессуары для пауэрлифтинга TITAN и INZER.

Из фирмы INZER имеются в наличии майки жимовые: Heavy Duty Blast Shirt, HPHD Blast Shirt, EHPHD Blast Shirt, Double EHPHD Blast Shirt. Комбинезоны: Champion Suit, для тяги: MAX D-L Deadlift Suit, для приседающих: Hard Core Squad Suit.

Из фирмы TITAN имеются в наличии: ремни 4 видов, бинты на колени и запястья (экономичные и черные с 3 красными полосами), магnezия для рук в брусках и жидкая, тяги брезентовые и кожаные, перчатки.

Испанский дивизион всемирно известной фирмы UNCLE SAM с торговой маркой LIFTERS предлагает высококачественную коллекцию спортивной одежды. Изысканный дизайн и огромный ассортимент никого не оставит равнодушным. Заинтересованным оптовикам высылаются каталоги.



На фото рекордсмен России и Европы по пауэрлифтингу МСМК Мамин Геннадий

Москва, Хлебников пер., 2/5 (М. «Площадь Ильича») тел.: (095) 785-7668, факс: 278-2159



КУБОК РОССИИ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ СЫВТЫВКАР-2003

Репортаж: Олега Рябинникова. Фото: Сергея Трусова

Сыктывкар известен любителям пауэрлифтинга тем, что в этом городе неоднократно проходили чемпионаты России по пауэрлифтингу, и вот, спустя полтора года, после ЧР-2002, столица Коми принимает у себя Кубок России.

Соревнования проходили в спортивно-концертном центре, построенном специально для проведения чемпионата Европы 2000 года.

Спортсмены, входящие в основной состав национальной сборной, как правило, не выступают на Кубке. Зачастую из-за этого борьба не всегда была такой острой, как на чемпионате России, но и те результаты, которые были показаны на Кубке, весьма и весьма высоки. Кстати сказать, перед началом соревнований было принято решение о том, что в будущем все члены сборной должны выступать и на Кубке, и на чемпионате, так что в следующем году следует ждать еще большего накала страстей на этих соревнованиях.

Женское первенство

У женщин безоговорочным лидером на этих соревнованиях, как в

своей весовой категории, так и в абсолютном зачете, была Татьяна Ельцова. Ей для попадания в сборную команду для участия на чемпионате Европы необходимо было превзойти лучший результат своей основной соперницы Инны Филимоновой. Задача не простая, особенно учитывая тот факт, что этот результат является рекордом России. С поставленной задачей Таня справилась с блеском, результатом чего явился новый рекорд России в сумме троеборья — 535 кг. Эта цифра вполне могла бы быть и больше, если бы был засчитан второй подход в приседе на 207,5 кг, а так пришлось тренеру поосторожничать и заказать на третий подход 212,5 кг. Он оказался более чем удачен, будем ждать от Татьяны 220 кг в приседе. К этому вполне мог добавиться новый рекорд в жиме, но четвертая попытка на 135,5 кг оказалась неудачной — как мне показалось, подвела новая майка «Fugu»: в ней очень сложно правильно задать траекторию движения штанги.

В категории до 75 кг явным фаворитом была Анна Терентьева. В жиме Терентьева заявила на пер-

вый подход просто невероятный вес — 170 кг (по слухам, на тренировке ей покорялись и 190 кг). К сожалению, этот вес был взят лишь во втором подходе, а 175 кг спортсменке так и не покорились.

Интересен тот факт, что в номинации в категории до 82,5 кг была заявлена только одна спортсменка, а в итоге выступало трое. По всей видимости, они, поняв, что в 82 кг попасть в призы будет проще, решили немного наесть вес и не прогадали. В этой категории безо всяких намеков на борьбу, просто-таки шутя, расправившись со всевозможными рекордами России, выиграла Евгения Мазайлова. Судите сами: для начала рекорд в жиме в четвертом подходе — 156 кг, а затем два рекорда в становой тяге и сумме.

На помосте — мужчины

У мужчин номинация категории до 60 кг обещала интересное зрелище: еще бы, ведь на помост должен был выйти Равиль Казаков, а этого молодого спортсмена прочат в соперники легендарному Константину Павлову. Вы спросите: как же так — Павлов в 56, а тут про катего-

РЕПОРТАЖ

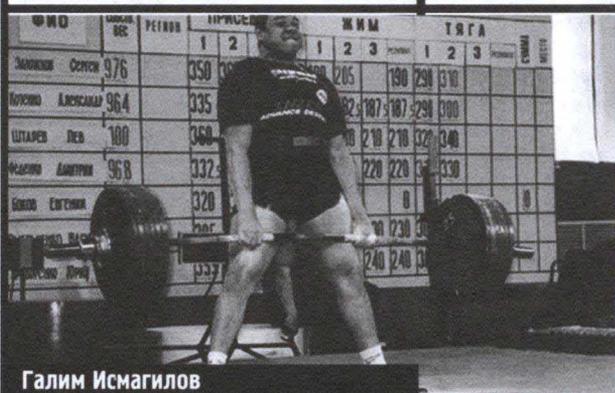
рию 60? Ответ прост: в 56 кг уже было заявлено два спортсмена из Башкортостана — Фаниль Мухаматьянов и Николай Асабин, так что из командных соображений Казаков выступал в 60 с весом 57,7 кг. Поспорить с Казаковым за чемпионство небезосновательно надеялся Айрат Закиев из Татарстана. Надо сказать, что Айрат поставил в этом году несколько рекордов в жиме лежа, как в троеборье так и в отдельном упражнении. Оба эти спортсмена очень сильны в приседе и жиме при достаточно небольшой тяге. Все это и подтвердилось в ходе соревнований, и к тяге оба подошли с одинаковой суммой, при этом каждый из них установил по рекорду России. Казаков в 4-й попытке приседаний справился с весом 275 кг, а Закиев в жиме превысил свое собственное достижение, пожав 200 кг. В тяге он был, как обычно, стабилен и показал те же килограммы, что и в жиме. Казаков же, в свою очередь, зафиксировал 210 кг и обошел своего конкурента на 10 кг.

В следующей весовой категории встретились два старых соперника — Николай Соколов и Евгений Долгов. Темной лошадкой был Максим Лапшин, заказавший на первые подходы просто безумные веса 300–200–250, и это притом, что рекорд России в сумме 740 кг, а в приседе 302,5 кг (оба эти достижения принадлежат Александру Грому). Лапшин в первом подходе уверенно взял 300 кг и заказал на второй 310, но не справился с весом. Соколов и Долгов во втором подходе зафиксировали соответственно 300 и 277,5 кг. В третьем подходе Соколов также заказал 310 кг, но, к сожалению, вес ему не по-

кислся, а Лапшин не без труда справился с этим чудовищным весом и закрепился в роли лидера соревнований. Множество неожиданностей принес жим лежа. Так, Долгов приятно поразил прогрессом в жиме: если раньше его результат в этом упражнении был в районе 170 кг, то на этих соревнованиях он взял рекордный для себя вес 185 кг и впервые обошел в жиме Соколова. А вот у лидера жим не пошел. В первом подходе движение штанги вниз и перекося, во втором то же самое. И только в третьем он смог четко справиться с этим весом. Естественно, что на этом борьба за первое место завершилась, и вопрос был только в том, кто займет второе место — Соколов или Долгов. Преимущество Долгова заключалось в том, что тянет он больше и соответственно в третьем подходе после попытки соперника может пережать вес на необходимый для победы. Что в итоге и произошло: Соколов вытянул 275 и собрал в сумме 757,5 кг, что является рекордом России. Долгов, естественно, заказывает вес, который позволит ему набрать одинаковую с Соколовым сумму, так как его собственный вес немного меньше, это уже привычные для него 285 кг, и уверенно справляется с этим весом. Теперь рекорд России в сумме принадлежит Евгению Долгову. И тут дотошный читатель удивится: как же так, а куда Лапшин пропал, «забаранил» что ли? Нет, с ним все в порядке, он вытянул 270 кг и набрал сумму 780 кг, видимо, подрастает соперник Ярославу Олеху. Но весь фокус заключается в том, что он — гражданин Казахстана и рекорды России, естественно, устанавливать не может.

Сюрприз поджидал и в категории до 75 кг, прежде всего Виктор Фуражкин был заявлен в категории до 82 кг. Ну и Сергей Филягин, один из сильнейших спортсменов категории до 67,5 кг, решил осветить более тяжелый вес. К сожалению, на одной из тренировок он травмировал ногу и не смог достойно вступить на этих соревнованиях. И если бы не эта досадная неприятность, он, несомненно, был бы в числе спортсменов, претендующих на призовые места. Ну а в отсутствие Фуражкина и Беляева, также перешедшего в 82 кг, абсолютно свободно чувствовал себя Виктор Баранов. Ему для попадания на чемпионат мира необходимо было собирать сумму 840 кг и перекрыть результат Фуражкина с чемпионата Европы.

Он сделал очень неплохую заявку на это, присев в третьем подходе 330 кг. Этот результат является новым рекордом России, и более того: превышает высшее мировое достижение в этой весовой категории. К сожалению, в остальном его выступление было не столь успешно. 325 кг в тяге, необходимые ему для попадания на «мир», так и не покорились. А за второе место вели борьбу не на жизнь, а на смерть Сергей Ушаков и Иван Калля — абсолютный рекордсмен России в тяге. На этих соревнованиях Калля также не смог удержаться от рекордов в тяге и уже во втором подходе установил новый рекорд России — 327,5 кг. Ушаков ответил подходом на 287,5 и завершил свое выступление с суммой 787,5 кг. Теперь ему оставалось только ждать. А ждать было чего: чтобы обойти Ушакова, Калле нужно было устанавливать еще один рекорд России



Галим Исмагилов



Виктор Баранов

— поднимать 330 кг, что он с успехом и сделал под громогласные аплодисменты зрителей.

Итак, перейдем к главной сенсации соревнований — выступлению Виктора Фуражкина в категории до 82.5 кг. Случилось то, чего, в общем-то, и следовало ожидать — он выиграл с огромным отрывом от второго места, попутно установив новый рекорд России в сумме — 885 кг. Но это еще не все, этот результат он показал при собственном весе 76,8 кг! Нет сомнений, что если бы он выступал в 75, то показал бы примерно тот же результат. Насколько я понимаю, пока Фуражкин не соберет 900 кг в 75, уходит в 82 он не собирается, остается только гадать, что же он сможет поднять в этом случае.

День продолжился выступлением атлетов весовой категории 90 кг.

В 90, впрочем, как и в 100, подбиралась весьма неслабая компания: как-никак два ЗМС в одной категории — дело серьезное. Как вы наверняка уже догадались, это Сергей Мор, уже прочно утвердившийся в этой весовой категории, и Андрей Тарсенко, долгое время не выступавший из-за травм. По информации из компетентных источников, Андрей травмировался в приседаниях, во время подготовки к ЧМ 2002 года. Вес на штанге был что-то около 390 кг, что, согласитесь, для категории 90 кг просто чудовищно. Да, у спортсменов такого высокого уровня травмы не редкость. Кстати, Мор также вернулся на помост относительно недавно, а причина все та же — травмы спины. В борьбу за медали также готовы были включиться Алексей Малунин, решивший вновь выступить в этой кате-

гории, и экс-рекордсмен России в жиме лежа — Алексей Хараузов. Видимо, старая травма спины еще беспокоит Андрея, поэтому в приседе он ограничился 350 кг, впрочем, этого веса оказалось достаточно, Сергей Мор также закончил присед с этим результатом. Хараузов явно не был согласен с тем, что не является более рекордсменом России в жиме, и решил подтвердить свое реноме жимовика подходом к рекордному весу — 250,5 кг. Попытка оказалась удачной, Алексей вновь рекордсмен России! Но еще не все попытки использовал Тарасенко, на штанге 255 кг. Вес взят, выжал, как пустую! «Рекорд пал, да здравствует рекорд!» — можно сказать, перефразируя известное выражение. Тяга подтвердила безоговорочное лидерство Андрея Тарасенко, в этой весовой категории пока еще ему нет равных на российском помосте. Будем надеяться, что и на международной арене он не растеряет своих позиций, и в споре с украинцем Фрейдундом верх вновь одержит «Русский танк», Андрей Тарасенко.

Что же касается Сергея Мора, то он, вытянув-таки 325 кг в третьем подходе, обеспечил себе прочное второе место. Странно, что, заметно прибавив в приседе и жиме, Мор не прибавил в тяге, а даже наоборот, стал тянуть меньше, чем когда выступал до 82. Возможно, всему виной опять-таки спина? Алексей Малунин все же попытался опередить его и пошел на явную авантюру, заказав на третий подход 347,5 кг, попытка оказалась неудачной.

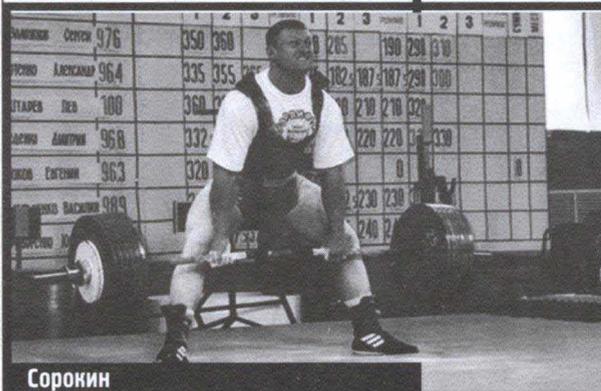
А Хараузова подвела тяга: при очень высоких результатах в жиме и приседе тяга 300 кг явно недоста-

точно и не дает возможности бороться за призовое место. Справедливости ради скажу, что он пытался штурмовать и больший вес, но безуспешно.

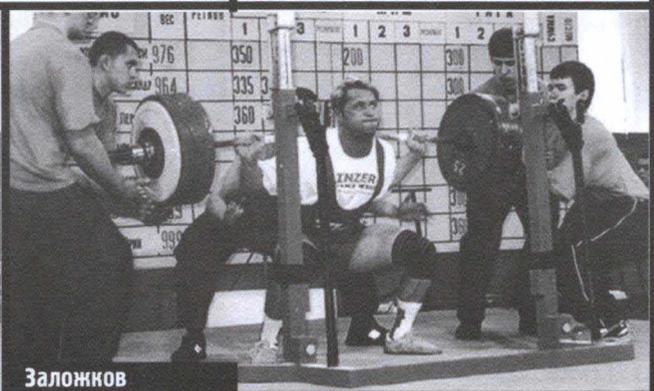
Кого-кого, а Сергея Гушина тяга редко когда подводила. Вот и в этот раз, получив небольшую травму во время разминки, он не смог показать достойный результат в приседе. Что у него происходит с жимом, не знает никто. Ну не жмет он, а почему, непонятно — плечевой пояс массивный, на тренировках жмет тоже прилично, а вот на соревнованиях... Но речь не об этом. Потянув во втором подходе 340 кг, Серега решает бить рекорд России и заявляет об это тренеру. Тренер — Сергей Митрофанович Косарев уже собирается заказывать 347,5 кг, но тут раздается возмущенный крик Гушина: «Какие 347,5?! Я не смогу настроиться на такой вес, давайте 360!». У всех, естественно, глаза на лоб лезут от таких заявлений, ну да ладно, хочешь 360 — держи 360, за язык никто не тянул.

Никто не верил, что он потянет, и я тоже не верил, а он вышел, взял и потянул! Да как потянул — мощно, ровно, уверенно. Да, разом превысиль рекорд России на 15 кг не каждому под силу.

А в следующей весовой категории творилось что-то уж совсем невероятное — на призовые места претендовали 7(!) человек! В большинстве своем это спортсмены, имеющие в своем активе призовые места не только на национальных, но и на международных соревнованиях. И в этой категории не обошлось без сюрпризов: вот вам, пожалуйста, — Дмитрий Феденко выступает до 100 кг. Хотя новое — это хорошо забытое ста-



Сорокин



Заложков

РЕПОРТАЖ

рое. У него уже были эксперименты в этой весовой категории, но не совсем удачные. Вспомним Кубок России 2000 года в Сочи, там он занял второе место. Согласитесь, что это неудачей назвать сложно, а вот чемпионат России 2001 года в Питере был для него просто провальным. В этот раз все сложилось довольно гладко — все три подхода в приседе и жиме были выполнены в одном стиле — ровно и мощно, а вот в тяге первый подход на вес 315 кг не был засчитан по причине не совсем понятной. В результате был подан протест и предоставлен дополнительный подход на тот же вес, который опять не был засчитан. На этом, к счастью, неприятности для Федоренко закончились, и он уверенно финишировал на третьем месте, с личными рекордами во всех трех движениях и сумме. Учитывая запас по весу (собственный вес Федоренко менее 96 кг), можно предположить, что Дмитрий сможет еще неплохо прибавить в рамках этой весовой категории и потеснить признанных лидеров. Основным же претендентом на победу был Юрий Федоренко, он жаждал реванша после поражения на чемпионате Европы весной этого года. Его главный конкурент Максим Бархатов не принимал участия в этих соревнованиях, так что Юрию пришлось вести заочную борьбу с его результатом, который является к тому же еще и рекордом России. Осуществление этой непростой задачи он начал великолепным приседом с 375-килограммовой штангой. Мне показалось, что тренеры немного поосторожничали, на третий подход можно было бы поставить и побольше — кил так 385, запас был огромный. Но тренеры на то и тренеры — им виднее. Первым же подходом, вытянув 360 кг, Федоренко установил новый рекорд России в сумме — 975 кг, но этого ему показалось мало и он просит установить для второго подхода рекордный вес — 370,5 кг, уверенно поднимает штангу, но есть небольшое движение — и вниз, естественно, вес не засчитан. Но в третьем подходе он исправляется и в течение 20 минут устанавливает три рекорда России, по-настоя-

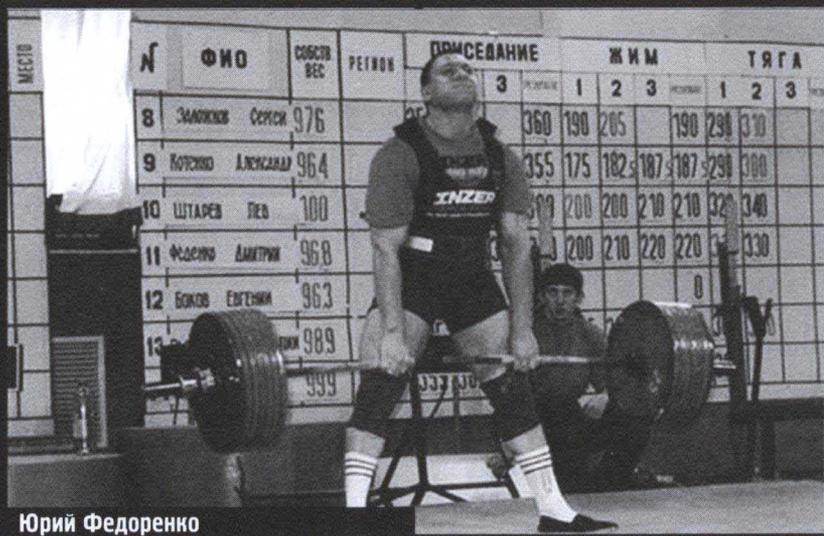
щему чемпионское выступление. Остается только пожелать ему победы на ЧМ, ведь там, кроме Бархатова, будут еще и два украинца — Вишницкий и Рокочий, тоже ребята не слабые.

Что же касается второго места, то его занял Галим Исмагилов (интервью с ним читайте в нашем журнале), недавно он был назначен на пост председателя С-йпорткомитета г. Череповца. В связи с этим назначением он принял решение оставить большой спорт и целиком посвятить себя новой работе. Надеюсь, что его стараниями пауэрлифтинг в Вологодской области выйдет на качественно новый уровень. А там, кто его знает, может быть, и назначение в Госкомспорт не за горами. Возможно, тогда на русских пауэрлифтеров, зачастую выигрывающих на европейских и мировых чемпионатах 10 золотых медалей из 11 возможных, будет обращена хотя бы малая доля того внимания и выделено хотя бы малая часть тех средств, что выделяется футболистам и прочим керлингистам, не попадающим даже в ТОП 20-й мировой классификации.

Взглянув на протоколы заключительного дня соревнований, станет ясно, что слухи о том, что в России не осталось «супертяжей», сильно преувеличены. На помосте вновь легендарный Риф Гадиев. Надо сказать, что он очень давно выступает на таком высоком уровне. И большинство

тех спортсменов, с кем вместе Риф выступал за сборную в середине таких уже далеких 90-х годов, давно уже занимаются исключительно тренерской работой. Я, честно говоря, тоже думал, что вряд ли увижу еще раз на помосте этого человека, так как неоднократно видел его фамилию в протоколах, где он фигурировал в качестве тренера. Хочу напомнить читателям, что в г. Гай на чемпионате России 1999 года Риф Гадиев получил тяжелейшую травму — разрыв обоих квадрицепсов. После таких травм в большой спорт вернуться практически невозможно, но вот прошло 4,5 года и Риф вновь стал чемпионом России, собрав свой лучший результат в сумме троеборья. И этот результат мог бы быть гораздо выше, если бы не травма, полученная и на чемпионате России по жиму лежа 2003 г. в острейшей борьбе за титул с Константином Зелениным.

На этом позвольте завершить рассказ о четырнадцатом Кубке России, который проходил в г. Сыктывкаре в начале октября 2003 года. Побывав на подобных соревнованиях, понимаешь, что нет предела человеческой силе, что есть, к чему стремиться в этих трех упражнениях. Так что, тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться, как говорил кто-то. А чемпионат России 2004 года обещают в Красноярске. Далеко, но что делать? Постараюсь долететь. До встречи на помосте!



Юрий Федоренко

ПУТЬ ЧЕМПИОНА

МС: Привет! Немного о себе – место рождения, семья, каким был в детстве?

АВ: Привет! Родился я в городе Харькове 1 мая 1981 года. В детстве был, как положено, с щечками (смеется). Мама – воспитатель в детском садике, папа – рабочий на военном заводе. Есть брат, который старше меня на 6 лет.

МС: Он тоже пауэрлифтер?

АВ: Нет, с лифтингом у него не сложилось.

МС: С чего начиналась спортивная жизнь? Какими видами спорта увлекался?

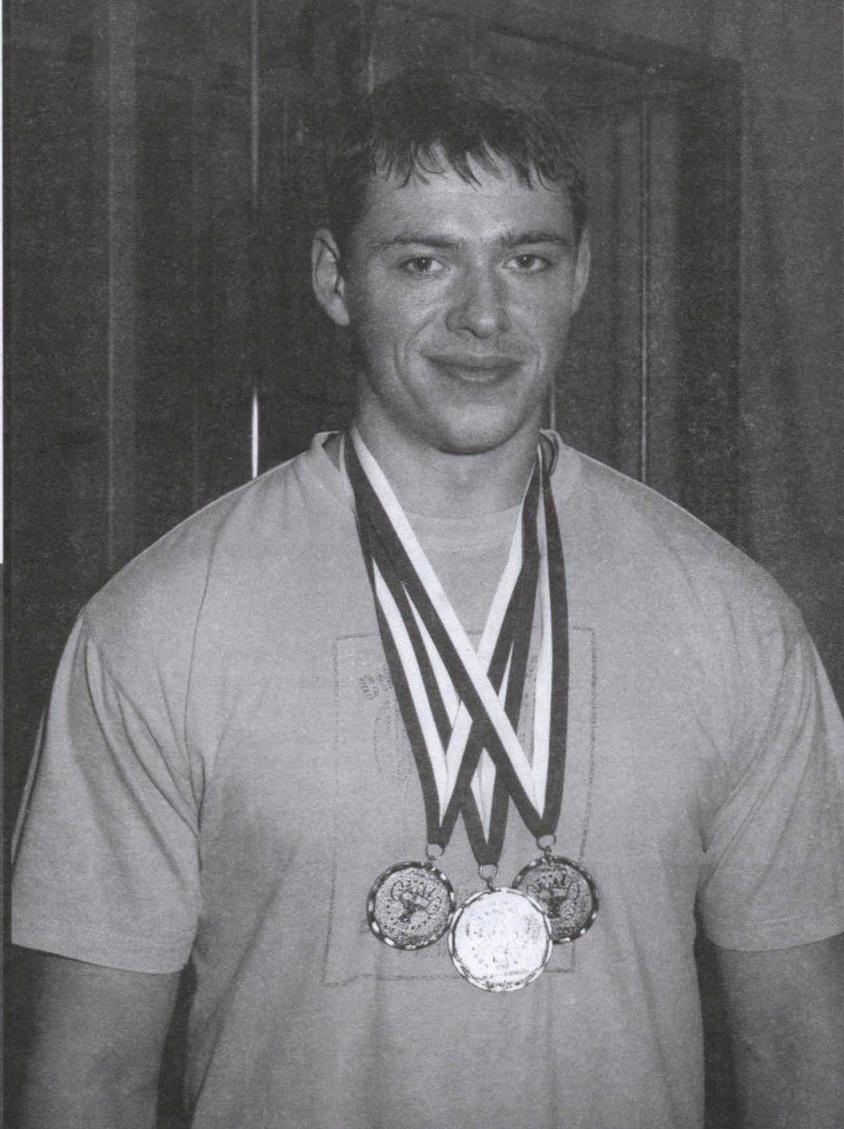
АВ: Где-то лет с пяти начал заниматься плаванием. Прозанимался до восьмилетнего возраста, успел показать КМС. Дальше занимался борьбой и в 12 лет пришел в зал «подкачаться». Прозанимался до четырнадцати и бросил. Возобновил занятия аж в шестнадцать лет и занимаюсь до сих пор.

МС: Твои первые соревнования, победы?

АВ: В первый раз вышел на помост в 1994 году. Выступал в категории до 52 кг. На тренировках поднимал 130-70-145. Схватил «баранку» в приседаниях – меня просто засудили. Тогда, в 13 лет, я начинал на 20 кг больше, чем все остальные участники.

МС: Три года из трех – в призах, два – чемпион! С таким послужным списком можно подать документы на ЗМС.

Накануне интервью, с двукратным чемпионом мира по пауэрлифтингу Алексеем Вишницким (Украина) мне не давали покоя противоречивые чувства. С одной стороны, мне было интересно узнать его поближе, так как до интервью я не был знаком с ним лично, с другой – очень не хотелось, чтобы что-то сорвалось. Итак, нас представляют друг другу. Он, заметив мое замешательство, с улыбкой протягивает руку: «Леша».



Репортаж: Романа Соболева. Фото: Дмитрия Калашникова



МС: Мне известно, что ты за два года из категории до 75 кг перебрался в «сотку» с прибавкой в сумме свыше трехсот килограммов.

АВ: Мне на это потребовалось даже чуть меньше двух лет. В 1999 выступил на чемпионате Украины среди юниоров в категории до 82 кг при собственном весе 80. Стал тогда вторым и выполнил норматив КМС, и после этого у меня резко пошел вверх собственный вес, и уже через три месяца я выполнил МС на открытом первенстве Одесской области в категории до 90. Спустя два месяца я пытался выполнить «международника» в этой же категории, но у меня ничего не получилось. После этого мне сказали переходить в 100, и на чемпионат Европы среди юниоров я поехал с собственным весом 91 кг. Таким образом, с 2000 года набираю свою сотню и только сейчас вышел на собственный вес 101 кг. Для этого мне понадобилось почти четыре года.

МС: Следовательно, задавать тебе вопрос о сгоне веса не имеет смысла?

АВ: Абсолютно. Ведь, как я уже говорил, только теперь мой вес перевалил за отметку 100.

МС: По-моему, атлеты тратят немало средств не только на экипировку, но и питание. По этому поводу у тебя, наверное, есть спонсоры, которые помогают тебе в питании, экипировке?

АВ: Так сложилось, что спонсоров у меня нет. Я сам на все зарабатываю. Работаю тренером в тренажерном зале. Пытаюсь выкрутиться. А ем я сравнительно немного для «лифтера». По крайней мере, я далек от мысли, что чем больше ешь, тем больше поднимаешь. Я считаю, что каждый человек должен есть столько, сколько ему положено, при этом не объедаясь.

АВ: Так и есть. Я уже подал документы в комиссию на рассмотрение. Собрание будет где-то через пару месяцев, и, я думаю, мне присвоят ЗМС.

МС: С чем связано 3-е место в прошлом году?

АВ: В тот раз все решала тяга. Для того, чтобы победить, мне, необходимо было тянуть 382,5 кг, в противном случае я занимал третье место. Я почти справился с весом, но пятка провалилась в помост, я потерял равновесие и как результат — выпавшая из рук штанга и третье место.

МС: Почему не выгянул 390 в этом году?

АВ: Еще во время разминки на приседаниях не выдержало трико в

паховой зоне. Мы его чуть-чуть прихватили, чтобы не было видно разрыва. К тому же после засчитанного второго подхода в тяге первое место было моим. Посыпались поздравления, поэтому на помост я вышел в расслабленном состоянии.

МС: Кого ты считаешь своими главными соперниками?

АВ: Россиянина Федоренко и украинца Рокочего.

МС: Кто принимал участие в твоём становлении в спорте?

АВ: Ты знаешь, я считаю, что в этом процессе тренер или кто-то еще не играют большой роли. Важно то, насколько человек последовательно идет к своей цели. Все зависит прежде всего от него самого. Если он поставит себе цель и будет делать все, чтобы ее достичь, то рано или поздно он ее обязательно добьется!

МС: Кто помог тебе раскрыться как спортсмену?

АВ: Мой первый тренер, которого я пишу во всей документации — Чернышев Александр Владимирович. После него тренеров у меня не было, и где-то 3,5 года я сам себе расписываю тренировки.



МС: Федерация тебе как-то помогает?

АВ: Я выступаю в составе национальной сборной Украины, поэтому получаю стипендию. Также если я являюсь первым номером, то выезжаю на старты за счет Госкомспорта. А спонсора, который помогал бы мне с витаминизацией, экипировкой и т. д., у меня нет.

МС: Недавно ты тянул 410 с пятисантиметровых плинтов. Зачем? Ведь, по сути, этот результат отличается от того, который ты показал бы при тяге с помоста?

АВ: Все, кто видел, как я тянул 390 кг, знают, что у меня были проблемы с «дотягиванием». Поэтому я пошел на этот вес, чтобы укрепить спину и вообще, было интересно, сколько я смогу вытянуть. Можно было «сходить» и на больший вес, но на штанге не было места, куда цеплять блины.

МС: Говорят, планируешь выйти на 450 кг?

АВ: Да, думаю надеть трико и попробовать вытянуть 450 с пятисантиметровых плинтов.

МС: У нас в городе есть представители такого направления, как стронгмен — Старов, Новик. Как ты относишься к этому спорту? Не пытались они переманить тебя, ведь они бывшие «лифтеры» и вы наверняка находите общий язык?..

АВ: Хорошо отношусь. Периодически выступаю, если приглашают. Сейчас предлагают выступить на Богатырских играх. Не знаю, получится у меня или нет, но я попытаюсь выступить ради интереса.

МС: Как относишься к организациям пауэрлифтинга WPO/WPC?

АВ: Ты знаешь, пока сам там не участвовал, ничего конкретного сказать не могу. Ведь в каждой федерации свои правила и т. д., поэтому не могу сказать, насколько бы удачно я бы там выступал. Пока все мои мысли направлены в сторону IPF, а там посмотрим.

А вообще, выступления профессионалов — это прежде всего зрелище. И правила этой федерации тому способствуют. Взять те же приседания. Спортсмен берет штангу, никуда при этом не отходит и приседает на 90

градусов. Я думаю, что спортсмены IPF при таких условиях присели бы больше.

МС: Веса, на которые планируешь выйти на соревнованиях? И вообще, когда ты планируешь поднять тонну?

АВ: Тонну я планировал поднять еще на ЧМ. А если честно — не знаю, как получится! На сегодняшний день я готов сделать это, но не знаю покорится ли вес на соревнованиях или нет. На данный момент я могу показать следующие результаты: 390 присесть, 230 пожать и где-то в районе 390 потянуть.

МС: Расскажи про любимое упражнение.

АВ: Мое «коронное» упражнение — это тяга. Также люблю приседать. А вот жим — это отдельная история! Я его никогда не любил, и он мне взаимностью не отвечал.

МС: Твои тренировки? Как тренируешься вообще и свою тягу в частности? Набросай примерный план своих тренировок.

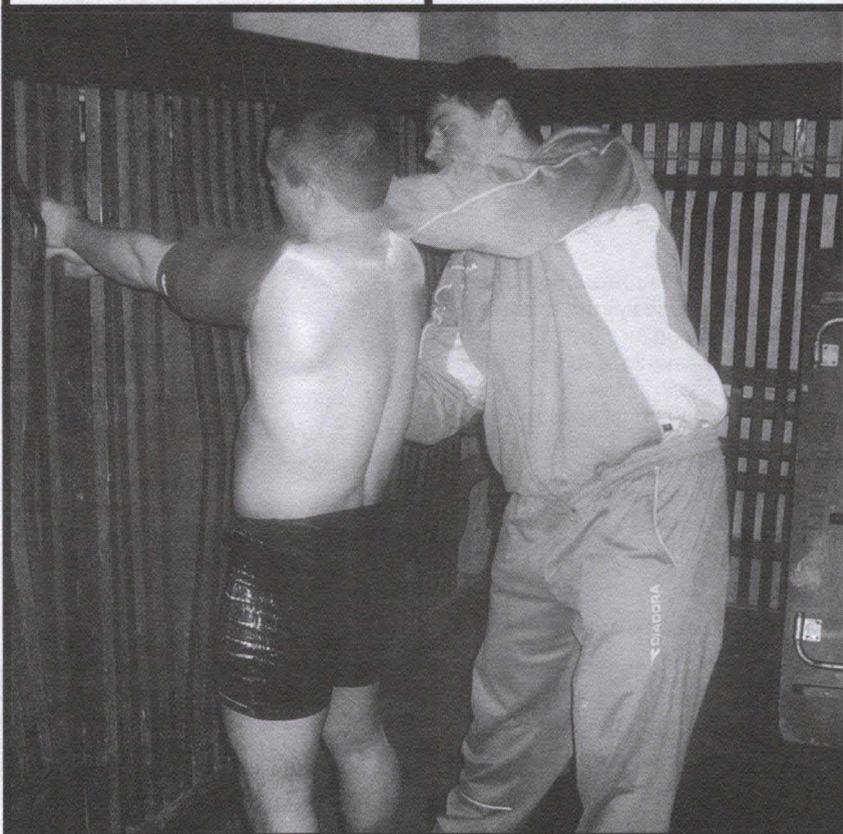
АВ: Ты знаешь, я не придерживаюсь какой-либо системы. Свои программы составляю непосредственно перед началом тренировки. Все зависит от настроения или желания. Причем если чувствую, что движение хорошо идет, могу добавлять вплоть до предельных весов. Если движение сегодня не идет, то ставлю небольшой вес и работаю с ним.

МС: Как настраиваешься на выступление, перед выходом на помост, о чем думаешь?

АВ: Думаю, что главное сделать первый подход. Если он получится, то и соревнования пройдут как надо. Если в первом подходе что-то не заладится, начинаю нервничать, переживать. При этом работаю без куража, с холодной головой, иначе начинаю творить непонятно что.

МС: Какую экипировку предпочитаешь, питание?

АВ: Вся экипировка у меня от Inzer. Рубашка — Phenom, на приседаниях и тяге использую трико Inzer Hardcore. О другой экипировке ничего сказать не могу, т. к. тут опять все упи-



ИНТЕРВЬЮ

рается в спонсора. Ведь для того, чтобы иметь какое-то мнение об экипировке, ее надо попробовать. А средствами на ее приобретение я не располагаю, поэтому выступаю в том, что есть. В спортивном питании предпочитаю креатин и аминокислоты от известных фирм.

МС: Любимое «гражданское» блюдо?

АВ: О (смеется)! Больше всего люблю курицу-гриль!

МС: Честно говоря, ожидал, что ты сейчас скажешь что-то в районе борца с салом и чесноком...

АВ: Нет, курицу я ни на что не променяю! (Смеется.)

МС: Расскажи немного о своей личной жизни. Как родные относятся к твоим занятиям спортом?

АВ: Женат. Жена также занимается пауэрлифтингом, я же ее и тренирую. На данный момент она — мастер спорта, а если все сложится удачно, а мне бы этого хотелось, на чемпионате Украины будет выполнять норматив МСМК. Родные поначалу были против моих занятий, а сейчас не возражают.

МС: Как жена принимает участие в тренировочном процессе, не отвлекает ли?

АВ: Присутствие на тренировках жены меня никоим образом не смущает — у нее своя программа, у меня своя.

МС: Как любишь проводить свое свободное время, отдыхать?

АВ: В свободное от тренировок время в большинстве своем работаю. Когда выпадает воистину свободное время, предпочитаю проводить его в кругу друзей или предаюсь сну.

МС: Узнают на улицах?

АВ: Не знаю, узнают или нет, но мне, по крайней мере, об этом не говорят! (Смеется.)

МС: То есть с автографами не пристают?

АВ: Нет, конечно.

МС: А почему — конечно? Вот в России, например, ведущих спортсменов узнают в лицо!

АВ: Я несколько стесняюсь своей раскрутки, хотя тем же спонсорам она нужна.

МС: Я надеюсь, что появление этого материала на страницах журнала поможет тебе привлечь спонсоров!

Расскажи какой-нибудь курьезный случай из твоей спортивной жизни.

АВ: Этот случай произошел в то время, когда я пытался выполнить норматив МСМК. Выполнял приседания в одних бинтах, поэтому меня сильно трусило. Я сел, выпрямился, но равновесие удержать не смог и со всем, что у меня было на плечах, полетел в стенку и слегка поломал ее.

МС: И зал до сих пор хранит воспоминания о тебе?

АВ: Да, эти вмятины там так и остались.

МС: Как относишься к тому, чтобы пауэрлифтинг стал олимпийским видом спорта?

АВ: Положительно. На сегодняшний момент я завоевал все возможные титулы. Единственные соревнования, в которых я не участвовал, — это Всемирные игры, некий аналог Олимпийских игр для неолимпийских видов спорта, на которые я хотел бы попасть в 2005 году. Поэтому, если «лифтинг» станет олимпийским видом, для меня это откроет новые горизонты.

МС: И напоследок — несколько советов начинающим спортсменам.

АВ: Я хочу пожелать им достижения тех целей, которые они поставили перед собой, чтобы они шли к ним и не отказывались от них. Ну и, конечно, победы!

P.S. Автор выражает благодарность Дмитрию Калашнику за помощь в подготовке материала.



Подготовил: Александр Филчев.

Вопрос: Я занимался пауэрлифтингом с тяжелоатлетической техникой, т.е. приседал в полный сед, штанга высоко на трапециях, а тяга — классическим стилем. Сейчас перешел на «лифтерскую» технику приседаний и тягу в сумо-стиле. Сразу возникла проблема: если раньше я мог делать 2 тяжелых приседа в неделю и одну тягу, то сейчас я не восстанавливаюсь с такой нагрузкой, так как тяжелоатлетический присед нагружает только ноги, а классическая тяга в большей степени спину. В «лифтерской» технике же нагружаются ноги и спина равномерно. Что лучше — снизить интенсивность тренировок или уменьшить частоту тренировок?

Ответ: Попробуйте чередовать нагрузку на приседаниях в следующем порядке: в понедельник — тяжелый присед с весами 80-85% по 3x3 или 4x3; в пятницу — веса в приседе 72-77% 4x3, начальные веса брать 60%.

Вопрос: Прозанимавшись по подготовительной программе (по методике Б.И. Шейко), есть ли смысл повторно заниматься по ней снова (т.к. соревнования еще не скоро)? Если да, то проценты брать от тех же максимумов, что и в первый раз, или выше? И надо ли делать перерыв между программами?

Ответ: В зависимости от срока соревнований можно делать 1-3 вводные недели, копируя с небольшими нюансами 1-3 недели подготовительного цикла. Проценты брать от своего максимума, ни больше ни меньше. Перерыв между циклами можно не делать.

Вопрос: Понятно, что есть разные тренировки и разные периоды в тренировочном цикле, но интересны в первую очередь тяжелые силовые тренировки и «рабочие» подходы: при каком количестве повторов лучше всего увеличивать свою силу?

Ответ: Мнение большинства: на присед — не больше 3 повторов, на жим — от 2 до 4 повторов, на тягу — не больше 3 повторов. Количество подходов — не больше 3.

Вопрос: Когда лучше бросать подсобку, готовясь к соревнованиям?

Ответ: Подводка к соревнованиям у многих разная, и в таких движениях, как жим, можно делать подсобку до последней недели. В приседе и тяге все зависит от сроков последней прикидки. Если прикидка за две недели до старта, то последних две недели нагружаться-разгружаться можно как за счет основного движения, так и за счет подсобных. Также многое зависит от частоты тренинга в движениях. Многие тренируют движения 3-4 раза в неделю, то, естественно, подсобка может быть лишней, у некоторых нагрузка в последние 2-3 недели после прикидки 50-70 % от максимума, и они делают дополнительную работу по движениям.

Вопрос: Во время приседаний в «комбезе» — при достижении «доседа» — темнеет в глазах. Это нормально?

Ответ: Обычное явление, особенно когда «комбез» жестко сидит. Чтобы было легче, попробуйте раздвинуть ляжки немного к плечам, чтобы они ложились на плечевые кости. Таким образом, не пережимаются кровеносные сосуды, доставляющие кровь к голове.

Вопрос: Так ли необходимы прыжки в длину/высоту?

Ответ: Прыжки в длину с места, запрыгивание на «коня», выпрыгивание с грией в руках, прыжки в глубину (ударный метод) и др. позволяют развивать абсолютную и взрывную силу ног. Но необходимо учитывать травмоопасность упражнений.

Вопрос: Последние соревнования показали, что жим с паузой для меня есть что-то не совсем привычное. Отсюда вопрос. Есть ли смысл делать все рабочие подходы с паузой?

Ответ: Многие делают ошибку — жмут с паузой раз в неделю, как дополнительное упражнение, чтобы привыкнуть к ней. И упускают один момент — жим с паузой в каждом подходе дает мощь движения, дикий срыв, контроль над движением штанги на всем протяжении и соответственно — рост результата.

Основная цель жима с паузой — не привыкание к паузе на соревнованиях, а выработка скоростно-силовых качеств, взрывной силы.

Другой вариант — (как рекомендует Б.И.Шейко) первый повтор с паузой, остальные — без.

Вопрос: Есть ли какая-нибудь зависимость в результате в жиме лежа от жима стоя?

Ответ: Никакой зависимости нет. Будешь тренировать жим стоя — он будет расти, будешь тренировать жим сидя — станешь чемпионом по жиму сидя и т.д. Это общеизвестно: есть много случаев, когда в зале человек жмет ногами 400 кг, а приседает... 100. Что ты тренируешь, то у тебя и растет!

Вопрос: Как можно научиться мостить в жиме лежа?

Ответ: Попробуйте так: ложись на лавку, берешься за гриф штанги в позиции жима, ноги ставишь на лавку, затем полностью поднимаешь все туловище и делаешь стойку на верхней поверхности плеч, шее и голове — так называемый борцовский мост. Затем начинаешь ступни ног подводить как можно ближе к плечам, опирающимся на лавку, выгибаешься и приближаешь грудь к грифу. Должно создаться ощущение, как будто ты стоишь в вертикальной стойке на плечах, и жать будешь, как в жиме на наклонной скамье, головой вниз. В такой позиции снимаешь штангу. После того как штанга снята, не расслабляясь, сначала снимаешь с лавки и ставишь на пол одну ногу, как можно ближе к штанге, затем вторую. Далее, не расслабляя ягодиц, начинаешь опускать зад до касания с лавкой, но не дальше, опора должна быть на ноги, ягодицы просто касаются лавки. И уже после того как занял эту позицию, начинаешь жим.

Вопрос: Как правильнее тянуть в «комбезе»?

Ответ: Техника такая: стоишь у штанги, носки на 45 градусов в стороны и как можно ближе к штанге и блинам. Встал, выпрямился, руки вверх поднял. Опускаешься вниз через ноги, спину держишь прямой (опускаться, конечно, будет тяжело и больно, так как работает «ком-

без»), берешь хорошо гриф в руки. Затем поднимаешь голову (смотри выше от параллели на 60 градусов), главное: спину не ломать и не сгибать — необходимо терпеть боль! И когда ты готов начать движение — ты как бы взрываешься оттуда, но контролируешь штангу. Голову во время движения не опускай. Штанга должна как бы “облизывать” ноги, и для улучшения скольжения желательно посыпать присыпкой ноги в местах сопряжения со штангой.

Вопрос: При выполнении тяги — ноги опережают спину. Как это исправить? А то я заметил, что при больших весах сначала поднимается таз, а потом распрямляется спина, что неприемлемо.

Ответ: Тяни в «сумо», но если тянешь в классике — сильней подсаживайся, спину держи как можно ровнее, сильнее делай упор на ноги во время отрыва. Если не получается — отработывай технику на малых весах. Большой вес в становой тяге берется за счет техничного выполнения упражнения. Также необходимо для усиления поясницы выполнять тягу из ямы.

Вопрос: Как увеличить силу хвата?

Ответ: Берешь диск (обрезиненный от 15 до 25 кг) и начинаешь перебирать по его диаметру руками, вращать диск. Главное, чтобы переборы были небольшими и стараться выполнять все в быстром темпе и максимально разжимать руки при переборах. В одном подходе делаешь один полный оборот диска в одну сторону и один в другую. Подхода три — минимум. Еще помогают висы на перекладине и удержание штанги на 10 секунд. Также необходимо отказаться от лямок.

Вопрос: Насколько верно мнение о том, что тянуть в лямках можно только на подсобке, а разнохват использовать с 5 повторений?

Ответ: Делай без лямок, сколько сможешь, а потом лямки одевай. Так и хват укрепится постепенно. А разнохватом на много повторов тянуть не стоит. Некоторые вооб-

ще постоянно в лямках тянут прямым хватом, а потом на соревнованиях прекрасно без них разнохватом.

Вопрос: Не абсурдна ли сама идея использования в пауэрлифтинге экипировки, одевая которую вы не становитесь сильнее, а только кажетесь таковыми?! Потуже затянуть бинты, повесить больший вес — это, наоборот, приводит к травмам!

Ответ: Если не хочешь выступать в экипировке — то выступи в WDFPF — в безэкипировочном штате участников. Экипировка применяется во многих видах спорта, практически во всех. Применение экипировки реально предупреждает травмы и способствует показанию максимального результата за счет психологической поддержки. Использовать или нет экипировку — это дело каждого, никто никого не принуждает и не заставляет.

Вопрос: Насколько могут увеличить результат жимовые майки?

Ответ: Добавки к результату зависят от жесткости жимовой майки и от индивидуальных особенностей техники выполнения жима. По мере адаптации к жимовой майке прогресс в 20 кг очень реален.

Вопрос: От «Titan Fury» затекают сильно руки. Что делать?

Ответ: Делается следующее: после того, как рубаша одета, надо снять ее с плеч, т.е. оставить только на руках, они после этого должны перестать затекать. Когда они отойдут, рубаша снова одевается на плечи и делается попытка пожать. До момента, когда руки затекут, есть минуты 3-4 на подход. Затем, после подхода, рубаша снова снимается с плеч и т.д.

Вопрос: Сравним «Inzer Phenom» и «Titan Fury».

Ответ: «Phenom» стоит на порядок выше, единственный плюс то, что она комфортнее, чем «ешка», но шрамов от нее больше, и слывится она большим количеством разрывов, причем даже на различных весах. «Fury» немножко

растягивается, но не рвется, майка отличная. Надежнее брать «фуру», а если есть деньги на «феном», лучше взять две «фуры»!

Вопрос: В чем лучше тренироваться; в штангетках или в кроссовках?

Ответ: Кроссовки — обувь для улицы, а тренироваться с большими весами в них нельзя, неудобно и даже опасно. Для приседаний — штангетки лучший выбор. Но все индивидуально, многим в кедах или в борцовках удобнее приседать. В жиме желательно одевать штангетки — опора для моста в них гораздо лучше. Тянуть лучше в борцовках или в тапочках для тяги. Совет простой — в чем тебе удобно, в том и тренируйся.

Вопрос: После долгого перерыва начал приседать. Приседаю уже полтора месяца, но все сильнее и сильнее болят колени даже при небольших рабочих весах. Что делать?

Ответ: Перенапряжение суставов. Необходим отдых на неделю от приседов. Затем начинать приседать с малого веса, резко не повышая, чтобы сустав адаптировался к нагрузке.

Вопрос: Получил травму колена. Как лечить, насколько долго?

Ответ: Забудь про присед до выяснения причины/характера травмы. Необходимо обратиться к спортивному врачу. Не пользуйся обезболивающими лекарствами перед тренировкой (особенно диклофенаком т.д.), так как можно окончательно все оторвать и поломать.

Вопрос: Подскажите что-нибудь по профилактике травм коленей?

Ответ: Закачка (60-70 % веса 3-4х4-6, бинты медицинские, чтоб грели), тщательный анализ техники выполнения приседаний. Витамины, желатин, хондроитин, глюкозамин, кальций. Некоторые практикуют УВЧ.

Вопрос: У меня плоская спина, поэтому приседаю, держа гриф узким хватом, из-за этого

при больших весах сильно болят локти (отдых не помогает). Может, поколоть чего?

Ответ: Это распространенная проблема. Через боль ничего не делай. Пока снижай веса: клади штангу выше — бери хват шире. По мере заживления травмы — снова потихоньку сужай хват и клади штангу ниже. Прокачивай бицепс минимум раз в неделю укрепляй связки рук. Если боли сильные — принимай «Диклофенак» либо «Кетанов». Но через боль ничего не делай.

Вопрос: Обнаружилась такая неприятность, как воспаление плечевого сустава. Есть ли смысл делать присед и тягу, если особых болевых ощущений при этом в плече не испытываю? Естественно, параллельно с лечением плеча. Когда можно приступать к жиму?

Ответ: Лучше не жми и не трогай плечо вообще, пока боль не пройдет. Лечить надо обязательно. Если есть какие-то болевые ощущения в плече во время приседа или тяги, то их лучше не делать...

Вопрос: Каковы причины возникновения травм у пауэрлифтеров?

Ответ: 1) неправильная техника; 2) чрезмерный вес; 3) неправильно подобранный размер экипировки; 4) отставание определенных мышечных групп; 5) общая или локальная перетренированность.

Вопрос: Креатин, как принимать?

Ответ: Для начала делают т.н. загрузку — 5 дней по 20 гр, затем принимать 1-1,5 месяца по 5 гр ежедневно, за час до тренировки, разводят в любом соке. В нетренировочные дни можно принимать в любое время — главное, ежедневно.

Вопрос: Решил попробовать АТФ. Хочу узнать ваше мнение насчет этого препарата — действует или нет?

Ответ: Пробовал колоть по одной ампуле перед тренировкой — особо сильного эффекта не заметил, а укол довольно болезненный.

Но некоторые колют перед и во время соревнований. От него вообще эффект какой-то сомнительный... За сутки у человека вырабатывается столько АТФ, что даже если колоть его каждый час по ампуле, то это будет мизером.

Вопрос: Дает ли какой-нибудь эффект Рибоксин?

Ответ: Рибоксин, вещь чрезвычайно необходимая в период больших нагрузок. Я последние три недели перед соревнованиями обязательно его использую, принимаю по две таб. 3 раза в день перед едой, иногда по 3 таб. Намного лучший эффект от Рибоксина, если его ставить внутривенно — прямо перед тренировкой, обычно нужно подбирать курс Рибоксина под тяжелый тренировочный цикл.

Вопрос: Какие настойки применять?

Ответ: Аралия, левзея, элеутерококк, пантогематоген, родиола.

Вопрос: Стоит ли попробовать Апилак?

Ответ: Если твой организм не избалован хитрыми препаратами, то и от Апилака можешь почувствовать небольшой эффект, особенно при длительном приеме.

Вопрос: Как правильно сгонять вес?

Ответ: Вес надо начинать гонять заранее (если, конечно, ты сильно вылезашь из категории).

Как правило, вес можно гонять за счет исключения из рациона мучных и углеводных продуктов. Необходимо понемногу начинать ограничивать углеводы за 3-4 недели до соревнований, прикидывая, чтобы за 3-4 дня до соревнований осталось 1-2 лишних кг, последние дни еще сильнее ограничить углеводы, по 2-3 лимона на ночь, аскорбиновая кислота внутривенно. Во избежание судорог надо перед соревнованиями пить регидрон, принимать в период сгонки панангин, аспаркам. Синтетические мочегонные типа фуросемида — нежелательны, так как сильно выводят электролиты из организма, что впоследствии снижает силу и результативность на соревнованиях.



Свежая подборка от Андрея Логинова

11120 и одна причина, почему женщины завидуют штанге

- + Штанге легче набрать/скинуть вес
 - + Штанге не холодно лежать на полу
 - + Штанга не чихает от магнезии
 - + Штанга без одежды выглядит естественно
 - + Даже если штанга кривая или лысая, ей все равно пользуются
 - + Через штангу не переступают
 - + Штанге никто не отдавит ногу в общественном транспорте
 - + Со штангой мужчины изменяют только себя
 - + У штанги нет нервов. Если же они есть, то железные
 - + Штанге идет полнота
 - + Штангу всякий с удовольствием поносит на руках
 - + Штангу могут бросить навсегда только те, кто серьезно травмировался, но и они стараются вернуться к ней поскорее
 - + Штанга не боится темноты и не устает от одиночества
 - + Штангу не напрягает, если в ее присутствии обсуждают женщин
 - + У штанги не скачет настроение
 - + Женщина любит касание мужских рук, штанга их получает в избытке
 - + Со штангой можно быть с малых лет и до глубокой старости
 - + Штанга не стремится замуж
 - + Со штангой проще потому что штанга не завидует женщинам.
- Потому что это — ЖЕНЩИНЫ!**

LARRY PACIFICO



Larry Pacifico смело можно назвать суперзвездой мирового пауэрлифтинга. Конечно, его рекорды давно побиты, и появились атлеты, которые добились гораздо больших титулов, но Pacifico неповторим. Он девятикратный чемпион мира IPF, обладатель 54 мировых рекордов в 102 победоносных соревнованиях. Но это еще не все! Он был организатором нескольких исторических и весьма успешных мероприятий для пауэрлифтинга. Среди них транслируемый по телеканалу CBS "Nationwide" чемпионат мира 1979 года, на который Larry продал более 10 000 билетов. Он организовал

в середине 70-х годов, вместе с «Marathon Distributing», крупнейшую торговлю товарами для пауэрлифтинга по рассылке. Larry проводил сотни семинаров и был спортивным комментатором для супермагнатов средств массовой информации как в США (CBS и NBC), так и во всем мире.

Первые соревнования

В апреле 1966-го Larry принял участие в своем первом турнире по пауэрлифтингу. С весом около 75 кг он выжал 157,5 кг, присел 192,5 кг и вытянул 227,5 кг.

Первые мировые рекорды в категории до 90 кг

В апреле 1969-го Larry впервые установил официальный мировой рекорд. В категории до 90 кг он собрал сумму 760 кг (205-275-280). За следующие 18 месяцев он улучшил это достижение до 797,5 кг (205-300-292,5).

Первый титул чемпиона мира

На 1-м чемпионате мира IPF в Йорке (York), США, в ноябре 1971-го Larry стал обладателем золота в категории 90 кг. Larry выжал 232,5 кг, присел 282,5 кг и успешно зафиксировал 297,5 кг в тяге.

Десятый титул чемпиона мира: трагическая ошибка

1980 год выдался для Larry неудач-

ным. Он получил «баранку» в тяге на Национальном чемпионате США. После приседания и жима он сильно оторвался от соперников, но один не учтенный им пункт в правилах чемпионский титул. В становой тяге Larry стартовал с 310 кг. Он вытянул этот вес, но получил от судей красные лампы. Вслед за этим Larry сделал тактическую ошибку. Вместо того чтобы повторить свой подход, он увеличил вес штанги на 2,5 кг для того, чтобы продлить паузу для отдыха. В то время соревнования проводились по старой штангистской системе, а не по системе раундов, как сейчас. Но он не учел одно правило, которое гласило: при не заченной 1-й попытке и последующей не заченной второй попытке, при увеличенном весе штанги на 2,5 кг, атлет к третьей попытке не допускается. Larry не справился с весом во втором подходе, и Rick Gaugler обратил внимание жюри на это. Larry получил «баранку» и закончил выступление.

После того как новая организация пауэрлифтинга NPA добилась права проводить чемпионат мира IPF, Larry получил еще один шанс стать обладателем короны чемпиона. Но все закончилось трагедией. 4 октября 1980 г. Larry принимал участие в «Dayton Power Open». Он чувствовал себя в прекрасной форме и хотел установить новый мировой рекорд в жиме лежа — 262,5 кг. Но при опускании штанги оторвалась его грудная мышца, после чего штанга упала ему на голову, он успел увернуться, но на его черепе осталось несколько шрамов. Но это еще не все — его левая рука застряла между штангой и поперечным соединением жимовой лавки, в результате чего средний палец Larry полностью оторвался. В результате экстренной многочасовой хирургической операции палец, к счастью, был пришит.

Основание APF

В 1985 году на «Senior Nationals» многие ведущие атлеты США собрались в гостиничном номере у Larry. Растущее недовольство тогдашним



Титулы чемпиона мира

Год	Место	Категория	Жим	Присед	Тяга	Сумма
1971	New York	90 кг	232,5	282,5	297,5	812,5
1972	Harrisburg	110 кг	260,0	317,5	317,5	895,0
1973	Harrisburg	110 кг	247,5	340,0	317,5	905,0
1974	New York	100 кг	255,0	317,5	307,5	880,0
1975	Birmingham, Engl.	100 кг	247,5	292,5	317,5	857,0
1976	New York	90 кг	185,0	312,5	317,5	815,0
1977	Perth, Australia	100 кг	252,5	340,5	335,0	927,5
1978	Turku, Finland	100 кг	222,5	345,0	337,5	905,0
1979	Dayton	100 кг	242,5	347,5	315,0	905,0

Победы на Senior Nationals (Национальных чемпионатах США)

Год	Место	Категория	Жим	Присед	Тяга	Сумма
1970	New Orleans	90 кг	205	300	292,5	812,5
1971	Dallas	90 кг	230	282,5	305	895,0
1975	York	100 кг	252,5	317,5	332,5	905,0
1976	Dallas	90 кг	230	307,5	325	880,0
1977	Los Angeles	90 кг	230	315	320	857,0
1979	Bay St. Louis	100 кг	240	347,4	327,5	815,0

СУДЬБА

USPF (американская IPF организация) привело к основанию APF (впоследствии WPC). Эрн Франц был выбран президентом, Лагу получил пост коммерческого директора. Впоследствии Лагу говорил, что этот шаг был, наверное, ошибочным.

Здоровье Лагу

В возрасте около 40 лет у Pacifico случился первый сердечный приступ. Впоследствии он перенес несколько инфарктов. Лагу перенес несколько операций. Он всегда открыто говорил о том, что употреблял анаболические стероиды, на которые он частично возлагает ответственность за эти его проблемы. Он также не делал тайны из своих связей в криминальном бизнесе по продаже стероидов в США. В связи с этим он не раз привлекался к уголовной ответственности и впоследствии сожалел о содеянном.

Наше время

Между тем Лагу уже 57 лет. Он владеет несколькими популярными Fitness-студиями в Огайо (Ohio). Поклонники силовых видов спорта могли увидеть его в этом году, как судью, на «Стронгмене», проводимом на «Arnold Classic». С силовым троеборьем сейчас он практически не связан. На взгляд Лагу, разнообразие федераций, а также повышенное использование экипировки очень навредили пауэрлиф-

тингу. Лагу тренирует своего 15-летнего сына, который уже показывает себя хорошим легкоатлетом и футболистом. Кстати, его сын, Jimmy Pacifico, так же довольно силен в упражнениях пауэрлифтинга, которыми отец так мастерски владел более чем 20 лет назад.

Тренировки Pacifico

Его сила и мускулатура верхней части тела были очень впечатляющи. Наряду с тремя основными упражнениями троеборья он использовал различные дополнительные упражнения. Он тренировал упражнения лифтинга, почти всегда используя малое количество повторов. Это правило касалось даже французского жима лежа. Подсобка выполнялась в стиле классического бодибилдинга с 8-10 повторениями. Интересно, что Лагу тянул как в стиле «сумо», так и «классикой», и мог показать в обоих стилях одинаковые результаты.

Недельный цикл его тренировок выглядел следующим образом:

Понедельник – тяга, пресс
Вторник – присед, жим, пресс
Среда – швунг, шраги, концентрированный подъем на бицепс, фр. жим лежа, пресс
Четверг – отдых
Пятница – присед, жим, пресс
Суббота – тяга блока к груди/за го-

лову, тяга гантели (широчайшие), пулловер на ровных руках, пресс
Воскресенье – присед с узкой постановкой ног (легко), жим узким хватом (легко)

Рекорды Лагу на соревнованиях
Приседание: 377,5 кг
Жим: 268,5 (без майки)
Тяга: 350 кг
Сумма: 935 кг

На гостевых шоу
Приседание: 400 кг
Жим: 275 (без майки)
Тяга: 370 кг

Тяжелая атлетика
Жим: 142,5 кг
Рывок: 122,5 кг
Толчок: 145 кг
(1968 год, при 75 кг чистого веса)



ЧЕМПИОНАТ МИРА IPF В ДАНИИ

Виталий Папазов. Большие начальные веса заказали венгр Арвай и украинец Виктор Карпик. Судейство в приседаниях было очень жестким, и венгр еле ушел от «баранки» в третьем подходе, подняв 390,0 килограммов. Папазов 400,0 одолел лишь во второй попытке, а подход на 415 оказался неудачным. Андрей же стартовал успешно, преодолев последовательно 380,0; 400,0 кг. Без претензий одолел он и 420,0, но вес не был засчитан, так как была попытка поставить штангу на стойки до команды судьи. В жиме лежа в первом подходе на 245,0 кг у Маланичева штанга пошла на глаза, ассистенты успели подхватить штангу. Пришлось повторить попытку, 255,0 кг в третьем подходе тоже не покорились. Между тем соперники времени даром не теряли, венгр успешно справился с весом 272,5 кг, а Папазов с 280,0 кг. Нашему спортсмену в этой ситуации оставалось следить только за тем, чтобы не пропустить на третье место Карпика. С этой задачей Андрей справился, подняв в третьем упражнении 377,5 кг и набрав в сумме 1022,5 кг. А борьбу

за звание чемпиона продолжили Папазов и Арвай. Виталий поднял свои 370,0 кг и набрал 1050,0 кг. Казалось, этой суммы хватит для того, чтобы стать чемпионом, но венгерский богатырь совершил чудо в третьей попытке, вытащив огромный вес 387,5 кг. А так как он был легче по собственному весу, чем Виталий, то он и стал победителем в этом весе.

В самой тяжелой весовой категории, свыше 125 килограммов, явно выделялся 149-килограммовый американец Брайан Сайдерс. Было ясно, что вряд ли кто может составить ему конкуренцию. В приседаниях атлет поднял 405,0 кг. В жиме лежа – 317,5 кг, а в тяге становой 360,0 кг. Получилась очень большая сумма 1082,5 кг. На целых 50 кг от него отстали Владимир Муравлев из Украины и японец Дайсукэ Мидоте.

Командное первенство выиграла уже в шестой раз подряд сборная России, на втором месте украинская сборная, на третьем поляки. За бортом остались американцы. У них

четвертое место.

Абсолютное первенство в этот раз выиграл поляк Ярослав Олех, на втором месте Сергей Федосиенко, на третьем Виктор Фуражкин.

Обратная дорога прошла также в хорошем для многих настроении. Спортсмены и тренеры горячо вспоминали еще свежую борьбу с соперниками и думали о приятных минутах встречи с родными и близкими. Лишь очень расстроился наш титулованный Виктор Фуражкин, потерявший в аэропорту свой любимый плеер для прослушивания компакт-дисков. Но и он, в конце концов, нашелся, и даже к Виктору вернулось благодушное настроение. По прилету в Шереметьево нас встретил автобус Госкомспорта, и спортсмены, попрощавшись, разъехались по разным аэропортам и железнодорожным вокзалам, чтобы продолжить свою дорогу к дому.

ПЕРСОНАЛИИ

Олег Рябинников

Сегодня у нас в гостях Мария Чущина — восходящая звезда российского пауэрлифтинга и просто обаятельная девушка.

МС: Маша, расскажи, как все начиналось?

ЧМ: Я начала заниматься, когда мне еще не было 12 лет, в зал меня привела мама, Елена Ильинична. Я, в общем-то, и не собиралась долго заниматься и тем более идти в большой спорт, мне врачи посоветовали подкачать спину, и мама тренером работала, так я и оказалась в спортзале. Потом выступила на чемпионате Калужской области, показала неплохие результаты и меня начали по всяким соревнованиям возить.

МС: А мама как попала к железкам?

ЧМ: Да просто как-то начала заниматься, потом выполнила норматив мастера спорта. Причем выполнила его самостоятельно, без тренера, сейчас она уже не выступает, занимается только тренерской работой. Так что, результатов я добилась только благодаря маме. Я, когда первый раз выступила, мне так не понравилось, я подумала: «Да ну, зачем мне это надо? Только здоровье себе испорчу». А мама меня направляла: «Занимайся, Маша, занимайся, будешь здоровая и сильная». А потом сама втянулась, интересно было, когда на чемпионатах России выступать стала.

МС: А какие результаты ты на первых соревнованиях показала?

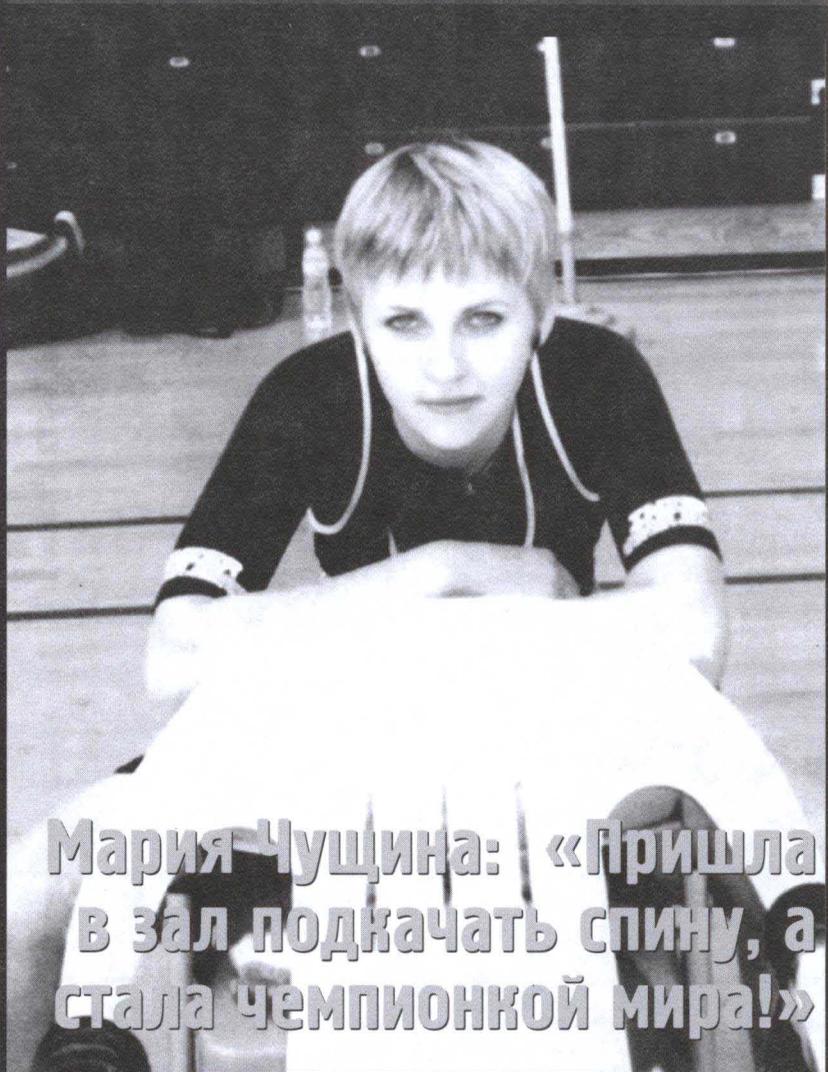
ЧМ: Присела что-то около 50 кг, пожала 25, по-моему, потянула 62,5. Я тогда в категории до 40 выступала, и было мне тогда 12 лет.

МС: А каковы твои лучшие результаты на соревнованиях?

ЧМ: Присед 167 кг, жим 75, тяга 160.

МС: А чем, помимо спорта, занимаешься: работаешь, учишься?

ЧМ: Я учусь в РГУФКе, на 2-м курсе, на факультете «Спортивные единоборства». В будущем хотелось бы работать тренером, использовать знания, полученные в институте, и свой практический опыт. Хотелось бы сказать большое спасибо своим преподавателям, в частности Ярославу Якубенко, нашему куратору.



Мария Чущина: «Пришла в зал подкачать спину, а стала чемпионкой мира!»

МС: А как в РГУФКе дело с пауэрлифтингом и пауэрлифтерами обстоит? Какое там отношение к пауэрлифтерам, есть ли литература по пауэрлифтингу?

ЧМ: В группе у нас трое пауэрлифтеров, а из девочек только я одна. Вообще странно, что очень мало людей из тех, кто учится в нашей группе, в данный момент занимается спортом. К пауэрлифтерам отношение нормальное, а литературы, и правда, не хватает, в этом плане очень выручает журнал «Мир силы» (спасибо, хоть кому-то мы нужны, что радует. — Прим. автора), часто его читаю.

МС: Расскажи, как ты попала в спортклуб МАИ?

ЧМ: Я вообще-то не из Москвы, из города Малоярославца Калужской области. Там я и начала заниматься в клубе, там это един-

ственный клуб при ДЮСШ, и тренировалась там, пока в Москву учиться не приехала. А в МАИ попала, наверное, потому что моей маме сказали, что вот есть такой Сергей Митрофанович Косарев. Что это один из лучших тренеров в Москве, в чем я сама и убедилась.

МС: Маша, ты не скромничай, расскажи о своих титулах, об участии в различных соревнованиях.

ЧМ: Я участвовала в чемпионатах России среди юношей, среди юниоров в городе Новокузнецке в 2002 году, где заняла первое место. Три раза выступала на чемпионатах мира среди юношей и девушек, в Адлере, в Тайване и в прошлом году в Индии. В Адлере и Тайване была второй, в Индии выиграла. В прошлом году выиграла чемпионат мира среди студентов.

МС: Сколько раз в неделю тренируешься?

ЧМ: Тренируюсь 3-4 раза в неделю, два раза в неделю приседаю.

МС: К каким соревнованиям ты готовишься сейчас, какие цели перед тобой стоят, знаешь ли, с кем придется бороться?

ЧМ: Через месяц будут соревнования в г. Приозерске, чемпионат России среди юниоров, к нему и готовлюсь. С кем придется бороться, еще не знаю. В моей категории есть очень сильная спортсменка — Кира Павловская, ее обыграть не смогу, но в призы попасть постараюсь. Хотя, еще неизвестно, придет ли она на эти соревнования.

МС: А про личную жизнь можно вопрос?

ЧМ: Можно, смотря какой.

МС: Есть ли у тебя молодой человек и как он относится к тому, что ты пауэрлифтингом занимаешься?

ЧМ: Да, молодой человек есть. Он, кстати, очень одобряет мои занятия, всячески поддерживает меня. Он сам — в прошлом спортсмен-штангист. Мы с ним познакомились в институте.

МС: Как долго ты планируешь выступать?

ЧМ: Это зависит от того, какие результаты я буду показывать и как будет жизнь складываться. Очень тяжело, практически нереально совмещать тяжелые тренировки, работу и учебу. Этот год точно буду выступать, а дальше посмотрим. По юниорам мне пока никакие чемпионаты мира не светят, если только по студентам. В этом году буду еще на чемпионате мира среди студентов выступать, туда после юниорской России буду готовиться.

МС: А где бы ты хотела работать, что бы ты хотела получать от работы?

ЧМ: Хотелось бы в какой-нибудь хороший клуб попасть, работать там инструктором, а вообще, если честно, я бы хотела открыть свой зал, но это пока нереально. Мне интересно передавать людям свой опыт, делать их здоровыми, сильными.

МС: В каком году ты выполнила норматив мастера спорта, сколько тебе лет было?

ЧМ: Ой, я даже и не помню.

МС: А вот я помню: недавно смотрел старый номер журнала, нашел там твою фамилию, так вот: МС ты в 1999 году выполнила на Кубке Москвы. А МСМК тогда собрала?

ЧМ: Точно помню, что это было в Санкт-Петербурге, на финале чемпионата России в 2000 году, мне тогда еще не было 16 лет, а МСМК только с 16 дают. Но пока документы шли, они же долго идут (да уж, не быстро, я удостоверение МС ждал 1,5 года. — Прим. автора), мне как раз 16 лет исполнилось. Я вообще свои результаты с трудом могу вспомнить, выступила и почти сразу забываю, что сделала.

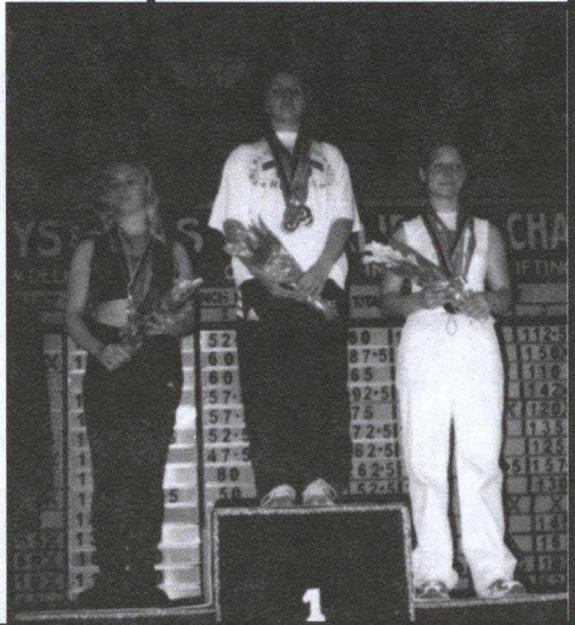
МС: А смешные случаи на соревнованиях помнишь?

ЧМ: Вот на одном из чемпионатов мира среди юношей и девушек был такой случай — идет церемония награждения, награждают чемпионку и призеров в одной из весовых категорий. Их вызывают на награждение, и тут — раз, одной девчонки нету, где она — неизвестно. Вдруг смотрим — бежит откуда-то, одетая в одну майку и без штанов, то ли в раздевалке была, то ли еще где. Она на пьедестал и взшла

в майке и в трусах-стрингах. Представляешь, играют гимн, а на пьедестале девушка без штанов стоит! Все тренеры в шоке были! Ну, думаю, они больше вид делали, а на самом деле были весьма довольны.

МС: Хорошо, Маша, спасибо тебе за интересное интервью, за теплые отзывы о нашем журнале. Удачи тебе на грядущих соревнованиях в Приозерске и Москве, я и наши читатели будем пристально следить за твоими результатами.

ЧМ: Спасибо, удачи тебе и журналу «Мир силы»!



ПРОТОКОЛЫ

Рекорды Европы WPC

(Всемирный конгресс пауэрлифтинга) в пауэрлифтинге среди мужчин

52	SQUAT	240.0	DEGOVETS Alexander	Ukraine	1993
	BENCH	135.0	DEGOVETS Alexander	Ukraine	
	DEADLIFT	205.0	DEGOVETS Alexander	Ukraine	
	TOTAL	575.0	DEGOVETS Alexander	Ukraine	1995
56	SQUAT	196.0	KARKUSCHKE Reno	Germany	
	BENCH	127.5	KARKUSCHKE Reno	Germany	
	DEADLIFT	210.0	MITCHELL Joey	Great Britain	
	TOTAL	482.5	KARKUSCHKE Reno	Germany	2001
60	SQUAT	240.0	HAAPARANTA Toni	Finland	2002
	BENCH	148.0	WERNER Uwe	Germany	2002
	DEADLIFT	240.0	HAGNER Heikki	Finland	2002
	TOTAL	610.0	SIMES Gary	Great Britain	1999
67.5	SQUAT	275.0	MOROZOVS Vladimirs	Latvia	2002
	BENCH	195.0	MANNERING David	Great Britain	
	DEADLIFT	260.5	MOROZOVS Vladimirs	Latvia	2002
	TOTAL	725.0	MANNERING David	Great Britain	
75	SQUAT	370.0	SHESTAKOV Igor	Russia	2003
	BENCH	230.0	TCHESNOKOV Andrey	Russia	2003
	DEADLIFT	295.0	LAINЕ Jarmo	Finland	
	TOTAL	835.0	SHESTAKOV Igor	Russia	2003
82.5	SQUAT	387.5	SHESTAKOV Igor	Russia	2003
	BENCH	220.0	BARTLETT Peter	Great Britain	
	DEADLIFT	317.5	SHESTAKOV Igor	Russia	2003
	TOTAL	880.0	SHESTAKOV Igor	Russia	2003
90	SQUAT	380.0	AVOLA Tatu	Finland	2003
	BENCH	250.0	PERALA Samuli	Finland	
	DEADLIFT	350.0	KORTETJARVI Ari	Finland	2001
	TOTAL	940.0	AVOLA Tatu	Finland	2003
100	SQUAT	410.5	SELSAM Harold	Germany	2003
	BENCH	275.0	PERALA Samuli	Finland	
	DEADLIFT	363.5	DEPNER Gerhard	Austria	
	TOTAL	972.5	HAMMERTON Kevin	Great Britain	1996
110	SQUAT	417.5	WEILER Michael	Austria	2002
	BENCH	285.0	KYMALAINEN Janne	Finland	2001
	DEADLIFT	363.0	KLAUS B.	Austria	
	TOTAL	960.0	KYMALAINEN Janne	Finland	2001
125	SQUAT	468.0	TURTIAINEN Ano	Finland	2002
	BENCH	272.5	TURTIAINEN Ano	Finland	
	DEADLIFT	400.5	TURTIAINEN Ano	Finland	2002
	TOTAL	1088.5	TURTIAINEN Ano	Finland	2002
140	SQUAT	459.0	KUTTROFF Holger	Germany	2003
	BENCH	320.0	KRAVTSOV Vladimir	Russia	2003
	DEADLIFT	407.5	BOLTON Andrew	Great Britain	2000
	TOTAL	1072.5	BOLTON Andrew	Great Britain	2000
+ 140	SQUAT	457.5	TREGLOAN Peter	Great Britain	2002
	BENCH	286.0	ZINT Dietmar	Germany	2003
	DEADLIFT	420.0	BOLTON Andrew	Great Britain	2002
	TOTAL	1128.0	BOLTON Andrew	Great Britain	2002

Подготовил Вячеслав Карпов – ответственный секретарь организации WPC/WPO-Россия. Утвердил регистратор рекордов WPC в Европе – Юрий Устинов.

Рекорды Европы WPC (Всемирный конгресс пауэрлифтинга) среди мужчин в жиме лежа

52	135.0	DEGOVETS Alexander	Ukraine
56	127.5	KARKUSCHKE Reno	Germany
60	155.0	WERNER Uwe	Germany
67.5	210.5	SCHICK Markus	Germany
75	246.0	TCHESNOKOV Andrey	Russia
82.5	256.0	SCHICK Markus	Germany
90	270.0	NYBLIN Lars	Finland
100	297.5	PFRAUMER Frank	Germany
110	300.0	GOLMOHAMMADI Reza	Finland
125	302.5	KRAVTSOV Vladimir	Russia
140	310.0	RANTANEN Tomi	Finland
+ 140	305.0	POPOV Sergey	Russia

Подготовил ответственный секретарь Организации WPC/WPO-Россия – Карпов Вячеслав. Утвердил регистратор рекордов Европы WPC – Юрий Устинов.



YOU'LL NEVER GO BACK TO USING PILLS

CREATINE HARD MASS – это настоящая находка для тех, кому нужно значительно укрепить и нарастить мышечную массу, не опасаясь при этом побочных нежелательных эффектов. Креатин является основой для создания и образования резерва креатинфосфата в мышечных тканях, что позволяет поддерживать высокий уровень АТФ в течение тренировки, позволяя спортсмену заниматься интенсивнее и дольше. **CREATINE HARD MASS** действительно увеличивает силу, улучшает метаболизм в клетках и повышает общую работоспособность организма. **CREATINE HARD MASS** проходит 100% проверку не только на содержание креатина, но и на чистоту, и по праву считается одним из непревзойденных источников энергии!

CREATINE RIBOSE HARD MASS – новейшая, эффективная и высокотехнологичная, специализированная пищевая добавка для бодибилдеров. **КРЕАТИН** является основой для создания и образования резерва креатинфосфата в мышечных тканях, что позволяет поддерживать высокий уровень АТФ в течение тренировки, позволяя спортсмену заниматься интенсивнее и дольше. **РИБОЗА** – моносахарид, увеличивающий мышечную работоспособность при высоких нагрузках.

Сочетание **КРЕАТИНА** **МОНОГИДРАТА** с **РИБОЗОЙ** позволяет повысить уровень инсулина и улучшить всасывание креатина в мышечную ткань. **РИБОЗА** работает в паре с **КРЕАТИНОМ** и еще больше повышает уровень фосфата креатина. Общий эффект в том, что, принимая **CREATINE RIBOSE HARD MASS**, Вы обеспечиваете максимальное производство энергии.

