

ТРИУМФ И ТРАГЕДИЯ ВЕЛИКОГО АТЛЕТА

МИР СИЛЫ

Power World 2^o 2001

**А Я ХОТЕЛА
ПОХУДЕТЬ**

ИРИНА ЛУГОВАЯ

ТЯГА И ЖИМ

ПЛАНИРУЕМ ВМЕСТЕ

**БАЗОВЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ТЕХНИКА

АДРЕНАЛИН -

НОВЫЙ ДОПИНГ

ISSN 1606-8718



9 771606871004

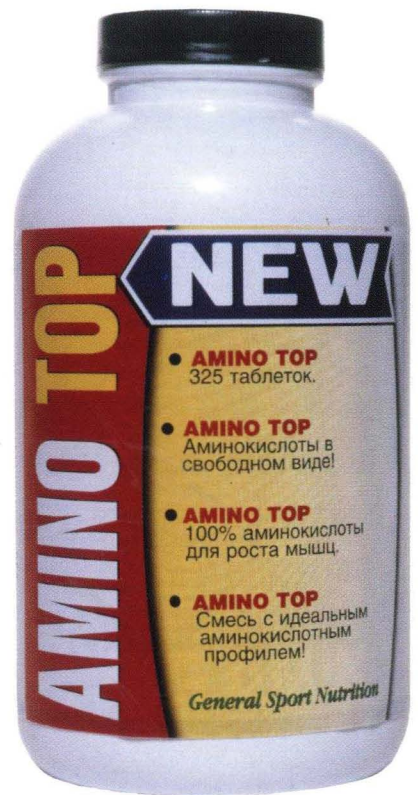
muscle2000@mail.ru

Фестиваль ВУЗов / 8 / Чемпионат Москвы среди ветеранов
/ 9 / Чемпионат Москвы по жиму лежа / 5 / Чемпионат
Европы по пауэрлифтингу /36/

ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ В AMINO ACIDS

???

Да!



Если это настоящие BCAA EXL от  General Sport Nutrition Сделано в Америке.

СОДЕРЖАНИЕ

МИР СИЛЫ
Power World 2 2001

Письма читателей 3

СОРЕВНОВАНИЯ

Чемпионат Москвы по пауэрлифтингу 10

Опять 75 13

Чемпионат России по пауэрлифтингу 24

Европа 2001 36

ИНТЕРВЬЮ

Ирина Луговая 20

Пришла я в зал давным-давно, в 1989 году, по той простой причине, что он находился рядом с домом, буквально три минуты медленным шагом.

Елена Петрунина 32

В 1993 году, по-моему на Кубке России в г. Санкт-Петербурге, мне не хватило всего 2.5кг до заветной суммы.

МЕТОДИКА

Техника силовых упражнений 14

Каждый занимающийся рано или поздно создает для себя свой персональный набор упражнений и методов тренировки.

Планирование нагрузки в жиме лежа 17

Изучив календарь нужно решить на каких соревнованиях вы будете выступать. Их может быть 2, максимум 3, где у вас должна быть 100% форма.

«Кураж» - визитная карточка лифтера 18

Одной из ярких, отличительных черт пауэрлифтинга является необычный, порой даже пугающий зрителей своей энергетикой «настрой» пауэрлифтеров.

Тяга - основа пауэрлифтинга 28

Атлет, выполняющий тягу, образует своими рычагами (голень, бедра, руки, сегменты туловища) замкнутую кинематическую цепь.

Жми больше 38

Циклированный тренинг очень хорошо срабатывает, но ему надо дать достаточное количество времени, чтобы он проявил себя.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Слово президенту 4

Если смотреть на «большие» выборы региональных депутатов, мэров городов, губернаторов и т.д., мы научились, как надо избирать...

Триумф и трагедия великого атлета 6

Пауль Андерсон - это имя знакомо всем любителям спорта старше 50 лет.

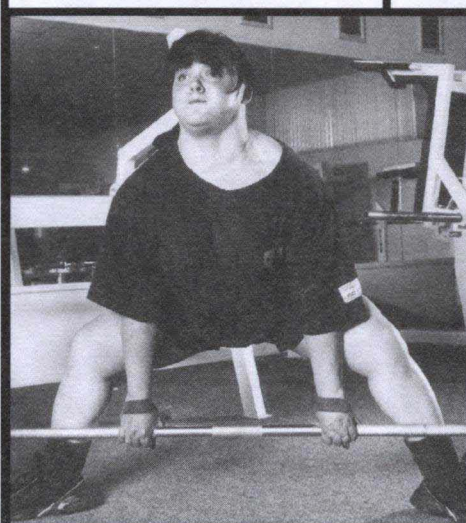
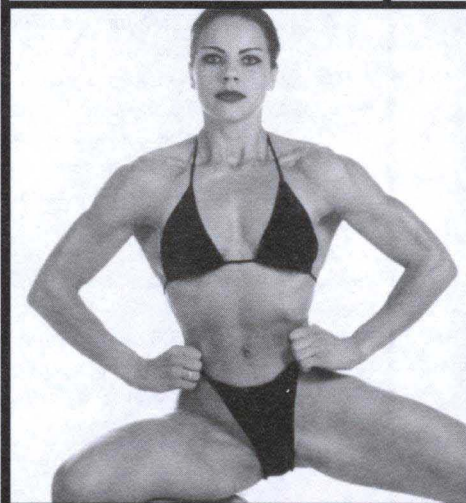
ПРОТОКОЛЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Фестиваль ВУЗов 8

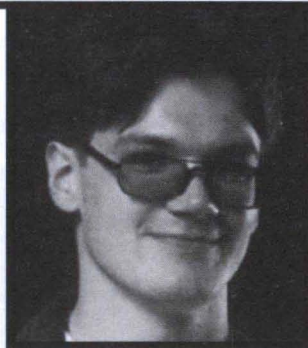
Чемпионат Москвы среди ветеранов 9

Чемпионат Москвы по жиму лежа 23

Чемпионат Европы по пауэрлифтингу 36



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйтесь, друзья!
Как бодрость духа? Надеюсь, все в норме. Если это не так, возьмите новый номер журнала «Мир Силы» и читайте, читайте... Недаром, мы столько для вас работали. И так, что у нас в журнале?

Как все большое место в нашем журнале занимает методический материал. Техника силовых упражнений, планирование нагрузки в жиме лежа и так далее и тому подобное. Мне кажется, будет очень любопытно прочитать статью нашего нового и, надеюсь, постоянного автора Юрия Устинова. Его статья «Кураж — визитная карточка пауэрлифтера» заставит многих другими глазами взглянуть на психологическую подготовку спортсмена, да и что говорить, визуальная часть соревнований становится не только интересной, но и оглушающей.

В этом номере вы найдете большое количество статей об прошедших соревнованиях — чемпионат Москвы и России, жим 75-килограммовой штанги и новости с чемпионата Европы не оставят равнодушным никого.

Мы отдаем дань уважения великим спортсменам прошлого. Владимир Иванович Воронин расскажет и Поле (Пауле) Андерсоне — великом спортсмене и человеке.

Впервые на обложке журнала — женщина. Да еще какая! Чемпионка, телезвезда и просто приятный человек — Ирина Луговая.

В своем интервью она упрекнула нас, что это вы не печатаете женщин. Мы решили исправиться. Читайте интересное, увлекательное интервью Юрия Устинова с чемпионкой и пауэрлифтинга, и бодибилдинга, красавицей из города Ульяновска Еленой Петруниной. Уверен, вы не пожалеете.

На страницах журнала президент Московской федерации пауэрлифтинга Вячеслав Ильич Пискунов размышляет о будущем нашего вида спорта.

Кроме этого, полные протоколы с чемпионатов Москвы среди ветеранов и жима лежа, чемпионата Европы и фестиваля ВУЗов и многое другое.

В общем, читайте и до новых встреч на страницах «Мира Силы».

И, напоследок, об обратной связи, адрес тот же — 125083, Москва, ул. Верхняя Масловка, 24-57. Ждем от вас писем и предложений — от критических до конструктивных.

И.О. Главного редактора — **Олег Перунов**

ТРИУМФ И ТРАГЕДИЯ ВЕЛИКОГО АТЛЕТА

Мир Силы

А Я ХОТЕЛА ПОХУДЕТЬ
ИРИНА ЛУГОВАЯ

ТЯГА И ЖИМ
ПЛАНИРУЕМ ВМЕСТЕ

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ТЕХНИКА

АДРЕНАЛИН
НОВЫЙ ДОПИНГ

Фестиваль ВУЗов / 8 / Чемпионат Москвы среди ветеранов / 9 / Чемпионат Москвы по жиму штанги / 5 / Чемпионат

На 1-й стр. обложки Ирина Луговая. фото Константина Осьмака

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 2(10)/2001 год.

Издается с 1999 года.

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

И.О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА Олег ПЕРУНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЬЯНОВ
УЧРЕДИТЕЛЬ Константин ОСЬМАК

Соб. кор. Антонина КОРСУНОВА
Представитель по Северо-Западу Алексей ВЕСЕЛОВ
Дизайн и верстка оригинал-макета Дмитрий ОСЬМАК

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

БОГАЧЕВ В. В. Президент Федерации пауэрлифтинга России
ТРЕГУБОВ А. А. Вице-президент Федерации пауэрлифтинга России
ЗАВЬЯЛОВ И. Е. Президент федерации бодибилдинга Москвы
ПИСКУНОВ В. И. Президент федерации пауэрлифтинга Москвы
ШЕЙКО Б. И. Тренер сборной России по пауэрлифтингу
СЕМЕНОВ В. А. Директор антидопингового центра РФ

Внимание!

Корреспонденты журналу требуются всегда!
Аккредитованное рекламное агентство - «Люди...»
тел.: (095) 290-6883, 290-6850

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

Мир силы® - зарегистрированное название журнала.

Телефон редакции: (095) 976-1144

Почтовый адрес: 125083, Москва, ул. Верхняя Масловка, 24-57

Адрес редакции: Москва, Дмитровское шоссе, 39, к1

E-mail: muscle2000@mail.ru

Тираж - 20 000 экз. Цена свободная.

ВАШИ ПИСЬМА

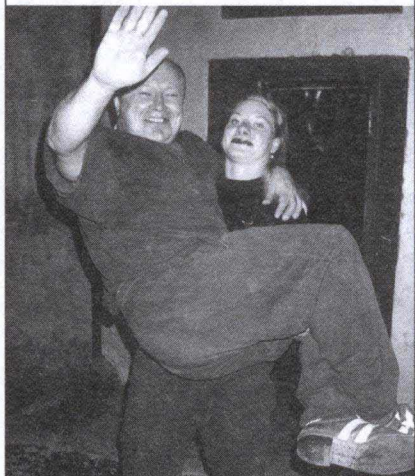


В. ФИЛИНА и Т. ДОЛГУЙ

Здравствуйте, уважаемая редакция. Пишу вам во второй раз. В первом моем письме я писала о себе, теперь же хочу написать о лучших спортсменах из нашей команды.

Смищенко Виктор, тренер команды. МСМК, победитель многочисленных соревнований, Кубков России по пауэрлифтингу и жиму лежа. Одним словом, мы очень гордимся своим тренером, который очень много сделал для нашей команды. А нас, не много ни мало — 15 человек! И почти все мастера спорта и международники. Я хочу сказать огромное спасибо от всей нашей команды нашему тренеру Смищенко Виктору, за его терпение, помощь и понимание.

Анциферова Марина, МС — самая сильная девушка в нашей команде. Правда, в последнее время ей не везет. На "России" в Новокузнецке, Марина, выступая в категории до 56 кг, для выполнения норматива МСМК всего 7 кг. На последнем чемпионате России, который прошел в



Марина АНЦИФЕРОВА

Сочи, Марина, выступая уже в категории до 60 кг, набирая далеко за международника, на разминке повредила колено. Если бы не досадная травма, то норматив МСМК и, скорее всего, третье место были покорены ею. А пока Марина ждет операцию и через несколько месяцев она снова сможет присесть и делать становую тягу. Помимо того, что Марина отличная спортсменка, она еще хороший друг и умный человек. Марина закончила Алтайский политехнический университет и Алтайскую академию экономики и права.

Долгуй Татьяна, МСМК по пауэрлифтингу. Татьяна наша гордость, она выполнила норматив МСМК в 18 лет. Это самый молодой международник и пока единственный (не считая тренера) в нашей команде. Можно сказать, что Таня наш второй тренер, она всегда помогает новеньким: дает советы, показывает, как сделать то или иное упражнение.



Виктор СМЩЕНКО

Когда я была новенькой Таня всегда была рядом со мной: показывала, как надо правильно выполнять жим, мотала бинты, помогала одевать комбез и т.д. Помню, она как-то говорила, что ее мечта — пожать 100 кг. На сегодняшний момент она жмет 80 и я уверена, что скоро ее мечта сбудется. Сейчас Татьяна учится на 4 курсе Алтайского Государственного политехнического университета и занимается пауэрлифтингом.

Спасибо за то, что вы есть. С уважением, ваша постоянная читательница Филина Валентина, Барнаул

От редакции: К нам в редакцию пришло письмо из Эстонии, в котором автор (к сожалению, нам не удалось правильно прочитать его имя и фамилию, потому мы не рискнули ее написать, дабы не ошибиться), рассказал о жизни пауэрлифтеров Эстонии и даже прислал несколько



Айво НУРМИНЕ, кат. 90 кг, жим 205 кг

фото с проходившего чемпионата по жиму лежа. Это фото мы с удовольствием публикуем. И призываем всех наших читателей не лениться и писать письма с просьбами, пожеланиями и фотографиями. Разве вы не хотите, чтобы вас увидела вся страна.

Здравствуйте, МС.

Пишет вам представитель Хабаровского края Дедюля Валентин. По какой-то иронии судьбы все фамилии наших спортсменов искажены. В №4/2000, на стр. 36, категория 67,5 кг вместо Машиченко Даши следует читать Мащенко Данна. На стр. 37, в категории до 75 кг следует читать Дедюля Светлана, а не Дедуля Светлана, а в категории до 90 кг не Хотимченко Алла, а Шатимченко Алла. На стр. 19, в категории до 110 кг следует читать Дедюля Валентин, а не Дедуля Геннадий. В протоколах мое имя было перепутано, еще в Тайване я обращал на это внимание секретарей, но они где-то исправили, а где-то нет.

В остальном, журнал хороший. Единственное, хотелось бы, конечно, чтобы вы выходили почаще и содержали побольше разных методик тренировок от разных тренеров и спортсменов.

С уважением, Дедюля Валентин, Хабаровский край

МС: Мы приносим свои извинения Валентину Дедюле, Светлане Дедюле, Мащенко Данне и Шатимченко Алле. Так получилось, что к нам попал англоязычный протокол соревнований и, как вы сами понимаете, трудновато перевести некоторые фамилии, которые на английском читаются (по идее) так, как написано. От этого вся путаница. Спасибо, что обратили на это внимание. Постараемся не повторять таких ляпов.

МС: Вячеслав Ильич, как Вы считаете, вся эта шумиха связана с приближающимися выборами президента Федерации пауэрлифтинга России осенью в Иркутске на Кубке России?

Вячеслав Пискунов: Если смотреть на «большие» выборы региональных депутатов, мэров городов, губернаторов и т.д., мы научились, как надо избирать... «Научились», можно взять в кавычки, можно и не брать... В ход идут любые технологии для достижения своей цели.

МС: В том числе и грязные...

В.П.: В нашем случае, все естественно и закономерно, все, как в «большой» политике. Ясно, что статьи в интернете написаны не дилетантами от спорта и от пауэрлифтинга в частности. «Большой грязи» я здесь не вижу, а усматриваю настоящую человеческую боль за наш вид спорта. Никто не запрещает вывесить Владимиру Васильевичу Богачеву опровержение на любом сайте, подключить единомышленников, свой, скажем, штаб, использовать профессиональные СМИ, как журнал «Мир Силы». А единомышленники в данном случае должны реагировать сразу, без команды.

МС: Вячеслав Ильич, судя по Вашим ответам и зная Вас, как личность, способную добиваться своей цели, конечно же, без «грязных» технологий, обладающего незаурядными организаторскими способностями, болеющего за пауэрлифтинг и не мало сделавшего для его развития и в Москве, и в России (в Брянской области усилиями Вячеслава Ильича создана ДЮСШ – прим. автора), то мне кажется, что Вы на предстоящих выборах осенью будете выставлять свою кандидатуру на «президентское кресло», не так ли?

В.П.: Не легкий это хлеб – «президентское кресло». Его (хлеб) надо добывать именно президенту, чтобы, в буквальном смысле этого слова, накормить в первую очередь спортсменов, выдающихся спортсменов-чемпионов, рекордсменов Европы и мира, которые продолжают сами оплачивать свое участие в этих самых чемпионатах. Президентство – это не «бюджетная должность», хотя на спортсменов деньги, какие-то, отпускаются. Все надо пробовать. За все надо бороться. А В.В. Богачеву на его реплику по поводу «моего президентства» я как-то ответил, что, если у меня будут убедительные источники финансирования моей программы, то я сам лично извещу его об этом первым.



В последнее время в российском пауэрлифтинге ходят разного рода слухи и домыслы, связанные с невероятными публикациями, вывешенными на многочисленных сайтах о, так сказать, негативах президента Российской Федерации пауэрлифтинга В. В. Богачева. С чем это связано и правда ли то, что размещено на этих сайтах, мы решили обратиться к президенту Федерации пауэрлифтинга Москвы Вячеславу Пискунову для того, чтобы он, так сказать, высказал свою точку зрения на происходящее. Но прежде всего, мы хотим выразить искреннее соболезнование Вячеславу Ильичу по поводу смерти его матери Любови Тихоновны.

МС: У меня в памяти Ваши спонсоры: «Росшина», «Факел», «Сибур», ФСК «ТЕСКО», турфирма «Горизонт», «Мострансагентство», радио «Маяк», журналы «Лица», «Спортклуб» и т.д. на открытом Кубке Москвы, который проходил в августе прошлого года в одном из самых престижных залов России – Московском Дворце Молодежи. Запомнились рекламные растяжки на Тверской и было приятно, что пауэрлифтинг становится «не подвальным» видом спорта. Интересно, сколько же стоила аренда зала и сами растяжки?

В.П.: Аренда двух соревновательных дней обошлась в 7 000 долларов, две растяжки на Тверской еще в 3, да и то, по благу. А ты можешь назвать хотя бы одного официального партнера федерации пауэрлифтинга России?

МС: Нет...

В.П.: И я не знаю. Хотя... Спасибо Сан Санычу Трегубову, благодаря его усилиям известная фирма «Рибок» выделила основной сборной России спортивные костюмы.

МС: А в регионах России, где проходят соревнования, есть свои спонсоры?

В.П.: В регионах России есть свои спонсоры, имеющие отношение к конкретным соревнованиям и зависящие от конкретного лица. К примеру, где бы не проводил «Россию» Александр Ефимов, все будет организовано по высшему классу. Будет много спонсоров, а, значит, будет достойная организация соревнований, вплоть до предоставления специальной группы школьников для взятия автографов у всех спортсменов, хорошие призы, душевная встреча и проводы команд. Многим надо поучиться у Саши Ефимова его организаторским способностям.

МС: А роль В.В. Богачева в организации и проведении российских соревнований?

В.П.: Регион благодарен ему за то, что он выбрал для проведения тех или иных соревнований именно его. Роль президента сводится, как правило, к награждению, а вся наградная российская атрибутика предоставляется за счет проводящего соревнования региона, и «забиранью» 50, а то и 100% стартовых взносов.

МС: Ходят слухи, что за этой статьей в интернете стоит Сан Саныч Трегубов, который и сам «метит» в президенты...

В.П.: Не думаю. Я уверен, что А. Трегубов не стремится в «это кресло», хотя он не скрывает своей антипатии к Богачеву, как к президенту и как человеку. Сан Саныч искренне болеет за наш спорт, делает все возможное для его развития, никогда не остается равнодушным к любым просьбам, жалобам спортсменов, причем любого уровня подготовки. Он очень эмоционален, что часто мешает ему вести грамотную полемику. Нетерпим к любым проявлениям несправедливости. Благодаря его усилиям, есть движение вперед.

МС: Кто, по Вашему мнению, может претендовать на «кресло президента» еще?

В.П.: Претендовать могут многие. Кто привнесет «разумное, доброе, вечное». Есть достойные кандидатуры почти в каждом регионе России. А вот, кто сможет при-

влечь как можно больше спонсоров, т. е. денег для осуществления многих программ развития пауэрлифтинга...

МС: Значит, решение таково – переизбрать. Несмотря на все заслуги?

В.П.: Я не хочу и не имею права умолять роль Владимира Васильевича в российском, да и мировом пауэрлифтинге. Что есть, то есть. Но дело-то все в том, что кто бы ни был президентом федерации, все равно, хуже никак не было бы. В России пауэрлифтинг развивался сам по себе. Связь с «большим миром», на предмет вхождения в международную федерацию, была неизбежна по ходу истории. Мне кажется, что сейчас необходим президент-менеджер...

МС: В принципе, мы выяснили кое-какие вопросы, однако, назревают другие...

В.П.: Готов ответить...

МС: Как Вы относитесь к нашему журналу?

В.П.: Несомненно, как к изданию (форме) – хорошо и приветствовал его появление. К содержанию и полиграфии – не очень. Но дело то в том, что мало кто на уровне федерации поддерживает журнал хотя бы своими публикациями. Знаю, что приходится «с кровью» выбивать эти самые статьи. Все мы «доки» комментировать, обсуждать и критиковать, а делать дело – не каждому по плечу.

МС: Уже есть какая-то программа по журналу в случае избрания Вас президентом российской федерации?

В.П.: Программа по развитию пауэрлифтинга уже находится у моих спонсоров на утверждении. Большое место отводится там и журналу. Хотя программа по журналу не зависит от того, буду я президентом или нет.

МС: Вячеслав Ильич, если Вам кто-то предложит деньги на развитие пауэрлифтинга и при этом ваше президентство, для того же имиджа в обществе – Вы согласитесь?

В.П.: Конечно. Я сам предлагал это, но пока стесняются...

МС: И последний вопрос. В редакцию продолжают поступать письма и звонки, где читатели спрашивают, правда ли Валентин Иванович Дикунь уже выжал 280 кг, при этом, ссылаясь на Вас, как свидетеля. Вы это видели, скажите честно?

В.П.: Видел.

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ НА 2001 год

26-28.01	Чемпионат Москвы Москва (ДН МАИ)
17-18.02	Первенство Подмоскovie ср. юниоров и юношей (Нуровское)
17-18.02	Первенство Москвы ср.юниоров (Нунцево)
01-04.03	Чемпионат России. Финал (С-Петербург)
11.03	Чемпионат Москвы ср.ветеранов ((СН МАИ)
21-25.03	Первенство России ср.юниоров (Кемерово)
04-08.04	Чемпионат России ср. ветеранов (Ухта)
06-08.04	Первенство Москвы ср. ВУЗов (СН МАИ)
14-15.04	Чемпионат Подмоскovie (Дубна/Химки)
19-21.04	Международный студенческий (г.Великий Новгород)
22.04	Чемпионат Москвы ср. инвалидов (ж/л) (СН МАИ)
05.05	Чемпионат Москвы: жим (ДН МАИ)
9-15.05	Чемпионат Европы ср.мужчин (Сыктывкар)
23-27.05	Чемпионат мира ср.женщин (Чехия)
26-27.05	Чемпионат Подмоскovie ср. клубов (Солнечногорск)
01-03.06	Кубок Санкт-Петербурга (Санкт-Петербург)
07-10.06	Чемпионат России: жим (Калининград)
13-17.06	Чемпионат Европы ср.юниоров (Франция)
04-08.07	Чемпионат Европы ср. ветеранов (Словакия)
05.08	Чемпионат Европы (ж/л) ср.ветеранов
10-12.08	Кубок Москвы (ДН МАИ)
09-12.08	Чемпионат Европы по Жиму лежа (Латвия)
08-09.09	Первенство Москвы ср. юношей и девушек (Нунцево)
11-16.09	Чемпионат мира ср.юниоров (София)
26-30.09	Кубок России (Иркутск)
04-07.10	Первенство России ср. юношей и девушек
16-21.10	Чемпионат мира ср. ветеранов (Канада)
01-04.11	Чемпионат мира ср.юношей и девушек
07-11.11	Фестиваль ВУЗов России (СН "Салют")
13-18.11	Чемпионат мира ср.мужчин (Финляндия)
24-25.11	Кубок Подмоскovie ср. юношей (п.Реммаш, Сергиево-Посадский р-он)
08-09.12	Кубок Подмоскovie
28.11-02.12	Чемпионат Европы ср. женщины (Чехия)
06-09.12	Чемпионат мира по жиму лежа (Новая Зеландия)
22.12	Кубок Подмоскovie ср. ветеранов (Солнечногорск)
22.12	Кубок Москвы: жим (ДН МАИ)

КАЛЕНДАРЬ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2001

Наименование соревнований	Сроки проведения	День приезда	Место проведения
Кубок С-Петербурга	01-03 июня	31 мая	г. Санкт-Петербург
Кубок Сибири	01-03 июня	31 мая	г. Гурьевск (Кемеровская обл.)
Кубок Дальнего Востока	май		г. Хабаровск
Кубок Севера	май		г. Н.Уренгой (Ямало-Ненецкий а.о.)
Чемпионат по жиму лёжа	08-10 июня	7 июня	г. Калининград
Кубок России	26-30 сентября	25 сентября	г. Иркутск
Первенство среди юношей	25-28 октября	24 октября	г. Клин (Московская обл.)
Центр Азии	декабрь		г.Красноярск

ТРИУМФ И ТРАГЕДИЯ ВЕЛИКОГО АТЛЕТА

В.И. ВОРОНИН

Пауль Андерсон - это имя знакомо всем любителям спорта старше 50 лет. В период своего феерического взлета на любительском тяжелоатлетическом помосте (а он выступал на любительских соревнованиях всего два года: 1955-1956 гг.) журналисты наделили его всевозможными титулами "самый сильный человек в мире", "подъемный кран" и т.д. Американцы по праву гордились своим соотечественником. Даже такой авторитетный в мире атлетов человек как ныне покойный Я.Г. Куценко много лет возглавлявший сборную СССР по тяжелой атлетике и сам бывший мировой рекордсмен в толчке штанги в тяжелом весе называл Андерсона в своих статьях "человеком сказочной силы". И он не ошибался.

Прошло время, рекорды Андерсона в классическом тяжелоатлетическом троеборье намного превышены, но его достижения в чисто силовых упражнениях стоят незыблемо. В последние двадцать лет своей жизни он исчез из поля зрения журналистов и на то, как оказалось, были свои причины. Попробуем восстановить его подвиги силы и скорби, которые были ему уготованы судьбой.

Андерсон родился 17 октября 1932 года в маленьком городке Токкоа, штат Теннесси в семье потомков шведских переселенцев. Его родители были обыкновенными людьми, не отличавшимися каким-то "особым" телосложением: мать имела рост всего 157 см и была миниатюрного телосложения, а отец весил всего (по сравнению с сыном) 81 кг.

В школе Пауль увлекался бегом и американским футболом. В 15 лет он уже весил 90 кг, а 19 - 120. И это при росте 175 см. В 1952 году, в это время он учился в университете, ему подарили штангу и он приступил к своим тренировкам, где главным упражнением было приседание со штангой. Через два года Пауль поднял такие веса, которые в мире никто не мог поднять кроме него. Конечно, залом

такого быстрого успеха была его природная одаренность.

И уже в 1955 году Андерсон выигрывает титулы чемпиона мира и Олимпийских игр. В 1956 году он покидает любительский спорт. Можно сказать, что в те времена у него просто не было достойного соперника (хотя ввиду болезни Пауля, выступление на Олимпиаде в Мельбурне было драматическим, - он победил лишь в последнем подходе) и интерес к классическому троеборью иссяк. Поэтому, с 1957 года Пауль стал выступать с силовыми номерами на профессиональной арене. Недостатка в зрителях не было. Так продолжалось до начала 70-х годов, когда началась другая драматическая часть его жизни.

Но вернемся к временам его триумфа. После победы на Олимпиаде в Мельбурне, Пауль совершает поездки по странам мира с демонстрацией своей силы (ставшей к тому времени национальной гордостью США). В 1957 году, в Лас-Вегасском ночном клубе он приседает с весом 526 кг три раза подряд. Это повторялось 7 дней в неделю и на протяжении нескольких недель. Вы думаете - вот это вес. А на самом деле это был обычный рабочий вес.

Любопытная особенность: Пауль никогда не применял тяжелоатлетический ремень, бинтование коленных суставов и приседал босиком, сбросив ботинки. Кстати, при своих габаритах Пауль носил обувь лишь 40 размера.

Поскольку соперников у него не было, предел возможностей Андерсона установить трудно. В части достижений в приседаниях с весом, то известный Джон Гримек свидетельствовал, как Пауль приседал с весом 408 кг на 10 раз и выполнял полуприсед с весом 680 кг. По словам другого знаменитого атлета Т. Коно, Андерсон приседал с весом 558 кг.

Жимовые упражнения он любил меньше, может быть, тому причиной была дважды поврежденная левая рука,

первый раз сломанная на тренировке, а второй - поврежденная в автомобильной аварии.

Но и в жиме Андерсон оставил удивительные достижения: так, он стоя выжимал правой рукой 136 кг 11 раз и 7 раз левой.

12 июня 1957 года Пауль в своем родном городе Токкоа оторвал от стоек 2844 кг, это почти на тонну больше, чем делали ранее другие силачи - Луи Сар и Уэльский.

Таким образом, в течение полутора десятков лет Андерсон, используя личный самолет, развезает по США и миру, удивляя людей своей силой и проповедуя христианские ценности.

Да, именно так - Пауль стал христианским миссионером и нашел в этом настоящий смысл своей жизни. Вот как он высказывался по этому вопросу: "Моя жизненная философия взята из Библии. Главное в моей жизни - это Иисус Христос. Без него меня не называли бы сильнейшим человеком в мире. Моя философия состоит в том, чтобы отдавать больше, нежели брать и употреблять свои способности на то, чтобы любым возможным способом помочь другому. Это не означает, что я из тех, кто добр, но слеп. Я никогда не собою ближнего своего с истинного пути".

Его выступления с демонстрацией силы шли параллельно с лекциями по вопросам христианской морали. Коммерческая сторона этих выступлений не была главной. Часто он выступал вообще без гонорара, а получая их, отдавал на создание и обеспечение сиротских приютов.

Заработав своими выступлениями много денег, Андерсон все израсходовал на благотворительные цели. Нагрузка в этой деятельности была большой - в год набиралось до 500 выступлений. Так продолжалось 17 лет.

В советской прессе тех лет о нем писали иронически, высмеивая его габари-

ты и якобы неуклюжесть, а он, несмотря на свой вес, мог запрыгнуть на стол высотой 90 см, а в длину с места прыгнуть на 3 метра.

Такая деятельность Андерсона способствовала развитию интереса к таким упражнениям как жим лежа, тяга и приседания, которые оформились со временем в самостоятельный вид спорта, конкурирующий ныне по популярности с классической тяжелой атлетикой.

Любопытно привести его измерения, относящиеся к 1956 году, в период, когда он весил 138 кг:

шея - 62 см;
бицепс - 55 см;
голень - 55 см;
грудь - 147 см;
бедро - 91 см;
талия - 123 см.

Андерсон не сожалел о том, что он рано оставил любительский спорт. Он считал, что выбрал правильный путь и сделал много более важного.

В детстве Пауль перенес болезнь почек и последствия этого сказались через много лет. А его спортивная деятельность требовала обильного питания, потребления большого количества белка, поэтому нагрузка на почки была огромной. К пятидесяти годам он уже страдал почечно-каменной болезнью. В период своих выступлений он иногда не мог целую ночь сомкнуть глаз от боли ожидая выхода очередного камня. Наконец, наступил кризис - у него удалили 300 почечных камней различного размера. Встал вопрос о пересадке почки. Донором стала его 59-летняя сестра. При этом совместимость была 60%. Последующая интенсивная терапия повредила нервы внутреннего уха. Он потерял чувство равновесия и не мог уже ни ходить, ни стоять. Потом отнялись ноги. Пауль оказался прикован к инвалидному креслу.

Последние годы были очень мучительны, он страдал от болей, вызываемых сдавливанием нервов в позвоночнике.

Верной подругой и помощницей Пауля в борьбе с недугом была его жена Гленда и их единственная дочь Паула, которая теперь вручает призы на редчай-

ших для США соревнованиях по тяжелой атлетике "Мемориале Андерсона" проходящих в городе Атланте, где жил и был похоронен Пауль Андерсон.

Так для Америки обессмертилось его имя. Умер великий чемпион 15 августа 1994 года.

Поскольку феномен Андерсона как атлета продолжает существовать, любопытны некоторые положения из его спортивной философии.

Природная одаренность. "Мой организм обладал замечательной особенностью, - прекрасно усваивал протеины, витамины и минералы. Я убежден, что в этом кроется один из секретов моей силы".

Выбор нужных упражнений. "Я всегда считал, что нужно менять упражнения. Чередовал поднимание веса из положения стоя с подниманием из положения лежа, занимался одним упражнением до тех пор, пока это не надоедало, и тогда переходил к другому. Каждый должен сам знать, что ему нужно. Инстинктивно. Надо развивать в себе это знание, понимая, - что годится сейчас, может не годиться через полгода".

Как часто следует тренироваться. "С тех пор, как я понял, что мое тело способно перерабатывать пищу в мускульную энергию легче и быстрее, чем у кого бы то ни было, я стал тренироваться ежедневно. Однако, есть люди, которые считают, что могут работать со штангой только два раза в неделю. Все зависит от индивидуальных особенностей, от того, сколько времени вам требуется на восстановление".

Как бороться с усталостью. "Я никогда не считал, что нужно надолго прекращать тренировки, чувствуя сильную усталость. Я начинал прикидывать, что служило тому виной - диета или режим, и думал до тех пор, пока не находил причину. Если вы занимаетесь атлетикой более двух лет, то не должны чувствовать себя разбитым. Зная свое тело, вы упредите сильную усталость и не дадите ей наступить".

Главное упражнение. "Лучший способ совершенствовать свою силу - приседать с весом. Я приседал тысячи раз и скажу прямо: каждый раз я это ненавидел. Того,

кто скажет, что такие упражнения ему по душе я просто не пойму; но, однако, это основа всей тренировки силы".

Варианты упражнений. "Иногда я выполнял частичные движения с весами, намного превосходящими мои возможности в движениях с полной амплитудой.

Отдых между упражнениями. Во время тяжелых тренировок мне приходилось отдыхать между подходами до 30 минут. Иногда я отдыхал час, иногда - 10 минут. Нужно, чтобы голова была ясной".

О стероидах. "Во время моих выступлений их еще не было (? - прим. ред). Не думаю, что я употреблял бы их. Мне вполне было достаточно витаминов, микроэлементов и чая. Стероиды дают побочный эффект, они вредны для здоровья и есть ли смысл жертвовать своим здоровьем ради нескольких лет славы".

Из особенностей тренировки ног у Андерсона имелась следующая практика:

полное приседание
после разминки 1x10;
1/2 приседа 1x10;
приседание на одной ноге 1x20;
выпрыгивание из приседа 1x20;
Повторить цикл три раза.

После 30-минутного отдыха на штанге ставится на 25-70 кг больше предельного веса и выполняется 3/4 приседаний в 10 повторениях. Заканчивалась тренировка ног выпрыгиванием из полуприседа на 10 раз, из полного приседа - 5 раз. Благодаря такой тренировке, Андерсон имел вертикальный прыжок в 36 дюймов (более 90 см).

И последнее, его завет молодым атлетам: "Представь все в перспективе - твоё будущее, твоё образование, что бы ты не собирался делать. Ты должен себя настроить на то, чтобы стать чемпионом, но не позволяй этому заслонить все остальное. Посвящая себя тяжелой атлетике, не забывай, однако, о своей духовной жизни, которая должна быть для тебя на первом месте, о долге перед обществом и о своей учебе. Ни в чем не будь побежденным".

Имя Пауля Андерсона останется в памяти не только любителей спорта, но и более 1500 воспитанников детского приюта для малолетних правонарушителей, которых он поддерживал 30 лет не только деньгами, но и своим примером христианского видения мира. Благодаря его заботам многие воспитанники изменили свою жизнь, получили высшее образование и стали достойными членами общества: хирургами, докторами, адвокатами и даже священнослужителями.

ВНИМАНИЕ! В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА ПРОИЗОШЛА ДОСАДАЯ ОШИБКА. В СТАТЬЕ "НТО САМЫЙ СИЛЬНЫЙ" БЫЛ НЕПРАВИЛЬНО УКАЗАН ВЕС, КОТОРЫЙ ПОДНЯЛ ДАВИД РИГЕРТ. ВМЕСТО 575 КГ, КАК БЫЛО НАПИСАНО, ОН ПОДНЯЛ 515. ПРИНОСИМ СВОИ ИЗВИНЕНИЯ.

СПОРТКЛУБ ПУЛЬС

ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

ЛУЧШИЙ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ!

ИНСТРУКТОРА-ЧЕМПИОНЬ!

МОСКОВСКАЯ

ЛЕНИНГРАДСКОЕ Ш.

СТАРЫЕ МИМКИ

С. К. "ПУЛЬС" ул. ЛЕНИНГРАДСКАЯ, Д. 10

572-4422

БУТАКОВО 343К, 851

ФЕСТИВАЛЬ ВУЗОВ г. Москва, с/к Салют, 29.11 - 1.12.2000

Ф.И.	Год. рож.	ВУЗ	Город	Собст.вес	Присед	Жим	Тяга	Сумма
Женщины								
44.0 кг								
1. Юрченко Ирина	1977	МАМИ	Москва	38.9	50.0	32.5	65.0	147.5
48.0 кг								
1. Васильева Юлия	1970	МАМИ	Москва	47.75	0	0	0	
52.0 кг								
1. Воробьева Елена	1978	ИГХТУ	Иваново	51.6	122.5	70.0	145.0	337.5
56.0 кг								
1. Панферова Анастасия	1980	МАИ	Москва	55.8	155.0	60.0	147.5	362.5
2. Муртазина Ландыш	1980	ЕГПИ	Елобуга	55.95	100.0	47.5	120.0	267.5
3. Бувечич Маргарита	1982	МАМИ	Москва	53.7	105.0	60.0	100.0	265.0
60.0 кг								
1. Тихонова Елена	1982	СГИ	Сердобск	57.9	140.0	60.0	125.0	325.0
2. Загубера Ольга	1980	МАИ	Москва	59.7	100.0	50.0	130.0	280.0
3. Харина Валентина	1977	МАМИ	Москва	57.9	90.0	60.0	115.0	265.0
67.5 кг								
1. Абрамочкина Юлия	1976	ГУ-ВШЭ	Москва	66.05	110.0	60.0	110.0	280.0
75.0 кг								
1. Панферова Мария	1977	МАИ	Москва	73.35	160.0	87.5	157.5	405.0
2. Матвеева Юлия	1977	ИГАСА	Иваново	70.6	140.0	77.5	140.0	357.5
3. Бочко Светлана	1963	УВГУ	Уфа	74.6	180.0	0	0	
90.0 кг								
1. Лысенко Светлана	1978	ВГУ	Владимир	86.85	132.5	60.0	130.0	322.5
Абсолютное первенство:								
1. Панферова Анастасия								427.7
2. Воробьева Елена								423.71
3. Панферова Мария								393.24
Мужчины								
52.0 кг								
1. Романов Алексей	1981	ИГАСА	Иваново	51.85	200.0	100.0	165.0	465.0
2. Пантелеев Олег	1970	МАИ	Москва	45.5	155.0	120.0	152.5	427.5
3. Гольшин Алексей	1980	ИГЭУ	Иваново	51.45	150.0	70.0	167.5	387.5
4. Юдин Максим	1980	ВГТПУ	Волгогр.	52.0	122.5	70.0	127.5	320.0
5. Кондратов Алексей	1980	ПГУ	Пенза	50.7	125.0	60.0	130.0	315.0
56.0 кг								
1. Козин Михаил	1979	ИГАСА	Иваново	54.8	135.0	85.0	160.0	380.0
2. Цуциев Аслан	1982	ГГАУ	Владикав.	52.95	120.0	100.0	150.0	370.0
3. Бродский Илья	1980	МАМИ	Москва	54.45	140.0	95.0	130.0	365.0
4. Лукашин Юрий	1980	МИИГА	Москва	55.75	122.5	82.5	157.5	362.5
5. Приходько Андрей	1975	ВГТПУ	Волгогр.	55.1	122.5	82.5	150.0	355.0
60.0 кг								
1. Панин Дмитрий	1980	ИГАСА	Иваново	56.95	200.0	107.5	210.0	517.5
2. Киреев Вячеслав	1981	МАИ	Москва	59.3	165.0	125.0	167.5	457.5
3. Мамонтов Александр	1981	МИФИ	Москва	59.1	160.0	100.0	165.0	425.0
4. Синяков Дмитрий	1980	УГАТУ	Уфа	59.75	165.0	0	0	
67.5 кг								
1. Кузнецов Александр	1974	УГНТУ	Уфа	67.35	245.0	165.0	235.0	645.0
2. Васильев Олег	1974	МАИ	Москва	67.2	235.0	140.0	225.0	600.0
3. Кан Александр	1979	УГНТУ	Уфа	67.3	215.0	145.0	235.0	595.0
4. Староверов Дмитрий	1974	ИГАСА	Иваново	66.95	212.5	125.0	250.0	587.5
5. Шерман Георгий	1981	УГНТУ	Уфа	66.15	192.5	122.5	250.0	565.0
75.0 кг								
1. Рябинников Олег	1978	МАИ	Москва	71.95	242.5	152.5	270.0	665.0
2. Шпак Александр	1980	ИГУПС	Москва	73.9	222.5	140.0	222.5	585.0
3. Сидеряков Дмитрий	1978	ВГУ	Владимир	74.35	220.0	130.0	227.5	577.5
4. Жуков Алексей	1980	РГАФК	Москва	70.0	210.0	160.0	205.0	575.0
5. Бородецкий Андрей	1980	С ГАУ	Самара	73.8	195.0	130.0	215.0	540.0
82.5 кг								
1. Алексеев Александр	1978	ВГУ	Владимир	77.8	275.0	180.0	275.0	730.0
2. Туров Олег	1979	ПГУ	Пенза	81.05	285.0	152.5	260.0	697.5
3. Колеснев Евгений	-	УГНТУ	Уфа	80.85	267.5	165.0	252.5	685.0
4. Капаев Роман	1978	ВГАУ	Воронеж	82.2	260.0	145.0	220.0	625.0
5. Чибисов Павел	1980	ВГАУ	Воронеж	82.4	230.0	140.0	252.5	622.5
90.0 кг								
1. Горчаков Илья	1981	ИГУП	Москва	88.75	295.0	230.0	280.0	805.0
2. Харитонов Сергей	1977	ВГУ	Владимир	88.65	290.0	177.5	300.0	767.5
3. Питерский Андрей	-	УГИТУ	Уфа	89.3	290.0	160.0	285.0	737.0
4. Лошкарев Дмитрий	1979	ПГСХА	Пенза	89.15	255.0	177.5	285.0	717.5

ФЕСТИВАЛЬ ВУЗОВ г. Москва, с/к Салют, 29.11 - 1.12.2000

Ф.И.	Год. рож.	ВУЗ	Город	Собст.вес	Присед	Жим	Тяга	Сумма
5. Лапицкий Сергей	1979	МГУПС	Москва	89.1	295.0	155.0	255.0	705.0
6. Никитин Валерий	1980	ВГАУ	Воронеж	89.9	270.0	150.0	260.0	680.0
7. Кушнарев Александр	1977	ИГТУ	Новосибирск	88.05	230.0	150.0	285.0	665.0
8. Малинин Денис	1980	МАИ	Москва	86.0	245.0	147.5	265.0	657.5
100.0 кг								
1. Сулов Николай	1979	ВГУ	Владимир	98.35	325.0	210.0	310.0	845.0
2. Руденко Владимир	1981	МАИ	Москва	95.15	310.0	195.0	290.0	795.0
3. Борисенко Денис	1980	СГАУ	Самара	94.05	230.0	170.0	260.0	660.0
4. Курочкин Валентин	1978	МГАВТ	Москва	99.25	220.0	155.0	260.0	635.0
5. Зубов Андрей	1980	МИИТ	Москва	92.0	215.0	125.0	245.0	585.0
110.0 кг								
1. Фролов Михаил	1980	СГПИ	Сургут	105.7	340.0	190.0	310.0	840.0
2. Якубенко Ярослав	1971	РГАФК	Москва	107.5	240.0	195.0	292.5	727.5
3. Москвин Михаил	1980	МГУП	Москва	106.4	270.0	195.0	260.0	725.0
4. Мышкевич Николай	1976	ВГАУ	Воронеж	108.35	275.0	177.5	240.0	692.5
5. Салов Алексей	1978	ПГУ	Пенза	106.8	255.0	180.0	245.0	680.0
6. Чепиков Павел	1979	МГТУК	Москва	104.15	235.0	182.0	255.0	672.5
7. Конов Михаил	1978	МГИЭМ	Москва	105.35	240.0	160.0	250.0	650.0
125.0 кг								
1. Максимов Иван	1978	ВГУ	Владимир	112.2	305.0	205.0	290.0	800.0
2. Гришин Михаил	1978	ВГАУ	Воронеж	115.1	330.0	185.0	260.0	775.0
3. Носачев Евгений	1971	ВАГС	Волгоград	119.35	275.0	175.0	285.0	735.0
4. Аленин Дмитрий	1973	ПГУ	Пенза	120.75	292.5	177.5	265.0	735.0
5. Рацкевичус Арунос	1971	НГТУ	Новосибирск	114.55	260.0	185.0	250.0	695.0
6. Катков Алексей	1978	МАИ	Москва	110.1	262.5	170.0	250.0	682.5
+125.0 кг								
1. Гребенников Максим	1972	ВАГС	Волгоград	153.0	300.0	205.0	285.0	790.0
2. Кратков Максим	1976	МГТУК	Москва	125.75	305.0	185.0	275.0	765.0
3. Кирин Виктор	1956	МГИЭМ	Москва	132.1	220.0	155.0	280.0	655.0
4. Каштанов Александр	1975	УГНТУ	Уфа	125.4	215.0	172.5	247.5	635.0
Абсолютное первенство:								
1. Сулов Николай								517.73
2. Горчанов Илья								517.62
3. Алексеев Александр								507.423

ЧЕМПИОНАТ МОСКВЫ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ

Ф.И.О.	Год р.	Соб.вес	Присед	Жим	Тяга	Сумма	Ф.И.О.	Год р.	Соб.вес	Присед	Жим	Тяга	Сумма
Женщины						+125 кг							
67.5 кг						1. Антипов Андрей 1958 136.9 260 170 255 685							
1. Наширина Наталья 1954 62.25 170 90 185 445						2. Шпринц Лев 1952 139.15 225 160 235 620							
Мужчины (1-я возрастная группа)						2-я возрастная группа							
52 кг						67.5 кг							
1. Бочаров Владимир 1959 51.5 140 82.5 162.5 385						1. Поветков Юрий 1939 67.2 200 145 190 535							
56 кг						2. Хахури Юрий 1947 66.8 160 107.5 175 442.5							
1. Садуна Игорь 1960 54.85 120 60 150 330						3. Лобеев Лев 1939 67.5 125 102.5 150 377.5							
75 кг						75 кг							
1. Тарасов Сергей 1959 75 225 142.5 200 567.5						1. Буханов Ал. 1949 74.65 180 100 180 460							
82.5 кг						2. Бураков Борис 1940 72 165 95 150 410							
1. Волков Владимир 1959 80.85 160 170 160 490						82.5 кг							
2. Карнаух Виктор 1955 78 120 95 170 385						1. Цветков Юрий 1948 82.35 190 130 205 525							
90 кг						2. Пустовалов Сергей 1940 75.6 190 90 200 480							
1. Любыч Александр 1952 89.25 190 120 212.5 522.5						3. Санников Владимир 1938 78.85 140 97.5 155 392.5							
2. Нуницын Виталий 1957 89.5 160 120 190 470						4. Журкин Евгений 1945 81.7 120 97.5 150 367.5							
3. Фомичев Андрей 1955 85.25 145 90 180 415						90 кг							
4. Демкин Николай 1956 87 160 92.5 160 412.5						1. Голубев Олег 1940 90 245 135 250 630							
100 кг						100 кг							
1. Нурбанов Раниз 1953 94.75 210 110 200 520						1. Баймуханов Ал. 1946 90.55 160 87.5 175 422.5							
110 кг						+125 кг							
1. Вепринский В. 1959 100.55 170 130 180 480						1. Кирин Виктор 1946 132.2 200 110 250 560							
125 кг													
1. Мишта Юрий 1958 121.85 290 212.5 260 762.5													
2. Костин Дмитрий 1961 115.3 260 170 260 690													

Москва 2001

о соревнованиях и не только

Юрий УСТИНОВ

Москва встретила сборную команду г.Новороссийска в лице тренера Руслана Датлы, двухметрового гиганта Александра Барабаша, Александра Скачко и МСМК Юрия Устинова сильнейшим морозом. Приехав из города, где в эту зиму столбик термометра редко падает ниже плюс 10 по Цельсию, мы попали вроде бы как на северный полюс. Работа заставила прилететь меня несколько позже, и тут же я был ошарашен известием, что соревнования переносятся на один день вперед. Нам тут же при-

ническим комитетом ИПФ с 15 января, почему-то отсылались к т.н. (иных слов у меня просто нет) президенту федерации силового троеборья России В.В. Богачёву. Причем отговорки были такие, цитирую: "Кёберих (секретарь ИПФ) далеко, а Богачёв близко", "как Богачёв скажет, так и будет", и самый сильный пёрл был таков: "Богачёв — это от слова Бог, поэтому нам всё равно, что там говорит ваша ИПФ, как он скажет, так и будет". У меня просто не было слов. Официальный лист с электронной подписью генерального секретаря ИПФ Хайнера Кёбриха произвёл на них, почему-то обратное впечатление. Как сказал Косарев (главный тренер МАИ): "Мы интернету вообще не доверяем! Хрен его знает, чего там не повздумывают!" В каменном веке видимо живем. Хорошо, что Вячеслав Ильич очень благосклонно отнёсся к моим крикам о помощи. Я понимал, что он мне верит. Всё должен был решить звонок Бо-

ИПФ Норберт Валуч должен был лично позвонить Владимиру Васильевичу и проинформировать его об очередных новостях в жизни ИПФ. Но видимо Норберт несколько расслабился. Ну раз так, значит это его проблемы, тем более все знают, что Владимир Васильевич торгует экипировкой фирмы "Инзер" (не буду здесь писать по каким ценам она ему достаётся, и по каким ценам он продаёт её членам сборной команды России, пусть это останется на его совести), но мне кажется, что если б вопрос касался экипировки "Инзер", то тут уж Владимир Васильевич был бы более настойчив в прояснении вопроса. Какие только версии не высказывались на судейской. Особенно мне понравилось авторитетное мнение одного эксперта по пауэрлифтингу: "С 15 января "Маратон" будет не разрешён, а запрещён!" Ну уж тут у меня просто опустились руки, и не только у одного меня. Так как наша федерация не коим образом не держит в курсе событий своих региональных членов (не рассылаются информационные бюллетени, не снимаются трубки по телефону 7254710), то для многих приехавших на соревнования, все эти перипетии были вообще в диковинку. А готовиться в "Маратоне", и выступать в "Инзере" это очень разные вещи, т.к. полностью надо перестраивать технику движений в приседе. Да и нет экипировки то в продаже. Народ просто сидел и удивлялся, откуда я такой умный, сидя в Новороссийске, знаю больше самого БОГачёва?

Вечером я буквально поднял на уши Алексея Куркова (веб-мастер и редактор ведущих интернет-журналов о пауэрлифтинге), тот в свою очередь стал прозванивать Георгию Фунтикову и вице-президенту ФПР Александру Трегубову, Игорю Завьялову (главный тренер спортклуба "Мускул-спорт").

Всё решилось только после взвешивания девушек, когда пришёл Игорь Завьялов, и подтвердил В.И. Пискунову о том, что "Маратон" разрешён. Игорь звонил в технический комитет ИПФ, где ему всё разъяснили. Только после этого участникам наконец-то объявили о легитимности "Маратона".

Вся вышеизложенная ситуация полностью характеризует текущее состояние дел в российском пауэрлифтинге. За победами наших героев-лифтеров кроется не работа федерации, а, прежде всего сила воли



шлось менять билеты, изыскивать средства на ещё один день проживания. Пользуясь случаем, сразу хотел сказать огромное спасибо московскому представительству фирмы "Бриджгейт", работником новороссийского офиса которой я имею честь быть, и лично господину Спицыну Андрею Николаевичу. Я был встречен, размещён, все проблемы с заменой билетов фирма так же взяла на себя, и мне удалось избежать неминуемой в таких случаях нерво-трёпки.

Тут же, на судейской, я был обрадован ещё одним заявлением главного судьи соревнований Вячеслава Ильича Пискунова и оргкомитета о том, что экипировка фирмы "Маратон" не будет допущена на эти соревнования. Все мои ссылки на то, что "Маратон" разрешён тех-



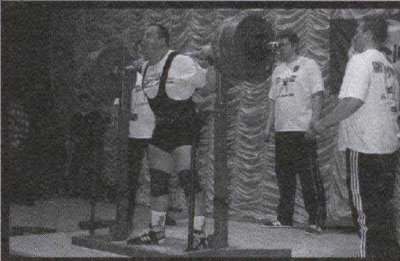
гачёву, которого почему-то на конференции не было. Видимо у президента есть дела поважнее, чем открытый чемпионат Москвы и Московской области, раз находясь в городе, он даже не соизволил посетить турнир. Богачёв сказал, что ему никто ничего касательно экипировки фирмы "Маратон" не сообщал.

Я так понял, что президент



и труд тренеров в работе на местах. Многие, наверное, до сих пор не знают, что российские спортсмены пауэрлифтеры, кроме загубленного здоровья, личной неустойчивости и минутной славы, о которой большинству жителей нашей России просто неизвестно ничего не имеют. Нет, забыл, у многих ещё есть долги. Денежные. Потому что никто не выделяет денег на спорт, о котором никто ничего не знает, никто не хочет связываться с рекламой и финансированием наших чемпионов. К чему? Ведь это не принесёт денег. Это же не теннис. Президент ФПР не делает для исправления этой ситуации ровным счетом ничего. Огромное спасибо хотел бы сказать, и думаю, что ко мне присоединятся многие лифтеры Игорю Петрухину. Лично мне абсолютно безразличны все споры о его титулах, я вижу, как человек работает. Именно он показывает лифтинг по НТВ, именно он вытаскивал на экран Дикуля, который тоже пропагандирует пауэрлифтинг. Люди хоть узнали, что есть такой спорт, что есть чемпионы, что есть у нас не только Кафельников и гребкисты с такими же гребкистами. Есть такие парни как Костя Павлов, Андрей Тарасенко, Сергей Мор, да мало ли их?

Не дожидаясь каких бы то ни было просьб и предложений со стороны федерации, ребята — пауэрлифтеры сами начинают раскручивать наш спорт. Здесь пальму первенства держит наш интернет-танDEM Фунтиков-Курков. В сво-



бодное от работы время, не получая за это ни копейки, а чаще всего тратя свои кровные, ребята продвигают пауэрлифтинг в массы через интернет. Посильный вклад в развитие пауэрлифтинга так же вкладывает и журнал "Мир силы".

Соревнования. Именно такими, как этот чемпионат, на мой взгляд, и должны быть все пауэрлифтерские турниры Российского уровня. Сцена, красивейшее оформление, оборудование, просторный, удобный зал для разминки, новые штанги. Большой зрительный зал, к сожалению, пустой. Сказывалось отсутствие афиш и реклам, но уже за всё то, что успел сделать В.И. Пискунов ему смело можно ставить памятник при жизни за пропаганду и развитие пауэрлифтинга в России.

Уровень проведения — высочай-

ший. В первый день выступали все девушки, которых, было как всегда не много, и юноши лёгких весовых категорий.

Первой большой неожиданностью чемпионата стал приезд и выступление неоднократной чемпионки Европы и мира Елены Петруниной из Ульяновска. "Петрунина абсолютку брать приехала" — шептались за кулисами. Второй не меньшей неожиданностью стала её "баранка" в приседе. Взвесилась Лена в весе до 60 кг — новой для себя категории и ... просто не смогла "влезть" в свой "Маратон". На помощь пришла сборная команда г.Новороссийска в лице МСМК Юрия Устинова, сто тридцатикилограммового Руслана Датлы и двухметрового гиганта Александра Барабаша. Через полчаса мы, обозванные слабаками, сдались. Комбез не "пошёл". Лёну срочно впахнули в её старший чемпионский "Инзер", но появившиеся орехи в технике не дали ей правильно зафиксировать начальный вес 170 кг. Вставала он все три подхода как "трубу", причём третий можно было и засчитать, но судьям виднее. На мой скромный взгляд Лена была готова на 210 кг, бинтовал я её красными мягкими бинтами в полсилы. Но, как я писал выше, нельзя менять комбезы перед соревнованиями. Итог — ноль. А жаль, дома Лена жала 100 кг с паузой без жимовой майки и тянула 170 кг без комбеза на несколько повторов. К финалу России она обещала похудеть, и просто разорвать "всяких там Нелобовых". Но это шутка, а победу в 60 кг праздновала Перфильева из Москвы, которая только после приседа кое-как оправилась от шока вызванного приездом Петруниной.

Так же хотел бы отметить выступление одной из первых наших чемпионки мира ЗМС Натальи Магулы из Хабаровска. Наташа сейчас переехала в Москву, работает в нескольких спортивных клубах. Первое место в 75 кг ей было заказано:



200 кг + 107,5 кг + 200 кг.

Свадьба, свадьба... Не знаю, на кого как, но на гордость Мускул-спорта Колю Соколова женитьба оказала какое-то странное воздействие. Коля исхудал с 67 кг до 56 кг (я грешным делом подумал, что он переходит в мужской фитнес), и буквально посылал все рекорды Москвы и области по пауэрлифтин-

гу в этом весе, собрав очень достойную сумму 562,5 кг — десять абсолютных весов! Кстати, в этом же весе, только среди девушек выступала его супруга Жанна и стала четвёртой, выполнив норматив мастера спорта! Вот такая спортивная семья.

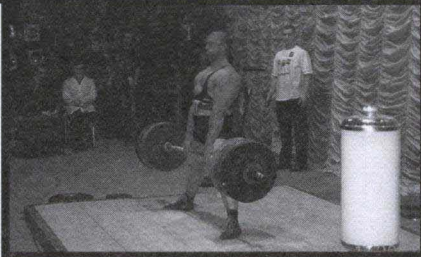
В следующих весах атлеты так же подтвердили высокий класс турнира, показав результаты, на уровне МСМК, хотел бы отметить выступления Анатолия Проскурина из Владимира в весе до 67,5 кг. Толя выступает на лифтерских турнирах с начала 90-х годов! Неоднократно защищал честь России на международных встречах. Стабильный, опытный и сильный атлет.

В весе до 82,5 кг неожиданно стал третьим обычный фаворит в этом весе Рататаев Александр. Первое место же досталось Антону Никитину из Мускул-спорта.

Дикая "рубка" не на жизнь, а на смерть произошла в весовой категории до 90 кг между Алексеем Шаровартовым из Мускул-спорта и Владимиром Руденко из МАИ.

Два юниора — гордость и надежда нашего спорта скрестили шпаги на сцене ДК МАИ. Первым выстрелил Руденко, сняв рекорд Москвы в приседе, принадлежавший чемпиону мира среди юниоров 1998 года Георгию Фунтикову. 327,5 кг — именно столько теперь предстоит штурмовать всем желающим обновить это достижение. Шаровартов встаёт 300 кг. В жиме Алексей отыграл 10 кг, и всё как всегда решала тяга. Уже на взвешивании Шаровартов отыграл у Руденко 2,5 кг, взвесившись легче. Поэтому ему оставалось только идти килограмм в килограмм за Владимиром что бы победить. Зафиксировав 325 кг Алексей собрал равную с Владимиром сумму и, обыграв его по собственному весу, стал первым.

Жаль, что мне не удалось в полной мере насладиться зрелищем их борьбы. Настало время взвешивания и разминки веса до 100 кг. Для меня этот старт был важен как никогда. Тяжелейшая травма квадрицепсов, казалось бы, перечеркнула весь мой "спорт". Первый раз выступал на "выезде", спустя полтора года после Кубка России-99. Прежде всего, хотел бы выразить свою благодарность всем кто пришёл в этот день в ДК МАИ поддержать меня. И всем тем, кто не смог подойти, но болел за меня "издалека". Присед я решил начать с веса в 280 кг. Люблю начинать с маленьких весов, так как



СОРЕВНОВАНИЯ

мне необходимо "пощупать" помост. Тут же определились и мои основные соперники Валентин Макаров из Москвы и Станислав Михайлов из Химок. Первую серьёзную заявку сделал Стас, окончив присед с результатом в 320 кг. Я же во второй попытке пошёл на 310 кг. Приседы я выполнял в скоростном стиле. Немного потрепал нервы мой старый "Маратон". Пошла стрелка по левой штанине, однако московские профессионалы в лице МСМК Руденко и МСМК Фунтикова успокоили меня, сказав что если уж и порвется - так с треском! Кураж, кураж и ещё раз кураж! 315 кг — это был мой новый личный соревновательный рекорд. Использовав сильный настрой, и подбодряемый всем залом, я довольно легко справился с весом. Можно было и больше, но борьба диктует свои условия. Права на ошибку просто нет, нужно собирать все свои килограммы. В перерыве ко мне подошёл Вячеслав Ильич и сказал, что такого шоу Москва ещё не видела, и что меня нужно по ТВ вместо Дикуля для пропаганды лифтинга показывать. Мелочь, а приятно. Народу в зале заметно прибавлялось. Особо неистовали завсегдатаи интернет-конференции сайта "Путь к силе". Всё сводилось к тому "Что это за нервный мутант там куражится", и "а всё таки ТАКОЕ интереснее смотреть, чем обычные выступления". Это из разговоров в зале. Но как бы то ни было, каждый мой выход на сцену (к слову на сцену мы входили обычно вдвоём с моим тренером Русланом Датлы сцепившись, как бульдоги) сопровождался бурей восторга и волной положительной энергетики из зала.

На разминке в жиме, я сразу почувствовал, что на сегодня я уже "отжался". Дико разболелись связки бицепсов. Да и майка для жима как-то легко оделась. Первый подход в 185 кг прошёл довольно легко, и был заказан вес в 195 кг. Тут же и показал себя Макаров, выжав 210 кг. Сильнейший кураж не помог мне справиться с досадными 202,5 кг. Обидно. Но это соревнования. Травмы. Тут уже нельзя загадывать. Стас прожал всего 182,5 кг.

И опять как всегда всё решала тяга. На начальном весе в 302,5 кг, меня слегка качнуло вперёд, и штанга не была зафиксирована. Тем временем Макаров справился с 310 кг и стал лидером. Мне же необходимо было обойти его на 2,5 кг, т.к. Валентин завесился легче меня. 312,5 кг. Всё или ничего. Кураж был жуткий. В пылу борьбы я даже "всехал" Руслану в ухо. За что был тут же наказан хорошей затрещиной. Мощный крик и штанга покорена. Есть новый личный соревновательный рекорд. Валентин в третьей попытке заказал 320 кг, загнав меня на 322,5 кг. Вес атлету не покорился. Уже в ранге чемпиона я, всё-таки подошёл на 322,5 кг. Штанга дошла

только до колен. Сразу же после награждения я почувствовал сильнейшую усталость, облегчение, что все кончилось и жажду новых стартов и борьбы. Я был немного оглушён собственными эмоциями. Ко мне подходили ребята, поздравляли. Подходили совсем не знакомые люди и благодарили за то зрелище, которое я устроил. Ещё раз хочу сказать, что каждый раз, выходя на помост, я очень явно ощущал поддержку зала.

Но не все так просто. Уже во всю разминалась категория до 110 кг, в которой выступали два моих товарища, два Александра: Барабаш и Скачко. Никому не пожелаю "выводить" кого бы то ни было сразу после того, как сам отсоревновался.

В полностью обалдевшем состоянии я, всё-таки смог вывести и перебинтовать своих мастодонтов.

Александр Барабаш — ярый приверженец систем Шейко в очередной раз прогрессировал и собрал сумму 652,5 кг. Медленно, но верно Саша растёт: "Тяжа растите!" — с пониманием сказал Косарев, старший тренер МАИ, с одобрением посмотрев на двухметрового гиганта. "Растим" — Саше пришлось выступать в весе 110 кг с собственным весом 100,5 кг. К сожалению "Маратон" у нас с ним один на двоих. На следующий год мастера придется выполнять — заявил Александр. Я верю, что у него это получится. Не каждый может иметь силу воли приседать два раза в тренировку. Ну а победу в этом весе одержал Сергей Бурмистров из Мускул-спорта. Что и не удивительно. Сергей очень опытный атлет, неоднократный победитель чемпионатов Москвы, к тому же его "выводила" на помост чемпионка мира, звезда телеэкрана, очаровательная Ирина Луговая. Видимо именно о нём она рассказывала в ток-шоу "Я сама", когда говорила о своём любимом человеке, который ей "подсуживал" на соревнованиях, а сразу после награждения признался ей в любви. Рад, что у нас появилась ещё одна "сильная" спортивная семья. Хотя победа далась Сергею не легко. Серьёзнейшую конкуренцию ему составил Леонид Акимов из Ярославля, собравший 900 кг. Леонид обладает очень мощной тягой в 362,5 кг, и выступал явным недомоском с весом 106 кг. На финале России он видимо наметился выступить в весе до 100 кг. Как впрочем, и Евгений Грачёв из Мускул-спорта. Женя сильно прибавил в приседе, но его как всегда подводит очень слабый жим, 877,5 кг и третье место в "не своей" категории 110 кг.

"Малана", как называют Андрея Маланичева москвичи надо видеть вблизи! Он огромен. Очень огромен. Даже Юрий Фомин, стоя рядом с ним, немного теряется на фоне фактурной, с огромными пластинами мышц фигуры. Андрей сейчас готовится на финал России в

весе до 125 кг, и на Москве слегка прикинулся. Так, присел парень 380 кг, пожал 237,5 кг и вытянул в первой попытке как пустую 325 кг. Что в итоге дало ему 942,5 кг и первое место в абсолютке. На России будет жарко. В Андрее чувствуется сильнейшая внутренняя сила. Ганьков будет просто разорван в клочья. Думаю, что гости из Владимира, присутствовавшие на чемпионате, донесут до Алексея эту радостную весть. Малан должен взять реванш после Кубка России в Сочи, где он стал вторым за Ганьковым.

Ну и я как-то просмотрел причину, по которой "забаранил" в жиме наш известный супертяж, душа-человек Юрий Фомин. То ли великий наделальщик маек Коля Соколов не смог правильно натянуть сие произведение извращённого ума Джона Инзера на огромного Фомина, то ли просто сказала усталость после серии стартов, но в жиме Юра получил "баранку" на смешном для себя весе в 225 кг.

В целом, на мой взгляд, соревнования удались на славу. Еще раз думаю, надо отдать должное организаторам турнира. Планка поднята очень высоко. Жаль, правда, что президент федерации не почил своим присутствием этот турнир. Пришли все и Игорь Завьялов и Сан Саных "Доктор" Трегубов, не пришёл только Богачёв. Видимо был очень занят. Только, краем уха я слышал, как Вячеслав Ильич Пискунов рассказывал, что Владимир Васильевич в телефонном разговоре вообще отказывался приравнивать эти соревнования к зональным. Вот Вы бы пришли, и сами посмотрели бы соревнования, Владимир Васильевич. Посоветовали, указали на ошибки, если таковые были. Но не мне Вам указывать. Время рассудит. Получается, что кто-то работает, ищет спонсоров, снимает залы, покупает призы, а кто-то все это, сидя дома критикует. От себя лично еще раз хотел бы выразить признательность Андрею Николаевичу Спицкому проспонсировавшему мою поездку на этот чемпионат, а так же всей фирме "Бриджгейт", её Московскому и Новороссийскому представительству, где мне посчастливилось работать. За помощь понимание и поддержку. Сейчас очень редко можно встретить людей, понимающих важность спорта. Понимающих, что своим примером я отлучаю мальчишек от улицы, приучаю их к спорту. Если хотя бы один парень, глядя на меня, выберет между наркотой или спортом спорт, то я буду считать что одержу свою самую главную в жизни победу. Это не просто красивые слова. Месяц назад мой друг детства присел на систему, на героин. И сколько таких вокруг нас? Сколько ещё будет, сколько уже ушло... Занимайтесь спортом.



Вице-президент Федерации пауэрлифтинга О.И. ПИЧУГИН

Весной этого года прошел очередной турнир по жиму штанги 75 кг лежа. Условия проведения турнира остались прежними, то есть за одно выступление спортсмен может получить три приза и более, так как он может выступать в разных командах. Данный турнир не был столь представительным, чем предыдущие, но спортсмены, выступающие постоянно от соревнования к соревнованию улучшают свои результаты. Так, Андрей Лучков (СК «Вышка») при отличной технике жима, то есть фиксации штанги в верхнем положении после каждого движения, выжал штангу 56 раз и занял первое место, второе место завоевал Архипов Евгений (СК «Лицей №1») с 50 повторениями, а третье место занял Яковлев Геннадий (СК «Лицей №2») - 43 повторения.

Зрители горячо поддерживали Липатова Александра, неоднократного призера и чемпиона Москвы по пауэрлифтингу среди юниоров, который после многолетнего перерыва вновь приступил к трениров-

кам и как всегда поразил всех своей силовой выносливостью - выжав штангу по 25 раз в двух подходах при собственном весе 75,5 кг. Также после операции - разрыв грудной мышцы - выступил Реуцкий Станислав. Все это говорит о том, что не стоит бояться таких соревнований, а просто надо приезжать и выступать, показать себя и посмотреть на других. И не стоит забывать о призах, которые вы можете выиграть. Опыт показывает, что даже соревнования такого уровня объединяют спортсменов, привлекают новых людей в наши спортивные ряды.

В командном зачете чемпионатом турнира стали спортсмены из СК «Вышка» - 116 повторений: Лучков Андрей - 56 и 35 повторений и Ярикова Сергея - 25 повторений. Второе место завоевали спортсмены «Лицея №1» - 99 повторений: Архипов Евгений - 50 повторений, Реуцкий Станислав - 25 повторений и Горовцов Дмитрий - 24 повторения. Третье место завоевал «Лицей №2» - 92 повторения: Яковлев Геннадий - 43 повто-

рения, Липатов Александр - 25 и 24 повторения.

В личном зачете чемпионами и призерами стали все те же: первое место занял Лучков Андрей, второе - Архипов Евгений и третьим стал Яковлев Геннадий.

После соревнований звонило много спортсменов-ветеранов с желанием выступить и пожеланием совместить календарь соревнований по пауэрлифтингу со временем проведения турнира, что будет учтено в следующий раз.

Интересный факт: после наших соревнований Лучков Андрей привез домой целую сумку призов и жена, увидев такое, сказала: «Теперь я вижу, что ты едешь на соревнования».

Организаторами и спонсорами турнира как и в прошлый раз были СК «Лицей №319» в лице директора Лебедева М.А., а также Васильева П.В. За что им низжайший поклон и благодарность от всех нас.

К сведению всех желающих - очередной турнир намечается провести осенью. Так что держайте!

ТЕХНИКА СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ: ПОЛЕЗНЫЕ ВАРИАНТЫ

Максим АРКАНОВ, соискатель МГАФК

Каждый занимающийся рано или поздно создает для себя свой персональный набор упражнений и методов тренировки. Увы, порой он не дает абсолютно никаких преимуществ перед другими! Вы делаете те упражнения, которые для вас удобны, привычны или просто нравятся вам по той или иной причине. Наконец, вы делаете то, что производит впечатление на ваших товарищей по залу (особенно женщин).

Нельзя сказать, будто такой «инстинктивный» метод вообще не дает результатов. Да, прогресс есть, но настолько медленный и печальный, что становится до слез жаль времени, проведенного в зале. Лучше бы в это время пить пиво! Есть определенный шанс, что вы нащупали оптимальную для вас схему тренировок. Вероятно, инстинкт подсказал вам наилучшие методики сочетания упражнений. И все же прислушайтесь к моим словам. Есть проверенные временем способы и методы, и если вы попытаете применить их в своей тренировке, хуже не будет.

Эффективные варианты некоторых широко распространенных упражнений

Шраги

Мышцы, участвующие в этом движении — трапеции — предназначены для подъема и удержания плечевого пояса. Следовательно, вам вовсе не обязательно вращать плечами держа штангу перед собой, просто поднимайте и опускайте плечи. Таким образом вы избежите лишних движений.

Альтернативный вариант — шраги сидя с тяжелыми гантелями. При этом упражнении руки находятся в более естественном положении, а вдобавок резко снижается ненужная нагрузка на спину и поясницу.

При указанных выше методах активируется верхняя часть трапеций. Чтобы прокачать заднюю область, сделайте упражнение с наклоном вперед (примерно на 20-30 градусов), поднимая плечи прямо вверх. Для избежания ненужной

нагрузки на спину, можете опереться грудью в мягкую подставку, например упор для подъемов на бицепс.

Жим сидя из-за головы

Несмотря на широкую популярность этого упражнения, оно имеет несколько существенных недостатков. Во-первых, при полном опускании штанги мышцы спины необходимо сжимать, что мешает работе основных мышц — трапеций и ромбовидных. Естественно, результат может быть гораздо лучше, если использовать вместо штанги гантели.

Во-вторых, после того, как штанга опустилась ниже макушки, большая часть нагрузки переходит на трицепсы и serratus (мышцы, расположенные в районе лопатки), а дельтовидные сокращаются практически в статическом режиме.

Альтернативный метод, позволяющий работать с несколько большим весом — выполнение упражнения от уровня головы вверх. Дело в том, что на самом деле, ваши дельты гораздо сильнее трицепсов. Следовательно, если вы хотите прорабатывать именно их, вы можете делать частичное движение с большей нагрузкой и получить больший эффект.

Подъемы вперед

Обычный метод выполнения упражнения — подъем штанги или гантели прямо перед собой до уровня плеч со слегка согнутыми локтями, естественно, с гантелями можно выполнять поочередные подъемы. По моему мнению, есть более эффективный метод. Выполняя подъемы с гантелями, наклоняйтесь на 20-30 градусов в сторону рабочей руки. Гантели поднимайте примерно на уровень головы прямо перед лицом.

Причина такого изменения методики в том, что передние дельты прикрепляются под углом 20-30 градусов к вертикальной плоскости тела. Наклоняясь в сторону, вы располагаете эти мышцы горизонтально, тем самым добиваясь более эффективного сокращения.

Жим лежа

Данное упражнение достаточно опасно. Его не следует выполнять в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть ассистент, который может помочь поднять штангу до фиксации локтей в положение прямо над грудью. По окончании упражнения он же поможет поставить штангу на стойки. Чтобы повысить нагрузку на грудные мышцы, разводите локти в стороны. Прижатие локтей к бокам смещает нагрузку на передние дельты.

Опасности, связанные с жимом лежа, можно несколько уменьшить, используя тренажер типа Monolift. В них штанга поднимается в исходное положение, а потом снимается со стойки. Однако я не очень люблю тренажеры, поскольку они несколько тормозят движение и задают неестественную кривую подъема. Можно также использовать специальные подставки, не позволяющие штанге опускаться ниже определенного уровня.

Есть два метода жима лежа, представляющие неоправданно большую опасность. Первый из них — «ложный хват», когда большой палец не обхватывает гриф напротив остальных, а прижат к ладони. В таком положении больше шанс выронить штангу, хотя считается, что «ложный» хват дает большую степень проработки грудных мышц. По моему мнению, результат не стоит риска. Лучше выполнять упражнение с тяжелыми гантелями.

Второй метод — подъем ног с пола (очень часто занимающийся ставит ступни на скамью или дрыгает ими в воздухе, будто отбиваясь от невидимого противника). Якобы таким образом увеличивается нагрузка на грудные мышцы. Однако если вы не опираетесь ногами в пол, равновесие вашего тела на узкой скамье нарушается — слабо, но вполне достаточно, чтобы при легком перекосе штанги возникла опасность падения со скамьи. Естественно, штанга упадет сверху,

со всеми вытекающими из вас, и возможно, из окружающих последствиями. Если же даже этого не произойдет, усилия, прилагаемые вами для удержания равновесия, отвлекают от основной задачи. Зачем рисковать?

Увы, сама конструкция скамьи для жима лежа также несет в себе неприятности. Хотя она достаточно узка, чтобы плечи могли слегка отводиться назад, когда штанга находится в нижнем положении, вы не можете свести лопатки — они прижаты к скамье. В результате возникает перегрузка связок, особенно в месте прикрепления бицепсов. Может развиваться тендинит, то есть воспаление связок. Неудобное расположение тела ограничивает возможный вес и работоспособность. Недаром очень многие специалисты считают жим лежа малоэффективным для проработки грудных мышц.

Наконец, если скамья расположена слишком высоко, у низкорослого спортсмена возникает перегрузка нижней части спины (из-за сильного перегиба, когда пузо поднимается над уровнем скамьи). Это чревато серьезной травмой.

Для преодоления неподвижности лопаток есть один способ: подкладывать под спину узкую подушечку, позволяющую им свободно скользить назад-вперед. От второго можно избавиться, используя скамью с регулируемой высотой или подставки под ноги.

Жим лежа с гантелями

Как я уже говорил, по моему мнению это упражнение лучше, чем классический жим со штангой. Оно обеспечивает более эффективную нагрузку на мышцы за счет перпендикулярности предплечий корпусу. Кроме того, здесь возможен больший диапазон. При работе со штангой локти иногда «гуляют», поскольку в работу включаются передние дельты, и нагрузка смещается на них в ущерб проработке грудных мышц.

Использование гантелей позволяет применять некоторые технические приемы, дополнительно повышающие эффективность проработки мышц. Если вы позволите гантелям слегка отклоняться наружу (естественно, контролируя это отклонение), вам будет тяжелее поднимать их. (В работу частично включаются боковые головки дельт). Эффект почти такой же, как от разводок, но нагрузка больше.

Тяга книзу

Возьмитесь за рукоять широким хватом и тяните ее прямо вниз, как бы стараясь вдавить ее в макушку головы. Естественно, голову придется отклонить назад, однако

не отклоняйте назад весь корпус, чтобы не включать в работу лишние мышцы спины. Упражнение выполняется точно так же, как подтягивания, только движется «турник» (рукоять тренажера), а не тело. Это отличный способ проработки широчайших, без использования других мышечных групп.

Некоторые культуристы выполняют тягу за голову. Я не считаю этот способ оптимальным. В данном случае вам приходится напрягать все мышцы верхней части спины, в том числе трапеции, ромбовидные и задние дельты. Таким образом, целевые мышцы — широчайшие — не получают достаточной нагрузки.

Кроме того, при тяге за голову предплечья не перпендикулярны полу, а расположены почти горизонтально, и следовательно, в работу включаются вращающие мышцы плечевого пояса. Соответственно, нагрузка на широчайшие уменьшается.

Есть одна вариация тяги, изобретенная Фредом Хэтфилдом и получившая некоторую популярность — так называемая «шраговая тяга книзу». Для ее выполнения необходимо использовать вес, больший, нежели обычный для вас в данном упражнении. Прикрепите к рукам лямки. Затем партнер тянет вас книзу, так чтобы вы смогли поместить бедра под упоры на тренажере. Опускайте плечи книзу и тяните вес именно широчайшими, а не руками: руки должны исполнять роль «крюков», передающих усилие широчайших. Такой способ более эффективен, нежели традиционный, поскольку обеспечивает большую нагрузку на целевые мышцы.

Однако мы пойдем дальше. У вас две руки, так? Две пластины широчайших, по одной с каждой стороны. Так почему бы не использовать ДВА груза, по одному на каждую? Ведь в некоторых видах спорта вам приходится пользоваться одной стороной тела. Кроме того, подобный метод позволяет нагружать мышцы сильнее, поскольку движение получается несимметричным. Многие тренеры считают несимметричную нагрузку одним из лучших способов силовой тренировки. Особенно это касается специфической подготовки для некоторых видов спорта — скажем, борьбы (хотя и в культуризме переход к односторонней нагрузке позволяет обеспечить гораздо большую интенсивность, чем традиционные «двуручные» упражнения). К сожалению, специальных тренажеров для этой цели нет. Возможно, вам придется занять два блока. То же самое,

относится и к тяге нижних блоков, одному из самых популярных упражнений для спины.

Разгибания

Известно, что великий российский штангист Василий Алексеев использовал это упражнение еще в те времена, когда о хитрых тренажерах у нас и не слышали. Он выполнял разгибания на гимнастическом коне, уперев ноги под скамейку и держа за головой блин от штанги. Даже в таком варианте работают исключительно разгибающие мышцы поясничной области. Следовательно, эффективность упражнения очень высока, а риск травмы практически нулевой, в отличие от других методов проработки этой области.

Поскольку разгибающие мышцы достаточно сильны, нет никакого смысла использовать для них упражнения, включающие мышцы тазобедренной области — в том числе любимые всеми гиперэкстензии. Однако для выполнения разгибаний нужна специальная скамья, разработанная нашими специалистами (проклятые американцы сперли эту идею, слегка модернизировали и продают подобную скамью под названием *glute-ham-gastroc machine*).

Выполняя на этом тренажере разгибания, вы фиксируете ноги между упорами, живот располагается на середине специальной подставки, и вдобавок упираться ступнями в пластину. Таким образом, бедра полностью неподвижны, и работают исключительно разгибатели спины. Нагрузка должна быть максимально возможной. Поднимайте торс до тех пор, пока спина не выпрямится полностью, но не выше, иначе позвоночник будет перегружен.

Данное упражнение может быть единственным методом проработки нижней части спины. На эту область воздействуют также стансовая тяга, приседания, подъемы корпуса и взрывная тяга верхнего блока, поскольку мышцы низа спины работают как «стабилизирующие». Однако все перечисленные упражнения предназначены для развития прежде всего соответствующих мышечных групп.

Подъемы корпуса

с предварительной растяжкой

Иногда «старые» способы выполнения упражнений оказываются наилучшими, иногда — нет. Еще в 50-е годы специалисты сочили, что подъемы корпуса из положения лежа вредны для спины, и лучше выполнять подъемы с согнутыми ногами. Большинство упражнений для пресса, разработанных с того времени, так или иначе используют эту технику.

МЕТОДИКА

Однако при выполнении обычных подъемов корпуса вы можете приложить к мышцам живота нагрузку в диапазоне движений, составляющем около 50 процентов максимально возможного. Вдобавок, если вы делаете подъемы корпуса на специализированных тренажерах, брюшной пресс сокращается почти статически, а перемещение груза осуществляют мышцы бедра.

Напротив, предварительно растягивая брюшную стенку, можно увеличить диапазон движения почти вдвое. Следовательно, вдвое увеличивается преодолеваемая мышцами работа и (потенциально) эффект. Как ни странно, если при проработке других областей эксперты советуют использовать максимальный диапазон, для мышц живота эта рекомендация почему-то забыта.

Впервые предварительное растяжение брюшной стенки было введено в практику Фрэдом Хэтфилдом еще в 70-е годы и реализовано в разработанной им конструкции тренажера. Мне приходилось слышать, что в таком случае живот якобы начинает слишком сильно выпячиваться, придавая телу неэстетичный вид. Однако никто не заставляет вас выполнять подъемы корпуса с растяжением постоянно. А вот в качестве средства быстрой «прокачки» пресса, не поддающегося стандартным методикам, они полезны. Потом можете делать другие упражнения, которые подтянут излишне отвисающие мышцы.

Практическая рекомендация. Для выполнения подъемов корпуса с предварительной растяжкой не обязательно специальное оборудование. Достаточно подложить под спину жесткую подушку (но не доску) высотой 14-20 см. При этом плечи должны касаться поверхности пола или скамьи. После этого упражнение выполняется как обычно.

Несколько замечаний. Во-первых, несмотря на утверждения ряда специалистов, практически невозможно прорабатывать отдельно мышцы верхней и нижней части живота. При любом движении они так или иначе работают совместно, хотя степень их участия будет различной, скажем, при выполнении «уголков» и подъеме корпуса из виса.

Далее, как я уже упомянул, большинство тренажеров для пресса обеспечивают выполнение движений прежде всего за счет сгибателей бедра. Поэтому не надейтесь на активно рекламируемые «чудо-устройства».

Наконец, вопреки распространенному мнению, число повторе-

ний в упражнениях на пресс вовсе не требуется доводить до чудовищных величин. Главное — постепенная растущая нагрузка.

Скручивание корпуса в положении полулежа

Это упражнение за рубежом называют «Русские скручивания», поскольку оно было разработано в СССР и активно использовалось в силовой подготовке спортсменами самых разных специальностей. Скручивание корпуса воздействует на мышцы поясничной области, в том числе косые и прямую мышцы живота. Следовательно, данное упражнение незаменимо в тех видах спорта, где часто используется поворот торса относительно бедер — легкой атлетике, единоборствах, бейсболе. Однако оно будет полезно и для пауэрлифтеров, поскольку обеспечивает нагрузку на всю мускулатуру средней части тела.

Метод выполнения. Лягте на пол, согните ноги в коленях и упритесь ступнями в пол. Поднимите корпус примерно на 20-30 градусов, руки можно держать за головой или на груди (более легкий вариант). Поворачивайте корпус на 40-50 градусов вправо-влево. Основное требование: низ спины прижат к полу (или жесткой подушке), ступни около ягодиц. Можно усложнить упражнение, держа перед собой на вытянутых руках гантель или блин от штанги. Торс и плечи не должны соприкасаться с полом!

Приседания

Один из наиболее эффективных вариантов — приседания с выпадом вперед или в сторону (несколько напоминает по технике ног старый способ выполнения рывка и толчка «ножницами»). При этом четырехглавые опорной ноги прорабатываются гораздо глубже, чем при обычных приседаниях. Выпад в сторону также задействует мышцы паховой области.

Дополнительное скручивание корпуса при выпаде активирует мышцы, расположенные на боковой поверхности бедра. Это важно, скажем, для метателей, у которых данные мышцы принимают участие в формировании стартового импульса. Естественно, подобные движения встречаются и в других видах спорта.

Несколько вариантов, ориентированных прежде всего на безопасность:

- Специальная штанга с креплением на плечах, введенная в практику Фрэдом Хэтфилдом. Поскольку крепление веса освобождает руки, можно держаться за что-либо (хотя все же не исключены падение и травмы).

- Приседания в стойке с ограничителем. Обычно такие стойки имеют раму из стальных труб, расположенную на некоторой высоте от пола, так что если даже вы упадете под весом, штанга не рухнет на вас сверху.

Становая тяга с прямыми ногами

Хотя обычно пауэрлифтеры используют это упражнение для проработки нижней части спины, оно более эффективно воздействует на бицепс бедра. По мнению авторитетных специалистов, для низа спины гораздо лучше подходит разгибания, описанные выше.

При обычном способе выполнения становой тяги, спортсмен стоит на небольшом возвышении над штангой. Считается, что таким образом можно обеспечить максимальную нагрузку на целевые мышцы. Однако поясничная область в данном случае перегружается, и возникает опасность травмы.

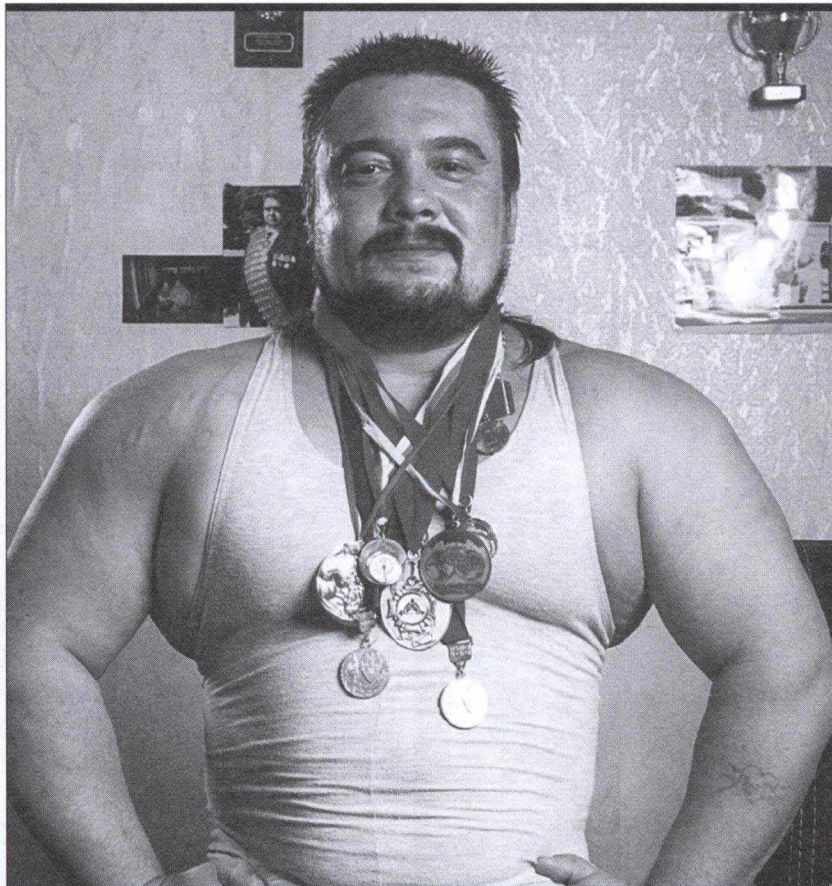
Есть вариант исходной позиции, выглядящий несколько комично, и тем не менее дающий значительную разгрузку спины. Постарайтесь выпятить одновременно жопу и пузо. Из такого положения опускайте штангу чуть ниже колен (на 3-5 см), держа ее все время впритирку к ногам. Колени чуть расслаблены. Этим достигается, во-первых, предварительное растяжение бицепса бедра (как вы наверняка поняли, предварительно растянутые мышцы работают более эффективно), а во-вторых, перераспределение нагрузки на позвоночник, и следовательно, снижение опасности травмы.

При правильном выполнении упражнения вы почувствуете жжение в бицепсе бедра и ягодичных мышцах. Напряжение низа спины свидетельствует о том, что вы опустили штангу слишком низко. Высоту нижней позиции необходимо подобрать так, чтобы спина не напрягалась вообще.

Дополнительное преимущество описанного способа — возможность использования большего веса без риска повредить позвоночник. Однако НИКОГДА не выполняйте упражнение во «взрывной» манере!

На самом деле, разнообразие возможных вариантов далеко не ограничивается приведенными мной примерами. Вы можете сами изобретать собственные методы выполнения упражнений или находить их в литературе, узнавать у знакомых и так далее. Собирайте все, что можете, и затем выбирайте методы, подходящие именно для ваших нужд.

МЕТОДИКА



Сергей ИСТОМИН

ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В ЖИМЕ ЛЕЖА

Нужно обязательно планировать свои тренировки, хотя план не догма неукоснительно и обязательно его не стоит выполнять, вернее его не возможно или почти не возможно точно выполнить, поскольку жизнь вносит свои коррективы. Изучив календарь соревнований вы будете выступать. Их может быть 2, максимум 3, где у вас должна быть 100% форма. Далее, все планы, которые публикуются в «Мире Силы», в «Олимпиаде» написаны очень уважаемыми и заслуженными людьми. Они верны на все 100%, но другой вопрос: подойдут ли они вам или, точнее, сможете ли вы перенести такую нагрузку? Все равно любой план надо брать и пробовать, анализировать, искать. Я беру 8-недельный обыкновенный цикл, где нагрузка на 1-й неделе равна 75% 5/5. Каждую неделю добавляют 2,5 или 5%. Когда вес доходит до 90: и «величина» 3/3, 3/2, 3/1. Когда вес более 100% 2/2. Если могу, конечно, выполнить. Подсобка должна быть обязательно, правда последние 4 или 3 недели ее следует свести на нет, т.к. нагрузки вы перенести не сможете и не будете прогрессировать. Подсобку нужно делать на те мышцы, которые у вас отстают.

Любая система не догма, нужно искать систему под себя, добавлять свое. Желательно, чтобы во время тренировок у вас было хорошее настроение, если вы плохо себя чувствуете чем-то расстроены, советуем вам перенести тренировку на другой день. Вы должны хотеть тренироваться. Если вы будете все время через силу заставлять тренироваться, то толку от тренировки будет мало.

Сначала вы вычислите свои 100%.

Я даю основные подходы без разминки

1 неделя: 75%	3 подхода/5 раз
2 неделя: 78%	3 подхода/5 раз
3 неделя: 80%	3 подхода/5 раз
4 неделя: 85%	3 подхода/5 раз
5 неделя: 87%	3 подхода/3 раза
6 неделя: 92%	3 подхода/3 раза
7 неделя: 95%	2 подхода/3 раза
8 неделя: 98%	2 подхода/3 раза

И 2 недели выход на пик формы

9 неделя: 102%	2 подхода/2 раза
10 неделя: 105%	2 подхода/2 раза

Прибавка 5% это очень хорошо.

«КУРАЖ»

— ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ЛИФТЕРА

фото предоставлено Юрием КРАВЦОМ

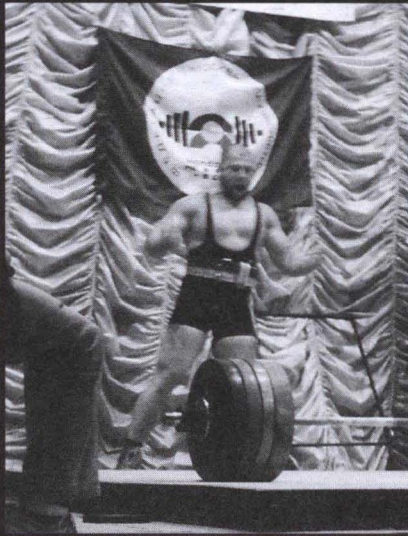
Юрий УСТИНОВ

Одной из ярких, отличительных черт пауэрлифтинга является необычный, порой даже пугающий зрителей своей энергетикой «настрой» пауэрлифтеров. Ни в одном другом виде спорта вы не увидите такого разнообразия «настроя» атлетов на победу перед попыткой.

Так в тяжелой атлетике уже привычным стал так называемый «уход в себя», когда штангист замирает над штангой, а весь зрительный зал, наблюдая за ним, заворожено молчит. Иногда атлет что-то нашептывает себе или может подбодрить себя коротким вскриком. Все дело в том, что тяжелая атлетика скоростно-силовой вид спорта, и координация движений имеет здесь едва ли не решающее значение в удачном покорении веса. Любой эмоциональный взрыв может навредить штангисту, т.к. выведет его из состояния психического равновесия. Погрешности в технике тут будут неизбежны. Поэтому штангисты, а я знаю это из личного опыта, обычно подходят к весу с «холодной» головой.

Другое дело — пауэрлифтинг. Буря эмоций, всплеск неуправляемой энергии, которая заводит всех и зрителей и спортсменов — отличительная черта многих соревнований по пауэрлифтингу. В пауэрлифтинге поощряется выступление атлетов под музыкальное сопровождение. В правилах оговаривается только время приглушения музыки, обычно это тот момент, когда пауэрлифтер берётся за гриф штанги. Одни из самых зрелищных, на мой взгляд, соревнования по версии профессиональной федерации WPC. Американцы, а WPC истинно американское детище, вообще мастера по части проведения различных шоу, и соревнования по пауэрлифтингу здесь не исключение.

В лифтинге можно увидеть многие виды «настроя». Особенно это заметно на международных соревнованиях, где собираются «луч-



шие из лучших». Но сколько спортсменов — столько и индивидуальностей, столько характеров. Поэтому нет универсальной схемы. Однако большинство лифтеров, так или иначе, подходят к весу с «горячей» головой, т.е. в возбужденном состоянии (не путать с сексуальным возбуждением).

Первое мое знакомство с «крутым» настроем произошло на Кубке России во Владимире в 1991 г. Я, тогда еще неопытный шестнадцатилетний паренек, который первый раз приехал на соревнования такого ранга, увидел выступление Василия Савиных. Любимый человек, не зависимо от спортивных пристрастий, никогда не останется равнодушным, увидев его на помосте. Одни могут насмехаться, другие восхищаться, третьи могут быть просто раздраженными, но никто не останется равнодушным и никто никогда не забудет то, что увидел. Его выступление произвело на меня очень сильное впечатление.

Но обо всем по порядку. С Василием я познакомился на день раньше, в гостинице, за игрой в «дурака» (напомним, что Вася — чемпион среди Российских пауэрлифтеров по этой игре). Дело уже

шло к четырем утра и тут вдруг кто-то, по моему Андрей Подпальный (тоже знаменитый настройщик) заметил, что Вася еще не спит, а ему, Васе, ведь завтра с утра пораньше выступать.

На мой вопрос, когда он будет выступать, меня заверили, что я сам все услышу, даже если буду в гостинице.

На утро мы с моим тренером Русланом, пришли в спорткомплекс, где проходили соревнования. Это было огромное двухэтажное здание, и разминка была на первом, а соревнования проходили на втором этаже. Мы шатались по разминочному залу, глядя как Лекомцев, разминается в приседе, как вдруг услышали дикий крик. Мы тут же рванули на второй этаж, честно говоря, я думал, что кто-то сломал ногу и орет от боли, однако все было намного проще: выступал Василий Савиных. Когда мы забежали в зал, то моим глазам представилась довольно драматическая картина, под названием «Настрой Василия Савиных на присед».

Попытаюсь на бумаге описать увиденное зрелище. Вася начинает настраиваться минуты за три до подхода. Еще во время бинтовки он начинает истошно орать, кусать губы, в общем, вводит себя в состояние крайнего психического возбуждения. После того как его забинтовали и вызвали на подход, он выходит к кромке помоста, и начинает орать «убью» и т. п. В это время двое «выводящих» выполняют следующее. Один становится сзади Васи и «тянет» его назад от помоста, а другой неистово избивает его по щекам, как бы отгоняя от штанги. Вася при этом орет: «уйди!!!», «убью!!!» и пытается вырваться из этих дружеских «объятий», когда же его отгонят метров на пять шесть, он с криком «мама родная!» в буквальном смысле слова раскидывает своих выводящих и бежит к штанге, оглашая зал дикими, животными криками. Выводящие, в это время бегут сзади и бьют его по спине, голове и ногам.

Тогда, в первой попытке он бросил 315 кг через голову, отходя от стоек, зацепился ногой за резинку на помосте и раскачал штангу.

Как Вася потом мне признался, он обычно плохо помнит детали всего настроя. Т.е. он вводит себя в некий психический транс, отключаясь от всего окружающего и, концентрируясь на подъеме штанги, при этом, стараясь сохранить сильнейшее психическое возбуждение. «В этом состоянии меня лучше не трогать, я за себя не отвечаю», то ли шутя, то ли всерьез рассказывал Савиных.

Одно из первых подобных его выступлений было на матчевой встрече СССР-США в 1989 г.

Он там так раскуражился, что попросил ассистентов подержать на весу диск от штанги и с размаху треснул ее обо голову. «Чувствую, что надо обо что-то удариться, рассказывал Василий, а на сцене никаких подходящих предметов нет, но куда и приложиться, вот я и попросил ассистентов подержать для меня диск». Но диск оказался железным. Уже на помосте, во время вставания у Васи разошлась бровь, и поток крови брызнул в зал. Американцы были в полном восторге. Они такого никогда не видели. Надарили Васе туга комбезов и бинтов, он то выступал в плавках, приглашали в штаты выступать на шоу. Как рассказывал мне Вася, в момент вставания он думал, что ослеп. Кровь залила глаза. Но ничего, все обошлось. Жаль, что сейчас Василий Савиных выступает все реже и реже. Возраст. Однако он воспитал достойную смену. Его сын Сергей на Кубке России-99 выполнил норматив МСМК в 16 лет, и они вдвоем с отцом показали крутой настрой.

Попробовав на себе такой крутой кураж (не такой мощный, как у Васи, но и не очень слабый), я с удивлением обнаружил, что все это действительно добавляет мне сил. Сдвигается болевой порог, безболезненно влезаешь под большие веса. На все свои максимальные показатели я выхожу только на «кураже». Правда, немного сдерживаюсь в приседаниях, что бы не раскачать штангу, все-таки веса за 300 кг могут сильно раскачать гриф на плечах.

Главное, научиться не просто орать, а именно вводить себя в состояние крайнего эмоционального возбуждения. Известно, что люди в таком состоянии могут совершать невообразимые поступки. Так во время пожара старушка может вы-

нести многокилограммовый шкаф с одеждой, летчик, увидев медведя у себя за спиной, с места запрыгнул на крыло самолета, а оно высотой около двух метров над землей, и т.д. Таких случаев множество, и вы наверняка о них читали в газетах. Так вот задача спортсмена, преднамеренно ввести себя в такое состояние. Или хотя бы приблизиться к нему. Это может дать вам дополнительные килограммы в сумме. У Стругацких в «Хромой судьбе» описывается, как один спринтер становится чемпионом, только потому, что перед стартом внушал себе, что за ним гонятся дикие животные. Конечно это фантазия авторов, но в это есть своя логика. Человек вводил себя в состояние жуткого страха и благодаря этому побеждал. Конечно, лучше вызывать в себе не страх, а злость. Но это уже полностью зависит от вашего характера.

Помощью в кураже также может служить и музыка. Одев на разминке наушники плейера можно потихоньку начинать «заводиться» под любимую забойную музыку. Как я уже писал выше, некоторые соревнования проходят под музыку, поэтому можно подойти к музыкальному оператору со своей кассетой и попросить включить ее перед вашим подходом. Это добавит вам адреналина. Хотя обычно на соревнованиях музыка всегда «заводная». Так последний финал России проходил исключительно под «Рамштайн».

Некоторым атлетам неплохо добавляет сил поддержка команды. Этот метод активно используют американцы. Во время выступления своего атлета, вся команда собирается у помоста и начинает криками подбадривать лифтера. Такая поддержка очень хорошо ощущается на помосте. Видя и слыша, как за него болеют, атлет более уверенно работает на помосте. На соревнованиях по версии WPC атлета подбадривают и ассистенты, и даже судьи! «Ты сильный! Ты сможешь!».

Иногда на соревнованиях по лифтингу можно наблюдать картину, как тренер растирает спортсмену уши. Этот простой прием может разозлить даже самого флегматичного лифтера. Легкие шлепки по ногам, щекам и загривку, только подольют масла в огонь. Но здесь важно не переусердствовать.

Атлеты — то разные встречаются. Так на одном из чемпионатов мира среди юниоров, Василий Савиных, решил «расшеве-

лить» известного московского атлета Андрея Маланичева. Андрей бывший боксер. Сейчас он выступает в весе до 125 кг. Реакция ответить на удар ударом, заложена в нем прочно. В процессе куража, уже около самого помоста, после того, как Вася, которого и самого уже начало неплохо «пробирать», довольно сильно ударил Малана в ухо, рука Андрея сама по себе совершила ответный удар...Савиных улетел в секретарский стол. Маланичев, доброй души человек, видя такое, тут же вместо того, чтоб идти на помост, с извинениями побежал к Васе. А время-то подхода заканчивается. «Быстро на помост!» — только и в силах был произнести Савиных. В следующих подходах, Вася был более осторожен.

Из «лекарств», усиливающих «кураж» я бы отметил настойку элеутерокока, настойку аралии и радиолы. Стоит отметить, что спиртосодержащие настойки «ловятся» на допконтроль — это надо учитывать. Однако, процент алкоголя в них не велик. Так же хорош и ноотропил (пирацетам). Он отлично снимает предстартовое волнение, и позволяет мышцам работать с большей эффективностью, т.к. улучшает деятельность коры головного мозга. Начинать принимать его необходимо не позже, чем за несколько недель до соревнований, так как он начинает действовать только на шестой-седьмой день. Неплохо «куражит» и небольшая доза алкоголя. Штангисты старой закалки хорошо знают об этом. Давид Ригерт, по слухам, частенько выходил на помост «под коньяком» (может в этом и кроется причина двух его Олимпийских «баранок»). Многие, наверное, ощутили на себе «прущее» действие алкоголя, когда кажется, что горы свернуть можешь. И он действительно может помочь собрать вам лишние килограммы на помосте. Так перед тягой, пятьдесят грамм коньяка могут хорошо взбодрить уставшего атлета. Однако с алкоголем следует быть поосторожнее, и я бы не рекомендовал его употребление, как на соревнованиях, так и вне них.

Так что каждому лифтеру надо искать свой метод в вариантах «настроя», правило только одно — он должен давать вам прибавку в результатах. Кому-то подойдет эффективный кураж, а кто-то будет спокойно выходить к штанге, здесь, как и в технике выполнения упражнений у каждого свой путь.

E-mail bizon75@chat.ru

ИРИНА ЛУГОВАЯ



ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ ПРАВО НА СВОЙ ОЛИМП

Людмила СИМАНСКАЯ

МС: Для начала, расскажи о себе.

Ирина Луговая: Зовут меня, как вы уже догадались, Ирина Луговая, живу я в городе Серпухове, что в Московской области.

МС: Перечисли свои титулы.

И.Л.: Я начала успешно выступать с 1995 года, еще в юниорской сборной — три раза выиграла чемпионат Европы и два раза чемпионат мира. После небольшого пере-

рыва выиграла чемпионат мира и Европы по жиму лежа, в тот момент я была травмирована и по троеборью не выступала. Успешно восстановившись после травмы я вернулась в троеборье и в 2000 году выиграла чемпионат России и чемпионат мира. Сейчас я готовлюсь к предстоящему чемпионату мира и на этом рассказ об успехах хочу завершить, так как не очень люблю загадывать.

МС: Твои первые шаги в пауэрлифтинг.

И.Л.: Пришла я в зал давным-давно, в 1989 году, по той простой причине, что он находился рядом с домом, буквально три минуты медленным шагом.

МС: С какой целью ты пришла в зал?

И.Л.: Всем известной — похудеть. Зачем еще женщина может прийти в зал? В основном, чтобы похудеть. Я, не исключение. Весила я тогда 70 кг, при росте 162 см. Правда, сейчас я успешно вешу 90 кг, но мыслей похудеть не теряю. А тогда я думала, что стоит мне прийти в зал — и все, я похуюю. Набралась мужества и пошла... А зал-то был, тяжелоатлетический и женщин там вообще не было. И так получилось, что с 1989 по 1993 гг. я занималась, как бы это сказать, не понятно чем. А потом я узнала, что есть такой вид спорта, как троеборье. У нас тренировался (да и сейчас тренируется) Сергей Бурмистров, который учился в Малаховке (*Московский Государственный институт физкультуры — прим. автора*), так вот, я выполняла три основных движения — жим, присед и тягу, но не знала, что существует такой спорта. В то время приседала уже 120 кг и подумала, что, если я приду в этот вид спорта, где присед играет не последнюю роль, то сразу стану самой сильнейшей, ведь 120 кг — это так

**«СЕМЕЙНОМУ
СЧАСТЬЮ,
СПОРТИВНЫМ
УСПЕХАМ ШТАНГА
ВО ВСЕ НЕ ПОМЕХА»**

много! А Сергей мне сказал: «Ира, в твоей категории дамочки приседают по 200 кг! Тренируйся».

МС: А кто тогда был твоим тренером?

И.Л.: Собственно, он меня и сейчас тренирует, его зовут Владимир Николаевич Андриухин. Это отец известного спортсмена Михаила Андриухина. С этим тренером связана вся моя спортивная, да и

ИНТЕРВЬЮ

последующая, тренерская карьера. Это человек, который и вдохновил меня на все, причем, все это делается абсолютно ненавязчиво — хочешь, все в твоих руках, не хочешь — отдыхай.

МС: Хорошо, давай вернемся в начало твоего славного пути...

И.Л.: Так вот, я выполнила КМСа в 1993 году, в 1994 — «мастера», в 1995 — «международника». Так я попала в сборную, где оказалось все просто — надо поднимать и выигрывать. Я хочу сказать, что моя карьера была терниста, тогда мне казалось, что на меня все просто сыпется, успех превосходит затраченные силы... Со временем, когда тренировки стали намного серьезней, то мне перестало казаться, что все дается даром. Иногда бывает просто тяжело. Но я выбрала этот путь сознательно и другого просто не хочу.

МС: Ира, все или практически все видели тебя на передаче «Я сама», принесло ли тебе какую-то популярность участие в ней? И вообще, было бы интересно услышать твои впечатления.

И.Л.: На эту передачу меня пригласил Вячеслав Ильич Пискунов, причем у меня дома ТВ6 не показывает и я ни разу не видела этой передачи. «Ладно — подумала я — почему бы ни поучаствовать». Помню, я сидела и переживала, что не надела спортивный костюм, вместо пиджака и брюк, но когда увидела девушку-сумоистку в спортивной одежде, то поняла, что сделала правильный выбор. Конечно, мне не очень... Ну, не люблю я этого, не люблю... Но, как говорится, назвался груздем... В общем, выступила, как смогла. Ну, а популярность определенную эта программа принесла — иногда на улице останавливали люди и спрашивали: «А это Вас...», да, это нас (смеется). Или, когда мы летели на чемпионат мира, таможенник, точнее таможенница, проверявшая паспорт воскликнула: «Ой, а это Вы...» «Да — говорю — я». С одной стороны это радует...

МС: А не напрягает...

И.Л.: Нет. Просто интерес, появляющийся у людей, не профессиональный, а обывательский, а это не всегда хорошо. Мне бы хотелось, чтобы интерес возникал больше к спортсмену и спорту, ведь не секрет, что троеборье, пока не очень популярный вид спорта. Хочется, чтобы внимания было больше к спорту, а лично ко мне... в принципе, это не обязательно.

МС: Согласна ли ты с утверждением, что большой спорт — это уже не здоровье, а его отсутствие?

И.Л.: Я хочу сказать, что, прежде всего, это труд, порой очень и очень тяжелый. Мне кажется, что здесь ко всему надо подходить с умом. Если ты хочешь иметь крепкое здоровье, то тренировки должны строиться соответствующе. А большой спорт — это результат. Отсюда все и идет. А если тренироваться не думая, то загубить здоровье можно очень быстро. Бытовало мнение, что за тренировку надо перевернуть больше железа, только тогда будет толк. На самом-то деле — это не так. Плохо, что понимание истины к нам приходит через ошибки, в нашем случае травмы. Тяжелые травмы. Поэтому, надо уметь не только «пахать» в зале, но и отдыхать, беречь себя. Это очень много.

МС: Чтобы достичь таких результатов, надо не только много тренироваться, но и правильно питаться, верно?

И.Л.: Может показаться, что 90 кг заставляют потреблять большое количество пищи. Хочу сказать, что в моем случае это не так. Муж иногда говорит мне, что я ем совсем мало. Раньше я правда любила покусать «всякое-разное»: с утра — бутерброды, чай и т.д. А под влиянием мужа стала питаться правильно: овсяная каша, кефир, фрукты на завтрак, в обед ничего себя не ограничиваю... Единственное ограничение, которое я для себя считаю важным — это ограничение углеводов. Стараюсь не есть макароны, картошку. В основном, кушаю рис, овсянку, режу гречку. Короче, то, что дает большую прибавку в весе стараюсь не есть. На ужин, обычно, идет мясо, кефир или сок. Углеводов стараюсь избегать. Хотя, когда мне хочется, например, сладкого, то позволяю себя побаловать. А что касается спортивного питания, то его я практически не употребляю. Иногда, принимаю протеин с жирорастворяющими компонентами. Креатин использую... правда, не испытываю от него дикого восторга. У меня выработался своеобразный стереотип — спортивное питание должно быть вкусным, если оно вкусное, значит действенное. Ну, а креатин, сами знаете, каков на вкус...

МС: А аминокислоты, витамины?

И.Л.: И то, и другое. Особо отдаю предпочтение ударным дозам витаминов. Их принимаю всегда. Вот так, собственно, и готовимся.

МС: Немного о твоих тренировках...

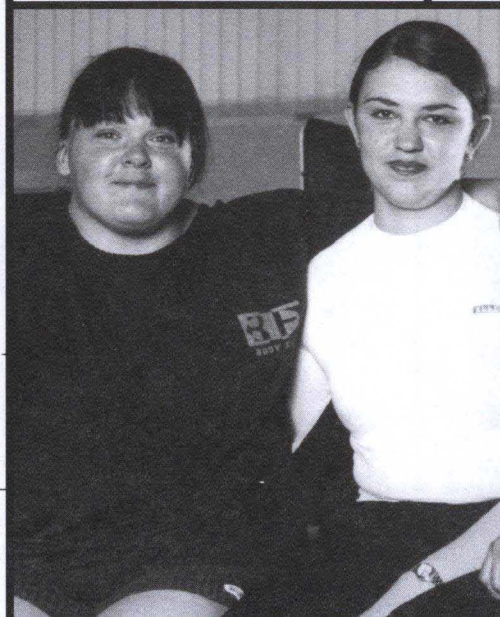
И.Л.: Я тренируюсь три раза в неделю и считаю этот режим оптимальным. Тренируюсь подолгу, с трех дня и до девяти вечера, одновременно подсаживая и тренируя ребят из секции. Мои тренировки выглядят следующим образом: приседаю два раза в неделю — понедельник и пятницу, тягу делаю в среду, жим три раза в неделю. Самое главное, я считаю, надо тренироваться с максимальной отдачей. Нельзя заниматься самообманом на тренировке.

МС: При таких интенсивных тренировках нужно уметь правильно восстанавливаться, не можешь ли ты раскрыть какие-нибудь свои секреты?

И.Л.: Основное правило — никогда не нервничать. Даже если что-то не ладится, надо успокоиться. Все получится. И конечно, нельзя забывать о нормальном сне и полноценном питании. В совокупности, это приносит свои плоды. А еще, мне очень нравится массаж, баня... Люблю после тренировки полежать в теплой ванне. А в не тренировочные дни, по возможности, стараться гулять, активно отдыхать.

МС: Не так давно ты вышла замуж. Как изменилась твоя жизнь после этого?

И.Л.: Если считать с момента нашего близкого знакомства, то вместе мы уже два года. Мой муж тоже спортсмен. И как мне кажется, моя жизнь изменилась в лучшую сторону, особенно, спортивная жизнь. Появился какой-то порядок в жизни, ведь сама по себе я человек достаточно неорганизованный, люблю поваляться в постели, поспать побольше... А он смог организовать все так, как надо. Он мой помощник, тренер... И вместе с Вла-



ИНТЕРВЬЮ

димиром Андреевичем удачно составляют своеобразный тандем, удачно ведущий меня как в обычной, так и спортивной жизни. Вся моя жизнь связана со спортом и заполнена им. Тренер — это одна сфера, муж — другая, но они обе направлены на спорт. Все здорово.

МС: В трех словах: кто он?

И.Л.: Мой любимый человек.

МС: А в спорте?

И.Л.: Он также как и я увлекается троеборьем, мастер спорта, правда фатальное невезение в виде травм не способствует полноценной подготовке.

МС: Хочу спросить тебя о личном: как тебе наш журнал?

И.Л.: Сразу скажу, что приглашение на интервью в ваш журнал меня очень обрадовало. Так и хочется сказать: «Наконец-то, обратили внимание и на женщин». А то получается, что журнал как-то обходит женскую тему. Я имею ввиду, тему женского пауэрлифтинга. Мне кажется, что женщины не менее мужчин достойны освещения на страницах журнала. А то получается, что женщины как-то мельком «пролетают». Поэтому, я очень рада, что вы наконец-то обратили на нас, женщин, внимание. Помню, в одном из прошлых номеров была опубликована статья об украинской спортсменке (*Мир Силы №4/2000, «Муж и жена одна сатана» — прим. автора*), я тогда очень возмущилась, что, у нас не хватает своих девчонок? Я села, написала возмущенное письмо и... не послала его.

МС: А надо было бы, глядишь, раньше бы заметили.

И.Л.: Не-е. Тогда покритиковала, вы бы это запомнили и не пригласили меня сейчас.

МС: Ничего подобного, мы к критике хорошо относимся. Тем более, к правдивой. Стараемся прислушиваться к мнению наших читателей.

И.Л.: Я считаю, если есть женский пауэрлифтинг, то его нельзя игнорировать. Если честно, мнение мужчин о женском пауэрлифтинге мне не интересно. Спрашивается, почему это я должна хранить домашний очаг, а он кайфовать от тренировки. А я? Я могу и очаг хранить, и кайфовать от тренировок одновременно. Да, мнения разные есть, но гораздо интереснее было бы почитать

какие-нибудь статьи анализирующие те или иные задачи, критерии женского пауэрлифтинга. Анализ тренировок, например и т.д. И мне обидно за наших девчонок, которые совершают, можно сказать, подвиг, тренируясь и побеждая в наших непростых условиях. Например, можно было бы написать огромную статью о Павловой Насте, которая выступала уже на 9 чемпионатах мира и став на девятый раз чемпионкой не собираясь останавливаться на достигнутом. А есть ли у нас такой пример у мужчин, не знаю. А они: семейный очаг, семейный очаг. Да у женщин сил на все хватит — и очаг хранить, и рекорды ставить. Вот вы, мужчины, поднимаете, и не лезьте к нам, женщинам. (смеется) Мы сами разберемся, кому чего делать. Почему мужчины не думают, что женщина тоже хочет занять свое место на Олимпе славы. Не хочу я кастрюлями греметь на кухне...

МС: К вопросу о кастрюлях, как ты умудряешься совмещать ведение домашнего хозяйства и спорт? Или у вас равновесие?

И.Л.: На самом деле «греметь кастрюлями» мне нравится, так как я люблю вкусно покушать. Люблю романтические ужины. Не простое сидение при свечах с бутылкой вина, а именно ужины, где можно вкусно и с наслаждением поесть. Повседневную еду готовить, правда, не очень люблю, а вот что-нибудь праздничное, вкусное — обожаю. А вообще, семейные обязанности делим поровну, все делаем вместе.

МС: А как насчет прибавления семейства?

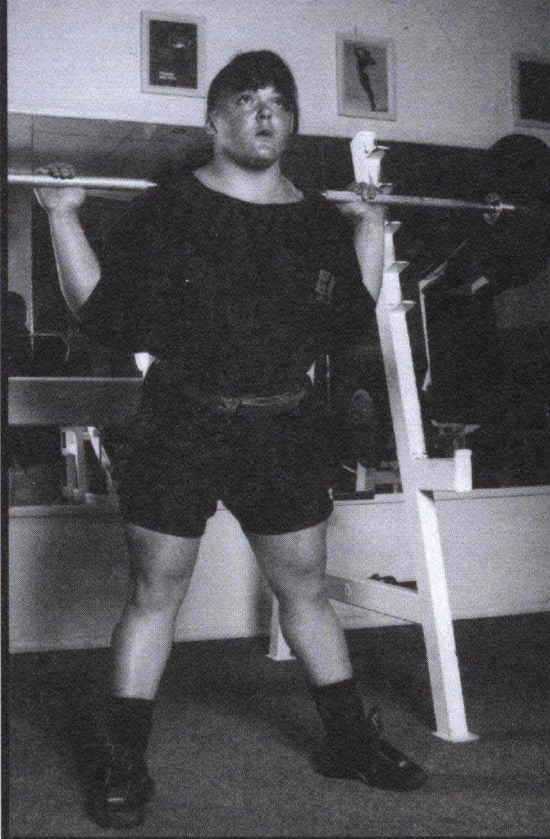
И.Л.: Как говорить, мы предполагаем, а бог располагает. Я хочу, а там будет видно.

МС: Само-собой, к спорту они будут иметь самое непосредственное отношение?

И.Л.: Самое главное, чтобы мои дети, если их будет несколько, выросли личностями с большой буквы, а будут ли они заниматься спортом, думаа, сами решат.

МС: Не секрет, что занятия спортом, выступления на соревнованиях требуют немалых финансовых затрат, как ты решаешь эти вопросы?

И.Л.: Это правда, но благодаря моим спонсорам я не испытываю финансовых трудностей. Дело в том, что зал, в котором я трениру-



юсь и работаю, находится на территории завода автозаправочной техники, генеральным директором которого является Кудряков Сергей Николаевич. Благодаря поддержке завода и лично генерального директора, мне выделяют деньги на спортивное питание и витамины, форму, поездки на соревнования. Сейчас отремонтировали зал по евростандарту и приобрели современное оборудование. За успешные выступления завод выделил мне квартиру и презентовавал машину. Огромная благодарность и низкий поклон за участие и поддержку заводу и лично Сергею Николаевичу.

МС: Последний вопрос касается твоего выступления на международной арене: не надоело?

И.Л.: Нет! Я очень люблю нашу сборную, всех девчонок, выступающих со мной. Обо всем этом можно написать большую толстую книгу. Я пришла в сборную, которая уже не один раз завоевывала чемпионские титулы на различных чемпионатах, поэтому мне очень почетно выступать и сейчас, и раньше. Особенно, тебя постоянно подстегивает тот факт, что в твоей команде чемпионы и ты не можешь уронить честь нашей команды, страны неудачным выступлением. Это, своего рода, стимулирующий психологический фактор. Да и вообще, любая поездка с нашей сборной превращается для меня в праздник. Вот так.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Юрий УСТИНОВ

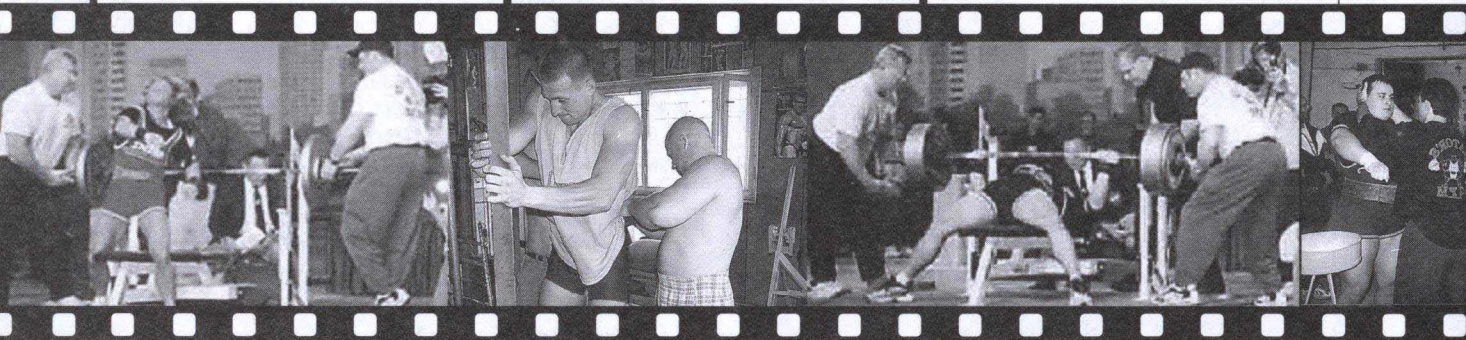
Финал чемпионата России. Соревнования, по уровню мастерства выступающих на них пауэрлифтеров, смело могут быть приравнены к мировым первенствам. Не для кого не секрет, что на данный момент российские лифтеры стали сильнейшими в мире. Их уровень подготовки, их фанатичность и упорство поражает воображение. Сила всегда была свойственна русскому человеку. Видимо поэтому пауэрлифтинг, как спорт,

в город всего два раза. Только когда приезжал и когда уезжал.

Впервые, чемпионат России посетила и приняла в нём непосредственное участие пауэрлифтерская делегация из США. Американцы изумлённые последними успехами «Русских терминаторов», как они нас сами называют, приехали перенимать опыт таинственных русских богатырей. В «братании» команд России и США активное участие принимала команда г. Ры-

Телевой и Елены Ямских, победу одержали Крикунова Наталья из Великого Новгорода и Наталья Шаповалова из Иркутска.

Рождение ребёнка, вынудило фаворитку в весе до 52 кг Ирину Татарову из Гурьевска временно оставить помост. Её успешно заменила Татьяна Ельцова из Ленинск-Кузнецкого. 432.5 кг хватило ей, для того, что бы стать первой. В этом весе так же выступала и Дженифер Мэйли из США. Её третье место



где критерием победы является абсолютная сила, получил в России такое огромное распространение.

Более двухсот атлетов, пройдя сквозь сито отборочных турниров, съехались в город на Неве, дабы принять участие в заключительном старте имя которому «Финал чемпионата России».

Соревнования проходили в огромном «Дворце молодёжи». Место проведения было выбрано очень удобно, так как при дворе молодёжи есть отель, в котором происходило размещение участников. В самом комплексе, помимо концертного зала, где проходили соревнования, так же имеется множество, кафе, ресторанчиков, баров и дискотек. Есть даже зимний сад с площадкой для игры в гольф. Так что досуг у спортсменов был насыщенный. Я за все дни, проведённые на соревнованиях, сумел выбраться

бинска Ярославской области. После первых дней выступлений, Рыбинцы, удивлённые тем, что американцы почему-то не отмечают успешных выступлений своих атлетов, решили поправить эту оплошность. Срочно был накрыт стол, разбужены в своих номерах американцы, и через некоторое время можно было услышать разноголосый хор, исполнявший русские, и не только русские песни. Обмен опытом тренировок продолжался недолго, часов до четырех утра. На следующий день представители США появились в зале только после обеда. Немного помятые, но зато почти разгадавшие секрет русской силы.

Сами соревнования начались как обычно с выступлений женщин. В самых лёгких весовых категориях, в отсутствии наших прославленных чемпионки Светланы

это лучший показатель американских пауэрлифтеров на этих соревнованиях.

После того, как Оксана Белова из Ульяновска так же решила заняться своей личной жизнью, в весе до 56 кг лидерство прочно захватила Валентина Нелюбова из Красноярска. Валентина очень опытная спортсменка. Участвует в крупных соревнованиях уже почти 10 лет! Её «конёк» — это жим лёжа. Так и в этот раз Валя финишировала с умопомрачительным рекордом в жиме 133 кг! Кстати, и в тяге Валентина проявляет свой сильный характер. У неё короткие пальцы рук, но, не мудрствуя лукаво, Валя тянет штангу, используя «обезьяний» хват! Довольно много за последний год прибавила Инна Филимонова из Коврова. Два рекорда в приседе и второе место с результатом 490 кг.

СОРЕВНОВАНИЯ

Очаровательная Елена Петрунина, несмотря на досадную неудачу на чемпионате Москвы, проявила себя как всегда настоящим бойцом и стала третьей с довольно приличной суммой 460 кг. Зная потенциал Лены, могу предположить, что при более серьезном отношении к тренировкам и лучшем восстановлении, она вполне сможет побороться за первые места в России и в мире.

Сильнейшая интрига прослеживалась в выступлениях атлетов, чей вес не превышал 60 кг. Обычная фаворитка в этом весе Ирина Абрамова из Уфы недобрала 25 кг до своей прошлогодней чемпионской суммы. Этим и воспользовалась Елена Фомина, супруга известного ульяновского тренера Альберта Фомина. Прибавив 10 кг в сумме, по сравнению с прошлым годом, Елена стала первой!

Настоящее потрясение испытали зрители, да и участники соревнований, наблюдая за выступлением Марины Кудиновой из Бийска. Выступая с собственным весом 69 кг, Марина присела, имея доволь-

над собой и, набрав около 10 кг мышечной массы. Ночь перед выступлением, она провела в комнате взвешивания, ежечасно вставая на весы и проверяя свой вес. Утром она успешно взвесилась в весе до 82.5 кг. Прибавив почти 60 кг в сумме, Олеся стала в этот раз первой. Конечно, на этих соревнованиях не выступала чемпионка мира Елена Игнатенкова из Суземок, однако достойную конкуренцию Рычковой составила Наталья Паюсова из Калуги.

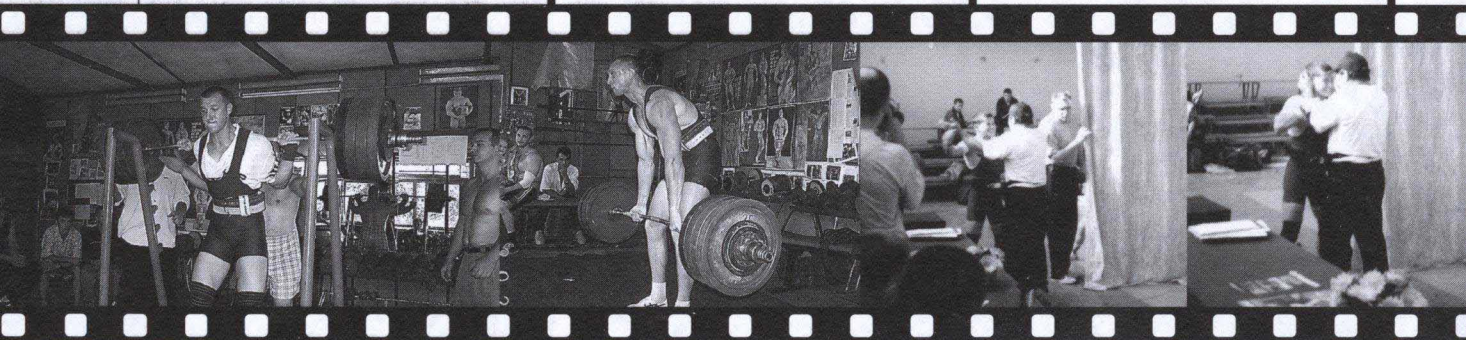
Как всегда, в весе до 90 кг, победу одержала наша теле-звезда (все смотрели ток-шоу «Я сама»?) Ирина Луговая из Серпухова. Ирина рассказывала мне, что собирается в этом году, «удивить» всех в жиме лёжа. «Какой там мировой рекорд сейчас в моём весе?» — игриво спросила она, «175 кг» — говорю, «значит, выжмем 180!» — подытожила Ирина. Пожелаем ей успеха.

Анастасия Павлова. Сейчас это имя просто наводит ужас на соперниц. Финишировав с суммой 660 кг и двумя новыми рекордами в сумме и тяге на 245 кг, Анастасия завершила выступление женщин.

Сразу же после окончания выступления женщин, на помост вышли мужчины весовой категории до 52 кг.

Сергей Журавлёв. Человек-легенда. В 1992 году Серёжа оказался первым, кто смог в очном поединке одолеть 17-кратного чемпиона мира, японского самурая Хидеако Инаба. Такого тогда, от никому не известных русских атлетов, в мире не ожидали. Так получилось, что Сергей стал нашим первым чемпионом мира. Мало того. Вы знаете, кто в СССР был первым МСМК по пауэрлифтингу? Догадались? Правильно, Сергей Журавлёв! А было это в марте 1990 года. С суммой 495 кг он стал чемпионом Советского Союза в весе до 52 кг.

Прошло одиннадцать лет. Несколькими лет, Серёжа измученный бытовыми проблемами просто не занимался. Много нервов попортил ему польский карлик Станашек. Но вот Сергей снова в строю. В прошлом году он триумфально выиграл чемпионат Европы, и на чемпионате мира 2000 после дисквалификации индуса Абу, Серёжа стал вто-



но большой запас в силе, со штангой весом 260 кг (!). Это просто умопомрачительный результат. Так ещё совсем недавно абсолютный чемпион мира Алексей Сивоконь, выступающий в весе до 67 кг, начал свои соревновательные подходы с этого веса. Так то Сивоконь, а здесь хрупкая девушка! Прибавив так же в жиме и тяге, установив три рекорда России в приседе, один в тяге и в сумме Марина выиграла и эту категорию, и абсолютное первенство. По словам её тренера А.И.Смирнова, они с Мариной собираются преодолеть рубеж в 300 кг в приседе, в весе до 75 кг! Комментарии излишни.

Наконец то удача повернулась лицом к Олесе Рычковой из Хабаровска. Третье место в весе до 75 кг, на прошлогоднем финале, явно разозлило девушку. Олеся поработала

Что можно сказать в общих чертах о Российском женском пауэрлифтинге. На данный момент наши девушки сильнейшие в мире, и это господство доходит до того, что на всемирных и европейских первенствах, они занимают первые места практически во всех категориях. Несмотря на то, что у нашего слабого пола, в условиях полного отсутствия финансирования, они продолжают, занимаясь не женским делом, стиснув зубы, побеждать. Ради славы? Так нет её. Никто о них в нашей стране и не знает. За исключением друзей-подруг, да и корреспондентов местных газет.

В командном первенстве победу одержала женская команда Красноярского края, на втором месте Кемеровская область, ну а третьими стали представительницы Владимирской области.

И это в 40 лет! Единственная преграда к мировой короне для него сейчас — Станашек. Однако Сергей ни на шутку взялся за тренировки. 542.5 кг в сумме и очередная золотая медаль чемпиона России.

Когда на помост выходит Костя Павлов, все соперники знают, что шансов на победу у них нет. Костя стал вторым на чемпионате мира только единожды, в 1997 году, на чемпионате мира в Чехии. Тайванец Ли, показал тогда воистину феноменальные результаты. Костя проиграл всего 2.5 кг. С тех пор, он не проигрывал никогда. Костя очень сильный и волевой спортсмен. Самый титулованный Российский пауэрлифтер. Я помню, как его впервые привезли в 1992 году на чемпионат России среди юниоров в г. Екатеринбург. Друзья по команде рассказывали, что привезли чудо-парня.

СОРЕВНОВАНИЯ

Занимается всего ничего, а сила так и растёт. Не помню, выиграл ли он тогда Россию или нет, но именно с тех пор о нём и заговорили.

Вдумайтесь в эти цифры: атлет с весом 55 килограмм присел 252.5 кг, выжал лёжа 172.5 кг (новый рекорд России) и вытянул 220 кг. С суммой в трех движениях 645 кг и коэффициентом Уилкса 590,3. Костя стал абсолютным чемпионом России. Радует, что Павлов, наконец-то залечил травму спины и стал прогрессировать в тяге.

Профессор приседа и тяги. Так, шутя, называют Михаила Андрюхина друзья по команде. И это оправданный титул. 260 кг в приседе и 265 кг в тяге. Кто сможет возразить, что это не профессорские результаты. Тем более что в тяге Миша установил два новых рекорда России 260.5 и 265 кг. 2000 год стал для Миши золотым. После досадного проигрыша ирландцу МакНамаре на чемпионате мира 1999 года, в 2000 году Миша сорвал как мировую, так и европейскую корону. Золотая медаль чемпиона России достойное пополнение для Мишиной коллекции наград. Жаль, что только с жимом у него не очень «ладится». Сказывается травма локтя, полученная ещё в бытность занятий тяжёлой атлетикой. Если Андрюхин сможет довести свой жим, хотя бы до 155-160 кг, то в мире ещё долго не найдется равных ему соперников.

«Баранка» это всегда обидно. Вдвойне обидно, когда получаешь её на весе, с которым обычно «играешь». Так и случилось у основного претендента на золото в весе до 67.5 кг, Алексея Сидорова из Ульяновска. Упрямые 250 кг никак не хотели покоряться. Жаль, а борьба с бронзовым призёром последнего чемпионата мира Евгением Долговым, обещала быть жаркой. Женя, тем не менее, расслабляться сильно не стал и собрал отличную сумму в 700 кг. Всех удивил Игорь Муллер из города Нерюнгри. Уроженец Якутска, Игорь уже становился чемпионом Азии, выступав за сборную команду Казахстана. Мало того Игорь, проживая в Казахстане, тренировался вместе с легендарным Алексеем Сивоконём, но измученный материальными проблемами, и притеснениями русскоязычного населения, на территории Казахстана, он решил вернуться на Родину, и осел в городе Нерюнгри Якутской области. Игорь начинал присед с веса 277.5 кг! Правда, на нем и закончил. Но все подходы выполнял мощно. Единственная проблема с чистотой

выполнения движения позволила зафиксировать вес только в третьей попытке. Сумма в 687.5 кг неплохой результат. Да и тяга в 270 кг оказалась лучшей в этой категории. На тренировках Муллер уже показывал сумму в 750 кг! Две малые золотые медали Муллера — хороший повод к размышлению для Сидорова и Долгова.

Интересная тенденция проследживается в борьбе между Виктором Фуражкиным из Сыктывкара и Виктором Барановым из Владимира, выступающими в весе до 75 кг. На всех международных встречах верх над Барановым одерживает Фуражкин, дома же все наоборот. Так вышло и на этот раз. Два Виктора собрали по 805 кг, и по собственному весу победу одержал Виктор Баранов, установив при этом новый рекорд России в приседе 317.5 кг. Действующий чемпион мира, пожарный из Сыктывкара Фуражкин, возможно несколько устал после серии своих побед на чемпионатах мира и Европы. Хотя и сумма в 805 кг, и присед в 315 кг, результат достойный. Теперь, на Европе 2001, в своем родном Сыктывкаре, Фуражкин просто обязан взять реванш, хотя, по словам Виктора, родные стены ему обычно не помогают. К весу штанги добавляется ещё и вес ответственности перед товарищами, сидящими в зрительном зале.

Трёхкратный чемпион мира Сергей Мор всегда, что называется «держит марку». И это неудивительно, ведь его тренирует старший тренер сборной России Борис Шейко. О методиках Б.И. Шейко в России ходят легенды. Занимаясь по ним, спортсмен, приседает и жмет, зачастую по несколько раз в одну тренировку! Невозможно? Возможно! Человек привыкает ко всему. Так, на моих глазах, за день до выступлений, Сергей Мор зашёл в зал разминки и спокойно приступил к тренировке жима лёжа! На этих соревнованиях, Сергей, собравший накануне на чемпионате мира сумму в 870 кг, не стал сильно упираться. 842.5 в сумме, ему вполне хватило для того, что бы стать первым. Петербуржец Сергей Гордеев с суммой в 832.5 кг стал вторым. Хотелось бы отметить так же и Сергея Шестакова. На зональных соревнованиях в Смоленске, он показал выдающийся результат в приседе — 345 кг! На финале, он же получил нулевую оценку на весе 330 кг. Опять таки сумма в 845 кг, показанная им на зональном чемпионате, говорит о хорошем потенциале смоленского атлета.

Все зрители и участники с нетерпением ждали выступления атлетов весовой категории до 90 кг. Ещё бы, ведь в этом весе выступает наш великий атлет Андрей Тарасенко из г. Боготол. В 1999 году Андрей произвёл настоящий фурор в России, да и в мире собрав сначала 890 кг в сумме на чемпионатах России и Европы, а затем свои знаменитые 935 кг на чемпионате мира в Италии. Всего 2.5кг не хватило ему в сумме, что бы «снять» рекорд легендарного Майка Бриджеса, установленного ещё в самом начале 80-х годов прошлого столетия. Какой еще сюрприз преподнесет Андрей зрителям в этот раз? Однако за исключением неудачной попытки взять рекорд в приседе на весе 255 кг, мы ничего нового не увидели. Видимо, у Андрея, как и у Сергея Мора, накопилась усталость от серии прошлогодних стартов. Да и травма спины даёт о себе знать. Андрей одним из первых в России стал использовать специальную «помогающую» майку для тяги, но даже в ней больше 315 кг он поднять не смог. Отсутствие соперников тоже, на мой взгляд, сыграло свою роль. Так вторым стал Николай Куракин из Калуги с результатом всего в 795 кг! Похоже, многие атлеты, просто перебрались в весовую категорию до 100кг, что бы не соперничать с непобедимым Андреем.

Но тут то они и прогадали. Такого уровня мастерства у участников в весе до 100кг, я не припомню. Только в 1999 году, в весе до 90 кг на финале России в г. Гае собралась подобная, по выражению Георгия Фунтикова, «группа смерти». Двенадцать мастеров-международников, десять из которых собирают сумму за 850 кг! Я такого «рубилова» ещё не видел. Что не имя, то чемпион или призёр России. Самым титулованным спортсменом в этой компании, безусловно, был Дмитрий Феденко из Владимира. Похоже, Дима всерьёз решил обосноваться в этом весе, хотя и выступал опять с весом всего 92 кг. На этот раз тактика его тренера Сергея Иванова, как впрочем, и на прошлогоднем Кубке России оказалась ошибочной. Феденко стал только седьмым. Видимо виной столь слабому выступлению был сильнейший обморок, в который упал Дмитрий на разминке. Немного разьясню, разминка проходила в узеньком, не более двух метров в ширину коридорчике. На двух стойках. А теперь представьте себе там толпу из двадцати стокилограммовых мужиков с тренерами в

придачу. Духота стояла жуткая. Но Дима собрал волю в кулак, и всё-таки нашёл в себе силы выйти на помост. Вторым неудачником в «группе смерти» оказался Юрий Устинов, то есть я. На разминке, на весе в 260 кг, моё правое колено не выдержало и отчётливо «хрустнуло». С сильнейшим растяжением связок четырёхглавой мышцы бедра правого колена, я был отправлен к доктору Трегубову. А пока я сидел в гостиничном номере, обложившись холодным снегом, на помосте развернулась нешуточная битва. Ровно и одинаково сильно во всех движениях тоеборья выступил Виктор Смищенко из Барнаула. Сумма в 907.5 кг обеспечила ему первое место. Ну а за все остальные места развернулась борьба не на жизнь, а на смерть. Не похоже, что бы в российском, да и во всемирном пауэрлифтинге был хоть ещё один подобный случай. Участники, начиная со второго и по 8 место, шли друг от друга килограмм в килограмм. Тут все решали нервы и грамотная работа тренеров. В итоге, Галим Исмагилов из Череповца, недавно перешедший в этот вес стал вторым, бронзовым же призёром стал первый российский рекордсмен мира среди мужчин Алексей Ганьков на Кубке России в Сочи, выступал в весе до 125 кг. Однако к финалу России они с тренером Сергеем Ивановым решили вернуться в прежний вес до 110 кг. Алексей не принимал участие в последнем чемпионате мира среди мужчин, а на прошлогоднем досадно уступил украинскому атлету Владимиру Иваненко. Ему было необходимо реабилитироваться в глазах тренерского состава и зрителей. Серьёзную конкуренцию в этом весе ему мог составить только 50-летний ветеран (хотя это слово по отношению к дяде Славе даже и произносить не хочется) российского пауэрлифтинга, обладатель самого мощного приседа в России, президент федерации пауэрлифтинга г. Москвы Вячеслав Ильич Пискунов. Вячеслав Ильич и начал присед по чемпионски, с 380 кг! И легко справился с весом, однако судьи, углядев недосед, спорный, на мой взгляд, не зачли попытку. Вторым подходом Пискунов пошёл на 410 кг, это новый рекорд России. Но рекорду, кстати уже принадлежавшему Пискунову, было суждено устоять, а Вячеслав Ильич закончил присед с нулевой оценкой.

Тут мне хотелось бы сделать небольшое отступление. За неделю до соревнований у Вячеслава Ильича

случилось большое горе. Умерла мама. Вячеслав Ильич, примите наши соболезнования. Но, тем не менее, этот человек, обладая настоящим мужским характером, сумел найти в себе силы выйти на помост. На тренировках, по словам очевидцев Пискунов «двоил» 400 кг! Жаль, что судьба иногда многое решает за нас, однако, зная волевой характер Пискунова, предположу, что прежнему рекорду на следующих соревнованиях не устоять.

Алексей Ганьков выступил достаточно ровно, хотя и не на пределе своих возможностей. 942.5 кг и первое место. С такой суммой на мировом помосте можно рассчитывать, в лучшем случае на третье место. Так как украинский тандем Иваненко-Соловьёв, плотно захватил первые две ступеньки пьедестала в этом весе с результатами за 950 кг.

В весе до 125 кг не было равных московскому атлету, чемпиону мира 2000 года среди юниоров Андрею Маланичеву. Тысяча килограмм. К этому рубежу Андрей подбирался уже давно. В приседе Андрею покорились 400 кг. Мощно и четко. В жиме Малан, как его называют друзья, так же легко справился с 240 кг, ну а тяга в 360 кг обеспечила заветную тонну. Сколько было радости! Андрей, большой любитель сладкого съел все торты, которые продавались во Дворце молодёжи. Теперь, после временного ухода из спорта Максима Подтынного Маланичев стал полноправным членом мужской сборной России. В России, в весе до 125кг, соперников ему сейчас нет.

На выступления тяжелей собралось максимальное количество зрителей. Присутствовали даже неоднократный чемпион Европы по бодибилдингу Александр Вишневский и президент Федерации бодибилдинга и фитнеса России Владимир Дубинин. Среди выступавших «лифтеров», на помосте особо выделялся обладатель огромной мышечной массы, колоритный атлет из Челябинска Алексей Серебряков. Лёша, бывший качок. Он незаурядная личность, любит писать стихи, увлекается немецким языком. Даже стихи на немецком пишет! А на помосте он выглядел просто огромным. Чемпион мира среди юниоров 2000 года, Серебряков на этой России, ворвался в элиту российских тяжелоатлетов, собрав 1000 кг. Сделав по движениям те же самые результаты, что и Маланчев, Алексей закончил соревнования с суммой в 1000 кг. Поле чего он, по просьбе В.И. Дубинина устроил на сцене настоящее культуристическое позиро-

вание! А там было на что посмотреть, скажу я вам. Руки под 60см, огромные ноги и пресс. Да, да, кубики брюшного пресса у стотридцатикилограмового мутанта! Владимир Иванович был просто в шоке и долго не мог отойти от сцены. Ну а когда к этому действу подключился Малан, то зрелище стало действительно впечатляющим. Однако ребятам стоит обратить свой взгляд на соседнюю Украину. На последнем чемпионате Украины в этих весах были показаны довольно высокие результаты. Так, в весе до 125 кг Виталий Папазов, украинский юниор, собрал 1015 кг! А в категории супертяжеловесов Муравлёв собрал 1005 кг! Так что к первенству Европы нашим «тяжам» надо подходить во всеоружии.

Первое место среди мужских команд завоевала сборная команда республики Башкортостан, второе место у москвичей, ну а третьими стали спортсмены Кемеровской области.

Допинг-контроль на соревнованиях проводился строго по жеребьёвке. На этом настоял вице-президент Всероссийского антидопингового центра, доктор Трегубов. Несмотря на недовольство некоторых тренеров, Александр Александрович настоял на своем решении, и проводил контроль как всегда, исключительно по жребию.

Всем был хорош этот чемпионат, однако на сцене или в зале очень редко можно было «поймать» главного судью и организатора этих соревнований Андрея Орестовича Вендика. Как потом было сказано на заседании судейской коллегии представителей Федерации пауэрлифтинга Санкт-Петербурга, по вине президента Федерации пауэрлифтинга России Владимира Богачева, в последний момент было сорвано финансирование этого турнира. Хотя речь шла не только об оплате аренды комплекса, но и о хороших призах для участников, что для наших не очень состоятельных российских атлетов довольно важно. Однако личная материальная заинтересованность президента повлияла на взгляды спонсоров по финансированию чемпионата, в итоге участники довольствовались лишь медалями и кубками, а организаторы вынуждены влезать в огромные долги.

От себя лично, хотел бы выразить признательность фирме «Бриджгейт», и лично Андрею Николаевичу Спицыну за помощь в организации моей поездки на этот чемпионат.

ТЯГА

ОСНОВА ПАУЭРЛИФТИНГА

АНАЛИЗ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

С. Ю. СМОЛОВ

Педагогический аспект

Какие двигательные навыки имеют для человека жизненно важное значение? Одни вам скажут, что бег и прыжки, другие — ходьба на лыжах и езда на велосипеде, третьи — плавание, и все они будут правы. Но никто вам не скажет, что один из основных жизненно важных навыков — отрыв тяжести от пола. В самом деле, в наш век абсолютное большинство не бегают, не ходит на лыжах, не ездят на велосипеде. Причины в основном две: негде и некогда. Но в тоже время каждый из нас ежедневно с утра до вечера постоянно что-то поднимает и переносит. Вам ни разу не приходилось видеть, как некто, попробовав поднять что-либо тяжелое, хватался за спину, корчась от внезапной боли в пояснице? Уверен, что каждому пришлось наблюдать подобную картину. Попробуйте после этого сказать, что подъем тяжести не жизненно важный навык!

Биомеханика тяги

Рассмотрим вначале кинематику движения. Атлет, выполняющий тягу, образует своими рычагами (голень, бедра, руки, сегменты туловища) замкнутую кинематическую цепь. В биомеханических исследованиях по тяжелой атлетике получен широкое распространение упрощенный тип модели жесткого тела с «инерционным параметром». Его основные особенности:

1. Сегменты тела рассматриваются как жесткие одинаковой плотности и простой геометрической формы.

2. Жесткие цепи вращаются вокруг фиксированных осей.

3. Можно пренебречь деформацией тканей и асимметричным расположением внутренних органов.

Используем самую простейшую, 6-звенную модель, позволяющую понять основные закономерности движения сегментов тела человека при подъеме штанги (фото №1). В связи с тем, что перемещений сегментов тела при подъеме штанги в сагиттальной плоскости практически нет, рассматривается подобная модель — проекция тела человека на фронтальную плоскость. Все сегменты характеризуются длиной и массой. Масса каждого сегмента предположительно находится в какой-то точке, лежащей на отрезке, моделирующим этот сегмент, и по величине своей пропорциональна его длине и периметру (обхвату). Точный расчет необходим для определения оптимального стартового положения и кинематики всего движения.

Фазовый состав тяги

Как известно, выполнение силовой (лифтерской) тяги предусматривает полное выпрямление ног и спины, в отличие от тяжелоатлетических движений, рывка и подъема штанги на грудь, где это положение является промежуточным. Учитывая специфику лифтерской тяги, можно предположить следующий фазовый состав движения:

1. Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, установку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку.

Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, уста-

навливают стопы на помосте на ширине плеч и используют узкий, так называемый «толчковый» хват, то есть выполняют обыкновенную толчковую тягу. Другая часть спортсменов ставят стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в стороны рук, и используют средний хват.

Какой вид предпочтительней, мы рассмотрим позже.

Что касается захвата штанги, то всем известно, что наиболее оптимальный хват или «разнохват», при котором ладони обращены в разные стороны — одна ложится на гриф спереди, другая сзади, пальцы скреплены в «замок» — большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони.

Колени часто являются слабым звеном, заметно ограничивающим силовые возможности крупных мышц-разгибателей ног и туловища. Их необходимо постоянно укреплять, ведь иметь сильные пальцы и ладони очень важно и в спорте, и в обычной жизни.

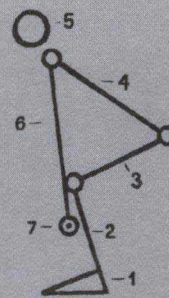


Рис. 1

1 — стопа, 2 — голень, 3 — бедро, 4 — туловище, 5 — голова и шея, 6 — рука, 7 — кисть, захватывающая гриф штанги, 0 — суставы: 1-2 — голеностопный, 2-3 — коленный, 3-4 — тазобедренный, 4-6 — плечевой.

Фото №1

2. Динамический старт. В эту фазу включаются действия спортсмены, позволяющие растянуть крупные мышцы, участвующие в работе, «связать» их в единую мощную цепь. Основная задача спортсмена в этой фазе — правильно расположить рычаги своего тела. Что значит правильно? Прежде всего — это наиболее оптимально. Существует несколько критериев оптимального положения:

а) прохождение проекции общего центра масс (ОЦМ) через середи-



Фото №2а (тяга сумо)

ну стопы, то есть точку, делящую расстояние между I плюснефаланговым суставом и пяточной костью каждой стопы пополам;

б) совпадение проекции центра масс (ЦМ) тела и центра тяжести штанги;

в) минимальное расстояние между горизонтальными проекциями крайних точек тела, находящихся впереди и сзади (например, на фото №1 — между проекцией на горизонталь головы и колен, с одной стороны, и тазобедренного сустава — с другой).

Давайте рассмотрим эти критерии поподробнее.

А. Этот критерий оптимальности со всей очевидностью вытекает из условия сохранения равновесия в передне-заднем направлении во время подъема штанги, так как в противном случае подъем будет крайне затруднен или попросту невозможен. Единственная связь с внешним миром атлета, выполняющего тягу, осуществляется через стопы, которые опираются на помост (фото №2).

Давление вышележащих сегментов тела передается на таранную кость и раскладывается на две силы: 1-2 и 1-3. Сила 1-2, в свою очередь, тоже раскладывается на две составляющие: 2-4 и 2-5, а сила 1-3 на 3-7 и 3-6. Причем 2-4 и 3-6 противополо-

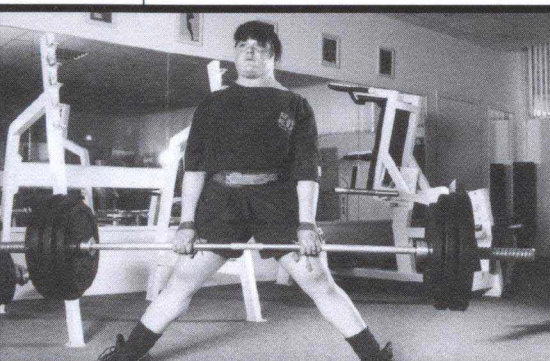


Фото №2б (тяга сумо)

тавлены, они стремятся растянуть стопу вдоль линии 2-3, их уравнивает сила натяжения длинной подошвенной связки. Таков в упрощенном виде механизм уплощения стопы в процессе подъема отягощения. Какова роль сил 2-5 и 3-7? Очевидно, что нормальная стопа имеет две опорные площадки — область 2 и 3. Эти силы вызывают деформацию барорецепторов кожи подошвы стоп в опорных областях прямо пропорционально своей величине, а те, в свою очередь, посылают информацию о своей деформации в центральную нервную систему. Складываясь с другими импульсами, поступающими от напряженных сухожилий и мышц, они формируют картину состояния равновесия тела в передне-заднем направлении в каждый момент времени.

Надо сказать, что устойчивость статического стояния на одной и двух ногах изучена достаточно полно. Механизм нервно-мышечной регуляции устойчивого равновесия при стоянии выработан у человека в совершенстве в течение многих тысячелетий. Очевидно, что тот же самый механизм сохранения устойчивого равновесия работает и при различных вертикальных перемещениях ОЦМ тела, то есть при различных наклонах, приседаниях и т.д. В любой момент времени проекция ОЦМ должна проходить через точку устойчивого равновесия, в противном случае рефлекторно возникают дополнительные мышечные напряжения, направленные на возврат в равновесное положение, конечно же, совершенно ненужные с точки зрения рациональной спортивной техники.

Субъективно это ощущается таким образом, будто штанга значительно «потяжелела», и иногда даже невозможно в силу этого продолжать движение. Поэтому, когда вы не можете поднять какой-либо вес, прежде всего постарайтесь детально проанализировать свое движение, вполне возможно, что это происходит отнюдь не из-за недостатка силы, а из-за неправильного выполнения движения, когда в один из моментов начинает теряться равновесие — ОЦМ смещается вперед или назад, что вызывает значительные затруднения в дальнейшем подъеме. Причем это смещение, сильно мешающее подъему штанги, субъективно почувствовать очень трудно, практически невозможно. Также сложно определить эту ошибку, визуально наблюдая за движением со стороны. Как же здесь быть?

Как выявить подобные ошибки и избавиться от них?

Для этого необходимо использовать методический прием искусственного уменьшения площади опоры стопы. Делается это следующим образом: на пол кладутся два предмета прямоугольного сечения, на них сверху — металлические пластины, на которые, в свою очередь, встает спортсмен.

Бруски-подкладки должны быть расположены таким образом, чтобы точка устойчивого равновесия спортсмена проходила через их середину. Толщина брусков не должна превышать 10 мм, чтобы при выполнении упражнения спортсмен, нарушивший равновесие, не получил травму. Ширину брусков можно изменять в широких пределах, зная о том, что чем они уже, тем меньше и площадь опоры, и тем сложнее правильно выполнить движение. Но кто выполняет упражнение, стоя на брусках шириной 20 мм, то есть правильно, тому успех обеспечен, ибо он сумел овладеть наиболее рациональной техникой тяги. То же самое можно проделывать и в приседаниях. Этот несложный эксперимент, уверен, заставит многих призадуматься и понять, что не только сила все решает, но и наиболее рациональный, оптимальный способ ее приложения, другими словами, хорошая спортивная техника.

Б. Условия совпадения горизонтальных проекций ЦМ тела и ЦТ штанги. Надо сразу сказать, что это условие полностью выполнимо лишь вначале и в конце движения. В фазе динамического старта, до начала отрыва штанги от помоста, спортсмен может и должен так расположить рычаги своего тела, чтобы полностью было выполнено первое условие равновесия, иначе дальнейший подъем штанги будет затруднен. Причины этого будут изложены при рассмотрении следующих фаз движения.

В. Так как при выполнении тяги совершенно не нужно, в отличие от тяжелоатлетических движений, разгонять штангу до большой скорости (в тяжелой атлетике так называется «скорость вылета»), движение выполняется относительно медленно. В этих условиях плечи должны быть расположены над грифом штанги. Но это неприемлемо, так как ЦТ тела окажется расположенным сзади точки устойчивого равновесия, поэтому плечи на старте выводятся немного вперед за линию грифа, руки сгибаются в локтях, локтевые суставы при этом строго над грифом штанги. Удерживается такое поло-

МЕТОДИКА

жение рук посредством напряжения бицепсов и широчайших мышц спины.

Тазобедренные суставы должны располагаться также как можно ближе к грифу. Чтобы этого достичь, стопы ставятся широко, а колени максимального разворачиваются наружу, при этом таз подается вперед, голова поднимается, взгляд устремлен вперед-вверх. В таком положении и плечи, и таз оказываются максимально приближены к линии грифа штанги. Такое стартовое положение наиболее эффективно для выполнения лифтерской тяги с точки зрения сохранения равновесия.

3. Отрыв штанги от помоста. Эта начальная фаза собственно движения чрезвычайно важна для последующего его выполнения. В процессе приложения усилия к грифу при условии выполнения всех вышеперечисленных критериев оптимальный отрыв штанги от помоста и дальнейший ее подъем будет происходить в максимальной степени нормально, и без излишних и ненужных напряжений.

Основная задача атлета в этой фазе — развить соответствующее усилие для отрыва штанги от помоста, не нарушив равновесия в изменившихся условиях.

4. Собственно подъем штанги — «лифт». Здесь же действуют все те же самые критерии оптимального движения. Единственное дополнительное условие нормального подъема — прямолинейность траектории штанги, в отличие от тяжелоатлетических движений, где наиболее оптимальная траектория штанги S-образная кривая. Это связано с тем, что в процессе «лифта» скорость штанги значительно меньше, а отношение массы штанги к массе атлета значительно больше, чем в рывке или толчке. Для отработки этого навыка целесообразно выполнять тягу, закрепив штангу в специальных стойках, где она может перемещаться только вертикально.

Надо заметить, что вертикальный подъем штанги эффективен лишь при очень значительных отягощениях, превышающих вес атлета более чем в 2 раза. Выполнение упражнения с меньшими весами для опытных атлетов — это не тяга, а баловство, деформирующее технику, ибо легкие штанги целесообразнее поднимать по S-образной траекто-

рии. Начинающим атлетам лучше сразу привыкать поднимать штангу вертикально, закрепив ее, как уже отмечалось, в специальных стойках.

Самый трудный момент «лифта» — момент прохождения штангой коленей, так как в этот момент очень трудно сохранить строгое равновесие. Многие атлеты не могут продолжать движение в этом положении. Здесь необходимо добиваться, чтобы штанга на уровне колен имела определенную скорость, а сами колени были разведены в стороны, тогда будут созданы все условия для успешного завершения движения.

5. Фиксация — удержание штанги в руках при полном выпрямлении ног и туловища до отмашки судьи.

Динамика выполнения тяги

Существует важная закономерность: во сколько раз быстрее сокращается мышца, во столько раз меньшую силу она может развить при предельном напряжении, то есть чтобы поднять тяжелую штангу быстро, надо обладать большей силой, чем для того, чтобы поднять ее медленно, и, соответственно, чем медленнее подъем штанги, тем больший вес можно поднять. Поэтому при выполнении тяги не следует стремиться поднимать штангу быстро, да это с предельными весами и невозможно, следует стремиться поднимать штангу мощно — постоянно, на протяжении всего подъема прикладывая максимальное усилие.

Психологический фактор

Элементу психологической настройки необходимо уделять соответствующее внимание. Когда спортсмен устанавливает стопы на помосте, он должен «почувствовать» все мышцы участвующие в работе, и мысленно соединить их в одну сплошную цепь — от стоп до кистей рук, как будто внутри тела проходит некий упругий стержень, который, распрямляясь, поможет спортсмену выпрямиться и поднять штангу. Необходимо также сконцентрировать свое внимание на том, что атлет поднимает не штангу, а в первую очередь самого себя, а штангу лишь постольку, поскольку она жестко связана с кистями рук. Эта мысль, это чувство не должно покидать спортсмена начиная с момента динамического старта и до фиксации штанги при полном выпрямлении.

Методика тренировки

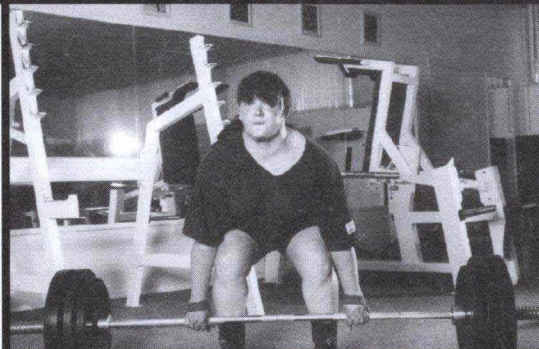


Фото №3а (тяга классическая)

Основные тяговые упражнения:

1. Тяга с помоста и ее разновидности (различным хватом, с различной скоростью и т.д.)
2. Тяга, стоя на возвышении
3. Тяга до колен
4. Тяга с плитов
5. Тяга становая (с прямыми ногами)
6. Наклоны со штангой на плечах
7. Гиперэкстензии

Для втягивания в тренировочный процесс после перерыва (отдыха, болезни и т.д.) необходимо быстро восстановить силу мышц-разгибателей туловища. Это можно сделать по следующему плану:

Это упражнение следует выполнять в конце тренировки, после него выполнить упражнения на растяжение мышц-разгибателей.

Во второй половине этой недели необходимо начинать каждую тренировку с гиперэкстензий.

Приведенный план тренировок тяги в подготовительном 4-недельном периоде рассчитан на атлетов, у которых тяга не является отстающим элементом силового троеборья, здесь предусмотрено плавное повышение силовых показателей. Тем, у кого это упражнение отстающее, можно рекомендовать более акцентированный план тренировок.

Методические рекомендации

Предлагаемая методика направлена на увеличение соревновательного результата в тяге. В 4-недельном цикле подготовки используется 8 упражнений, каждое из которых имеет целью развитие необходимых качеств для увеличения силы мышц-разгибателей туловища. Нагрузка в тягах обозначается в процентах от лучшего соревновательного результата. Вес отягощений в наклонах определяется произвольно, в зависимости от подготовлен-

Понедельник

Тяга становая средним хватом, стоя на возвышении

50-55% 3x15

Вторник

Тяга становая средним хватом, стоя на возвышении

60-65% 5x8

Среда

Тяга становая средним хватом, стоя на возвышении

70-75% 5x6

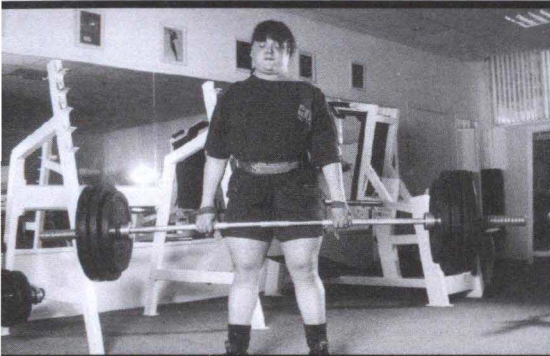


Фото №36 (тяга классическая)

ности спортсмена, но с тем условием, что последние 2-3 повторения в каждом подходе выполняются с достаточным напряжением. Чтобы приступить к работе с основным тренировочным весом, необходимо выполнить 2-3 разминочных подхода с меньшим весом отягощения, не менее 5 подъемов в каждом. Все упражнения должны выполняться с прогнутой спиной. В том тренировочном занятии, где включены два упражнения, между ними необходимо обязательно выполнить 1-2 упражнения на развитие других мышечных групп (например, упражнения для верхнего плечевого пояса, мышц кисти, пресса, ног и др.).

Если атлет легко справляется с предложенной нагрузкой в тяге, то поднимаемый вес нужно увеличить на 5-10%, не изменяя количество повторений и подходов. Разнообразие по характеру тяг и наклонов, как мне кажется, является эффективным методом развития силы мышца-разгибателей туловища в подготовительном периоде. Чередование больших, малых и средних нагрузок также оказывает положительное влияние на увеличение результата в тяге.

После завершения подготовительного периода можно приступать к программе соревновательного периода. Замечу при этом, что периоды подготовки в тяге, приседаниях и жиме могут не совпадать между собой, а быть сдвинутыми по времени относительно друг друга. Обычно в тяге соревновательная подготовка заканчивается на 5-7 дней раньше, чем в приседаниях, а в оставшееся до соревнований время идет поддерживающая тренировка и подводка.

Основные принципы построения тренировки в соревновательном периоде в тягах такие же, как и в приседаниях. Прежде всего должна быть ощутимо увеличена интенсивность нагрузки. Интенсивность увеличивается за счет уменьшения доли

различных наклонов и увеличения поднимаемых весов в тяговых упражнениях. Количество объемно-интенсивных тренировок в 4-недельном соревновательном периоде можно распределить по неделям следующим образом: 2-3-2-2; последняя «ударная» тренировка в тягах проводится не позднее, чем за 10 дней до соревнований.

Профилактика травматизма

Основная доля травм приходится на пояснично-крестцовый отдел позвоночника и колени. Перечислю основные правила, выполнение которых позволит избежать травм:

1. Достаточная разминка.
2. Защита от охлаждения.
3. Регулярность комплекса восстановительных мероприятий: упражнения на растяжение мышц, массаж, сауна.

Вернемся теперь к технике выполнения движения. Попробуйте

самостоятельно определить массу всех сегментов тела — рук, ног, шеи, головы, туловища и стоп, определить расположение их центров масс и рассчитать наиболее оптимальные угловые характеристики стартового положения и всего периода подъема — «лифта». Сделать это несложно, он довольно интересно. Лишь тот атлет может рассчитывать на успех в соревнованиях, который творчески подходит к тренировочному процессу.

Список литературы:

1. Зацюрский В.М., Аруин А.С., Сеянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека.
2. Гурфинкель В.С., Коц Я.М., Шик М.Л. Регуляция позы человека.
3. Клиническая биомеханика/Под ред. В.И. Филатова.
4. Атлетизм. Научно-методический реферативный сборник.

1 неделя

I тренировка

1. Гиперэкстензии

5x5

II тренировка

1. Тяга пирамиды*

40% 2x5; 50-60% 6x6

2. Наклоны с выпрыгиванием

5x4

* Атлет стоит на двух высоких опорах и тянет груз, который располагается между ними

III тренировка

1. Тяга, стоя на возвышении (4-10 см)

60%x4; 70%x4; 80% 5x4

2. Тяга с плитов (гриф на уровне колен)

70%x4; 80%x4; 85-90% 5x4

2 неделя

I тренировка

1. Тяга в быстром темпе

60%x3; 70%x3; 80% 6x4

2. Наклоны со штангой

6x6

II тренировка

1. Тяга пирамиды

50% 2x6; 60% 7x6

2. Наклоны с выпрыгиванием

5x4

III тренировка

1. Тяга с помоста

60%x4; 70%x4; 80-85% 6x4

2. Тяга с плитов (гриф на уровне колен)

70%x4; 80% 2x3; 90% 5x3

3 неделя

I тренировка

1. Тяга пирамиды

50% 2x6; 60% 7x6

II тренировка

1. Гиперэкстензии

6x5

2. Наклоны с выпрыгиванием

6x5

III тренировка

1. Тяга с помоста

70%x3; 80% 2x3; 85%x2;

90-95% 2x2; 85% 2x5

2. Наклоны со штангой

6x6

4 неделя

I тренировка

1. Тяга, стоя на возвышении

70-75% 4x4; 80-85% 5x4

2. Тяга с плитов

70%x3; 80%x3; 90-95% 6x3

II тренировка

1. Тяга с помоста

70%x3; 80%x3; 85%x3; 95% 5x3

III тренировка

1. Тяга пирамиды

50-55% 2x6; 60-65% 7x6

2. Гиперэкстензии

6x6

ИНТЕРВЬЮ



Юрий УСТИНОВ
Елена Петрунина

ИНТЕРВЬЮ

МС: Лена, ты первая девушка у которой МС берёт интервью, как ты смотришь на этот факт? Тебе нравится быть первой?

Елена Петрунина: Конечно. Быть первой очень приятно. Как в спорте, так и в жизни.

МС: Отлично, давай сразу перейдём к делу. С чего начался твой "спорт"?

Е.П.: Все началось с гимнастики.

МС Спортивной?

Е.П.: Да, это была спортивная гимнастика с элементами художественной, правда мне тогда было всего 3 года.

МС: Да уж! Впечатляет. И до какого возраста ты занималась гимнастикой?

Е.П.: До 6 лет. Ну а будучи уже школьницей попробовала себя во многих видах спорта, в конце концов, остановилась на кикбоксинге.

МС: Кикбоксинг? А пауэрлифтинг как же?

Е.П.: Занятия кикбоксингом включают в себя также и силовую подготовку, поэтому мы занимались и в тренажёрном зале. Ну а в процессе этих занятий я начала понимать, что мне нравится быть сильной. Мне просто самой стало

интересно, на что же я способна. Тут ещё и тренер предложил себя попробовать в пауэрлифтинге... С этого все и началось.

МС: Мастер спорта - звание, показывающее, что спортсмен начал тренироваться серьёзно. Когда ты к нему подошла?

Е: В 1993 году, по-моему на Кубке России в г. Санкт-Петербурге. Тогда мне не хватило всего 2.5 кг до заветной суммы. Последний, решающий подход в тяге был не засчитан. Хотя, на мой взгляд, все было выполнено технически правильно, но Сергей Медведев (он был тогда старшим судьей на помосте) рассудил иначе. До сих пор на него злюсь (смеётся). Так что пришлось мне мастера выполнять на следующем Кубке России в Воскресенске в 1994 году.

МС: Да, помню, помню. Видел я тебя в тогда Воскресенске. Думал, что за такая симпатичная девушка приехала. Наверное болеть будет за кого-то. Потом смотри, ты на помосте! Я аж обалдел, такая королева красоты и штангу тягает!

Е.П.: (смеётся) Да ладно тебе.

МС: Кстати, а как родственники отнеслись к твоим занятием столь не женским видом спорта? Зачастую и ребя-

Во многих видах спорта, есть свои королевы. Так в теннисе это Анна Курникова, в гимнастике Светлана Хоркина... Ну а звание "Мисс пауэрлифтинг" безусловно можно отдать МСМК из Ульяновска, неоднократной чемпионке Европы и мира среди юниоров, обаятельной Елене Петруниной.



ИНТЕРВЬЮ

там не разрешают штангой заниматься, а тут хрупкая девушка.

Е.П.: У меня в этом плане все было отлично! Родители не только благосклонно отнеслись к моему новому увлечению, но и всячески поддерживали меня.

МС: А в школе? Ты ведь тогда ещё училась?

Е.П.: В школе тоже все было прекрасно, девчонки завидовали, ребята восхищались.

МС: Меня всегда интересовало, что может привлечь девушку к занятиям пауэрлифтингом. У нас в городе местных красавиц палкой в зал не загонишь, "а зачем мне это надо", только и слышишь.

Е.П.: Мне нравится быть сильной. Нравится выходить на помост, нравится чувствовать штангу. На мой взгляд штангу именно надо прочувствовать. Слиться с ней, тогда и результат пойдет. Вы должны стать единым целым. А что до занятий девушек, так не всем же быть сильными, кого-то больше привлекает другое, а я всегда хотела быть первой. Я вообще максималистка по жизни.

МС: Ну уж в этом я и не сомневаюсь. А как ты относишься к своим соперницам на помосте?

Е.П.: Терпимо (смеётся).

МС: Просто иногда бывает, что соперники между собой не разговаривают.

Е.П.: Нет, что ты! Я не такая. Я не зациклена до такой степени на спорте. Конечно, перед стартом во мне растёт желание победить, но главным я считаю победу, прежде всего над штангой.

МС: Победу над гравитацией?

Е.П.: Да, именно над ней. Хотя если идёт борьба за место, то конечно буду делать все, что бы победить.

МС: Кстати, а когда ты выполнила международника?

Е.П.: Ну, это я уж точно помню. Дело было в 1995 году в Йошкар-Оле на Кубке России.

МС: Везёт тебе на Кубки.

Е.П.: Да уж. Честно говоря, международник дался мне тяжело.

МС: ???

Е.П.: Дело в том, что я выступала с сильной травмой голени. Я тогда и ходила-то прихрамывая. Но пришлось упереться. Хотя, конечно, было больно.

МС: Я слышал, что в детстве ты перенесла серьёзную болезнь. Расскажи, что с тобой было?

Е.П.: Ничего хорошего. Полиартрит.

МС: Это что-то связанное с суставами?

Е.П.: Да. Суставы просто разры-

вает. Очень сильные боли. Меня папа в больницу на руках относил.

МС: А сколько лет тебе тогда было?

Е.П.: В третьем классе училась, что то около десяти. Правда, я тогда и не лечилась, все таблетки, что мне давали врачи, просто выбрасывала. Но ничего, поправилась.

МС: Сейчас боли не беспокоят?

Е.П.: Сейчас нет, только иногда, на погоду. Хотя иногда бывает, но мне кажется, что у всех спортсменов иногда бывают травмы. Не мне тебе это рассказывать. Врачи мне после всего того что я перенесла, вообще запретили спортом заниматься, а уж тяжёлое поднимать и подавно.

МС: Врачи вообще любят все запрещать. Но тебе что-либо запретить трудно. Не так ли?

Е.П.: Да, я очень свободолюбивый человек. Если что-то задумаю, все равно сделаю. Никого не буду слушать, только себя.

МС: Какие международные соревнования стали для тебя первыми?

Е.П.: Чемпионат Европы 1996 года в Чехии, я тогда победила в весе до 52 кг.

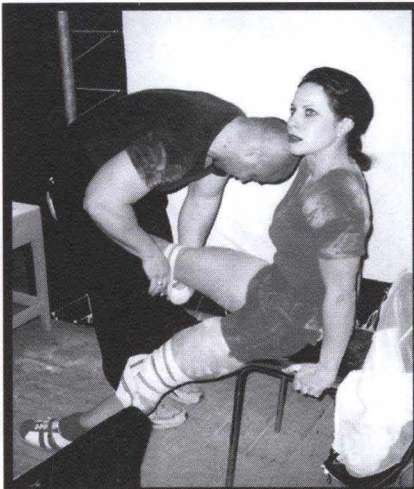
МС: Так сразу с победы и начала!

Е.П.: А ты как думал? Я такая (смеётся).

МС: Какие соревнования тебе больше всего запомнились? Наверное, первая победа?

Е.П.: Да нет. Самым запоминающимся для меня выдался 1997 год. На какой бы чемпионат не приехала, везде первая. Я уже тогда перешла в 56 кг. Выиграла и Евро-





пу, и мир. Много российских стартов.

МС: А какой результат показала?

Е.П.: На Европе 175 кг присела, а это был тогда юниорский рекорд Европы, 87.5 кг выжала и 162.5 кг вытянула.

МС: Впечатляет. А на мире?

Е.П.: К миру я ещё прибавила. 177.5 кг присела, 92.5 кг выжала и 172.5 кг вытянула. Собрала 442.5 кг, это была лучшая моя сумма.

МС: Я знаю, что ты в 1999 году вообще абсолютку взяла на Европе?

Е.П.: Было дело, присела 180 кг, выжала 100 кг и вытянула 170 кг.

МС: А чем ты тогда занималась помимо спорта? Училась, работала?

Е.П.: После школы я поступила в Ульяновскую сельскохозяйственную академию на экономическое отделение по специальности "бухгалтер-аудитор".

МС: Времени на занятия спортом хватало?

Е.П.: Старалась находить. Честно говоря, пока училась, времени на спорт хватало.

МС: А сейчас?

Е.П.: Сейчас я уже работаю. Решила пока остаться там же, в Сельхозакадемии, в аспирантуре. Ну и помимо диссертаций, занимаюсь так же и преподавательской деятельностью. Ну и ребят тренирую в местном зале. Так что день у меня расписан по минуткам. Не всегда получается и нормально потренироваться.

МС: А отдохнуть хоть успеваешь?

Е.П.: Какой там отдых. Надо и работы студентов проверить, и диссертацию писать, тренироваться опять таки.

МС: А как бы ты хотела отдохнуть?

Е.П.: Очень хотела бы попутешествовать. Люблю бывать в разных

странах. Но это пока мечта.

МС: А как же соревнования? Ты же побывала во многих странах?

Е.П.: Ну это совсем другое. Соревнования - это соревнования. Я туда езжу не отдыхать, а выступать.

МС: Ну а когда выдается свободная минутка, чем занимаешь себя?

Е.П.: Люблю почитать. Особенно исторические книги. Меня всегда интересовала история Российского государства. Обожаю книги о российских государственных деятелях, Петре I или Екатерине II.

МС: Тебе нравятся властные женщины?

Е.П.: (смеётся) Да, я сама такая, сильная и властная.



МС: А как складывается твоя личная жизнь?

Е.П.: Можно я не буду отвечать на этот вопрос? Пусть это останется моей тайной.

МС: Как скажешь, тайна, так тайна. Надеюсь, твоё будущее в спорте не является тайной? На последней России ты стала третьей с суммой 460 кг. Хотя, судя по твоей загруженности на работе, я вообще не понимаю, как ты умудряешься готовиться к столь ответственным стартам.

Е.П.: А вот так и готовлюсь. Можно сказать, никак. Конечно, на тренировках выкладываюсь, но напряжённая жизнь берёт свое. В таких условиях подготовки и сумма 460 кг для меня является хорошей. Бросать пока не думаю, хотя иногда подобные мысли проска-

кивают. Но ближайшие 2-3 года, думаю ещё выступая. А что будет дальше? Пока не знаю. Время покажет.

МС: Лучшая твоя сумма, если не ошибаюсь, была у тебя в Сыктывкаре на финале России в 2000 году. Ты тогда собрала 480 кг. А на тренировках, какие веса покорялись?

Е.П.: В приседе 210 кг, в жиме лёжа 110 кг без жимовой майки, ну и тянула 197.5 кг.

МС: Это в сумме почти 520 кг!!! Не плохо. С такой суммой, тебе сейчас не будет равных в 56 кг! Не только в России, но и в мире.

Е.П.: Так её ещё собрать надо. Хотя если меня, как говориться, поместить в нормальные условия, то на этом, думаю, не остановлюсь.

МС: Нормальные условия это как?

Е.П.: Что бы больше времени было на тренировки. Питание лучше, спортивные добавки, ну ты сам понимаешь. Хорошие условия - это хорошие условия.

МС: Потенциал у тебя большой. Без майки 110 кг давить! Да и без комбеза ты за 180 кг приседаешь.

Е.П.: Мне кажется, если бы экипировку запретили, то мне вообще не было бы равных на помосте (смеётся).

МС: Ну что, желаю тебе успеха и удачи! И в работе и в спорте, и в личной жизни. Думаю, ты ещё порадуешь всех своими победами и высокими результатами.

Е.П.: Спасибо.

Уже после этого интервью, я узнал, что Лена выступила на Кубке России по бодибилдингу в г. Мурманске и стала третьей в весе до 52 кг! Воистину она уникальная спортсменка. Такого случая, что бы действующая призёрна чемпионата России по пауэрлифтингу, стала призёркой чемпионата России по культуризму, в женском пауэрлифтинге я не припомню. Поздравляем тебя Лена, с очередной победой.

По вопросам спонсорства и рекламы обращаться:



ЕВРОПА 2001

В г. Сыктывкар рес. Коми прошел очередной чемпионат Европы по пауэрлифтингу по версии IPF.

Как и ожидалось, уверенную победу с 72 очками, одержала сборная команда России. На втором месте украинские пауэрлифтеры: 63 очка, на третьем месте Польша с 57 очками.

В весе до 52 кг в очередной раз победил польский карлик Станашек, с очень слабой для себя суммой в 567.5 кг. Наш ЗМС Сергей Журавлев из Ульяновска на втором месте. Он проиграл Станашеку всего 7.5 кг, и собрал 562.5 кг.

В 56 кг как всегда держит "марку" ЗМС Константин Павлов из Ленинск-Кузнецка. Не напрягаясь, Костя собрал 610 кг и стал первым.

Очень сильный результат показал Михаил Андрюхин из Москвы. В весе до 60 кг, он стал первым, и собрал 670 кг.

Неожиданно слабо выступил польский «сивоконь» Ярослав Олеш, обычный фаворит в весе до 67.5 кг. Ярослав набрал в сумме "всего" 745 кг, что для его уровня немного маловато. Однако этого результата хватило, что б выиграть в этом весе. Наш Евгений Долгов стал вторым с личным рекордом в 717.5 кг.

Дуэль Виктора Фуражкина и Виктора Баранова в 75 кг, увенчалась новым рекордом России и Европы, а так же званием чемпиона Европы для Фуражкина. Виктор "наковырял" 825 кг! Баранов с 770 кг второй.

Сергей Мор, как и ожидалось,

спокойно собрал свои килограммы и стал первым в весе до 82.5 кг. По словам его тренера, старшего тренера сборной России Б.И.Шейко, пик формы Мора планируется к Всемирным играм, которые пройдут летом в Японии. А пока 865 кг и первое место. Следует так же отметить очень сильного юниора из Украины Ивана Шляхту. Двадцатилетний юниор поднял в сумме 847.5 кг! Очень достойный результат.

В весе до 90 кг первенствовал Андрей Тарасенко. Андрей немного залечил спину и "подтянул" тягу, что позволило ему собрать 922.5 кг. Хотелось бы отметить, что на зональном чемпионате России в жиме Андрею покорялась штанга весом в 250 кг! Если учесть, что лучшая тяга, показанная им в Италии, на чемпионате мира-99 составляет 342.4 кг, то нетрудно представить, каков потенциал этого уникального атлета.

"Кошмарный сон Олексия Соловьева", русский терминатор Николай Сулов из Владимира решил пропустить этот турнир и упорно готовится на юниорскую Европу. В его отсутствие РПФ решила не выставлять атлетов в весе до 100 кг. Украинские товарищи представили в этом весе очередного молодого мутанта, двадцатилетнего Олексия Вышинского. Он же и стал победителем, собрав сумму в 910 кг.

Муж нашей прославленной чемпионки Светланы Миклашевич Валентин Дедюля буквально разорвал всех в категории 110 кг. Валя собрал 935 кг и стал первым, обойдя Сергея Макрушина из Украины. По непо-

нятным причинам, РПФ не был выставлен Алексей Ганьков из Владимира. У неоднократного чемпиона России, чемпиона и рекордсмена мира Ганькова проявляется непонятная тенденция. Все российские старты он с лёгкостью выигрывает, а все международные пропускает. Хотелось бы надеяться, что все дело в финансировании, а не в какой-то иной причине.

В супертяжелых категориях наши украинские братья разбушевались не на шутку. Так в 125 кг умопомрачительную сумму 1020 кг, а это новый юниорский рекорд мира, показал двадцатилетний Виталий Папазов. Андрей Маланичев из Москвы, недобрав 50 кг до своего лучшего результата, стал только третьим.

Легенда мирового пауэрлифтинга Виктор "Тризли" Налейкин из Киева, несмотря на свой возраст (ему уже под 50 лет!) продолжает показывать невероятные результаты. 1010 кг и первое место. Очевидно Налейкин решил раздосадованный своей "баранкой" на чемпионате мира в Японии, очень серьезно подготовился к этой Европе. РПФ в этом весе так же не выставила атлетов. Жаль, что временно отошли от спорта Максим Гурьянов и Юрий Фомин. Думаю, они бы не оставили шансов никому в супертяжелом весе.

В абсолютном первенстве по коэффициенту Уилкса победил Андрей Тарасенко с результатом 589.93 очка, второй Виктор Фуражкин с коэффициентом 588.39, и на третьем Виталий Папазов с 581.60.

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ МУЖЧИН 2001 СЫКТЫВКАР, 10-13 МАЯ

Ф.И.О.	Страна	Соб.вес	Жим	Присед	Тяга	Сумма	Уилкс
52.0 кг							
1. Анжей Станашек	Польша	51.3	260.0	170.0	137.5	567.5	564.88
2. Сергей Журавлев	Россия	51.9	235.0	117.5	210.0	562.5	553.10
3. Дариуш Вжзола	Польша	51.6	217.5	120.0	187.5	525.0	519.38
4. Александр Деговец	Украина	52.0	195.0	120.0	175.0	490.0	480.83
56.0 кг							
1. Константин Павлов	Россия	55.9	237.5	160.0	212.5	610.0	556.25
2. Рой Брандзаг	Норвегия	55.6	232.5	130.0	227.5	590.0	540.91
3. Сергей Ватюк	Украина	55.8	202.5	145.0	215.0	562.5	513.84
4. Йорген Немец	Австрия	55.8	215.0	115.0	230.0	560.0	511.56
5. Алистер Флеминг	В-брит.	55.6	205.0	112.5	225.0	542.5	497.36
60.0 кг							
1. Михаил Андрюхин	Россия	60.0	262.5	140.0	267.5	670.0	571.44
2. Мариуш Олеш	Польша	59.4	220.0	130.0	240.0	590.0	507.87

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ МУЖЧИН 2001 СЫКТЫВКАР, 10-13 МАЯ

Ф.И.О.	Страна	Соб.вес	Жим	Присед	Тяга	Сумма	Уилкс
3. Инго Рихтер - Владимир Морозов	Германия Латвия	59.3 59.0	210.0	110.0	190.0	510.0	439.67
67.5 кг							
1. Ярослав Олеш	Польша	66.7	300.0	160.0	285.0	745.0	579.98
2. Евгений Долгов	Россия	67.4	272.5	165.0	280.0	717.5	553.83
3. Роберт Сакко	Италия	67.1	280.0	145.0	290.0	715.0	553.91
4. Филип Ричард	В-брит.	67.2	270.0	155.0	235.0	660.0	510.70
5. Ричард Леттнер - Яцен Спихала	Австрия Польша	67.3 67.5	232.5	152.5	245.0	630.0	486.92
75.0 кг							
1. Виктор Фуражкин	Россия	74.9	310.0	205.0	310.0	825.0	588.39
2. Виктор Баранов	Россия	74.8	300.0	180.0	290.0	770.0	549.70
3. Ханс Андерссон	Швеция	74.9	265.0	167.5	292.5	725.0	517.07
4. Михайл Буланый	Украина	75.0	280.0	160.0	285.0	725.0	516.63
5. Лемпу Космар	Эстония	74.4	242.5	147.5	235.0	625.0	447.87
82.5 кг							
1. Сергей Мор	Россия	82.1	320.0	220.0	325.0	865.0	581.19
2. Иван Шляхта	Украина	82.4	322.5	185.0	340.0	847.5	568.16
3. Сергей Гордеев	Россия	82.4	332.5	202.5	310.0	845.0	566.48
4. Марек Радола	Польша	82.3	300.0	175.0	290.0	765.0	513.23
5. Маргус Силбаум	Эстония	82.4	270.0	175.0	300.0	745.0	499.44
6. Ясвиндер Сингх	В-брит.	82.4	270.0	195.0	270.0	735.0	492.74
7. Сигв Валентинсен	Норвегия	81.5	275.0	175.0	265.0	715.0	482.55
8 Арунас Ранонис	80.6	270.0	180.0	250.0	700.0	475.65	
- Николай Морозов	82.0	297.5					
- Сеппо Солман	82.2	265.0	170.0				
90.0 кг							
1. Андрей Тарасенко	Россия	89.7	355.0	240.0	327.5	922.5	589.93
2. Иван Фрейдун	Украина	89.9	332.5	230.0	312.5	875.0	558.95
3. Петр Тузер	Чехия	89.7	330.0	220.0	310.0	860.0	549.97
4. Герхард Гроссбек	Австрия	82.9	250.0	185.0	250.0	685.0	457.58
- Анибал Коимбра	Люксембург	88.5	305.0				
- Ярмо Солман	Финляндия	89.5					
100.0 кг							
1. Олександр Вышинский	Украина	98.2	360.0	200.0	350.0	910.0	557.92
2. Эрик Стиклестаг	Норвегия	99.2	340.0	212.5	335.0	887.5	541.90
3. Кшиштоф Велна	Польша	96.7	335.0	207.5	310.0	852.5	526.16
4. Сергей Муравьев	Белорусь	99.2	320.0	170.0	327.5	817.5	499.16
5. Сигта Микалсигас	Литва	97.7	290.0	200.0	325.0	815.0	500.73
6. Марсель Нугтерен	Голландия	99.9 2	65.0	197.5	270.0	732.5	445.54
110.0 кг							
1. Валентин Дедуля	Россия	107.1	370.0	225.0	340.0	935.0	554.92
2. Сергей Макрушин	Украина	104.0	345.0	240.0	325.0	910.0	545.63
3. Томаш Сабадин	Польша	106.5	320.0	225.0	330.0	875.0	520.27
4. Томми Паавилайнен	Финляндия	109.2	320.0	205.0	315.0	840.0	495.43
5. Штефан Хулден	Швеция	109.3	305.0	205.0	322.5	832.5	490.92
6. Игнат Белоусов	Белорусь	105.6	320.0	200.0	310.0	830.0	495.01
7. Торстен Майнка	Германия	109.7	322.5	210.0	297.5	830.0	488.87
8. Александр Квашный	Германия	106.1	275.0	210.0	300.0	785.0	467.38
9. Эдвар Бонтеконинг	Голландия	108.5	300.0	167.5	315.0	782.5	462.45
- Кари Рейн	Эстония	107.2	285.0	185.0			
125.0 кг							
1. Виталий Папазов	Украина	124.6	402.5	262.5	355.0	1020.0	581.60
2. Владимир Муравьев	Украина	124.2	387.5	260.0	997.5	569.17	
3. Андрей Маланичев	Россия	122.7	380.0	230.0	340.0	950.0	543.49
4. Леопольд Крендл	Австрия	124.0	370.0	185.0	320.0	875.0	499.45
5. Марк Нил	Голландия	110.6	300.0	200.0	307.5	807.5	474.40
- Яри Мартикайнен	Финляндия	124.5	325.0				
+125.0 кг							
1. Виктор Налеикин	Украина	137.1	405.0	235.0	370.0	1010.0	566.20
2. Зидрунас Савицкас	Литва	153.0	400.0	235.0	357.5	992.5	547.66
3. Василий Оробец	Украина	158.0	400.0	215.0	350.0	965.0	529.97
4. Зденек Седмик	Чехия	136.0	360.0	252.5	332.5	945.0	530.42
5. Джонни Валквист	Швеция	146.0	367.5	230.0	325.0	922.5	512.35
Абсолютна							
1. Андрей Тарасенко	Россия	89.7	355.0	240.0	327.5	922.5	589.93
2. Виктор Фуражкин	Россия	74.9	310.0	205.0	310.0	825.0	588.39
3. Виталий Папазов	Украина	124.6	402.5	262.5	355.0	1020.0	581.60
Командный зачет							
1. Россия	72 очка			5. Норвегия	22 очка		
2. Украина	63 очка			6. Швеция	20 очков		
3. Польша	57 очков			7. Литва	18 очков		
4. Австрия	27 очков			8. Великобритания	18 очков		

ЖИМ БОЛЬШЕ!

Жим лежа — очень популярное упражнение и у культуристов и у пауэрлифтеров. Оно является своеобразной визитной карточкой любого человека, который когда-либо тренировался с отягощениями.

Как правило, результативность в этом упражнении растет достаточно стабильно, но бывают периоды, когда рабочие и соревновательные веса штанги застывают на месте и сдвинуть их не представляется возможным. Однако такая возможность все же существует, и она практически единственная — увеличение мощности. Известно, что мощность — это характеристика атлета, связанная с его способностью быстро перемещать предельные отягощения. Оказалось, что увеличение мощности неизменно тянет за собой повышение результативности в основных силовых упражнениях, в том числе тех, что входят в программу силового троеборья или пауэрлифтинга.

Давайте обратимся к опыту известного американского пауэрлифтера Рика Уэйла (Rick Weil). В одной из своих статей он утверждает, что мощность должна нарабатываться атлетом в течение продолжительного времени и требует продуманности тренировочных целей. Главным в этом процессе является правильное циклирование тренинга с отягощениями. Если говорить об этом просто, то циклирование означает подъем на вершину вашей результативности не скачком, а по ступенькам. Это требует постановки реальных целей, которые вы в состоянии достигнуть за разумный промежуток времени. После этого вы можете снова прибегнуть к подобному циклу и взобраться на очередную ступеньку, получая не только конкретный результат, но и моральное удовлетворение от достигнутого.

Прежде всего, вы должны определить ваш предельный результат или повторный максимум. Для этого попробуйте выполнить жим лежа на одной из тренировок, построив ее в режиме моделированного тренинга: смоделируйте соревнования, то есть сделайте хорошую разминку, вроде той, к которой вы прибегали на соревнованиях, а затем выполните три попытки, стремясь достигнуть вашего абсолютного максимума в жиме лежа. Разумеется, при этом должна сохраняться именно та техника выполнения упражнения, которая требуется для зачета попытки: отсутствие отрыва таза от скамьи, касание грифом груди и полная амплитуда жима. Полученный максимальный результат будет исходной цифрой для расчета схемы вашего цикла мощностного тренинга. Рик Уэйл утверждает, что ре-

зультат в жиме лежа поднимается за 16 недель примерно на 5 процентов, причем этот возросший вес атлет становится способным выполнить не в одном, а в двух повторениях, следовательно, максимальный результат будет еще выше.

Рик Уэйл предупреждает, что в течение этого цикла вы не должны пытаться выполнить жим лежа «на раз». Это естественно: мощност, за счет которой растет результат, вырабатывается тренингом с более высоким числом повторений.

Циклированный тренинг очень хорошо срабатывает, но ему надо дать достаточное количество времени, чтобы он проявил себя. Попробовать его выполнять в течение 3 или 4 недель — вряд ли разумный подход. Он просто не даст результатов. Следует предпринять несколько таких циклов, и вы убедитесь, что ваша результативность заметно возросла.

Для достижения нужной мощности не годятся подходы по 1-2 повторения. Такое число повторений больше годится не для строительства силы, а для периода перед соревнованиями, когда вам нужно подготовить мышцы и связки к выполнению соревновательных попыток, а также психологически привыкнуть к предельным отягощениям. Рик Уэйл утверждает, что самой большой психологической проблемой для большинства пауэрлифтеров является преодоление со-блазна периодически выполнять упражнения «на раз». Поэтому вы должны сделать сознательное усилие, чтобы не поддаваться этому коварному желанию.

Число повторений от 4 до 7 — вот что реально строит мощность и силу. Методика циклированного тренинга также требует сокращения числа ваших упражнений на нужную группу мышц.

Рик Уэйл также не советует делать чинг при рекомендуемой методике тренинга. Это снижает, а не повышает интенсивность мышечных сокращений, а при больших отягощениях может привести к травмированию мышц или связок, что надолго прервет ваши попытки увеличить результативность. Кроме того, чинг заставляет вас изменять исходное положение и пренебрегать точной техникой. Вы приобретаете навык недостаточно техничного выполнения и прорабатываете те мышцы, для которых данное конкретное упражнение не предназначено.

Конечно, закончив разработанный вами цикл мощностного тренинга, вы можете проконтролировать себя, снова смоделировав соревновательную обстановку, и снова перерассчитать ваши отяго-

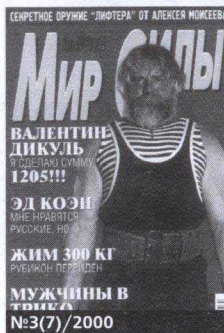
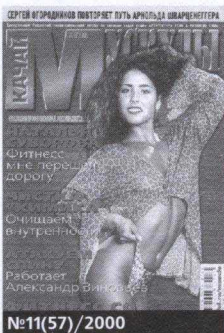
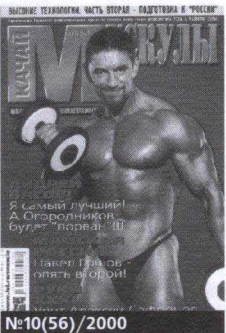
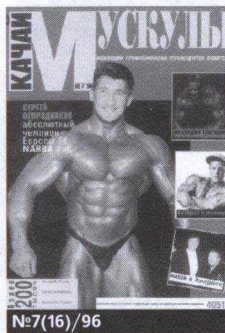
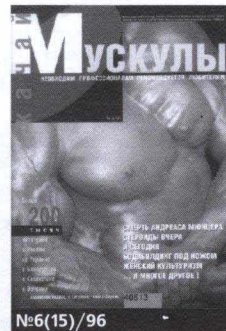
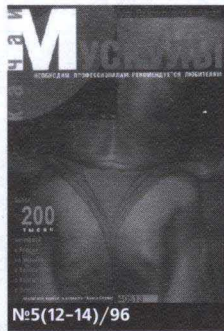
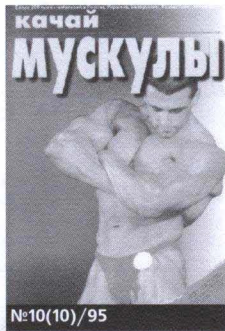
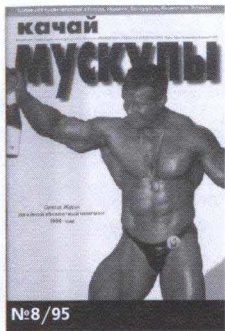
щения для очередного цикла. Это единственное время межсезонного тренинга, когда позволительна работа «на разы». Рик Уэйл говорит: «Я ручаюсь, что приросты результативности, которых вы достигнете спустя несколько месяцев без выхода на максимум, будут лучше, чем те, что вы наблюдали, выходя на максимум почти в каждой тренировке».

Итак, вот как нужно рассчитывать ваш цикл мощностного тренинга.

Определите ваш максимум по методике, описанной выше. Затем вам придется посидеть с карандашом и калькулятором. Все указанные ниже проценты рассчитываются именно от этого максимума. Предполагается, что вы выполняете жим лежа дважды в неделю.

Вот и весь ваш мощностной цикл. После него вы можете позволить себе пару дней полностью отдохнуть, затем после соответствующей разминки попытаться выйти на максимальный результат, как на соревнованиях. Исходя из полученной вами цифры, характеризующей ваш новый личный рекорд, снова рассчитайте очередной цикл на 16 недель и принимайтесь за работу. Рик Уэйл гарантирует, что она даст хорошие результаты, и вам придется поверить ему на слово: он — обладатель нескольких рекордов США в жиме лежа, был чемпионом мира в пауэрлифтинге. Теперь слово — за вами.

Неделя 1-я:	45%х8,	62%х5,	75%х5х3
(5 повторений по три подхода).			
Неделя 2-я:	45%х8,	62%х5,	78%х5х3.
Неделя 3-я:	45%х8,	62%х5,	82%х5х3.
Неделя 4-я:	45%х8,	62%х5,	85%х5х3.
Неделя 5-я:	45%х8,	62%х5,	88%х3х3
(как видите, здесь число повторений снижается).			
Неделя 6-я:	45%х8,	62%х5,	92%х3х3.
Неделя 7-я:	45%х8,	62%х5,	95%х2х3
(здесь снова снижается число повторений в подходах).			
Неделя 8-я:	45%х7,	62%х5,	98%х2х3.
Итак, вы прошли первую половину цикла. Самое время теперь немного отступить назад и начать новую атаку на ваши мышцы и их мощность.			
Неделя 9-я:	45%х8,	62%х5,	82%х5х3
(теперь вы снова поднимаете число повторений до пяти).			
Неделя 10-я:	45%х8,	62%х5,	85%х5х3.
Неделя 11-я:	45%х8,	62%х5,	88%х5х3.
Неделя 13-я:	45%х8,	62%х5,	95%х3х3
(снова уменьшается число повторений в «рабочих» подходах).			
Неделя 14-я:	45%х8,	62%х5,	98%х3х3.
Неделя 15-я:	45%х8,	62%х5,	102%х2х3
(здесь вы впервые должны превысить на два процента тот вес, который был рекордным, когда вы начинали этот цикл, и снизить число повторений до двух).			
Неделя 16-я:	45%х8,	62%х5,	105%х2х3.



Для того, чтобы получить эти номера, воспользуйтесь бланками, вложенными в номер журнала.

Как это сделать?
Вам понадобятся ручка и конверт с маркой.

Заполните купон следующим образом:
В графе «АДРЕС» впишите Ваш полный домашний адрес как-то: почтовый индекс, город, улица и т. д. Не забудьте свое имя и фамилию. Эта часть подписного купона будет наклеена на почтовый конверт для отправки к Вам.

Затем Вы идете в любое отделение СБЕРБАНКА проплачиваете 35 рублей перевод в редакцию (приблизительно 3 рубля у Вас возьмут за банковский перевод).

Оплаченный подписной купон вкладываете в почтовый конверт. Письмо отправляете по адресу: 125083, Москва, ул. Верхняя Масловка, 24-57
Футболки и размахайки тоже можно приобрести по почте. Как это сделать см стр. 40.
СПАСИБО!

ВСЕ НА ПОЧТУ!

КАК КУПИТЬ ТОВАРЫ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ НАМИ.

Как купить товары предлагаемые нами. Общий порядок таков: заполняете купон напечатанный на следующей странице. В графе «АДРЕС» впишите Ваш полный домашний адрес как-то: почтовый индекс, город, улица и т. д. Не забудьте своё имя и фамилию. Эта часть подписного купона будет наклеена на почтовый конверт для отправки к Вам. В графе «НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА» вписываете название продукта. Например: Качай мускулы №9(45)/99. В графе «СУММА ПЛАТЕЖА» указываете 35 руб. Или Вы решили прикупить протеинов. Вы выбрали себе протеин "Формула роста" (или любой другой указанный в списке) три упаковки. В графе «НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА» пишете ФОРМУЛА РОСТА три пачки. В графе «СУММА ПЛАТЕЖА» пишете 210 руб. На этом этапе все. Заполнив купон Вы идёте в сберегательную кассу и оплачиваете его. В "Сбербанке" ставят кассовый оттиск. Одну часть купона они забирают себе, а вторую Вы отправляете на наш почтовый адрес. Не забудьте вложить верхнюю часть подписного купона где подробно напишите кто, что и куда высылать.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

ВНИМАНИЕ! Начиная с этого номера указанные цены включают в себя только стоимость товара. Стоимость почтовых расходов Вы будете оплачивать при получении посылки!
 На почтовую отправку действуют некоторые ограничения.
 Отправка по указанным ценам действует только по России.
 Не отправляются товары, если Вы не вложили в конверт купон с оттиском кассового аппарата сбербанка. Товары не отправляются если Вы сделали почтовый перевод. Цвет маек и футболок не гарантируется, стараемся выполнять Ваши пожелания.

ПОДПИСНОЙ КУПОН

ФАМИЛИЯ
 ИМЯ
 ОТЧЕСТВО
 АДРЕС

ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС КОД
 ТЕЛЕФОН
 ЗАКАЗЫВАЕМЫЙ ТОВАР

Извещение

Форма № ПД-4

ЗАО «Нутри-Флекс»
 (наименование получателя платежа)
 ИНН 7724053440
 (ИНН получателя платежа)
 № 40702810300010001107
 (номер счета получателя платежа)
 в АКБ «ИРС»
 (наименование банка и банковские реквизиты)
 к/с 30101810000000000544
 БИК 044583544
 (наименование платежа)
 Дата _____ Сумма платежа _____ руб. _____ коп.
 Плательщик (подпись) _____

Кассир

КВИТАНЦИЯ

ЗАО «Нутри-Флекс»
 (наименование получателя платежа)
 ИНН 7724053440
 (ИНН получателя платежа)
 № 40702810300010001107
 (номер счета получателя платежа)
 в АКБ «ИРС»
 (наименование банка и банковские реквизиты)
 к/с 30101810000000000544
 БИК 044583544
 (наименование платежа)
 Дата _____ Сумма платежа _____ руб. _____ коп.
 Плательщик (подпись) _____

Кассир

ПРОТЕИНЫ



Сделайте все-рпкс с подписного купона, впишите свой домашний адрес. В графе вид платежа укажите название продукта. Возьмите деньги, оплатите в сберкассе. И наберите массу!

1. MEGA BLAST TURBO 3800 (USA) 600 гр. (90* руб.)
 для быстрого набора массы!

2. ФОРТОГЕН-50 (РОССИЯ) 350 гр. (70 руб.)
 для быстрого набора массы!

3. ФОРТОГЕН-ФОРМУЛА РОСТА 1000. (РОССИЯ) 400 гр. (70 руб.)
 для быстрого набора массы!

4. ФОРТОГЕН-НУТРИ СПОРТ 2500 (РОССИЯ) 408 гр. (70 руб.)
 для быстрого набора массы!

5. ФОРТОГЕН-ФОРМУЛА УСПЕХ (РОССИЯ) 320 гр. (70 руб.)
 для быстрого набора массы!

6. ФОРТОГЕН 430 (РОССИЯ) 405 гр. (60 руб.)
 восстановитель после тренировок - энергия!

7. MEGA BLAST SUPER MAX (USA) 600 гр. (109 руб.)
 для быстрого набора массы!

8. АТЛАНТ (РОССИЯ) 1000 гр. (90 руб.)
 для быстрого набора массы!

9. АТЛАНТ-КРЕАТИН (РОССИЯ) 1000 гр. (140 руб.)
 для быстрого набора массы!

10. MEGA PAK (USA) 30 доз. (450 руб.)
 смесь мышечная, гликоген, креатин, сывороточный белок, витамин B12.

11. LADY'S FIT (USA) 30 доз. (580 руб.)
 специальная смесь для активных женщин.

12. MULTI PAK (USA) 44 доз. (580 руб.)
 смесь аминокислот, витаминов и минералов.

Все цены даны на 20.06.2000

Правда ли, что от **CREATINE** просто прет ???

Да!



Если это настоящий CREATIN 3000 от  General Sport Nutrition Сделано в Америке.