

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ. МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Мир СиЛы

Power World 4 2002

ЖИМ
Сергея ПОПОВА

ВЕЛИКАЯ РУССКО-УКРАИНСКАЯ БИТВА В ШВЕЦИИ

ПЕРИОДИЧНОСТЬ

ТЕАТР АБСУРДА

О ЖИЗНИ И СПОРТЕ

И ЭТО ВСЕ Я!
АНДРЕЙ МАЛАНИЧЕВ

ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ / 10 / ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЖЕНЩИН / 18 / КУБОК МОСКВЫ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ / 32 / ИТОГОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОТКРЫТОГО КУБКА И ЧЕМПИОНАТА МОСКВЫ В ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ / 36 /

ISSN 1606-8718



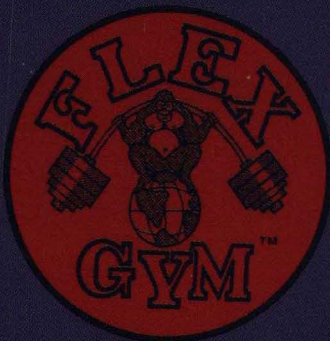
9 771606 871004

muscle2000@mail.ru

FLEX



МЕТРОПОЛИТАН



GYM

МЫ ПРОДАЕМ ДЕШЕВЛЕ ВСЕХ.
У НАС САМЫЙ БОЛЬШОЙ
АССОРТИМЕНТ.

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



ЖИРОСЖИГАТЕЛИ



АМИНОКИСЛОТЫ

ПРОТЕИНЫ

С 10⁰⁰ ДО 19⁰⁰
КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ

FLEX GYM 1: ДМИТРОВСКОЕ Ш. 39 КОРП. 1

(095) 976-11-44, С 10-00 ДО 19-00 БЕЗ ОБЕДА. ВОСКРЕСЕНЬЕ - ВЫХОДНОЙ

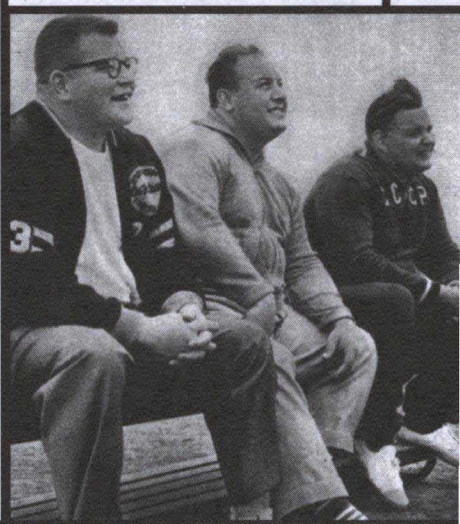
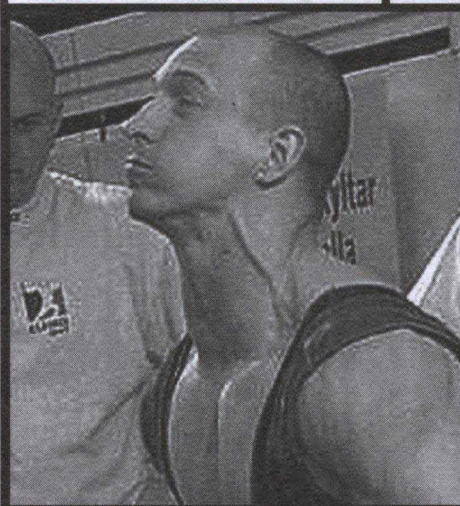
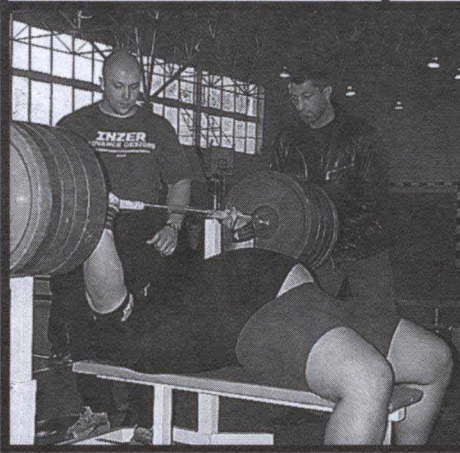
FLEX GYM 2: АВИАМОТОРНАЯ 39

(095) 995 5027, С 10-00 ДО 20-00 БЕЗ ОБЕДА И ВЫХОДНЫХ. СБ. И ВС. С 10-18

СОДЕРЖАНИЕ

МИР СИЛЫ
Power World 4' 2002

Новости	3
МЕТОДИКА	
Программа подготовки по жиму	9
Идеальная техника жима лежа	13
Периодичность	20
Основы питания в пауэрлифтинге	34
СОРЕВНОВАНИЯ	
Великая русско-украинская битва в Швеции	6
Кубок Москвы по пауэрлифтингу	32
ИСТОРИЯ	
О жизни и спорте	22
ЛИЦО С ОБЛОЖКИ	
Андрей Маланичев	14
ЭТО ИНТЕРЕСНО	
Театр абсурда	30
ПРОТОКОЛЫ СОРЕВНОВАНИЙ	
Чемпионат мира среди юниоров, Сочи	10
Чемпионат Мира среди женщин, IPF	18
Итоги открытого кубка Москвы	36



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Приветствую вас, друзья!
Совершенно неожиданно мне предложили стать главным редактором «Мира Силы».

Я сомневался Смогу ли? А вдруг не получится? Все — таки я живу в совершенно другом городе, а не в Москве, где собственно и находится редакция журнала.

Осторожно взвесив все «за» и «против», а так же получив напутствие старшего тренера сборной России по пауэрлифтингу Бориса Ивановича Шейко, я согласился. Признаюсь честно, мне, как одному из постоянных авторов журнала изрядно надоело видеть на его страницах «ляпы» и «тяпы». Этот номер я уже дорабатывал, буквально на типографском столе так что не всё удалось исправить. Но со следующего или мой строгий контроль, или в этой колонке вы увидите другую фамилию. Такие условия я ставлю издателям журнала. (Будем стараться. прим издателей.)

Я ни сколько не отрицаю то, что успел сделать, да и до сих пор делает Олег Перунов, но я постараюсь сделать так, что б журнал стал по настоящему профессиональным. Что б в журнале были материалы только о настоящих спортсменах, а не о сами знаете, о ком. Я по себе знаю, что такое спорт, и чего стоят всем нашим чемпионам их результаты. Кстати, немного о себе. Занимаюсь пауэрлифтингом с 1989года. Во всероссийских соревнованиях регулярно участвую с 1991года. В 1994году выполнил норматив Мастера спорта России, в 1999 году норматив МСМК. Чемпион Москвы 2001года. В этом же 2001 году, в связи сильной травмой коленей, «завязал» с приседами и тягами и переквалифицировался на жим лежа. Что из этого получится время покажет. В 2002 году я перешел в федерацию WPC и принял участие в Чемпионате мира по жиму лежа, где стал четвертым в весе до 100кг с результатом 215кг. Но обо всем этом в следующих номерах.

В дальнейших номерах я, как и прежде буду стараться освещать, прежде всего практику пауэрлифтинга. Буду стараться подключать к писательской деятельности наших чемпионов, и просто известных в мире пауэрлифтинга людей. Так весь этот номер пронизан одним автором это Владимир Кравцов.

Чемпион России по жиму лежа 2002года. Человек, который жмет лежа 310кг! Вот уж у кого теория не расходитя с практикой. Кстати, скажу вам по секрету, у Владимира в скором времени выходит книга с подборкой его статей.

Плюс долгожданное интервью с Чемпионом мира 2002 года Андреем Маланичевым. Андрей — очень сильный спортсмен на всех соревнованиях я болею только за него!

Рекомендую прочитать обзор Чемпионата Европы по пауэрлифтингу (версия IPF) этот материал отредактирован Б.И.Шейко так что информация, хотя запоздалая, но действительно «из первых рук».

У нас появился новый автор это МСМК из Москвы, неоднократный Чемпион Москвы Олег Рябинников. В номере его «проба пера» обзор Открытого Кубка Москвы по пауэрлифтингу.

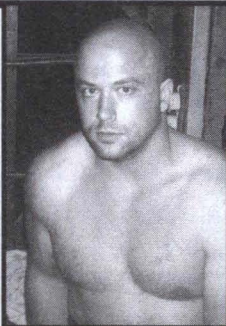
Думаю, вам будет интересно ознакомиться с тренировочной системой Чемпиона России по жиму лежа 2001года Сергея Попова. Сейчас Сережа упорно тренируется и грозитя выйти на результат 320кг!

Ну и, конечно, протоколы соревнований.

В редакцию приходят нарекания о неточности дат проведения соревнований по пауэрлифтингу, публикуемых в календаре соревнований. Просим учесть, что мы публикуем ПРОЕКТ календаря все сроки проведения соревнований уточняйте напрямую в ФПР по тел (095) 725-47-10.

В дальнейшем все материалы, как впрочем, и предложения с отзывами просьба присылать мне на e-mail: powerlifting 99@mail.ru

С пауэрлифтерским приветом,
Юрий Устинов.



ОСНОВЫ ПИТАНИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ. МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Мир Силы

ЖИМ
Сергея ПОПОВА

ВЕЛИКАЯ РУССКО-
УКРАИНСКАЯ БИТВА
В ШВЕЦИИ

периодичность

ТЕАТР АБСУРДА

О ЖИЗНИ И СПОРТЕ

И ЭТО ВСЕ Я!
АНДРЕЙ МАЛАНИЧЕВ

ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ ПО ЧЕМПИОНАТУ
МИРА СРЕДИ ЖЕНЩИН ПО ЖИМУ ЛЕЖА МОСКВЫ ПО
ПАУЭРЛИФТИНГУ И ЕГО ПОДГОТОВКА МАТЕРИАЛЫ
ОТКРЫТОГО КУБКА И ЧЕМПИОНАТА МОСКВЫ В
ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

На 1-й стр. обложки Андрей Маланичев. Фото Константина Осьмака

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 4(14)/2002 год

Издается с 1999 года.

Зарегистрирован в министерстве печати и массовой информации России

рег. № 017400

главный редактор >Юрий УСТИНОВ

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЬЯНОВ

УЧРЕДИТЕЛЬ Константин ОСЬМАК

Соб. кор. Антонина КОРСУНОВА

Дизайн и верстка оригинал-макета Данила ДМИТРИЧЕНКО

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

БОГАЧЕВ В. В. Президент Федерации пауэрлифтинга России

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.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Мир силы® - зарегистрированное название журнала.

Телефон редакции: (095) 976-1144

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

Адрес редакции: Москва, Дмитровское шоссе, 39, к1

E-mail: muscle2000@mail.ru

Тираж - 20 000 экз. Цена свободная.



Брент Максель

Величайший присед в истории пауэрлифтинга.

7 октября 2001 года Брент Максель, в Калифорнии, на чемпионате, проводимом APF (отделение WPC), справился в приседе с весом 472.5кг! Таким образом был снят абсолютный рекорд Эда Коэна, установленный им в этом году на WPO чемпионате. Коэн справился с весом в 471кг. Планка рекордов поднимается все выше и выше.

КАМЕНЬ В 83,5 КГ В ВОЗДУХЕ

Современный швейцарский «Голиаф» по имени Зепп Амбук поднял с земли и бросил камень весом 83,5 кг на 3,74 м.

До этого его внесли на арену для соревнований два сильных мужчины.

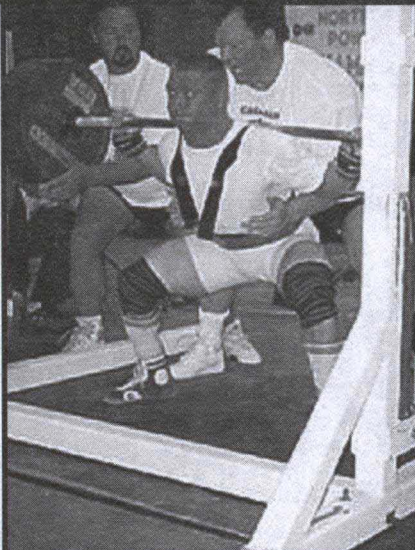
Победитель был назван «сильнейшим человеком Швейцарии».

Соревнования по бросанию камней известны в Швейцарии издавна и пользуются большой популярностью.

КУБОК СЕВЕРНОЙ АМЕРИКИ

МСМК из Смоленска, рекордсмен России в приседе Игорь Шестаков выиграл Кубок Северной Америки по версии WPC. Прочитав в «Мире Силы» статью Андрея Бутенко о WPC в Канаде Игорь, не задумываясь долго, упаковал чемоданы и прилетел к Андрею.

Итогом его выступления стал новый рекорд всех времен в приседе - 385кг в весе до 82.5кг! Он «снял» рекорд многолетней давности, принадлежащий Джину Беллу. Подробнее - в статье Андрея Бутенко и Иго-



Игорь Шестаков

ря Шестакова в следующих номерах «Мира Силы». Результаты, показанные Игорем:

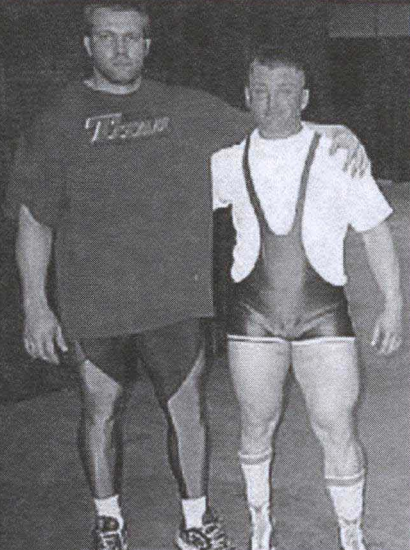
Игорь Шестаков - 82,5кг.
присед - 335-365-385MP
жим - 180-190-192,5(X)
тяга - 280(X) - 280 - 300(X)
317,5(саб.ветеранский рекорд мира WPC) сумма - 855 (892,5, если считать 4й подход).
Поздравляем!.

ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

10 августа в «День физкультурника» в г. Саратове на центральной площади в рамках «Фестиваля спорта народов Поволжья» состоялся традиционный турнир силачей «Железный человек». Для участия в этих соревнованиях были отобраны 10

сильнейших атлетов городов Саратова и Энгельса. Чемпионы этих городов по пауэрлифтингу, армрестлингу и тяжелой атлетике решили выяснить, кто из них сильнее с помощью нетрадиционных отягощений. Бег с пивными кегами, удержание веса на время, тяга за канат грузового автомобиля и поднятие бревна на количество раз - вот программа состязаний.

«Железный человек Саратова 2001» Алексей Шишкин жаждал повторить прошлогодний успех и был настроен весьма решительно. Но ему противостояли грозные соперники. Из них выделялись абсолютный чемпион Саратова по пауэрлифтингу Вячеслав Рахманов и гордость саратовской губернии, обладатель самого мощного жима лежа в России (310 кг) Владимир Кравцов. Победителем стал Кравцов, уступив только в беге с кегами на вре-



Андрей Бутенко и Игорь Шестаков

мя (4 место). В остальных видах программы он буквально «порвал» своих соперников, в итоге завоевав титул «Железный человек 2002» и получил от спонсоров турнира денежный приз. Без подарков не остались и остальные участники. Деньги в конвертах и призы в виде спортивной одежды стали приятной традицией на такого рода соревнованиях.

Травмы.

Страшной травмой закончилось выступление Эда Коэна на очередном Кубке Монтейнера в г.Честер.

Начав с 430кг в приседе, Эд пошел на 445кг и порвал себе бедра. С лежащего на помосте Коэна срезали комбез и отправили атлета в госпи-



Эд Коэн

таль. Спустя пол года Эд поправился и был замечен на очередных соревнованиях WPO по жиму лежа. Он помогал "выводить" Маркуса Шика из Германии.

Не обошлось без травм и у российских атлетов. На тренировке полностью оторвал себе большую грудную мышцу МСМК, чемпион России 2001 года Алексей Серебряков из Челябинска. Сейчас Алексей уже прошел курс реабилитации в Германии и вернулся домой для восстановления. Пожелаем ему удачи и скорейшего выздоровления.

«Marathon»

По сообщению Джона Стефенсона, руководителя технического



Алексей СЕРЕБРЯКОВ

комитета ИПФ, все комбезы «Marathon» признаны ИПФ легальными пожизненно. Напомним, что фирма «Marathon» прекратила свое существование несколько лет назад, но её комбезы, отличающиеся высокой прочностью, атлеты используют и поныне.

НАРОДНЫЙ ЖИМ

17 ноября 2002 г. в тренажерном зале Государственного университета - Высшей школы экономики прошли соревнования по версии "Русский жим" на количество повторений по весовым категориям в номинациях: "Богатырская дружина", "Сударья", "Воевода" и "Мистер Вышка".

В командной номинации "Богатырская дружина" призерами стали команды:

1 место - "Вышка" (ГУ-ВШЭ) - 157,98 очков

2 место - "Русский жим" - 156,55 очков

3 место - "МАИ" - 140,01 очко

В женском зачете "Сударья" (вес штанги не менее 60% собственного веса) чемпионкой стала Абрамочкина Юлия (ГУ-ВШЭ, с/вес 70 кг). Штангу весом 42,5 кг она пожала на 54 раза! Новый рекорд г. Москвы.

"Серебро" - Качурина Светлана (56,0 кг): 35 кг на 37 повторений.

В личном зачете "Воевода" участвовали только студенты и сотрудники ГУ-ВШЭ. Результаты, пока, скромные, но постоянно растут. Можно отметить Таранова Дмитрия (до 67,5 кг): 62,5 кг на 28 повторений и Владимирова Вячеслава (до 75 кг): 70 кг на 19 повторений.

В личном зачете "Мистер Вышка" приняло участие всего 6 человек, но вес штанги один на всех - 110 кг. Среди этих участников был бронзовый призер чемпионата Европы по пауэрлифтингу, МСМК - Руденко Владимир (103,0 кг), рекордсмен и чемпион г. Москвы по пауэрлифтингу, МС - Горчаков Илья (88,0 кг), личный рекорд в жиме лежа которого составляет 242 кг. Этот спортсмен занял 3 место: 110 кг на 20 раз (25,0 очко). Вторым стал Баландин Сергей (80 кг), 1962 г.р., который также выжал 110 кг на 20 раз, но с меньшим собственным весом набрал больше очков - 27,5. Чемпионом стал Корябкин Роман (98,0 кг) 1979 г.р. Роман - глухонемой спортсмен, он не слышит эмоции зала и ему приходится рассчитывать только на себя. В этот вечер Рома был недосягаем - 110 кг на 27 повторений - новый рекорд г. Москвы (30,31 очко) и пока единственный кто выполнил I спортивный разряд.

Призы для спортсменов предоставили: управление по связям с общественностью ГУ-ВШЭ, кафедра физического воспитания ГУ-ВШЭ и скромные добровольные шефы "Русского жима" - сеть магазинов спортивного питания и одежды ООО "Флекс Спорт" (ген. директор Фролов В.Н.) и ООО "Боди Солид Рус" (ген. директор Ивановский В.И.) - фирма, торгующая тренажерами "Body Solid", которыми оборудованы залы ГУ-ВШЭ.

Выражаем огромную благодарность этим организациям от лица всех 44 участников прошедших соревнований и поздравляем "Флекс" с открытием второго магазина на "Авиамоторной".

Следующие соревнования по "Русскому жиму" на старшие нормативы планируются на весну 2003 года. Готовьтесь!

СУПЕР



КУПИ

**СУПЕР
ПРОТЕИН
MEGA BLAST**

ВЕСОМ БОЛЕЕ 4-Х кг!

ПОЛУЧИ

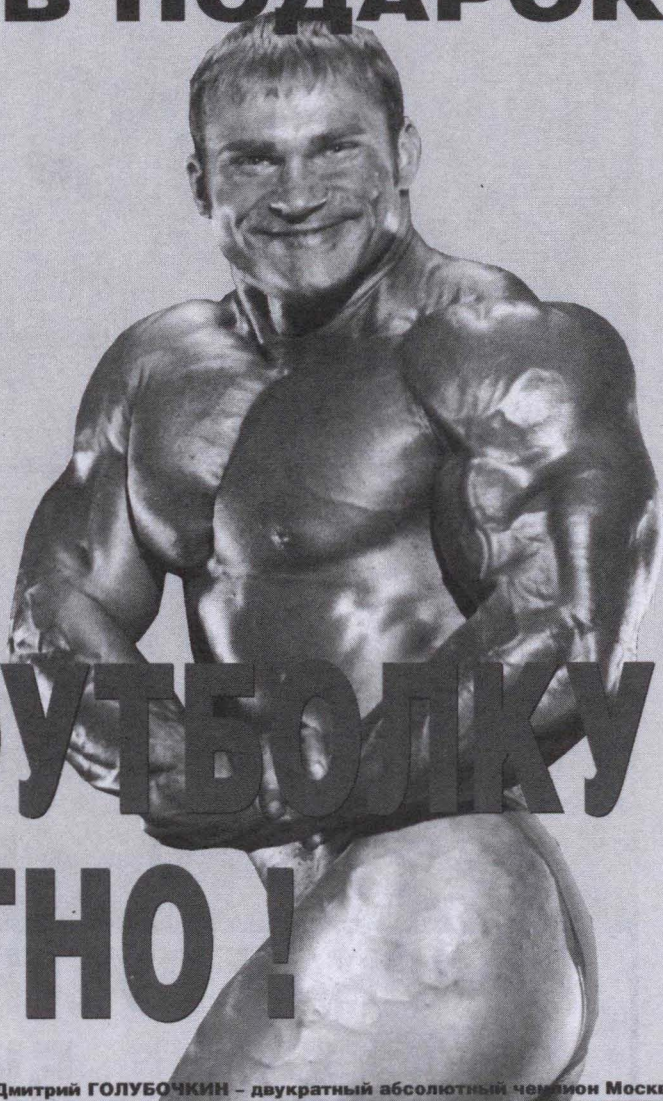
СУПЕР ФУТБОЛКУ

БЕСПЛАТНО!

АКЦИЯ

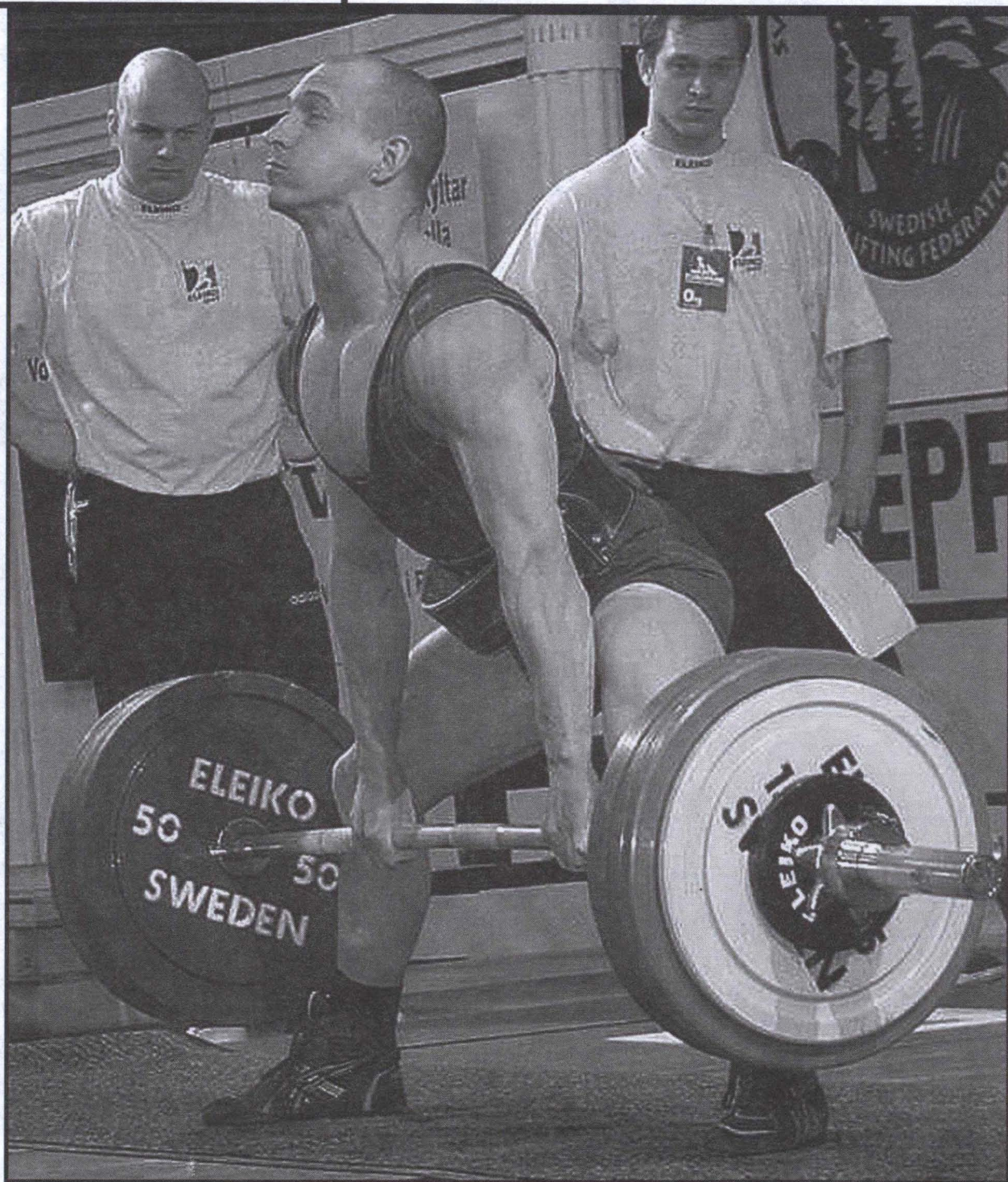
**АМЕРИКАНСКОЙ ФИРМЫ
General Sport Nutrition**

СУПЕР ФУТБОЛКА В ПОДАРОК



Дмитрий ГОЛУБОЧКИН – двукратный абсолютный чемпион Москвы

Акция проводится во всех спортивных магазинах России до 01.06.2003



ВЕЛИКАЯ РУССКО-УКРАИНСКАЯ БИТВА В ШВЕЦИИ

СОРЕВНОВАНИЯ

Из года в год уровень мастерства пауэрлифтеров Европы и Мира возрастает, и наивысшие темпы роста на мировой арене, на сегодняшний день, показывают украинские и русские атлеты. Последняя «Европа» продемонстрировала это на сто процентов. Такого накала борьбы мы не видели уже очень давно!

Незадолго до отъезда, по результатам чемпионата России была сформирована сборная команда страны в составе Равиля Казакова, Константина Павлова, Михаила Андриухина, Евгения Долгова, Виктора Фуражкина, Сергея Ночного, Андрея Тарасенко, Юрия Федоренко, Валентина Дедули, Максима Подтынного и Андрея Маланичева. Вадим Бондаренко, победивший на России в супертяжах не смог занять место в сборной из-за перенесенной операции на колене. Его подменил Андрей Маланичев, имевший все шансы на победу в весе свыше 125кг. Буквально, за несколько дней до отъезда, нашу команду ждал первый «сюрприз». Отказались от поездки Сергей Ночной и Максим Подтынный. Этот факт очень сильно ударил по «раскладу» мест в итоговом протоколе. По предварительным расчетам, как минимум одно золото и одно серебро было подарено украинцам. Сборная же Украины приехала в Швецию в полном составе и, «бряцая оружием», грозила разорвать русских в пух и прах. Незадолго до отъезда, на «Битве Гигантов» - коммерческих соревнованиях в г. Мангуше, Донецкой области, ведущие тяжеловесы Украины, показали феноменальные результаты. Иван Фрейдун (90кг) - 920кг, Владимир Муравлев (125кг) 1030кг, и, наконец, Виталий Папазов(125кг) 1082.5кг! Алексей Вишницкий(100кг), вместе со своим тренером Виктором Карпенко, объявил себя готовым «штурмовать» 1000кг, а Виталий Папазов заявил о возможности «перекрыть» рекорд Била Казмайера двадцатилетней давности в 1100кг. Что из всего этого вышло? Читайте дальше.

Итак, соревнования.

Великолепный темп для участников задал польский «малыш» Анджей Станашек, присев рекордные 290кг в весе до 52кг. Никто этого от него не ожидал. Мало того, после чемпионата мира, где Станашек стал только третьим, многие предрекали ему «закат» карьеры. Но Анджей оказался не из тех, кто «сопли мажет». Человек, сумевший преодолеть свои физические недостатки, и ставший ле-

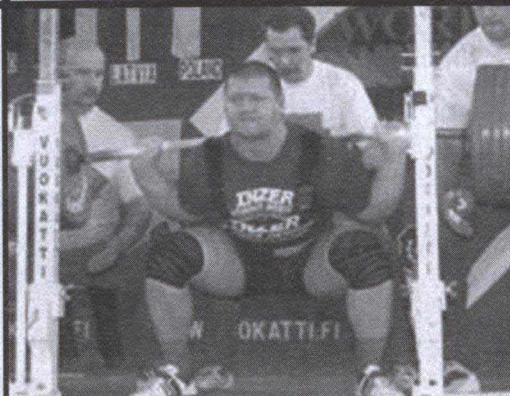
гендой пауэрлифтинга так просто себя в обиду не даст! Анджей, наконец-то приобрел себе комбез для приседа (раньше он приседал без него) - и встал пять с половиной собственных весов! Феноменально! Интересно, какой результат он нам преподнесет, когда наконец-то освоит наклоненные бинты? А пока свой предыдущий результат Анджей увеличил на 12,5 кг. В жиме поляк показал сильные 170кг, а в тяге потянул почти рекордные для себя 140кг. Новая сумма в 600кг - рекорд Мира в категории до 52 кг. К этому результату Анджей шел целых шесть лет, его последнее достижение составляло 592.5 кг, и было зафиксировано ещё в 1996 году.

Приятно порадовал выступавший в этой же весовой категории российский юниор из Уфы Равиль Казаков. Он финишировал с суммой 560 кг, что достаточно сильно для его возраста - ему всего 20 лет! Тренер Равиля Борис Иванович Шейко возлагает на него большие надежды. Он видит в его лице не только «сюрприз» для Станашека, но и «подарочек» для Алексея Сивоконя из Казахстана, прочно обосновавшегося в звании абсолютного чемпиона Мира.

В 56 кг легко и непринужденно выиграл легендарный российский пауэрлифтер Константин Павлов из Ленинск-Кузнецка. Ветеран отечественного лифтинга не стал себя напрягать, и собрал «все» 612.5 кг. У Кости опять «не пошла» тяга - два подхода на 215кг были неудачными.

В весе до 60кг просто «зверствовал» Михаил Андриухин. Ему не было равных в этот день! Отрыв в 67.5 кг от ближайшего преследователя и новый рекорд Европы в сумме: 680 кг. Уже после соревнований стало известно, что рекорд Михаилу не будет засчитан, так как Андриухин не попал на сдачу допинг-контроля по жребью, а своих денег для оплаты допинг-пробы у него не было. По сравнению с прошлым годом, Андриухин довольно не плохо подтянул жим, да и запас в тяге позволяет надеяться на увеличение результата. Но, все равно, на «Мире» Михаилу придется несладко. Индонезиец Сутрисно собирает значительно большую сумму, и перекрыть своё отставание за полгода, оставшиеся до чемпионата мира, Андриухину навряд ли удастся.

В категории до 67.5кг сильно и уверенно победил поляк Ярослав Олеш. Олеш, которому даже во сне снится победа над Алексеем Сивоконем, растет не по дням, а по ча-



сам. Несмотря на свой относительно слабый жим, Олеш стал «давить» Сивоконя приседом и тягой. Хотя теперь Ярослав может спать спокойно, на чемпионате Казахстана 2002, как впрочем, и на чемпионате Азии 2002 Алексей Сивоконь выступал в весе до 75кг. Хотелось бы так же отметить отличное выступление итальянца Роберто Сакко, который в борьбе за 2 место, подходом на 300кг «перетянул» нашего Евгения Долгова, и выиграл у него в сумме всего 2,5 кг. Кстати, это было хорошее выступление Евгения и отличная для него сумма в 727,5 кг, но, пока выступает Олеш, звание чемпиона Европы остается для Долгова довольно призрачным.

Всех поразил Виктор Фуражкин из Сыктывкара. После того, как Виктор начал тренироваться по схемам Б.И.Шейко, прогресс его результатов стал воистину фантастичен. Начну с самого главного - всего 5кг в сумме сейчас отделяет Виктора от легендарного Сивоконя, выступающего в весе до 75кг. Виктор собрал 847.5кг против 852.5кг Сивоконя, показанных им на чемпионате Азии. Фуражкин настроен очень решительно, на чемпионате Мира предстоит великая битва двух средневесов! Три европейских рекорда - вот итог выступления Фуражкина: 320кг присед, 215кг жим лежа и 312.5кг тяга. Все сработано четко, в девяти подходах.

В отсутствии травмированного Сергея Мора и отказавшегося от поездки на чемпионат Сергея Ночного, имевшего все шансы на «золото», в весе до 82.5кг победил ветеран украинского пауэрлифтинга Дмитрий, или как сейчас модно говорить на Украине Дмитро Соловьев. Думается, это был один из самых «везучих» дней в его спортивной карьере. Уж очень давно он ждал этой победы, но осуществиться этой мечте, в последние годы сильно мешал его давний

СОРЕВНОВАНИЯ

соперник Сергей Мор. В итоге Дмитро поднял в сумме 837,5 кг, что даже меньше суммы Фуражкина, и тем не менее стал чемпионом Европы.

Настоящий фурор на этом чемпионате произвел Андрей Тарасенко, выступавший в весе до 90кг. Зал, наверняка аплодировал Андрею стоя. Думается, и нам стоит снять перед Андреем шляпу. Его стараниями пал рекорд двадцатилетней давности. Рекорд самого Майка Бриджеса, легендарного пауэрлифтера конца 70-х, начала 80-х годов прошлого века. Но Андрей не только превзошел его, он просто разорвал старый рекорд. Новый рубеж в сумме теперь составляет 957,5 кг против 935 кг Майка!!! Что примечательно это достижение не вызвало никакого резонанса среди американских пауэрлифтеров. На всех американских пауэрлифтерских интернет-форумах тишь да гладь. Победенные заокеанские соперники предпочитают делать вид, будто ничего не происходит. А зря. Тенденция, заложенная Алексеем Ганьковым на чемпионате мира 1998г. продолжается. Атлеты из бывшего СССР стали потихоньку «снимать» рекорды двадцатилетней давности, показанные западными атлетами без должного допингконтроля и при более лояльных, нежели сейчас правилах. Правды ради, стоит заметить, что все эти поблажки атлетов прошлого с лихвой компенсируются новой суперэкипировкой современных атлетов. Итак, девять реализованных подходов - Тарасенко, как всегда подтвердил свой экстракласс. 365кг в приседе, и до свидания рекорд Европы почти десятилетней давности немца Шрамма. В жиме лежа Андрей зафиксировал свои 247.5кг, а основная прибавка была получена за счет полностью восстановленной спины Андрея. 345кг - Тарасенко наконец-то вышел на свои результаты. Может показаться, что это всё, больше стремиться не к чему, ан нет. Настало время «утереть нос» Эду Козну: ведь есть непревзойденная сумма 1000 кг, собранная Эдом в середине 80-х годов в весовой категории до 90кг по версии WPC, либо же Андрею можно попробовать перейти в весовую категорию до 100кг и там «разбомбить» ИПФшную сумму того - же Козна 1035кг. И то и другое «Танку» Тарасенко вполне по силам - было бы здоровье. Пожелаем ему удачи. Вторым на этой Европе стал украинский юниор Иван Фрейдун. Про Ваню Фрейдуну, как и про его

земляка, Виталия Папазова можно сказать только одно: они точно прибыли из Чернобыля! Радиация запретной зоны вызвала необратимые изменения в их организме и они просто мутировали в домократы. Ивану всего 21 год, и этот чемпионат положил ему в копилку свежеепеченный рекорд Мира среди юниоров в приседе (345 кг), жиме (250 кг!) и сумме (925 кг). Еще три года назад сумма 890кг в весе до 90кг, показанная Тарасенко казалась чем-то нереальным. Сейчас эту сумму собирает двадцатилетний парень. Андрею Тарасенко ни в коем случае нельзя поворачиваться спиной к этому «гарному хлопцу». Фрейдун очень опасен.

В весе до 100кг, ожидалась схватка не на жизнь, а на смерть. Мало того, в этой весовой категории, как, впрочем, и в весе до 110кг, решалась судьба командного золота России. Украинские братья, привезли двоих юниоров, очень страшных людей, двадцатилетнего Олексия Рокочего и свежеепеченного чемпиона Мира 2001года Олексия Вишницкого. Но в этот день удача улыбнулась россиянам. Вишницкий приехал с сильной простудой и травмированной спиной, Рокочему же пока ещё просто не хватает соревновательного опыта, и как результат «необстрелянности» очень много «запоротых» попыток. В итоге уфимец Юрий Федоренко завоевал звание чемпиона Европы 2002года с отличной суммой 952.5кг. Можно сказать, что Борис Иванович Шейко вырастил отличную замену Николаю Сулову из Владимира. Рокочий и Вишницкий показали по 920кг и 917.5кг соответственно.

Давний обидчик Дерёка Поманы Валентин Дедюля из Хабаровска без особых проблем расправился со шведом Юргеном Лундбергом и украинцем Виктором Карпиком. Сейчас, когда украинский ветеран Владимир Иваненко временно «повесил штангетки на гвоздь», а Алексей Ганьков пока не стремится попасть в сборную команду России, Валентину нет равных в Европе. Дедюля показал 965 кг в сумме, что конечно не «супер», но, тем не менее, пока хватает для Европейской короны в весе до 110кг.

Огромный сюрприз для сборной России преподнесли наши соперники из Украины перед выступлением тяжеловесов. В шахматах есть такой термин - рокировка. Именно её и устроил г-н Алоев, президент Федерации пауэрлифтинга Украины, для двух своих тяжёлых - Папазова и Мурав-

лева. Папазов, заявленный в весе до 125кг перезаявился в свыше 125кг, ну а Муравлев - сбросил вес до 125кг. Итог - минус одно первое место у России. Изначально Украинцы делали ставку на Папазова, он был готов одолеть Максима Подтынного и принести заветные очки сборной Украины. Муравлев же имел шансы на равных «рубиться» с Андреем Маланичевым в супертяжах. Узнав, о «неприезде» Подтынного украинские тренеры быстро просчитали, что Муравлев может гарантированно стать первым, без всяких «рубков» в весе до 125кг, ну а Виталий Папазов должен по любому справиться с Андреем Маланичевым в весе свыше 125 кг. Хитрый ход. Маланичевым, обычно выступавший в весе до 125 кг, узнав, накануне отъезда, что будет выступать в супертяжах, набрал за несколько недель около 10 кг собственного веса, и согнать его не представлялось возможным. Делать нечего - ещё одно первое место перешло украинской сборной.

Как оказалось, не зря Владимир, точнее Володимир Муравлев держал себя на диете. В схватке с Маланичевым ему ничего не «светило». Выступая до 125кг, Муравлев собрал всего 962.5кг. С таким невысоким результатом, пусть даже накинув немного, он был в этот день не соперник Маланичеву.

А Маланичев готовился к великой битве с Папазовым. Волновался. А поводы к волнению были. Ещё на «осмотре» формы судьи придрались к порванной кроссовке Андрея и ни в какую не хотели допускать его на помост. Путем невероятных усилий и отменного красноречия президенту федерации пауэрлифтинга России В.В. Богачеву удалось отстоять право спортсмена на выступление. Первый подход приседа. 380кг. Маланичев, в своей обычной манере истребителя с вертикальным взлетом, легко справляется с этим весом, и... без команды ставит штангу на стойки. Все в шоке. Вес не засчитан. Вторым подходом было решено идти на 400кг. Легко, но два к одному, вес не считают. В воздухе отчетливо запахло «баранкой». «Надо идти на 410кг!» - кричит Андрей Тарасенко, помогавший «выводить» спортсмена, «Этот вес «продавит» бинты!». Борис Иванович Шейко, конечно, согласился с Андреем, но заказал 400кг. Маланичев справился с весом. В то время, когда Маланичев «щупал» нервы тренерам сборной команды России, Виталий Папазов, почувывая всю прелесть под-

МЕТОДИКА

хода к старту без сгонки веса, стал шокировать публику своими страшными приседами. Остановился он на 430,5кг, новом рекорде Европы. В жиме украинский юниор тоже не стал скромничать и установил новый рекорд мира среди юниоров - 275кг. Маланичев, который здорово прибавил в жиме, справился с 260кг. В тяге Андрей опять «задал перцу» руководству нашей сборной. На разминке стало ясно, что натянуть любимый тяговый «Маратон» на Андрея не суждено. Все-таки прибавка в десять килограмм веса - не шутки. Срочно пришлось надевать приседовый «Титан». Причем «Титан» стали тянуть тогда, когда уже на помосте всю кипели страсти. Андрей так и

не успел хорошо размяться, да и осваивать «на ходу» новый комбез - не так уж и просто. Итог - 350кг и сумма в 1010кг. У Папазова, к слову, тяга так же не «пошла». Он справился только с начальным весом - 355кг. Да и сумма 1065кг, хотя и внушает неподдельное уважение (все таки рекорд мира среди юниоров), но все же далека от объявленных накануне 1100кг. Остается надеяться, что Виталию в этом году все-таки покорится рекорд Билла Казмайера. Все предпосылки для штурма у него есть. Напомню, что в запасе у Папазова тяга в 385кг и огромный запас как в приседе, так и в тяге. Бронзовым же призером в этом весе стал легендарный украинский ветеран пауэрлифтинга

Виктор Налейкин с суммой 990кг. Можно смело сказать, что это был один из самых интересных и напряженных чемпионатов Европы. Спортсмены из экс-СССР, в который раз доказали, что они самые сильные в Европе. Россия же на этот раз одержала одну из самых свои трудных побед, уж очень сильно подорвали мощь сборной два «невъездных» спортсмена. Хочется пожелать нашим ребятам поменьше неприятностей и побольше везения, как на помосте, так и в жизни.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К ЧЕМПИОНАТУ ПО ЖИМУ Сергея ПОПОВА

Понедельник:

Грудь и бицепс

1 Жим лежа широким хватом 130кг на 8 раз в 2-х подходах; 170х6; 210х4; 240х2; 270х3; 270х3; 260х3. Отдых между подходами 15-20 минут. В следующий понедельник включается проходка: 130х8 (2 подхода); 170х6; 210х4; 240х2; 270х1; 290х1; 270х3; 270х3. Дополнительных упражнений на грудь нет.

2 Бицепс со штангой стоя 4 подхода по 7 раз с 70кг

3 Сгибание с гантелями попеременно стоя 32кг 3 подхода по 8 раз

4 Молот сидя с упором локтя в колено с гантелью 26кг 2 подхода по 10 раз

Среда:

Плечи и спина

1 Жим штанги сидя на наклонной скамье под углом 85°: 70х10 в 2-х подходах; 100х6; 125х4; 150х2; 170х5

2 Разводка с гантелями стоя в стороны 4подхода по7раз; вес гантели 26кг

3 Тяга нижнего блока одной рукой перед собой 3 по8 раз

В следующую среду вместо разводок с гантелями будут тяги блока в сторону, а вместо тяг перед собой будут подъемы гантелей перед собой 24кг

5 Тяга штанги в наклоне (параллельно полу) 150х6-7раз в 4 подходах

6 Тяга верхнего блока к груди 4 подхода по8 раз

7 Тяга нижнего блока 3 подхода по 8 раз

8 Гиперэкстензии без веса 4 подхода до отказа.

Пятница:

Трицепс и ноги

1 Жим штанги узким хватом 110х8; 110х8; 140х6; 170х4; 200х1; 225х3; 220х3; 220х3

2 Разгибание на блоке 4 подхода по 8 раз

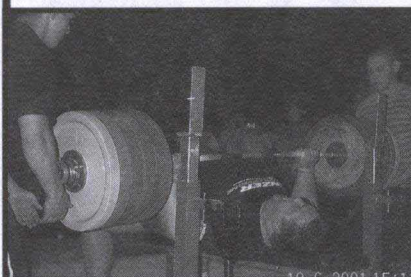
3 Приседание в Гак - тренажере 4 подхода по 8раз.

4 Разгибание ног в тренажере 4 по10

5 Сгибание ног в тренажере 4 по8

В конце каждой тренировки скручивания на пресс 5 подходов по 20-30 раз

Эта система используется все время, и лишь за 3 недели до соревнований происходят следующие изменения:



Сергей Попов.
Чемпион России 2001г по жиму лежа.

Понедельник:

1 Жим лежа: 140х8; 140х8; 180х5; 220х4; 250х2; 280х1; 305х1; 280х3; 280х3;

2 Бицепс со штангой стоя 2 подхода по 7 раз

3 Молот 2 подхода по 8 раз

Четверг (не среда):

Спина.

Все тоже самое на спину. Трицепс не тренируется

Суббота:

Плечи и ноги (без изменений).

В последнюю неделю перед соревновательной неделей я тренируюсь лишь в понедельник и только жму 140х8; 140х8; 180х5; 220х4; 250х2; 280х1; 310х1; 280х4; 280х3.

ПРОТОКОЛЫ

ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ, СОЧИ, РОССИЯ

Категория	собс. вес	страна	присед	жим	тяга	сумма	коэф
Women -44.0 Kg							
1. Krikunova/Natalia/	43.7	Russia	132.5	70.0	130.0	332.5	470.32
2. Miura/Rika/	43.6	Japan	115.0	75.0	127.5	317.5	449.77
3. Trubilina/Tetyana/	43.6	Ukraine	120.0	55.0	127.5	302.5	428.52
4. Rutka/Aneta/	44.0	Poland	120.0	50.0	120.0	290.0	408.34
5. Hattori/Maiko/	44.0	Japan	107.5	55.0	115.0	277.5	390.74
6. Crapo/Erin/	43.2	US.America	85.0	57.5	92.5	235.0	334.92
7. Axt/Anette/	41.6	US.America	92.5	37.5	90.0	220.0	321.09
-48.0 Kg							
1. Taranova/Yulia/	47.6	Russia	150.0	85.0	150.0	385.0	513.05
2. Dmytruk/Oksana/	48.0	Ukraine	145.0	80.0	150.0	375.0	496.65
3. Sechanina/Olena/	47.8	Ukraine	135.0	82.5	152.5	370.0	491.54
4. Renuka/Ch.V.S.L./	46.9	India	142.5	65.0	147.5	355.0	478.18
5. Ochoa/Wilma/	46.3	Ecuador	142.5	60.0	140.0	342.5	465.59
6. Hasimoto/Yumiko/	47.8	Japan	130.0	62.5	130.0	322.5	428.44
-52.0 Kg							
1. Dmytruk/Olena/	51.8	Ukraine	165.0	162.5	412.5	412.5	515.79
2. Farque/Elodie/	51.6	France	135.0	62.5	147.5	345.0	432.66
3. Dieudonne/Van/	51.4	France	135.0	80.0	125.0	340.0	427.65
4. Yakovleva/Nataliy/	51.7	Kazakhstan	130.0	75.0	117.5	322.5	403.83
5. Alex/Maya/	50.9	India	125.0	50.0	130.0	305.0	386.52
-56.0 Kg							
1. Malugina/Nadejda/	54.8	Uzbekistan	182.5	87.5	190.0	460.0	550.48
2. Amsden/Michelle/	56.0	US.America	172.5	102.5	185.0	460.0	541.23
3. Pavlovskaja/Kira/	54.0	Russia	175.0	95.0	175.0	445.0	538.71
4. Naidu/v.Tejaswin/	55.0	India	162.5	82.5	162.5	407.5	486.26
5. Moosova/Dana/	54.1	Czechia	120.0	72.5	130.0	322.5	389.83
6. Wilczynska/Agnies/	55.8	Poland	117.5	65.0	130.0	312.5	368.71
-60.0 Kg							
1. Sukhacheva/An/	59.9	Russia	195.0	95.0	195.0	485.0	541.40
2. Gaifulina/Aigul/	59.6	Kazakhstan	177.5	100.0	192.5	470.0	526.72
3. Amaya/Anny/	59.4	Venezuela	160.0	72.5	165.0	397.5	446.63
4. Niederkorn/Robyn/	57.5	US.America	142.5	77.5	147.5	367.5	423.54
5. Leszczynska/Agn/	58.2	Poland	157.5	65.0	140.0	362.5	413.83
6. Schreiber/Romy/	59.55	Germany	130.0	60.0	155.0	345.0	387.12
7. Sasagawa/Maki/	59.6	Japan	115.0	60.0	115.0	290.0	325.00
-67.5 Kg							
1. Guminska/Lesya/	67.4	Ukraine	232.5	125.0	215.0	572.5	584.92
2. Chepustanova/kuli/	67.1	Russia	217.5	127.5	200.0	545.0	558.62
3. Jakovleva/Tatzana/	65.2	Russia	200.0	115.0	205.0	520.0	544.28
4. Callier/Kim/	67.5	US.America	160.0	77.5	157.5	395.0	403.13
5. Joyner/Desteny/	67.0	US.America	142.5	72.5	155.0	370.0	379.65
-75.0 Kg							
1. Kudryavtseva/Taty/	71.1	Kazakhstan	210.0	145.0	205.0	560.0	551.20
2. Mazailova/Evgenia/	74.6	Russia	220.0	115.0	212.5	547.5	522.20
3. Toropovska/Nina/	73.9	Ukraine	212.5	120.0	205.0	537.5	515.78
4. Petrenko/Yana/	72.4	Ukraine	207.5	110.0	210.0	527.5	512.99
5. Ford/Katie/	72.2	US.America	162.5	90.0	177.5	430.0	418.90
-82.5 Kg							
1. Yavorska/Irina/	81.7	Ukraine	215.0	140.0	225.0	580.0	524.66
2. Boroday/Kateryna/	79.0	Ukraine	210.0	125.0	197.5	532.5	490.69
3. Sliwinska/Anna/	80.7	Poland	195.0	115.0	185.0	495.0	450.74
4. Razhabova/Venera/	81.2	Uzbekistan	175.0	90.0	155.0	420.0	381.19
-90.0 Kg							
1. Kurina/Julia/	84.9	Russia	262.5	110.0	230.0	602.5	534.47
2. Lytyn/Ganna/	84.1	Ukraine	230.0	127.5	180.0	537.5	479.02
-90.0+ Kg							
1. Sheglova/Valeria/	90.2	Russia	235.0	132.5	200.0	567.5	489.92
2. Greenup/Sarah/	104.8	US.America	240.0	117.5	200.0	557.5	458.32
3. Kravchenko/Kristi/	90.4	Russia	210.0	125.0	185.0	520.0	448.5
4. Alvarado/Mary/	111.9	Venezuela	247.5	100.0	165.0	512.5	415.22
5. Hugdal/Hildeborg/	106.4	Norway	205.0	110.0	180.0	495.0	405.45
6. Tani/Yohko/	105.4	Japan	150.0	92.5	120.0	362.5	297.61
in the Competition were participating							
57 Women .							

Nationpoints

1. Russia	69 pts	6 lifters=12-12-12-12-9-
2. Ukraina	63 pts	6 lifters=12-12-12-9-9-9-
3. US.America	44 pts	6 lifters=9-9-7-7-6-6-
4. Japan	29 pts	5 lifters=9-6-5-5-4-
5. Kazahkstan	28 pts	3 lifters=12-9-7-
6. Poland	26 pts	4 lifters=8-7-6-5-
7. India	20 pts	3 lifters=7-7-6-
8. Uzbekistan	19 pts	2 lifters=12-7-
9. France	17 pts	2 lifters=9-8-
10. Venezuela	15 pts	2 lifters=8-7-
11. Norway	6 pts	1 lifter=6-
12. Czechia	6 pts	1 lifter=6-
13. Ecuador	6 pts	1 lifter=6-
14. Germany	5 pts	1 lifter=5-

Champ of Champions

1. Guminska/Lesya/	Ukraina	584.92
2. Kudryavtseva/Taty/	Kazahkstan	551.20
3. Malugina/Nadejda/	Uzbekistan	550.48

Категория	собр. вес	страна	присед	жим	тяга	сумма	коэф
Men							
-52.0 Kg							
1. Fedosienko/Sergei/	51.7	Russia	225.0	140.0	217.5	582.5	575.10
2. Kurihara/Akihisa/	51.2	Japan	195.0	120.0	195.0	510.0	508.72
3. Holloway/Damarrio/	51.8	US.America	182.5	92.5	220.0	495.0	487.72
4. Scruggs/Jeremy/	51.9	US.America	157.5	110.0	215.0	482.5	474.44
5. Miranda/Jean Pier/	51.5	Venezuela	182.5	100.0	195.0	477.5	473.34
6. Isroilov/Sanja/	52.0	Uzbekistan	170.0	90.0	170.0	430.0	421.95
7. Piskunov/Viktor/	52.0	Ukraina	150.0	95.0	150.0	395.0	387.61
-56.0 Kg							
1. Kazakov/Ravil/	54.7	Russia	250.0	155.0	195.0	600.0	559.02
2. Khan/Razvi/	55.3	India	200.0	110.0	230.0	540.0	497.71
3. Prasad/Naga Vara/	56.0	India	205.0	112.5	215.0	532.5	484.73
4. Koga/Mitsunori/	55.6	Japan	200.0	120.0	205.0	525.0	481.32
5. Constante/Ernesto/	56.0	Ecuador	202.5	120.0	197.5	520.0	473.35
6. Kiletico/Micah/	55.9	US.America	195.0	122.5	200.0	517.5	471.90
7. Jakovlev/Dimitrij/	55.2	Finland	170.0	117.5	200.0	487.5	450.10
8. Shiraiishi/Tadashi/	55.5	Japan	187.5	95.0	185.0	467.5	429.35
9. Kepczynski/grzego/	55.6	Poland	175.0	100.0	192.5	467.5	428.60
-60.0 Kg							
1. Gromov/Aleksandr/	59.8	Russia	260.0	170.0	215.0	645.0	551.79
2. Williams/Marcus/	58.7	US.America	227.5	112.5	250.0	590.0	513.47
3. Pogrebnyy/Volodym/	59.5	Ukraina	235.0	155.0	200.0	590.0	507.04
4. Dyachenko/Sergiy/	59.8	Ukraina	227.5	130.0	200.0	557.5	476.94
5. Ajinth/.../	59.1	India	195.0	100.0	257.5	552.5	477.80
6. Cunningham/Tray/	60.0	US.America	212.5	122.5	215.0	550.0	469.09
7. Romankov/Alexandr/	59.1	Belorussia	215.0	127.5	180.0	522.5	451.85
8. Kumar/M.Parveen/	56.2	India	195.0	102.5	220.0	517.5	469.47
9. Kadukate/Takeshi/	59.0	Japan	190.0	140.0	180.0	510.0	441.76
-67.5 Kg							
1. Korotygin/Artyom/	66.7	Russia	265.0	175.0	250.0	690.0	537.16
2. Ahmad/Faiyaz/	66.4	India	257.5	162.5	252.5	672.5	525.42
3. Posheliuk/Alexand/	66.8	Belorussia	230.0	170.0	260.0	660.0	513.15
4. Borysov/Dleksande/	67.1	Ukraina	247.5	162.5	250.0	660.0	511.30
5. Adeel/Rana/	66.2	Pakistan	225.0	142.5	270.0	637.5	499.29
6. Goryachok/Anatoli/	66.9	Ukraina	225.0	142.5	262.5	630.0	489.25
7. Jirousek/Karel/	66.55	Czechia	230.0	132.5	230.0	592.5	462.38
8. Jarosiewicz/Tomas/	67.2	Poland	210.0	130.0	220.0	560.0	433.32
9. Butt/Sheras/	60.4	Pakistan	190.0	135.0	205.0	530.0	449.28
10. NasYROV/Ravil/	63.1	Uzbekistan	207.5	120.0	200.0	527.5	430.17
11. Okamoto/Takayoshi/	65.5	Japan	195.0	132.5	200.0	527.5	416.77
12. Jonson/Niklas/	66.9	Sweden	140.0	190.5	140.0	470.0	365.00
-75.0 Kg							
1. Belaev/Andrey/	74.4	Russia	275.0	195.0	287.5	757.5	542.82
2. Hernan/Ron/	74.7	Venezuela	313.0	175.0	260.0	747.5	534.16
3. Kryvochey/Dleksiy/	74.6	Ukraina	270.0	157.5	275.0	702.5	502.42
4. Lindholm/Marcel/	74.8	Finland	275.0	145.0	275.0	695.0	496.16
5. Skoriutowski/Wojc/	75.0	Poland	250.0	172.5	260.0	682.5	486.34
6. Saastamoinen/Antt/	74.9	Finland	255.0	150.0	270.0	675.0	481.41
7. Hopp/Matthias/	74.9	Sweden	260.0	147.5	250.0	657.5	468.92
8. Straub/Todd/	73.6	US.America	235.0	157.5	242.5	635.0	458.53
9. Benko/Vadim/	74.2	Uzbekistan	250.0	150.0	230.0	630.0	452.27

ПРОТОКОЛЫ

Категория	собр. вес	страна	присед	жим	тяга	сумма	коэф
-82.5kg							
1. Malkykin/Sergiy/	81.5	Ukraine	332.5	210.0	280.0	822.5	555.10
2. Zvarikin/Alexe/	81.9	Russia	332.5	187.5	290.0	810.0	545.04
3. Ozerov/Pavel/	78.5	Russia	305.0	205.0	290.0	800.0	552.8
4. Wilk/Michael/	81.4	Poland	305.0	195.0	297.5	797.5	538.63
5. Nikitin/Anatoliy/	81.5	Kazakhstan	290.0	160.0	287.5	737.5	497.73
6. Loricourt/Richard/	82.5	France	275.0	152.5	292.5	720.0	482.32
7. Yessipov/Nikolay/	81.8	Kazakhstan	270.0	175.0	265.0	710.0	478.11
8. Miwa/Keigo/	82.2	Japan	270.0	205.0	210.0	685.0	459.90
9. Zaworski/David/	81.6	US.America	255.0	180.0	232.5	667.5	450.16
10. HKdicke/Oliver/	82.0	Germany	235.0	180.0	237.5	652.5	438.74
11. McDonald/Paul/	81.9	Canada	245.0	140.0	255.0	640.0	430.65
-90.0 Kg							
1. Vorona/Dmitriy/	88.9	Kazakhstan	327.5	182.5	312.5	822.5	528.37
2. Likchanov/Dmitry/	89.9	Russia	317.5	195.0	305.0	817.5	522.21
3. Kopienka/Karol/	88.3	Poland	320.0	170.0	310.0	800.0	515.76
4. Jamroz/Stefan/	90.0	Sweden	270.0	207.5	270.0	747.5	477.20
5. Mamabayev/Alash/	88.1	Kazakhstan	275.0	175.0	275.0	725.0	467.98
6. Kirketeig/Alexand/	87.2	Norway	280.0	165.0	277.5	722.5	468.97
7. Virzi/Francesco/	86.0	Germany	275.0	175.0	260.0	710.0	464.34
8. Roessen/Bas/80	88.9	Netherlands	275.0	160.0	230.0	665.0	427.19
-100.0 Kg							
1. Barkhatov/Maksim/	99.8	Russia	362.5	245.0	320.0	927.5	564.94
2. Khalid/M. Imran/	96.1	Pakistan	315.0	212.5	307.5	835.0	516.69
3. Bemetsyan/Edmon/	92.9	Armenia	302.5	182.5	310.0	795.0	499.65
4. Singh/Mandeep/	98.8	India	307.5	160.0	285.0	752.5	460.22
5. Goldin/Matt/	90.8	US.America	280.0	175.0	267.5	722.5	459.22
6. Kurahashi/Toru/	99.6	Japan	280.0	205.0	232.5	717.5	437.38
7. Townsend/James/	99.5	US.America	257.5	182.5	245.0	685.0	417.71
-110.0 Kg							
1. Suslov/Nikolai/	104.4	Russia	390.0	240.0	340.0	970.0	580.83
2. Voroshyn/Roman/	107.4	Ukraine	355.0	202.5	322.5	880.0	521.84
3. Avagyan/Samson/	105.4	Armenia	262.5	190.0	277.5	730.0	435.66
4. Mestari/Jan/	109.4	Finland	270.0	170.0	250.0	690.0	406.75
5. Hawkshaw/Cam/	105.5	Canada	250.0	147.5	235.0	637.5	380.33
6. Kentner/Dirk/	100.4	Netherlands	220.0	117.5	240.0	577.5	350.88
-125.0 Kg							
1. Medvedev/Igor/	111.5	Russia	360.0	240.0	322.5	922.5	540.67
2. Yarymash/Yevgen/	113.0	Ukraine	352.5	250.0	315.0	917.5	535.72
3. Hoyset/Joern/	124.9	Norway	330.0	212.5	332.5	875.0	498.66
4. Mardel/Alex/	119.6	Canada	302.5	230.0	305.0	837.5	481.89
5. Hoffmann/Alexande/	117.3	Germany	330.0	185.0	290.0	805.0	465.37
6. Saldierna/Emilio/	123.0	US.America	322.5	187.5	272.5	782.5	447.43
125.0+ Kg							
1. Harris/Randal/	137.8	US.America	352.5	245.0	332.5	930.0	520.98
2. Tallqvist/Kenneth/	155.0	Finland	375.0	240.0	300.0	915.0	503.89
3. Bilichenko/Oleg/	130.8	Ukraine	340.0	205.0	310.0	855.0	483.07
4. Masuda/Satoshi/	128.4	Japan	270.0	200.0	240.0	710.0	402.49
in the Competition were participating							
1.	Russia	95 pts	6 lifters	=12-12-12-12-12-			
2.	Ukraine	72 pts	6 lifters	=12-9-9-8-8-8-			
3.	US.America	54 pts	6 lifters	=12-9-8-7-6-5-			
4.	India	47 pts	6 lifters	=9-9-8-7-6-3-			
5.	Japan	42 pts	6 lifters	=9-7-7-5-3-3-			
6.	Finland	34 pts	5 lifters	=9-7-7-5-4-			
7.	Kazakhstan	32 pts	5 lifters	=12-6-6-4-1-			
8.	Poland	29 pts	5 lifters	=8-7-6-3-2-			
9.	Pakistan	26 pts	3 lifters	=9-6-2-			
10.	Armenia	17 pts	2 lifters	=8-8-			
11.	Venezuela	16 pts	2 lifters	=9-6-			
12.	Canada	15 pts	3 lifters	=7-6-1-			
13.	Norway	14 pts	2 lifters	=8-5-			
14.	Belorussia	13 pts	2 lifters	=8-4-			
15.	Sweden	12 pts	3 lifters	=7-4-1-			
16.	Germany	12 pts	3 lifters	=6-4-1-			
17.	Netherlands	11 pts	2 lifters	=5-3-			
18.	Uzbekistan	8 pts	3 lifters	=5-2-1-			
19.	Ecuador	8 pts	1 lifter	=6-			
20.	France	6 pts	1 lifter	=5-			
21.	Czechia	5 pts	1 lifter	=4-			
Champ of Champions							
1. Suslov/Nikolai/79	Russia		580.83				
2. Fedosienko/Sergei/82	Russia		575.10				
3. Barkhatov/Maksim/81	Russia		564.94				

ИДЕАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ЖИМА ЛЕЖА

Владимир Кравцов

Идеальная техника. Часто я слышал это слова, сказанные в мой адрес. Каждый раз, задумываясь над тем, что же надо сделать такого, чтобы техника жима действительно не вызвала никаких нареканий. Наблюдая за лучшими жимовиками на самых престижных турнирах нашей страны (чемпионатах Москвы и России) нетрудно заметить основные правила, я бы даже сказал законы, которые соблюдают чемпионы.

1. Скорость, скорость и еще раз скорость.

2. Максимально возможный прогиб в спине.

3. Максимальное использование ног.

Пальму первенства здесь держит умение атлета быстро совершить движение. Не буду вас утомлять формулами из школьного курса физики и набившими оскомину размышлениями о том, что максимальную силу мышцы проявляют при максимальной скорости. Остановлюсь на таком интересном моменте, как опускание штанги на грудь. Если от груди снаряд вверх стараются все поднять, насколько это возможно, быстро, то влияние фазы опускания на результат многие недооценивают. И напрасно! Опускать вес на грудь необходимо тоже как можно быстрее! Чуть замешкавшись, вы сразу теряете очень много сил, так необходимых при подъеме. Взгляните на звезд российского жима. Большинство из них опускает штангу очень быстро. Особенно в этом преуспел, на мой взгляд, москвич Александр Дунаев. Движение вниз у него настолько быстрое, что может показаться, будто после команды судьи: «Старт!», Саша отключает свои мышцы и штанга просто падает ему на грудь, встречая только сопротивление жимовой майки. А посмотрите на легендарного Юрия Хуажева. Мало того, что он сам без помощи снимает штангу со стоек (!), так он еще умудряется жать в обыкновенном «бласте». И, если при молниеносном опускании, другим спортсменам помогают притормозить снаряд возле груди во избежание отбива и для выдержки паузы их ЕНPHD, то Юрий это делает только силой своих мышц! Вообще, если хотите много жать - жмите быстро. И старайтесь держать скорость на пределе по всей амплитуде движения, не забывая, что опускание является такой же важной фазой, как и подъем.

Если вы все время исполняли движение с умеренной скоростью, то переучиться будет довольно проблематично, в силу того, что ваши мышцы просто-напросто привыкли к определенному темпу, и организм будет сопротивляться изменениям. На то, чтобы избавиться от медлительности может уйти достаточно много сил. Дело в том, что навыки в любом движении приобретаются в большей степени от времени, в течение которого они целенаправленно нарабатываются, нежели от вашего желания. Приобрести рефлекс быстро жать помогают легкие жимовые тренировки, или тренировки средней интенсивности, проводимые между тяжелыми жимами. Очень трудно увеличить скорость во время тяжелых жимов, а вот легкими весами «гонять» быстрее от тренировки к тренировке вполне по силам каждому. Технически отработанное правильное быстрое движение, исполняемое на «детских» отягощениях рано или поздно приведет к сдвигам в соревновательном движении со штангой предельного веса.

Помочь увеличить скорость при жиме может элементарный прием. Попросите вашего напарника, чтобы во время тренинга он помимо обычного набора слов, используемых для вашего подбадривания, еще и постоянно напоминал о скорости. Возможно даже заметное акцентирование на быстрых движениях штанги. «Быстрее, быстрее, еще быстрее!» - эти слова иной раз становятся магическими. Атлет, выполняющий упражнение и слыша,

как его подгоняют другие, действительно значительно увеличит скорость (часто на значительную величину в сравнении с индивидуальными занятиями).

У многих спортсменов во время движения возникает так называемая «мертвая точка», когда в определенном месте штанга «застревает». Самые распространенные приемы, при помощи которых атлеты и их тренеры пытаются бороться с «мертвой точкой» - это:

а) использование жимов с ограниченной амплитудой.

б) использование вспомогательных упражнений.

Я утверждаю, что все это малоэффективно по сравнению с наращиванием скорости. Делая жим быстрее день ото дня вы придете к тому, что в одно прекрасное время вы научитесь этот «мертвяк» проскокивать. А «дожимы» и «подсобку» оставьте на то время, когда перестанете заметно прогрессировать в скорости.

Прямо влияет на результат и амплитуда, по которой движется штанга. Плоскость, в которой будет двигаться снаряд надо выбирать в зависимости от ваших генетических особенностей. Кому-то легче будет жать, опуская штангу на уровне сосков, кто-то предпочтет место выше или ниже. Все это не принципиально. Жмите так, как вам это легче делать.

Высоту амплитуды надо как можно больше урезать, максимально прогибаясь в спине и вытягивая грудь навстречу грифу. Чем меньше амплитуда, тем больший вес вы способны поднять - это аксиома и спорить с этим глупо.

Ну и напоследок - ноги. Ваши ноги должны быть в постоянном напряжении во время движения. Вам надо со всей силой давить ступнями в пол для достижения максимального эффекта. Запредельный вес можно выжать лишь тогда, когда напрягаются все без исключения мышцы тела.

Удачи на помосте!



ВСЕ О СЕБЕ...

Андрей Маланичев. Он стал символом российского пауэрлифтинга. Напряженный взгляд, стиснутые зубы и мускулистая рука, сжимающая гантель. Кто бы мог подумать, что под этой непробиваемой внешностью таится добрый и искренний человек с сияющими глазами.

М/С: С чего для тебя начался спорт?

Маланичев Андрей: В детстве я был не самым послушным ребенком. Моим родителям, особенно маме, честно могу сказать, звонили раз по пять, по десять со всякими замечаниями. Вот, ваш сын такой-сякой! Иногда меня называли «Дьяволом во плоти». Даже если я не хулиганил, то все равно звонили и говорили: «Маланичев, вот он такой...». Потом я как-то решил подкачаться, просто руки покачать. Я любил лазить по крышам. И там, на крыше, была антенна. На ней были навешаны специальные блины, чтобы она от ветра никуда не упала. Я этот блинчик снял и одел его на деревяшку. Этим изобретением я начал тренировать руки каждый день. Потом нам с приятелем захотелось посерьезнее начать заниматься. Мы взяли лом, еще один блин с этой антенны сняли и веревками прикрепили его к лому. У нас получилась эдакая «штанга». Ну, вот, какое-то время мы занимались на чердаке. Потом жители последнего этажа начали частенько жаловаться. И нас, короче говоря,

«жекошники» от туда прогнали. Не разрешили нам заниматься. Я очень расстроился, чуть ли не плакал. Я готов был там круглые сутки тренироваться. Слава Богу, у меня очень хорошие родители, они мне помогли. В общем, благодаря родителям, Марья Петровна, которая работала в жеке (царство ей небесное) выделила нам комнату в подвале. Ну и в подвале мы организовали как бы свою секту. Построили тренажеры из дерева. Сейчас, когда я захожу туда, изумляюсь, как можно было заниматься такими снарядами. Потом я перешел в военный клуб «Искра». У меня был тренер Шуприн Андрей, который уже серьезно начал меня тренировать. Впервые на областных соревнованиях я начал выступать в 95-ом году. Первый раз я выступил на соревнованиях так..., короче говоря, не очень хорошо. Ну, потом через какое-то время Андрей мне сказал, что он не может меня больше тренировать, чтобы я искал что-нибудь посерьезнее. Потом я перешел в другой клуб. Там тоже немножко позанимался. Я знал, что в Москве есть «Мускул Спорт», где Завьялов Игорь. Я считаю, хотя многие спорят, что он действительно блестящий тренер. Он умеет хорошо думать, составлять программы. Привез меня в «Мускул Спорт» Коля Соколов и здесь я занимаюсь с 97-го года. Мы тут же подготовились на кубок России, который, по-моему, проходил в Гае.

В первый раз я поехал на чемпионат Мира в 98-м году в Венгрию. Там я, в принципе, был лучшим. Просто Богачев Владимир Васильевич сказал мне: «Андрей, этот подход надо потянуть, обязательно сделай тягу». У меня тогда не было специальной обуви без подошвы. Я был в «адидасовских» красовках, а там на пятке такие мягкие кубики. Этот решающий подход я хорошо потянул и, видимо, сильно прогнулся назад. Пятки у меня промялись, и я упал вместе со штангой. У меня была, конечно, жуткая депрессия. На банкете чуть ли не плакал. Потом на следующий год, тоже подготовились и поехали на Чемпионат европы. Я выиграл этот чемпионат. По-моему, даже какой-то европейский рекорд там

установил. Приехал домой и сразу стал готовиться к Миру. И это была ошибка! Тогда я очень сильно устал психологически. В пауэрлифтинге работаешь с экстремально тяжелыми весами. Если ты психологически не настраиваешься на эти веса, то ты с ними просто не справишься. И каждый день одно и то же: настраиваешься, настраиваешься, и твоя психика постепенно изнашивается. И такое ощущение, что в твоём теле душа, как будто под прессом. Я выложился весь, полностью. Лето в 99-ом году было такое жаркое, два месяца не прекращаемой жары. Жуткая была погода. Я поехал на чемпионат Мира. И в первом же подходе (в приседании) я сел хорошо, встал... Мысочек ноги у меня чуть-чуть приподнялся и из-за этого вес не засчитали. Ну, ладно! Мы вес оставили тот же. Я опять подхожу, приседаю, у меня рвется комбез и штанга падает на меня! У меня разбита голова, кровь течет, шишка вот такая! Вокруг меня паника: «А-а-а! Что делать?!» А я на такие вещи нормально реагирую, у меня с нервами все в порядке. Я спокойно стою, все нормально! Говорю: «Комбеза у меня запасного нет!» Коля Сулов дал мне свой старый. В нем я очень легко присел. Ну, там техническая борьба... В итоге, все равно я занял 2-ое место. Хотя мог победить, конечно. В 2000 году чемпионат Мира в Таиланде, что может быть хуже? Это ужасно! Далеко ехать. Мы летели туда часов 18. Приехали, там влажность немереная, как в сауне. Я весь вымотанный самолетом. И еда там... Я ем всегда правильно, стараюсь питаться качественно. А там еда совершенно другая. Первое, что мы съели - это какого-то зажаренного осьминога. Ну, потом мы приноровились, кровати есть стали. Тогда еще не было финансирования нормального, т.е. тысячу долларов я сам накопил и мне еще Игорь Завьялов помог. Короче говоря, выступать пришлось в этих тяжелых условиях, разминочный зал к тому же находился на каком-то этаже. Нашатырь нюхать запрещали, дисквалифицировали бы. В этой сумасшедшей обстановке я все-таки выиграл в первый раз этот Чемпи-

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

онат Мира по юниорам. Приехал я домой уставшим, но довольным. 2001 год чемпионат Европы в Сыктывкаре. Чудесная организация, просто супер! Народу там было! Болельщики болели за всех спортсменов. Я тогда был очень хорошо готов. Но этот, блин, чай, который называется «Летящая ласточка!» Чтобы согнать лишний вес, я его почему-то выпил... Этот чай вымывает все из тебя: соли, минералы... Когда пьешь этот чай, вообще нельзя заниматься спортом. Связки размягчаются и ты, как желе. Я вышел на первый разминочный вес и чудом каким-то с ним еле справился. Орать там начинал: «Э-э-э! Что со мной происходит? Где мои силы?» Но потом я сказал старшим тренерам. Они мне объяснили: «Что ж ты, елки-палки! Такие вещи вообще нельзя принимать!» И врач здесь сказал мне то же самое. Ладно! Потом я на Чемпионат Мира подготовился и выступил хорошо. Отработал девять подходов, занял второе место. Я был доволен. А после этого чемпионата мы поехали в Швецию на коммерческий турнир. Там, наверное, было тысячи три человек. Организация была отличная, билет стоил пятнадцать долларов, и народу была тьма! Допустим, ты идешь куда-нибудь поесть, тебя раз - фотографируют для газеты. Там реклама была бешенная! Мы выступили тоже хорошо. 2002 год чемпионат Европы в Швеции. Мне пришлось набирать еще больше веса, чтобы быть в категории свыше 125 кг. Там, конечно же, тоже начались проблемы. Первый подход я присел, но без команды поставил штангу - мне не его засчитывают. Второй подход: вроде бы нормально присел, но мне не считают. Говорят, яко бы, недосел. Опять начинается беготня: «А-а-а!» Я, как бы, спокоен. Третий подход я хорошо отработываю. Жму хорошо. Но для тяги комбез я не взял. Экипировка у меня была старая и она мне так мала была, что даже в кожу вьедалась. Я орал, даже слезы от боли лились. Короче, меняли мне три комбеза. Когда, мне снимали последний, я не мог вынести эту боль и орал, как безумный. Я говорил: «Режьте его,

блин, все больше ничего не хочу!» У меня чуть кровь не текла. В тяге я отработал еле-еле. И вот 2002 год чемпионат Мира в Братиславе. Подготовка к этому чемпионату у меня была очень тяжелая. Горели леса и везде был дым. Едешь в метро, в машине - дым. Приходишь сюда в зал - вообще туман, ни фига не видно. А тебе все равно надо заниматься. Ты тренируешься, голова уже от этого дыма болит. И все время микротравмы. То запястье, то рука болит, то нога. Потом у меня колено сильно заболело, я вообще не смог ничего делать. Я домой еле доковылял, мне врач сделал снимки. Потрогал колено и говорит: «Ну, мениск мы вырезать не будем». Я ему отвечаю: «Вообще-то у меня не здесь болит, а вот здесь». «А, это все ерунда - говорит -, это просто ты связки надорвал. Шесть недель и все нормально». Ха, я могу отдохнуть три дня максимум. Одно пройдет - другое заболит. Ну, постоянно эти травмы. Я уже устал от них. Блин, думал, когда же они пройдут?! Поехали мы на чемпионат Мира в Ростиславль. Соревнования проходили в маленьком курортном городке, вокруг нас горы были. Самое интересное, что на этой горе была крепость 10 века. Ей тысячу лет! Она такая старая была, что на камнях деревья начали расти. Мне вообще очень нравятся такие штуки. Сборная России, можно сказать, поехала без двух лидеров. По началу, борьба у нас была с Украиной и Америкой. Американцы приехали в полном составе, я слышал, там были профессионалы. И у Украины была очень сильная команда. Но все равно, вопреки всему, мы сделали рекорд. Семь золотых медалей! Такого еще не было! Ну, руководство довольно. И я в первый раз выиграл. Для меня это очень важно. Я до сих пор не верю. Чемпион мира среди мужчин - это высший уровень. Вот завоевал я четыре медали, но самое главное, что первое место занял. Хотелось очень поблагодарить тренера Игоря Евгеньевича Завьялова, который мне очень помогал. И поблагодарить администратора, который тоже очень помогал готовиться к этому Чемпионату Мира.

М/С: О чем ты подумал, когда победил на последнем чемпионате?

А/М: Во-первых, у меня был очень сильный мандраж. А вкус победы важнее любых денег, в этот момент ты самый счастливый человек на свете! Я был в таком хорошем настроении, что до сих пор в нем нахожусь. Очень важно, что я дошел до этого титула, хотя мне еще и еще хочется побеждать!

М/С: О чем ты думаешь, когда идешь на тренировку?

А/М: Если она тяжелая, то ты начинаешь о ней думать независимо хочешь ли этого или нет. Допустим, если на следующей неделе у меня приседания, то уже сегодня я начинаю об этом думать. Как бы ты не отвлекался, она у тебя уже в мозгах, как экзамен у учеников.

М/С: По твоему мнению, чем ты отличаешься от других спортсменов?

А/М: Не знаю-не знаю. Говорят, у меня фигура вроде бы как не плохая. Вот, может быть, этим отличаюсь.

М/С: Как ты считаешь, какими качествами должен обладать сильный человек?

А/М: Должна быть сильная психика. Не важно в каком спорте: в боксе, в пауэрлифтинге, в гимнастике... Я знал людей, которые были наделены природными данными, но когда они выходили на помост начинали гореть, трястись, сгорать просто. Психика должна быть стабильной, сильной.

М/С: Андрей, я так поняла, что ты профессиональный спортсмен, т.е. пауэрлифтингом ты зарабатываешь деньги?

А/М: Да! Но у меня, тяжелая ситуация. В одно время мне помогла мэрия. Спасибо дяде Славе Пискунову! Он познакомил меня с Юрием Валентиновичем Ваулиным, президентом Московской федерации по бодибилдингу. И он ежемесячно выплачивал мне деньги. Но потом это все пропало и на этом же и закончилось. Вот единственный человек, который мне стабильно платит и помогает - это

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

Лидия Петровна, администратор нашего клуба. А тренером я не работаю. Но опыт такой был, мне ничего не оставалось, потому что нужны были деньги. Была возможность, и клиентов много было. А сейчас у меня никого нет. Живу я на одну зарплату.

М/С: У тебя есть подражатели и поклонники?

А/М: Не знаю, но говорят, что есть. Хотя в последнее время кто-то про меня слухи плохие распускает. Всякие выдуманные истории, переданные через десятых людей. Мне сказали: «Хочешь, мы скажем, кто это говорит?». Я отказался, мне не интересно знать этих людей и все!

М/С: Кстати, о слухах. Ты на одном из чемпионатов за кулисами дергнул за какой-то шнурок и на сцену обрушилась металлическая планка. Это правда?

А/М: Да, я был свидетелем. Это был Коля Соколов. Я рядом с ним стоял, он дернул за этот шнурок и на старшего судью, прямо ему на лысину, упала эта планка! Но все было нормально, никто не погиб.

М/С: Ты навсегда в этом спорте?

А/М: В последнее время я никогда ничего не загадываю, не планирую. Когда-то давно я что-то загадал и получил тяжелейшую

травму. У меня надорвались связки колен и я еле-еле мог ходить. Потом я выпил какой-то порошок и у меня все прошло. С тех пор я вообще ничего не загадываю. Лично мне хотелось бы выступать на мировом высшем уровне как можно дольше и как можно лучше. Удастся мне это сделать или нет, я не знаю или не хочу знать. Я живу одним днем.

М/С: Как ты думаешь кем бы ты мог стать еще?

А/М: Я точно знаю, что я мог бы стать хорошим археологом. Я обожаю всякие египетские пирамиды, тайные города. Одно время я хотел ночевать в этих египетских пирамидах. У меня была мечта переночевать там. Я очень сильно ощущаю энергию древности. Она на меня очень сильно влияет. Я готов даже рисковать жизнью, чтобы что-нибудь раскопать.

М/С: История - это твоё хобби?

А/М: Нет! Я просто люблю слушать, передачи смотреть. А развлечение у меня - это дискотеки, хорошие «вкусные» места, где можно вкусно поесть. Люблю караоке.

М/С: Ты ни о чем не жалеешь?

А/М: А какой смысл жалеть? Нет, ни о чем не жалею. Ну, может быть, жалею о том, что нужно было хорошо учиться. Если бы сейчас

отмотать жизнь, я бы все сделал для того, чтобы получить хорошее образование в МГУ...

М/С: А сколько медалей у тебя висит на стене?

А/М: Штук сорок или тридцать пять. Ну, мало еще! Хочу примерно сто! Вот у Кости Павлова 100 уже скоро будет. Он семикратным чемпионом Мира стал! Представляешь!

М/С: А что тебе спорт дает?

А/М: Личность наверно. Уважение. Все-таки чемпион Мира - это уже ты что-то сделал в своей жизни. Я могу сказать, что не впустую прожил 25 лет. Хотя, может быть, я только начинаю. Когда ты начинаешь побеждать, тебе хочется делать это еще и еще!

М/С: А ты никогда не задумывался: вот пройдет эта эйфория побед, а что будет потом? Ради чего это все?

А/М: Не знаю, я как-то не задумывался никогда. Я как-то вообще не задумываюсь, честно говоря, о таких серьезных вещах. Когда я начинаю задумываться о жизни, мне очень страшно становится. Я ничего не умею другого делать. Хотя, посмотрим, что там дальше будет! Знаешь, как в жизни бывает, она так и так поворачивается!

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

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

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

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

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

На фото рекордсмен России и Европы по пауэрлифтингу МСМК Мамин Геннадий



МЕДВЕДЬ

ПРОТОКОЛЫ

ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЖЕНЩИН ПО ВЕРСИИ IPF, ГЕРМАНИЯ

Категория	собс. вес	страна	присед	жим	тяга	сумма	коэф
-44.0 Kg							
1. Koskinen/Raija/	43.9	Finland	167.5	75.0	162.5	405.0	571.13
2. Chen/Wei-Ling/	43.6	C.Taipei	152.5	65.0	165.0	382.5	541.84
3. Lepanse/Benedicte/	43.6	France	120.0	67.5	130.0	317.5	449.77
4. Friedrich/Marion/	43.6	Germany	115.0	77.5	117.5	310.0	439.14
5. Svjantekova/Eva/	44.0	Slovakia	100.0	95.5	92.5	287.5	404.82
6. Dickey/Ernie/	44.0	US.America	100.0	60.0	125.0	285.0	401.30
-48.0 Kg							
1. Chen/Kuan-Ting/	47.5	C.Taipei	172.5	87.5	160.0	420.0	560.53
2. Shapovalova/Natal/	47.6	Russia	172.54	87.5	160.0	420.0	559.69
3. Maile/Jennifer/	47.9	US.America	150.0	95.0	167.5	412.5	547.18
4. Guillaume/Sabine/	47.1	France	130.0	67.5	155.0	352.5	473.33
5. Hampson/Heather/	47.7	Great Britain	130.0	70.0	147.5	347.5	467.35
6. Kleszczynska/Mart/	47.5	Poland	130.0	75.0	132.5	337.5	450.42
7. Serrano/Martin/	47.0	France	132.5	70.0	130.0	332.5	447.17
8. Tronke/Ines/	46.8	Germany	117.5	62.5	122.5	302.5	408.07
9. Macken/Mary/	47.2	Australia	110.0	52.5	137.5	300.0	402.24
10. Rutka/Aneta/	45.5	Poland	120.0	52.5	120.0	292.5	402.53
-52.0 Kg							
1. Nikolaenko/Svetla/	51.7	Russia	195.0	117.5	185.0	497.5	622.96
2. Eltsova/Natalia/	51.8	Russia	180.0	97.5	162.5	440.0	550.17
3. Hartwig/Suzanne/	51.3	US.America	162.5	97.5	167.5	427.5	538.52
4. SirkiK/Mervi/	52.0	Finland	152.5	90.0	172.5	415.0	517.33
5. Cornette/Stephani/	51.0	France	165.0	90.0	150.0	405.0	512.48
6. Primenchuk/Tetyan/	51.2	Ukraine	150.0	87.5	157.5	395.0	498.33
7. Sawyer/Teresa/	51.4	Great Britain	130.0	82.5	152.5	365.0	459.09
8. Groves/Deborah/	51.5	Australia	117.5	75.0	132.5	325.0	408.2
9. Mahanta/Mandakini/	49.9	India	105.0	60.0	135.0	300.0	385.98
-56.0 Kg							
1. Filimonova/Inna/	55.8	Russia	213.0	105.0	182.5	500.0	589.95
2. Savola/Pirjo/	55.7	Finland	187.5	87.5	200.0	475.0	561.26
3. Amsden/Michelle/	55.5	US.America	162.5	100.0	180.0	442.5	524.31
4. Locatelli/Laura/	55.7	Italy	162.5	82.5	190.0	435.0	513.99
5. KehKnen/Virpi/	55.9	Finland	172.5	80.0	175.0	427.5	503.72
6. Kemper/Antoinette/	55.7	Germany	152.5	80.0	160.0	392.5	463.77
7. Gevers/Jeanette/	55.9	Australia	150.0	72.5	145.0	367.5	433.02
8. Moosova/Dana/	55.4	Czechia	130.0	70.0	140.0	340.0	403.44
9. Green/Tanja/	55.3	New Zealand	107.5	82.5	122.5	312.5	371.34
-60.0 Kg							
1. Nelubova/Valentin/	58.9	Russia	197.5	142.5	185.0	525.0	593.77
2. Guminska/Lesya/	59.7	Ukraine	207.5	110.0	195.0	512.5	573.59
3. Poplavska/Svitlan/	59.8	Ukraine	192.5	110.0	190.0	492.5	550.51
4. Nikander/Eeva/	59.7	Finland	170.0	125.0	187.5	482.5	540.01
5. Matejova/Dana/	59.9	Slovakia	200.0	110.0	172.5	482.5	538.61
6. Fischer/Birgit/	58.4	Germany	175.0	90.0	202.5	467.5	532.29
7. Gaifulina/Aigul/	59.4	Kazakhstan	175.0	97.5	195.0	467.5	525.28
8. Keizer/Aly/	60.0	Netherlands	147.5	82.5	167.5	397.5	443.17
9. Szekelyne/Nagarit/	57.7	Hungary	140.0	92.5	160.0	392.5	451.13
10. Schreiber/Romy/	59.7	Germany	140.0	62.5	150.0	352.5	394.51
-67.5 Kg							
1. Kudinova/Marina/	63.4	Russia	240.0	137.5	217.5	595.0	635.93
2. Iskandarova/Valid/	67.3	Kazakhstan	200.0	117.5	207.5	525.0	536.97
3. Blikra/Inger/	67.1	Norwegen	200.0	110.0	212.5	522.5	535.56
4. Haapoja/PKivi/	66.9	Finland	200.0	92.5	202.5	495.0	508.46
5. Rajrajeshwari/G./	65.3	India	182.5	120.0	185.0	487.5	509.68
6. Bohigian/Kara/	67.3	US.America	167.5	107.5	195.0	470.0	480.71
7. Gibson/Marian/	65.1	Great Britain	60.0	110.0	185.0	455.0	476.79
8. NKfe/Michaela/	63.9	Germany	142.5	92.5	195.0	430.0	456.87
9. Wendt/Anke/	63.9	Germany	167.5	80.0	175.0	422.5	448.90
10. Moscianese/Maria/	66.7	Italy	50.0	80.0	185.0	415.0	427.20
11. Dittler/Anna/	64.9	Hungary	170.0	82.5	160.0	412.5	433.24

ПРОТОКОЛЫ

Категория	собс. вес	страна	присед	жим	тяга	сумма	коэф
12. Giffin/Mary/	66.9	Australia	150.0	85.0	170.0	405.0	416.01
13. Borgaard/Kirsten/	65.5	Denmark	140.0	82.5	172.5	395.0	412.06
14. Shukla/Manisha/	64.0	India	105.0	35.0	110.0	250.0	265.32
-75.0 Kg							
1. Dedulia/Svetlana/	74.5	Russia	242.5	165.0	210.0	617.5	589.52
2. Ivanova/Larysa/	74.7	Ukraine	235.0	125.0	215.0	575.0	547.97
3. Bahry/Tamara/	74.0	Ukraine	212.5	137.5	215.0	565.0	541.66
4. Stiklestadt/Anne/	74.8	Norwegen	230.0	110.0	200.0	540.0	514.18
5. Ribic/Priscilla/	72.3	US.America	195.0	117.5	217.5	530.0	515.90
6. Kudryavtseva/Tati/	72.8	Kazakhstan	195.0	140.0	195.0	530.0	513.51
7. Jamin/Cecile/	68.8	France	195.0	100.0	205.0	500.0	503.45
8. Parra/Monika/	70.7	Spain	182.5	105.0	190.0	477.5	471.81
9. Gall/Eva-Maria/	71.7	Germany	160.0	112.5	197.5	470.0	460.03
10. vanderMeulen/Joke/	68.8	Netherlands	162.5	85.0	170.0	417.5	420.38
11. Cleve/Susanne/	71.3	Germany	145.0	90.0	180.0	415.0	407.69
-82.5 Kg							
1. Puzanova/Tatyana/	81.9	Russia	240.0	150.0	235.0	625.0	564.62
2. Posmitna/Viktoria/	81.8	Ukraine	245.0	135.0	222.5	602.5	544.66
3. Yavorska/Iryna/	81.3	Ukraine	220.0	135.0	222.5	577.5	523.79
4. Hsieh/Chia-Hua/	79.7	C. Taipei	215.0	135.0	200.0	550.0	504.29
5. Porter/Monika/	79.5	Great Britain	200.0	105.0	220.0	525.0	482.05
6. Mogensen/Sannah/	82.3	Denmark	170.0	100.0	195.0	465.0	419.01
-90.0 Kg							
1. Lugovaya/Irina/	89.0	Russia	245.0	165.0	225.0	635.0	551.24
2. Orobets/Inna/	89.1	Ukraine	227.5	132.5	210.0	570.0	494.58
3. Look/Leslie/	85.9	US.America	230.0	110.0	222.5	562.5	496.18
4. Polichuk/Natalia/	85.7	Ukraine	225.0	135.0	200.0	560.0	494.53
5. Strik/Ilja/	83.3	Netherlands	210.0	130.0	195.0	535.0	479.09
6. Wattkins/Jessica/	88.1	New Zealand	215.0	115.0	205.0	535.0	466.52
7. Buckley-Gray/Jack/	88.6	New Zealand	190.0	110.0	210.0	510.0	443.59
8. Sliwinska/Anna/	82.6	Poland	200.0	120.0	187.5	507.5	456.44
9. Tsai/Chia-Hui/	83.5	C. Taipei	205.0	117.5	185.0	507.5	453.90
10. Nokua/Katariina/	89.5	Finland	190.0	100.0	187.5	477.5	413.56
11. vanderMeulen/Bren/	89.7	Netherlands	182.5	117.5	175.0	475.0	411.01
12. Busby/Jennifer/	84.5	Great Britain	185.0	95.0	185.0	465.0	413.43
13. Trum/Monika/	83.4	Germany	170.0	105.0	160.0	435.0	389.32
14. Kardosova/Katarin/	87.4	Slovakia	150.0	100.0	160.0	410.0	358.79
15. Mendon/Bhanumati/	89.1	India	130.0	52.5	140.0	322.5	279.83
90.0+ Kg							
1. Karpova/Galina/	113.0	Russia	285.0	160.0	225.0	670.0	541.76
2. Chao/Chen-Yeh/	113.3	C. Taipei	265.0	170.0	220.0	655.0	529.37
3. Willet/Liz/	144.5	US.America	267.5	165.0	195.0	627.5	485.30
4. Hembree/Vicki/	97.4	US.America	227.5	150.0	215.0	592.5	497.28
5. Ganenko/Ganna/	104.5	Ukraine	235.0	160.0	190.0	585.0	481.27
6. Schaefer/Joanne/	99.9	Netherlands	220.0	135.0	202.5	557.5	464.2
7. Last/Suzanne/	118.5	Great Britain	200.0	112.5	202.5	515.0	412.77
8. Monte/Wilna/	92.3	Netherlands	165.0	105.0	190.0	460.0	393.48
9. Guha/Sampa/	91.2	India	180.0	100.0	160.0	440.0	378.13
Champ of Champions							
1. Kudinova/Marina/77		Russia	635.93				
2. Nikolaenko/Svetla/81		Russia	622.96				
3. Nelubova/Valentin/66		Russia	593.77				
Nation points							
1. Russia	72 pts	6 lifters=12-12-12-12-12-12-		11. Norwegen	15 pts	2 lifters=8-7-	
2. Ukraine	52 pts	6 lifters=9-9-9-8-8-		12. Slovakia	13 pts	3 lifters=6-6-1-	
3. US.America	47 pts	6 lifters=8-8-8-8-7-		13. India	12 pts	5 lifters=6-2-2-1-1-	
4. C. Taipei	39 pts	5 lifters=12-9-9-7-2-		14. New Zealand	11 pts	3 lifters=5-4-2-	
5. Finland	35 pts	6 lifters=12-9-7-7-		15. Australia	10 pts	4 lifters=4-3-2-1-	
6. France	29 pts	5 lifters=8-7-6-4-4-		16. Poland	9 pts	3 lifters=5-3-1-	
7. Germany	25 pts	6 lifters=7-5-5-3-3-2-		17. Italy	8 pts	2 lifters=7-1-	
8. Great Britain	25 pts	6 lifters=6-6-4-4-1-		18. Denmark	6 pts	2 lifters=5-1-	
9. Netherlands	19 pts	6 lifters=6-5-3-3-1-1-		19. Spain	3 pts	1 lifter=3-	
10. Kazakhstan	18 pts	3 lifters=9-5-4-		20. Czechia	3 pts	1 lifter=3-	
				21. Hungary	3 pts	2 lifters=2-1-	

ПЕРИОДИЧНОСТЬ

Владимир Кравцов

Периодичность, на мой взгляд, является одним из ключевых факторов, влияющих на непрерывный прогресс в результатах. Для себя опытным путем я установил оптимальный срок подготовки к соревнованиям: 12 - 16 недель. За это время я прохожу путь от низкоинтенсивных тренировок с относительно небольшими весами, до занятий с предельными отягощениями и максимальным напряжением психики.

Вся наша жизнь циклична и занятия спортом здесь не исключение. Невозможно постоянно поддерживать свою пиковую форму. Как ни парадоксально это звучит, на первый взгляд, но тренироваться, постоянно прикладывая максимум усилий - это крайне не продуктивное занятие. Лучший способ для постоянного увеличения тренировочных весов - использовать так называемые «циклы». Длительность циклов может варьироваться в пределах 8-16 недель. В конце каждого цикла вы должны показывать результаты в одноразовом поднятии штанги больше, чем были в конце предыдущего. Атлеты, вплотную приблизившиеся к границам своего потенциала должны по окончании цикла выходить на свой максимум.

Спортсменов со стажем не надо долго убеждать в том, что вышеизложенный подход к занятиям является наилучшим. Они наверняка уже на своем опыте убедились, что циклирование дает внушительные плоды. А вот для того, что бы настроить на путь истинный атлетов неискушенных в «железных играх», надо сильно постараться. Что в первую очередь пугает человека ранее не имевшего дело с циклированием? Конечно, страх потерять уже набранные силы (а людей, обеспокоенных еще и своей внешностью - страх похудеть). Человек измученный усиленными тренировками, работая все время с максимальной для себя интенсивностью, начинает ощущать все «прелести» неграмотного подхода: падение тренировочных весов, проблемы с костно-связочным аппаратом. Как следствие этого - моральная подавленность.



Многие принимают это состояние как перетренированность и пытаются бороться в соответствии с общепринятыми рекомендациями. Но, по моему, перетренированность (плато) - это немного другое, хотя симптомы очень похожи. Плато, на мой взгляд, является результатом, главным образом, недостаточного отдыха (при условии, что с питанием порядок) вкупе с высокоинтенсивными тренировками. А в нашем случае, что интересно, вы можете достаточно отдыхать, качественно питаться, а результаты все равно будут или стоять на месте или падать. Лучшее средство здесь - это резко снизить тренировочные веса и затем плавно их прибавлять от тренировки к тренировке.

Многие спортсмены обращаются ко мне, чтобы я им помог сдвинуть результаты с мертвой точки. Если я вижу, что проблемы возникают из-за отсутствия циклирования, то обычно убеждаю людей в пользе периодичности на простом примере. Представьте себе, говорю, что вам необходимо перепрыгнуть лужу. Прикинув

свои силы, вы понимаете, что без разбега, с места, вам ее не преодолеть. Вы естественно отходите на несколько шагов назад и, разбежавшись, перепрыгиваете ее. Вот так и в тренировках. Для преодоления «мертвой точки» необходимо «отступить», а затем перепрыгнуть ее.

Далее, продолжая сравнивать тренинг с преодолением препятствий, я всегда говорю, что цикл похож на бег, во время которого вы перепрыгиваете несколько луж. Вам не надо останавливаться перед каждой лужей (мертвой точкой в тренировках) и отходить для разбега. Вы, набрав скорость, проходите эти препятствия без особых проблем.

Я всегда повторяю, что для достижения ошутимых результатов надо по возможности учитывать все факторы, влияющие на ваш прогресс. Игнорирование лишь одного из них может поставить жирный крест на всех ваших трудах. Попробуйте не уделять должного внимания вашему питанию, и вы ни на шаг не сдвинетесь с места, как бы упорно не тренирова-

лись в зале. Или, к примеру, взять отдых между напряженными занятиями. Не будет нормального отдыха - не будет прогресса, хоть ты тресни.

Если качественному питанию и достаточному отдыху все стараются уделить должное внимание, то про принцип периодичности часто забывают.

Однажды на тренировке, не задолго до очередных соревнований, я, лежа на скамье для жима собирался установить свой личный рекорд. На штанге 270 кг. Я взялся руками за гриф. Страхующий, вцепившись в штангу как коршун, весь напрягся, ожидая с моей стороны обычной команды: «Оп!» В зале — тишина. Люди смотрят на меня, ожидая рекорда. Штанга угрожающе прогнулась. И так, внимание! Сейчас что-то должно случиться! И тут какой-то юноша, сделав подход на бицепс в соседнем зале (в клубе, где я занимаюсь два смежных зала) бежит мимо меня к блоку, чтобы сделать трицепсовую тягу, и по пути со всей силы наступает мне на ногу. Все, мой подход сорван. Я встаю не спеша с лавки, и подхожу к этому торопыге. Опишу его в двух словах: стрижка наголо, руки толщиной с карандаш, безумный взгляд, майка с изображением Арнольда.

«Что же ты засранец эдакий мне тренировку срываешь?», - обращаясь к нему, стараясь не употреблять нецензурных слов. Он, посмотрев на меня, на мою штангу, опускает глаза и тихо извиняется. Затем я поинтересовался у него, в чем причина его спешки. И он мне рассказал свою историю, тесно связанную с темой данной статьи. Как оказалось, заниматься «железом» он начал недавно. Как и у всех начинающих, результаты пошли увеличиваться очень быстро. Тело его крепло на глазах, и сила увеличивалась прилично. Но, по прошествии не такого уж и большого времени, все встало намертво. Тренер ему посоветовал увеличить интенсивность (ох уж эти грамотеи!), ввести в занятия суперсеты и три-сеты. Парень послушался и усердно взялся за дело. Как он мне сказал, пахал как проклятый. Но сдвиги в положительную сторону ощутил лишь в первые две недели усиленного тренинга, затем опять мертвая точка, и, к его удивлению, падение результатов. Так называемый тренер настаивал на еще большей интенсивности, посоветовав также перейти на 4-х разовые занятия в неделю (раньше наш герой занимался 3 раза). Естественно при таком подходе, ни о каком про-

грессе не могло быть и речи. Расспросив его о режиме питания и отдыха, я понял, что с этим у парня порядок. Посмотрел на его комплекс - полный бардак! Причем сам Витек (так зовут героя) подозревал, что комплекс надо менять, но на него, как часто это бывает, сильно давил своим авторитетом тренер, хотя, по-моему, подавляющее большинство тренеров в тренажерных залах является просто на просто обыкновенными инструкторами, владеющими поверхностными знаниями в области накачки мускулатуры.

Я объяснил Виктору, что наверняка главная причина его застоя кроется в его комплексе и главное в отсутствии циклирования, так как он всегда работал на максимум. «Если ты и дальше будешь заниматься онанизмом в зале (а другого подходящего слова для описания его тренировок я не нашел), то скоро тебя начнут мучить травмы», - сказал я ему напоследок. Всё внимательно выслушав, Витек произнес: «Спасибо за науку», и пошел дальше издеваться над собой, выполняя тоже самое. В течение месяца после нашего разговора у него разболелось плечо, и появились боли в локтях. После этого он обратился за помощью ко мне. Я быстренько повычёркивал из его комплекса ненужные упражнения, добавил приседания, и ориентировочно набросал цикл на 8 недель. Витя оказался послушным учеником и в точности исполнил все рекомендации. Какова же была его радость, когда он, спустя 2 месяца, обнаружил ощутимую прибавку к своим результатам! Теперь он не бегаёт из зала в зал для выполнения суперсерии, боясь как бы его руки не сдулись между подходами, а steadily наращивает силу и массу в рамках своего макроцикла.

Все то, о чем я рассказал - это типичный пример того, как небольшое изменение в тренировках способно кардинально изменить эффект от занятий.

Для спортсменов, выступающих на соревнованиях необходимо составлять свои циклы, исходя из того, когда они собираются участвовать в турнирах. Думаю, что оптимальное число ответственных соревнований не должно превышать 3-х в год. То есть, я хочу сказать, что выходить на пик своих возможностей надо не чаще 3-х раз в год. В остальное время можно соревноваться, но при этом рассчитывать на результаты в рамках своего цикла. Как вести себя в межсезонье, когда до очередного старта более трех месяцев? Счи-

таю, что в это время надо работать небольшими весами с высоким количеством повторений. Я в это время делаю жимы в 8-10 подходах по 10 повторений с весом 150-170 кг. Я уверен в том, что большой объем работы значительно улучшает технику соревновательного движения. И вообще межсезонье - это тот период, когда нужно залечивать свои травмы. Даже если у вас ничего не болит, то наверняка накопились какие-либо микротравмы. Работая с небольшими весами, вы даете время для того, чтобы «затянуться» всем вашим «ранам».

В составлении циклов надо руководствоваться, прежде всего, своим опытом и своей интуицией. Если сравнить тренировки сильнейших спортсменов, видно, что у всех циклы в той или иной степени разнятся. Каждый силовик должен подстраивать занятия под свои индивидуальные особенности.

Я, например, выполняю только «тяжелые» жимы с предельной выкладкой, меняя лишь количество подходов и повторений. Но это вовсе не означает, что тот, кто будет практиковать в своих занятиях тренировки малой и средней интенсивности не сможет добиться таких же результатов. Или, например, взять мой отдых между двумя жимовыми тренировками в 12 дней. Я знаю, что я могу прогрессировать и при другом построении микроцикла. Допустим, можно отдых между жимами сократить до 8 дней, и когда, через несколько тренировок, наступит «плато», заняться легкими и средними жимами, например, на 2 недели, после этого опять тяжелые жимы раз в 8 дней.

Я это рассказываю к тому, чтобы убедить вас в том, что не существует единственно верного пути при построении циклов. Кто-то предпочитает одно, кто-то другое, но главное, чем надо руководствоваться при составлении своей тренировочной программы - это насколько она будет подходить именно вам.

Если для вас достижения своих целей в соревновательном движении вы активно используете вспомогательные упражнения (так называемую «подсобку»), то, думаю, правильно будет, если в начале цикла и в конце ее процентное соотношение с основным упражнением будет разным. Оптимально будет по приближению к соревнованиям все меньше и меньше тратить силы на «подсобку». И вы выйдете на старт сильным и свежим.

Удачи на помосте!

О ЖИЗНИ И СПОРТЕ

Сурен Богдасаров

В 1962 году на чемпионате мира в Будапеште в составе сборной СССР, помимо опытных атлетов: Стогова, Минаева, Курынова и Власова, мы имели дебютантов Е. Кацуру, М. Хомченко и Л. Жаботинского. Наиболее острая борьба разгорелась в тяжелом весе между Власовым и представителями США Шеманским и Губнером. После «жима» и рывка лидерство захватил Шеманский. Власов проигрывал ему 10 кг! Положение было не из легких. После перенесенных травм и болезней Власов не успел войти в свою лучшую форму. Для Шеманского это был наиболее благоприятный момент выиграть у Власова, и не случайно, что большинство комментаторов и обозревателей толпились возле Шеманского.

Боб Гофман не скрывал своей радости: «Еще немного, и Шеманский — чемпион». «Непобедимый русский в тисках у американцев». «На сей раз русскому вряд ли удастся уйти от поражения». «Он растерян, бледен» и т.д. Эфир был наполнен подобными фразами спортивных комментаторов. Мало кто верил в победу Власова.

Сомнение охватило и нашего корреспондента ТАСС — Хромова. Но оставался еще толчок! Недаром говорят, что толчок является главным упражнением. Это он «распределяет места». Если атлет силен в толчке, его шансы на победу значительно возрастают.

Перед началом толчка Юра спросил меня: «Как Вы думаете, сколько может толкнуть Шеманский?» — и, не ожидая ответа, сказал: «Если он толкнет 190, я пойду на 195, если 195, я пойду на 200».

Сколько же толкнет Шеманский. Ждать долго не пришлось. Свой первый подход он делает к весу 190 кг. Но подход оказался неудачным. Во втором подходе он фиксирует этот вес, а в третьем он поднимает 195 кг, и в сумме повторяет олимпийский рекорд — 537,5 кг. Такого результата Шеманский добивается впервые!!! Это здорово! Теперь очередь за Власовым.

В первом подходе Юра фиксирует 200 кг, но этого для победы мало. Нужно толкнуть 207,5 кг (почти мировой рекорд!), но другого выхода нет. Тогда Власов шел к весу 207,5 кг, вокруг все стихло. После подъема на грудь, напряжение достигло предела. Усилие, и штанга над головой! Есть! Это победа! Трудная и достойная.

Попытка Власова установить новый рекорд мира — 212,5 кг — не увенчался успехом, хотя штанга была поднята на грудь. Англичане говорят, что удержать победу тяжелее, чем добиться ее. С этим трудно не согласиться. Кроме Власова золотые медали чемпионов мира в нашей команде завоевали Е. Минаев, В. Капунов и А. Курынов. 35-й чемпионат мира проходил в Стокгольме в 1963 году и принес очередную победу нашей сборной.

А. Вахонин, А. Курынов и Ю. Власов завоевали золото. Примечательно, что впервые за всю историю мировых чемпионатов в составе нашей команды в тяжелом весе выступало два атлета — В. Власов и Л. Жаботинский. В Стокгольме мы против всякого ожидания вновь увидели Н. Шеманского, этого выдающегося и неуязвимого атлета. Вместе с ним выступал его соотечественник молодой Гарри Губнер.

Американцы не раз пытались покрыть все свои огрехи победой тяжеловеса. Как и в этот раз они возлагали большие надежды на Шеманского. Власов, вопреки ожиданиям всех, прибыл в Стокгольм лишь за два дня до своего выхода на помост, и о его спортивной форме американцы судили только по результату — 542,5 кг, показанному на Спартакиаде народов СССР.

Тренеры команды США считали, что Власов может набрать максимум 545 кг. На такой же результат был готов и Шеманский. Словом, они почти не сомневались в победе Шеманского, учитывая не совсем удачное выступление Власова на прошлогоднем чемпионате мира в Будапеште и то, что он ни разу не повторил свои 550 кг, показанные в 1961 году в Днепропетровске. Люди, не знавшие истинных причин этого «застоя» в результатах, считали, что Власов достиг потолка.



На самом же деле после Днепрпетровска Юрий взял курс на 560 кг. Был тщательно продуман весь путь к этому результату. Значительно увеличен объем тренировочных нагрузок, главным образом за счет специально-подготовительных упражнений.

К первенству СССР 1962 г. в Тбилиси Власов был готов показать 560 кг, но при выжимании веса 187,5 кг получил травму и не мог показать свои лучшие результаты в рывке и толчке. Пришлось ждать первенства Мира. Незадолго до чемпионата Мира 1962 года Юра заболел и не смог обрести к Будапешту свою боевую форму. Пришлось отложить осуществление мечты до Спартакиады народов СССР 1963 года, однако и здесь из-за болезни ему не удалось достичь 560 кг.

В Стокгольм Юрий прибыл в «полной боевой готовности». После Будапешта многие думали, что

Шеманский больше не будет выступать, так как ему уже 39 лет. Оказалось, что он решил не только выступать, но и взять у Власова реванш за поражение в Будапеште. В свои 39 лет он даже изменил стиль «ножницы» (для взятия штанги на грудь) на более выгодный способ — «глубокую разножку». Его упорству в борьбе за титул чемпиона могут позавидовать многие молодые атлеты.

На что был готов Жаботинский? По словам Аркадия Воробьева — старшего тренера сборной СССР, — он мог показать 545-550 кг.

Да, прогнозы волновали всех. И больше всего — самих претендентов. Ведь, исходя из возможностей противников, спортсмен строит тактику поведения на состязаниях. Так было и на этот раз. Власов еще в Москве тщательно взвешивал возможности Шеманского и Жаботинского. Им он да-

вал максимально возможное: 540-545 кг Шеманскому и 545-550 Жаботинскому. Себе он давал в жиме 185, в рывке 155 и в толчке 205 кг. Эти результаты он должен был показать при любых неудачах. Начальный вес в жиме был определен в 180 кг, что на 12,5 кг ниже его лучшего результата. В том, что он поднимет этот вес без срывов в первом подходе, сомнений не было. Ведь все годы после Рима он много работал над повышением результата в жиме, и ему удалось довести его до 192,5 кг — до веса, который многим не под силу в толчке.

На соревнованиях в Стокгольме Жаботинского в жиме постигла неудача, и он остался на 170 кг. Шеманский показал 180 кг. И тогда второй подход решили сделать к весу 187,5 кг. Юра легко выжал этот вес. Создалась уверенность, что рекорд в троеборье должен быть улучшен.

Тактика в рывке преследовала одну цель — не проиграть, а если придется проигрывать, то не больше 2,5 кг. Начальный вес был определен в 150 кг. С этого веса Юра начинал соревнования в Риме в 1960 году. И вот, три года спустя, опять тот же вес. Почему?

Дело в том, что все эти годы Власов в основном работал над укреплением физической базы, чтобы сделать скачок на 565-570 кг. Главное внимание уделялось жиму и толчку, а рывок поддерживался на уровне 160-165 кг. Но после Днепропетровска Юре ни разу не удалось зафиксировать на соревнованиях и 160 кг. Вначале мы не придавали этому особого значения, считая, что виною всему травмы, мешающие нормальной работе. Но травмы исчезли, а рывок «не шел».

Оказалось, что тренировки, направленные на расширение физической базы, сильно изменили мышечный объем и собственный вес: если на Олимпийских играх в Риме Юра весил 123 кг, то в настоящее время у него 133 кг; округность бедра с 69 см увеличилась до 81 см. Все это привело в первую очередь к ухудшению скоростных качеств, стали заметны поздний уход, медленный разброс ног, недостаточно низкий подсед. Тогда все это выяснилось, мы стали уделять рывку больше внимания.

И вот Стокгольм. Последний зачетный подход. Юра идет на вес 210 кг. Он знает, что судьба мирового рекорда в троеборье зависит от этого подхода. Но внешне Юра спокоен. Медленно опускаясь, он принимает стартовое положение, и сразу начинает движение вверх. Мгновение — и штанга на груди. Еще усилие — и вес на выпрямленных над головой руках. Есть! Мировой рекорд в троеборье побит.

В зале творится что-то невероятное. Обычно сдержанные, шведы на этот раз дают волю своим чувствам. А Юра просит установить 212,5 кг, на полтора килограмма больше его же рекорда. Этот результат уже не войдет в сумму троеборья. Но по условиям соревнований атлет может использовать четвертую попытку на побитие рекорда в отдельном движении.

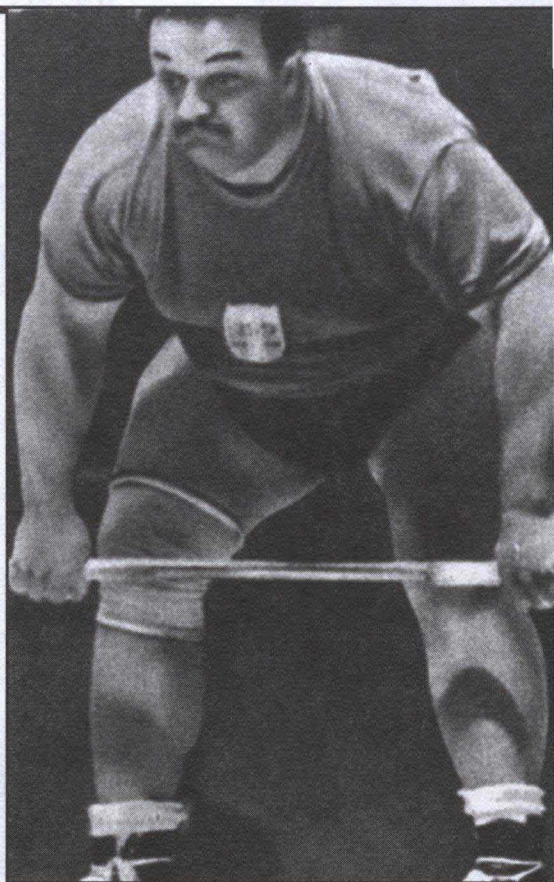
Итак, на штанге 212,5 кг. Вла-

сов берет этот вес на грудь. Толчок! И тут я вижу, что Юра не успевает до конца выпрямить руки. Меня бросает в холодный пот. Еще мгновение — и уже никакая сила не сможет остановить этот громадный вес, который начнет возвратное движение... Но что это? Я не верю своим глазам: нечеловеческим усилием воли и мышц Юра выпрямляет руки и фиксирует вес. Еще один мировой рекорд!

«Такого еще не было в истории тяжелой атлетики», — говорит вице-президент международной федерации гиревого спорта Константин Васильевич Назаров. Даже беспристрастный судья на этот раз не может не выразить своего восхищения. Он снимает с информационного щита цифру 212,5 и преподносит Власову на память.

Мне особенно понравилось, что в Стокгольме Юра выступал с олимпийским спокойствием и с легкостью, вызывавшей восхищение присутствующих.

Как сложится борьба в олимпийском 1964 году в Токио? Этот вопрос интересовал всех, но спорт есть спорт... Здесь всегда бывают победители и побежденные. По своему размаху, по остроте борьбы, а главное — по достигнутым результатам XVIII Олимпийские игры не имели себе равных. Во всех весовых категориях жестокая борьба шла до последнего подхода в толчке. Результаты атлетов, занявших 2-6-е места, превышали достижения чемпионов прошлых олимпийских игр. В 1960 году В. Бушуев в Риме победил в легком весе с результатом 397,5 кг в троеборье. В Токио с таким же результатом японец Ямазаки был шестым. Да, с каждым годом борьба становилась более острой, упорной и требовала от спортсмена максимальных напряжений. В такой ситуации очень важно не потерять уверенности в свои силы, уметь выстоять. Знали ли об этом болельщики и любители, у которых были свои кумиры? Далеко не все. Они всегда ждут победы, и только победы, не думая о том, какой ценой она достигнута... Такова жизнь... Многолетние наблюдения говорят о том, что перед соревнованиями волнуются все. Разница лишь в том, что одни умеют взять



себя в руки, а других до последнего момента одолевают сомнения. За три часа до соревнований атлетов легчайшего веса во время игры в домино Власов, обращаясь к Вахонину, спросил:

- Как настроение?
- А что? - в свою очередь спросил Вахонин.
- Волнуешься?
- А чего мне волноваться. Твой ход, ходи.

Вахонина в команде прозвали «железным человеком».

Веселый и бодрый, он на помосте чувствовал себя хозяином. И когда для победы ему нужно было в толчке поднять 142,5 кг — вес, который превышал мировой рекорд на 3 кг (!), он это сделал.

Неудача в Токио постигла известного английского атлета негра Мартина. Чтобы рассеять сомнения, он провел серию интенсивных прикидок (с 3 по 9 октября) в жиме, рывке и толчке, и на соревнованиях не смог показать даже тренировочный результат. В этой весовой категории победу одержал



наш замечательный атлет В. Голованов.

В напряженной драматической обстановке проходила схватка В. Куренцова с чехословацким атлетом Здражилой и японцем Оути. После жима и рывка Оути набирает 275 кг, Здражила — 267,5 кг, а Куренцов — 265 кг. В решающем упражнении — толчке, Оути поднимает 162,5 кг и заканчивает соревнования с результатом в сумме троеборья 437,5 кг. Куренцов и Здражила соревнования в толчке начинают с одинакового веса — 172,5 кг. Подняв в первом подходе этот вес, Здражила набирает 440 кг. Первый и второй подход у Куренцова к весу 172,5 кг были неудачными. Остается последний подход... Что делать? Идти на 172,5 кг и при удаче набрать одинаковый результат с Оути? Но ведь собственный вес Оути на 550 граммов меньше... Тренер нашей сборной А. Воробьев идет на риск и просит установить 175 кг, чтобы выиграть «серебро». Не нужно быть спортсменом, чтобы понять состояние

Куренцова. В такие минуты все зависит от характера атлета, от его умения собраться, чтобы преодолеть и победить. И на сей раз помогла воля! Куренцов толкнул 175 кг и завоевал «серебро». Исключительную волю к победе проявил В. Каплунов. Он набрал одинаковый результат (430 кг) с выдающимся польским атлетом Башановским и проиграл ему, оказавшись тяжелее на 350 грамм.

В среднем весе блестяще выступил ветеран нашей команды Р. Плюкфельдер: В Риме ему не повезло. Он не мог выйти на старт из-за травмы. Многолетний опыт помог ему в Токио правильно рассчитать свои подходы, собрать всю свою волю и в трудной борьбе с известными венгерскими атлетами Верошем и Тотом вырвал победу с олимпийским рекордом — 475 кг.

То, что в тяжелом весе победит Юрий Власов, мало у кого вызывало сомнения. Но в рывке Юру постигла неудача. Он начинает с веса 162,5 кг и лишь в последнем, треть-

ем подходе фиксирует его. Жаботинский заканчивает рывок с результатом 167,5 кг и отыгрывает 5 кг из 10 проигранных Власову в жиме. В толчке первым на помост вышел Жаботинский. Он фиксирует 200 кг. Власов начинает с веса 205 кг, а затем толкает 210 кг. И набирает в сумме троеборья 570 кг. У него остается один подход, у Жаботинского — два. Жаботинский просит установить 217,5 кг, подходит к штанге, поднимает ее выше колен и бросает на помост, не сделав попытки уйти в подсед. К этому весу идет Власов. Перед своим последним подходом Юра спросил меня: «Как Вы думаете, толкнет Ленья 217,5 кг?». Я ответил, что вряд ли... Потом я очень жалел об этом. Ведь от моего ответа зависел и исход поединка, но, как говорили древние греки, «прошлого даже боги не в силах изменить». Когда Власов шел на 217,5 кг, он думал о новом мировом рекорде в толчке, и не предполагал, что от этого подхода зависит судьба золотой медали... Штанга легко была поднята на грудь, но зафиксировать этот вес ему не удалось.

Видя все это, Жаботинский понял: такой возможности может больше и не быть. Его последний подход был удачным, и он завоевал «золото». Проигрывать всегда обидно, но быть значительно сильнее противника и проиграть — обидно вдвойне. Напомню, что в четвертом, дополнительном подходе в рывке Юра установил мировой рекорд — 172,5 кг, но этот результат в зачет не идет.

В Токио наша славная семерка - А. Вахонин, В. Каплунов, Р. Плюкфельдер, В. Голованов, Л. Жаботинский, Ю. Власов в 12-й раз завоевала первое командное место в мире, перевернув еще одну славную страницу отечественного и мирового тяжелоатлетического спорта. Токийский помост с новой силой показал, какие огромные нервно-физические нагрузки приходится преодолевать атлету на пути к победе на пределе возможностей человеческого организма.

Начиная с 1964 года, впервые на Олимпийских играх проводится параллельный зачет чемпионата Мира. Олимпийскому чемпиону вручаются две золотые медали —

ИСТОРИЯ

одна из них за первенство Мира.

После Токио Власов оставляет международный помост, так и не показав всех своих возможностей.

С уходом Власова в тяжелом весе наступает затишье. На всех чемпионатах победу неизменно одерживает Л. Жаботинский, но каких-либо скачков в результатах после показанных им в 1966 году — 590 кг — не происходит.

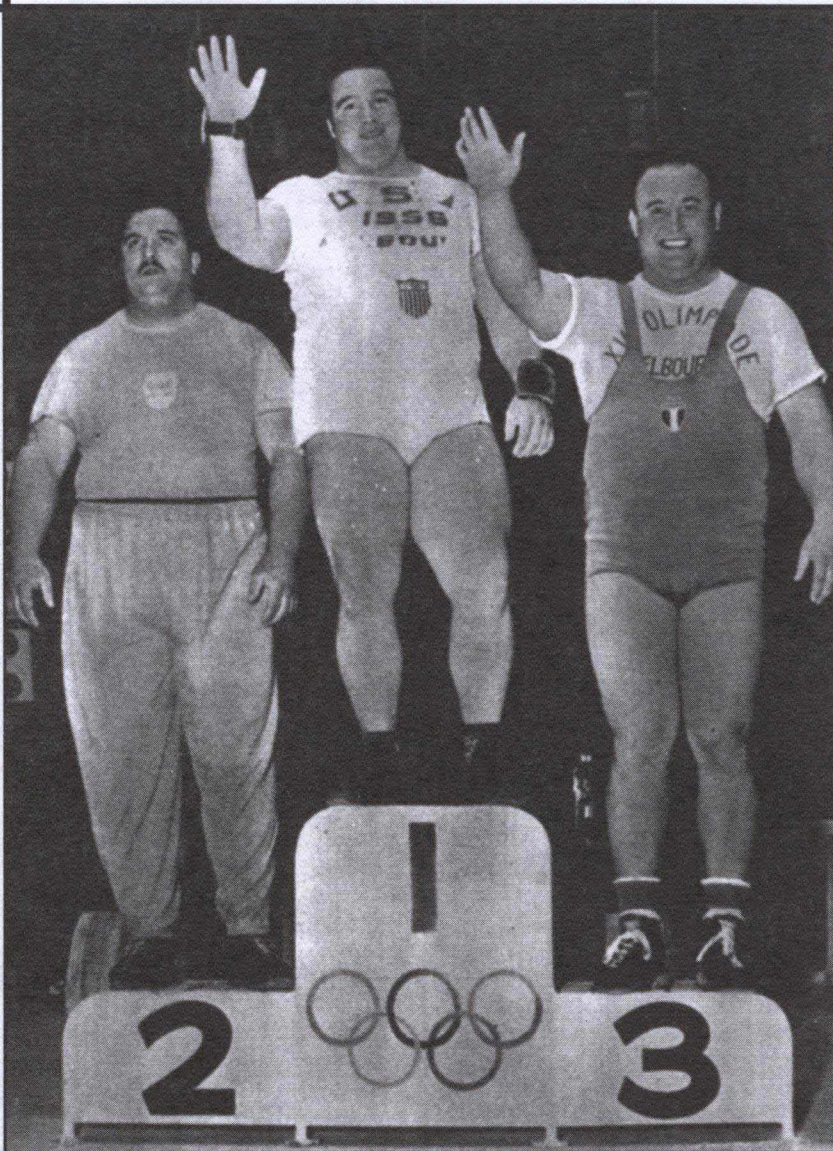
И вдруг на чемпионате 1969 года в Варшаве против всяких ожиданий титул чемпиона переходит к американцу Джозефу Дьюбу, который с результатом 577,5 кг в троеборье одерживает победу. Борьба снова обостряется. Быстро прогрессирует бельгиец Серж Рединг, 19-летний Рудольф Манг из ФРГ.

Когда Манг в 1969 году показал результат 570 кг, западногерманская печать пророчила Мангу 600 кг.

Но вот на сцене минского Дворца спорта 18 марта 1970 года появляется 28-летний богатырь из г. Шахты Василий Алексеев. Он первым успешно штурмует 600 кг. Через месяц результат Алексеева — 607,5 кг. Через два месяца на чемпионате Европы — 612,5 кг. С таким же результатом Василий Алексеев стал обладателем золотой медали чемпионата мира в сентябре 1970 года, опередив ближайшего соперника — бельгийца Рединга на 22,5 кг!

И с этого момента он никому не уступал титула чемпиона вплоть до 1978 года, когда на первенстве Мира в Геттенсберге (США) не смог справиться с начальным весом в толчке 240 кг, а наш С. Рахманов, набрав одинаковый результат с представителем ГДР Ю. Хойзером — 417,5 кг, проиграл ему, будучи тяжелее на 6,8 кг. После Токио мы не пропускали ни одного чемпионата и по-прежнему наша команда была первой. За исключением тегеранского чемпионата 1965 года, Олимпиады в Мюнхене (1972 г.) и чемпионата Мира в Маниле (1974 г.), где первенствовали атлеты Болгарии.

В 1969 году были введены две весовые категории: до 52 кг (наилегчайший) и первый тяжелый (90-110 кг). С этого же года введено награждение победителей в отдельных упражнениях в рывке и



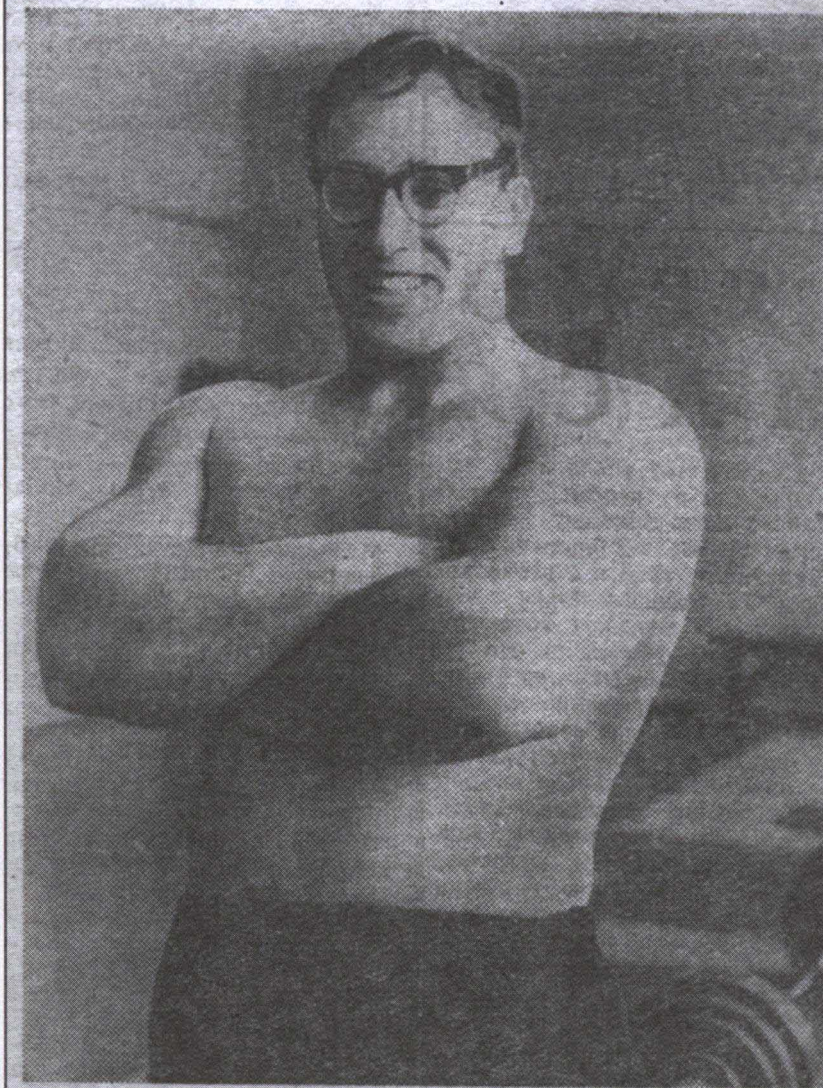
толчке во всех весовых категориях. В 1972 году после Мюнхенской олимпиады был отменен жим, а в 1980 году была введена еще одна весовая категория — 2-й полутяжелый вес (свыше 90 до 100 кг).

Самым значительным событием 1980 года являлись XXII летние Олимпийские игры, которые впервые проводились на территории нашей страны. Московская олимпиада по уровню спортивных достижений, организации мест соревнований, размещению участников, четкости судейства не имеет себе равных... Лучшие Олимпийские игры! Это мнение участников, тренеров и спортивных комментаторов — всех, кто

был на Московской олимпиаде.

Во Дворце спорта «Измайлово» наши богатыри, несмотря на нулевые оценки Д. Ригерта и В. Алексеева, завоевали 5 золотых и 3 серебряных медалей, установив 11 рекордов Мира. Чемпионами игра стали: К. Осмоналиев, В. Мазин, Ю. Варданян, Л. Тараненко и С. Рахманов. Героями «Измайловского» помоста стали: легковес из Болгарии Янко Русев и наш Юрий Варданян.

К сожалению, из-за абстракционистской политики организаторов XXIII Олимпийских игр, США, наша делегация не смогла принять участие в Лос-Анджелесе, и она выступила на турнире



Гордость нашего спорта — армеец Ю. ВЛАСОВ.

«Дружба-84» в Болгарском городе Варне. На турнире было установлено 28 мировых рекордов, 17 из которых установили наши атлеты, завоевав пять золотых и пять серебряных медалей.

После распада СССР весь спорт оказался лишенным материальной базы, и результаты пошли вниз. Удар был чувствительным. Говорят, что глупость, как и все-ленная безгранична. Каким же «талантом» нужно было обладать, чтобы развалить Союз? Мы, тренеры, рассматриваем все очень просто: что оставил после себя тот или иной глава государства? Сталин оставил после себя величайшую империю и несокрушимую армию.

Хрущев отдал полуостров Крым Украине и поставил черноморский флот в положение пасынка. Горбачев развалил СССР. Его хвалят на Западе. Было бы намного лучше, если бы его хвалил свой народ. Древнегреческий писатель — трагик Эврипид говорил: «Противен мне мудрец, что для себя не мудр». Деятельность главы государства должна обеспечивать целостность и безопасность страны. Это мое глубокое убеждение. Тренер отвечает за подготовку команды, а чемпионат является экзаменом. себе, отстоял честь Родины, слава! Проиграл, уступи место другому. Так должно быть во всех делах.

В 1969 году я был уволен из ря-

дов Советской Армии по выслуге лет. Около 30 лет были отданы служению своему народу. Армия — это та школа, без которой нельзя настоящему понять сложные жизненные процессы. Суровые законы армейской жизни приучают каждого из нас быть дисциплинированным, храбрым, добрым, находчивым и ничего не жалеть, даже собственной жизни, в интересах Отечества. Зоя Космодемьянская, Александр Матросов, герои-панфиловцы, Талалихин... Их имена навечно останутся в памяти народной.

Перед увольнением, как правило, офицер обязан пройти медицинскую комиссию. Я пришел на комиссию со своей медицинской книжкой, где записаны истории всех болезней. Полковник полистал мою книжку и увидел снимки позвоночного столба. После некоторого раздумья, он говорит мне: «Как вы ходите?» Я прошелся по комнате. Тогда он спросил: «А что еще умеете?» Я наклонился вперед-вниз, сделал круговые движения туловищем, присел, сделал отжимы... Он был поражен и говорит: «С такими позвонками вы должны были быть давно на кладбище».

Иногда меня спрашивают: были ли у меня спортивные травмы? Если да, то как я избавлялся от них?

Около семидесяти лет своей жизни я провел в зале, встречаясь с тысячами людей разного возраста. Учил, учился. И все же не мог избежать травм. Впервые я получил травму в 13-летнем возрасте, когда без подготовки старался выжать штангу весом 40 кг. И хотя это мне удалось, на следующий день я не мог наклониться из-за острой боли в области поясницы. И только спустя много лет я понял: во время жима произошло смещение межпозвоночного поясничного диска. Острая боль давала о себе знать несколько недель, но постепенно она полностью исчезла. В растущем организме травмы проходят быстрее. Сложнее бывает в более старшем возрасте (18-30 лет). Причина травмы, как потом стало ясно, — отсутствие необходимой подготовки и навыка. Повторно я испытал сильные боли в поясничном отделе

позвоночного столба, когда мне было 20 лет. я очень увлекался жимом и понятия не имел о профилактических упражнениях. Пришлось полистать книгу по анатомии, читать спортивную литературу. Как-то обратился к врачу, а он говорит: «Молодой человек, бросьте свои занятия. Для подъема тяжестей у нас есть подъемные краны». Бросать занятия я не хотел, а боль не давала тренироваться. В школе я занимался гимнастикой и очень любил перекладину. Во всех воинских частях не было недостатка в гимнастических снарядах. я решил с помощью стула повисеть на перекладине. Сделал вис и стал медленно раскачиваться. При этом почувствовал небольшой хруст. Когда я сошел на землю, почувствовал небольшое облегчение. На следующий день я снова в виси делал раскачивания, но уже с большей амплитудой. Так продолжалось три недели. С каждым днем я чувствовал: боль отступает. Занятия со штангой постепенно возобновлял с малым весом. Начал выполнять наклоны туловища вперед-вниз, круговые движения туловищем вправо-влево, делать неглубокие приседания и т.д.

Много позже я понял: необходимо создать в области поясницы мышечный корсет. Здесь уже не обойтись без отягощений. Делал наклоны с 20-30 кг штангой на спине по 15-20 раз в трех-четырёх подходах, наклоны вперед вниз с 32-килограммовой гирей, стоя на двух табуретах. Поднимание ног из виса до касания носками ног перекладины; круговые движения ногами лицевой плоскости на перекладине и т.д.

Короче, любые упражнения, которые способствуют выпрямлению и растягиванию позвоночного столба. привязывал двухпудовую гирию к ногам и в виси делал различные движения на растягивания в медленном и среднем темпе. После каждого подхода в жиме делал 3-4 наклона вперед-вниз, это же делал после каждого подхода в приседании.

В конце тренировки — упражнения на расслабление и растягивание, наклоны с 20-килограммовой штангой на спине по 15-20 раз или с 32 килограммовой гирей и

т.д.

Это были профилактические упражнения, которые сводили к минимуму вредные последствия нагрузок на позвоночный столб. Пользуясь случаем, хочу напомнить всем, кто занимается штангой: профилактика лучше, чем лечение. Только упражнения и только движение могут избавить вас от болей и обеспечить полноценную жизнь.

Каждый человек ежедневно должен делать хотя бы 100-200 наклонов вперед-вниз, чтобы избежать болей в поясничном отделе. Вы можете делать по 20-30 наклонов несколько раз в день (если нет времени), но общее число наклонов не должно быть менее 100, а лучше 200-300 раз.

В живом организме все взаимосвязано. Когда вы делаете наклоны вперед-вниз, это стимулирует работу внутренних органов и является своего рода самомассажем. Главное — не лениться. Знания нужно применять на практике, чтобы они приносили пользу человеку. я всегда верил в могучую силу движения. В 1938 году во время боя на Дальнем Востоке с японцами одному солдату оторвало руку. Хирурги пришили руку, но она не работала. Солдат до ранения очень хорошо играл на баяне. Когда врач об этом узнал, он дал ему баян. И что вы думаете, невероятными усилиями, настойчиво и упорно, преодолевая боль, солдат силится играть... Постепенно он начал играть, и через год он играл так же, как до ранения, я об этом прочитал в газете «Красная Звезда» в 1939 году.

В июле 1945 года на тренировке при рывке правой рукой штанги весом 80 кг я повредил мениск левой ноги. Сильная опухоль коленного сустава не давала нормально тренироваться, и я в основном нагружал мышцы рук. Врачи предлагали оперировать, но я не соглашался. Как еще пройдет операция? Больше всего пугало то, что я не смогу тренироваться. Временами боль отступала и я чувствовал себя лучше, хотя не мог делать глубокие ножницы при рывке и подъеме на грудь. Бинтовал ногу в коленном суставе эластичным бинтом и тренировался, участвовал на соревно-

ваниях. Если бы не травма коленного сустава, мои результаты были бы значительно выше.

В 1966 году меня постигла еще одна неприятность. Во время прыжков вверх я порвал пяточное сухожилие правой ноги. В народе ее называют ахилловой. Пришлось лечь на операцию. Операция прошла успешно, но с костылями не расставался около 3 месяцев. Особенно трудно было передвигаться, когда сняли гипс. Была большая опухоль ноги. Много ходил, но шрам остался на всю жизнь.

В 1987 году в качестве главного судьи был в Ташкенте, где проходил чемпионат сухопутных войск. По окончании чемпионата я вернулся в Москву и ночью почувствовал себя очень плохо. Сильно кружилась голова, и я не мог стоять на ногах. Утром приехал врач. Измерил давление и сказал, что мне нужно лежать, так как высокое давление — 220/160. От госпиталя я отказался. Врач порекомендовал таблетки (амминазин). Прибегать к лекарственным препаратам я не хотел. Ибо все рассматривал с позиций тренировки. Ведь организм человека обладает бесценным свойством — свойством приспособления. Думаю, начну принимать таблетки и организм будет приспосабливаться к ним. Значит, их действие со временем будет менее эффективным и в этом случае придется увеличивать дозу таблеток. Сколько же нужно будет проглотить таблеток? И я вспомнил Гиппократ. Он, как и другие передовые люди его времени, утверждал: «Чтобы долго жить, нужно меньше прибегать к лекарственным препаратам, не перегружать желудок и быть ближе к природе». И невольно подумал: какие же препараты были тогда, 2000 лет назад? Этот лозунг более актуален в наше время, когда число препаратов приближается к 20 тысячам. Вспомнил блокаду Ленинграда во время войны. После войны оставшиеся в живых проходили медосмотр. У некоторых из них до войны было повышенное кровяное давление. Медосмотр показал, что давление у них в норме. Бывшие больные были в недоумении. Оказывается, их вылечил голод. Я решил уменьшить объем

пищи: исключил из рациона мясные продукты, сливочное масло, меньше стал употреблять жидкости. Короче говоря, похудел на 5 килограммов. Головокружение почти исчезло. Через три месяца давление пришло в норму. Я продолжал посещать зал и, как всегда, бывал на тренировке. В обязательном порядке стал ежедневно выполнять круговые движения головой вправо и влево 2-3 минуты. Постепенно время вращения довел до 10-15 минут. Это упражнение не только тренирует вестибулярный аппарат, улучшает кровоснабжение головного мозга, но что особенно важно тренирует кровеносные сосуды.

Чтобы быть здоровым, нужно придерживаться здоровых принципов жизни: соблюдать умеренность в еде, работе, отдыхе и сне, как говорили древние мудрецы, и отказаться от вредных привычек и традиций. Держать вес в норме, не переедать. Мышцы и суставы должны работать, и если это имеет место, значит, вам долго жить. И еще: разум та нить, держась за которую, человек может выйти из любого лабиринта. Важно сохранять самообладание и не впадать в панику.

На вопрос: что на свете трудно? Первый представитель натурфилософии Фалес (VII-VI до н.э.) ответил: «Познать себя». А что легко? — «Советовать другому». В своих выступлениях и статьях я даю много советов для лиц разного возраста и пола.

А как занимаюсь я?

Подъем 7.00, зарядка, которая учитывает мой возраст, и длится 40-50 минут, включающая следующие упражнения: вращения головой в левую и правую стороны по 10-15 минут в каждую сторону; полуприседания с опорой рук о подоконник 100-150 раз (полностью не могу приседать из-за травмы мениска); наклоны туловища вперед-вниз — 100-150 раз. Массирую ноги. Все это без отягощения (мне уже 80 лет).

В 11.00 — опять приседания с опорой о подоконник — 100-150 раз; сгибание и разгибание рук с опорой о подоконник руки на ширине плеч по 10-20 в двух-трех подходах; круговые движения руками в лицевой плоскости снизу вверх,

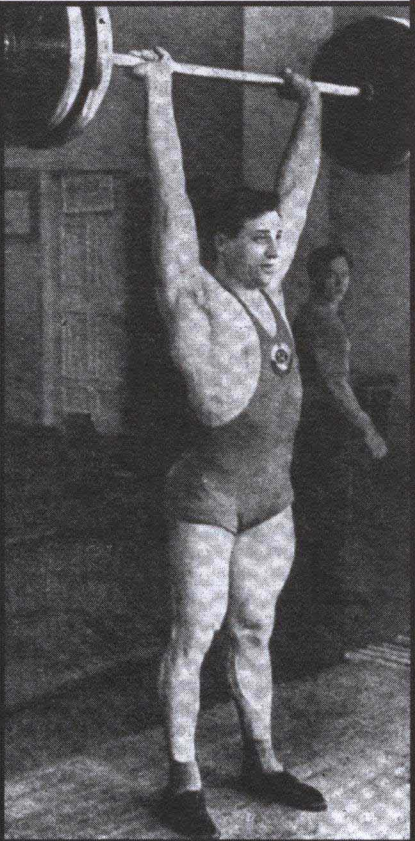
сверху вниз — по 15-20 раз в двух подходах; наклоны туловища вперед-вниз с разгибанием — 300-400 раз; чтение художественной литературы — 30-50 страниц, за 4 часа до сна.

Завтрак — в 8 часов, обед в 12.00; ужин — в 19.00. Ем все, чего хочется, но не переедаю. Помню: всякая неумеренность — разновидность самоубийства. Придерживаюсь совета сирийского философа XVI века Абдул Фараджа: «Умеренность — союзник природы. Поэтому, когда вы едите, когда вы пьете, когда вы двигаетесь и даже когда любите, соблюдайте умеренность».

Ежедневная ходьба пешком составляет 3-4 км. Один-два раза в месяц посещаю парную баню. Предпочитаю черный хлеб. По возможности ем фрукты и овощи. Если появляется желание выпить — выпиваю, но не более 100 граммов водки или вина. В настоящее время это опасно, ибо много суррогата и нечестных производителей. Производство вино-водочных продуктов должно быть монополией государства. Лекарств не применяю. Всякое вмешательство в дела природы считаю ненужным и вредным, за исключением редких случаев, когда жизнь на грани смерти. Много хожу по комнате. Каждый человек ежедневно должен находиться в вертикальном положении 1,5-2 часа. Это важно для желудочно-кишечного тракта. Особенно хочу подчеркнуть роль наклонов. Делайте их. И тогда вы сохраните походку и бодрость шага. Помните: жизнь — это борьба! «За все нужно бороться». «Здоровье стоит того, чтобы за него бороться».

На протяжении десяти лет, начиная с 1977 года, вместе с начальником физподготовки полковником Михаилом Матвеевичем Казадоем, известным штангистом, проводил чемпионаты сухопутных войск. На посту начальника физподготовки сухопутных войск Казадой использовал любую возможность, чтобы солдаты полюбили спорт. С этой целью после чемпионатов проводили встречу с солдатами и офицерами. Помню, как во время выступления в Киеве кто-то крикнул из зала: «У нас нет инвентаря». Я взял два стула и поставил их спинками внутрь на ширину

плеч, затем стал делать отжимы на спинках стульев для разгибателей рук, грудных и широчайших мышц туловища. После 8-10 отжиманий выполняю упражнения для мышц брюшного пресса. Поднимаю выпрямленные ноги на высоту плеч, при опускании держу угол. Затем встаю одной ногой на сиденье стула и приседаю на одной ноге, схожу со стула и делаю наклоны вперед-вниз с разгибанием туловища, в конце — прыжки верх толчком обеих ног и т.д. После всего показываю еще несколько упражнений с собственным весом и говорю: «Нужно использовать все имеющиеся у вас средства и не ждать манны с неба». Приводил в пример спартанского царя Агесилая, который в 80 лет во главе войска шел в атаку на врага. В своих выступлениях напоминал, что государство — большая семья, а люди — лицо государства, и по их поведению и поступкам складывается мнение о стране. Нужно гордиться своей страной, но оставаться простым и отзывчивым, уважая другие наро-



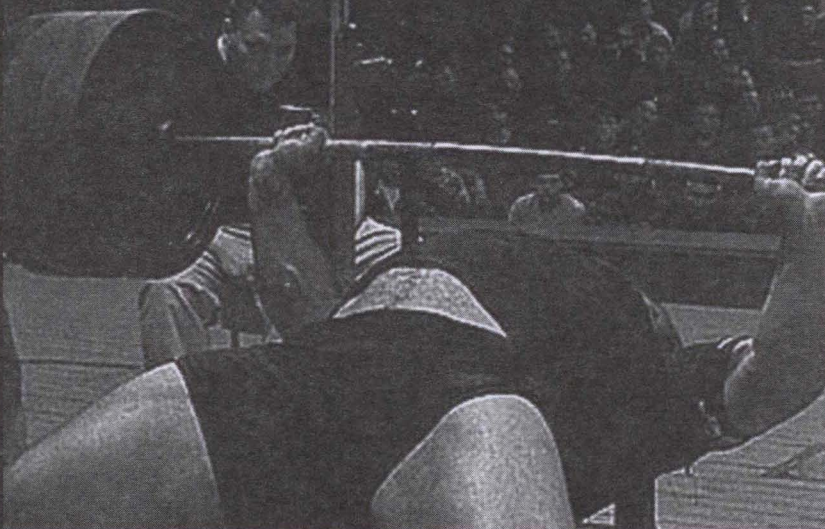
ТЕАТР АБСУРДА

Владимир Кравцов

Часто тренажерный зал напоминает мне театр абсурда. Тренирующиеся, хотя и хотят чего-то добиться, но делают все, чтобы результат был отрицательным. Большинство атлетов стремится нарастить силу и массу. Так, казалось бы, чего проще - делай базовые упражнения, правильно питайся и хорошо отдыхай. Но все это многим кажется слишком простым. Начитавшись переводных журналов, люди начинают воплощать прочитанное в жизнь. Делают под копирку комплексы чемпионов и покупают на последние деньги по космическим ценам спортивное питание. Если рядом с глянцевыми фотографиями чемпионов печатали бы название и количество употребляемых ими фармакологических препаратов то, быть может, прочитавшие все это и задумались бы, стоит ли подражать в тренировках своим кумирам. А в действительности сияющие лица звезд обычно красуются рядом с рекламой пищевых добавок. Поэтому у начинающих возникает в голове естественные ассоциации - чтобы стать таким же, как герой с плакатов надо употреблять спортивное питание и аналогично тренироваться. К сожалению, такой подход себя не оправдывает.

Переубедить спортсменов в неправомерности выбранного пути очень трудно, иной раз почти невозможно. Ну как объяснить подростку, что скрещивание рук на кроссоверах никоим образом не отразится на его хилой цыплячьей груди, если он своими глазами видел как великий Шварценеггер выполнял это упражнение в фильме «Качай железо»? И невдомек этому юнцу, что кроссоверы были показаны на экране лишь затем, чтобы эффектно продемонстрировать великолепные грудные Арнольда, а свою колоссальную массу он наработал с помощью жимов на горизонтальной и наклонной скамье. Воистину величие Арни беспредельно. Фильм сняли в далеком 1975 году, а люди до сих пор, как за гипнотизированные, повторяют не задумываясь все, что там увидели.

А взять эпизод из «Рокки - 4», когда одним из главных героев выполняется сведение рук на другом тренажере, известном под названием «бабочка». Та же история, что и



с кроссоверами!

А между тем, самые лучшие в мире спортсмены и методики в России! Порывшись в библиотеке или в интернете, вы найдете массу эффективных методик, разработанных советскими и российскими специалистами. Но, к сожалению, влияние российской литературы на умы ничтожно по сравнению с легендарными «кроссоверами» из «Качай железо».

Продолжая разговор о неправильных тренировках нельзя не упомянуть про тренерский корпус. В подавляющем большинстве тренеры в тренажерных залах представляют собой обыкновенных инструкторов, владеющих поверхностными знаниями в области накачки мускулатуры. Зачастую их ориентиром служат те же пресловутые переводные журналы или на крайний случай труды Мак Роберта. Кстати, мое мнение насчет этого автора таково: вся его заслуга в том, что его книги яростно рекламируются.

Даже заплатив большие деньги за абонемент, вы не застрахованы от того, что тренировать вас будет какой-нибудь болван. Довольно легко обмануть начинающего заниматься с отягощениями. Обычно люди, выдающие себя за тренеров пускают пыль в глаза, разглагольствуя о вещах, о которых новичок раньше не имел представления. Вставляя в свою речь непонятные

фразы и словечки, типа «углеводное окно», «рецепторы», «пролонгированные препараты», «плато», «пампинг» и т.п., они производят большое впечатление на человека впервые переступившего порог тренажерного зала. Возможен также вариант с показом своих грамот за призывные места на местных соревнованиях. И никто не узнает, что для того, чтобы оказаться в призах, достаточно было показать результат на уровне 1 разряда, и что занять 3 место при 3-х участниках совсем не трудно! Зато, если вся эта история происходит в элитном фитнес-центре, где посетители не страдают от недостатка денег, то, возможно, что нашего болвана возьмут персональным тренером, подавшись первому впечатлению от его «умных речей». Только затем сценарий один: боли в связках и суставах, отсутствие прогресса. Как следствие этого - моральная подавленность. На вопрос тренеру, почему так все плохо, дежурный ответ: «Надо употреблять стероиды». Часто неграмотные тренеры ограждают себя от критики стероидами. Если что-то не получается, ответ один - без химии ничего не выйдет! Конечно, все это глупости. Предположим, чемпионом России без медикаментов ты, быть может, и не станешь, но добиться впечатляющих результатов при грамотном подходе может каждый, избегая лекарств.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Кстати, у тренеров зачастую наблюдается, как я это называю «учительский синдром». Человек, который долго учит кого-либо, начинает со временем верить в собственную непогрешимость. Он уже не следит за новостями и открытиями в своей области знаний. Он на корню пресекает все споры, в которые пытаются вступить с ним его ученики. А ведь владеть определенными знаниями вовсе не значит, что их не надо пополнять, а также учиться их применять на практике. Многие путают кругозор и ум. Тренер может обладать колоссальными по своему объему знаниями, и в то же время не уметь применить их на практике. Бывает, что кто-то размахивает своим дипломом о высшем образовании, наизусть помнит целые статьи, написанные специалистами, а на практике не может воспользоваться ни одного мастера спорта.

Один мой знакомый развешивает в спортивных клубах листовки со своим изображением и с перечислением всех титулов. Вот где полет фантазии! Не выиграв ни одного (!) турнира за пределами родного города Саратова, он умудряется так представить себя людям, будто сильнее него в России человека нет. Излюбленный его прием - придумывание титулов. Едет он, предположим, в Прибалтику, занимается на захудалом турнире место ближе к концу, а в его листовке появляется очередная громкая фраза: «финалист международного турнира Рига-2001». Верх лицемерия - это организованный им фарс под названием «Чемпионат России». «Разводятся» на определенную сумму спонсоры, приглашаются знакомые перворазрядники (гордо именуемые «сильнейшими людьми страны»), устраивается турнир с использованием нетрадиционных отягощений, который является по сути чистой воды показухой, и вот наш герой уже чемпион страны. А

то, что его силовые показатели (присед 250 кг) не позволяют ему первенствовать даже среди женщин, об этом дипломатично умалчивается.

Даже если у вас в зале хороший грамотный тренер, всегда найдется множество доброхотов, которые вам отсоветуют его методики и начнут досаждать своими измышлениями. В тренажерном зале как в интимной жизни, есть нормальные люди, и есть извращенцы. И если в сексе люди извращаются потому, что не могут получить удовлетворения от нормального человеческого акта, то в спорте отклонения происходят у тех, кто не достигает результата с помощью простых эффективных упражнений и программ, проверенных временем (из-за слабой воли в основном), такие извращенцы встречаются сплошь и рядом. У человека не идет жим лежа, так он вместо того, чтобы проанализировать свой микроцикл, питание, отдых, заменяет жим со штангой на упражнения на блоках (чистой воды извращение). В зале, где я занимаюсь вообще практикуется такое упражнение для широчайших, что просто обхохочешься. Представьте. Человек стоит буквой «Г», прогнувшись в пояснице, и прямыми руками тянет верхний блок от уровня головы по направлению к коленям. Все это направлено, как я уже сказал на развитие спины, и выполняется в основном людьми, тело которых по толщине напоминает велосипедную рамку. Каково, а? Это будет похлеще кроссвортов! Люди, выполняющие неэффективные, дурацкие программы, в общем-то, никому не мешают и вредят только себе. Но не дай Бог вам попасть в руки тренера - «извращенца!» С таким горе-специалистом вы можете себе заработать кучу болезней от повышенного давления до хронического тендинита.

Мой вам совет - выбирайте тренера тщательно анализируя все его плюсы и минусы. Ведь от того, кто вас тренирует, будет зависеть не только результаты, но и ваше здоровье. И поменьше надо обращать внимание на западных звезд. В их венах, по меткому выражению Джона Романо, течет такая «химия», в сравнении с которой, промышленные стоки - это родниковая слеза. Не спорю, что есть за бугром выдающиеся личности в спорте, но их единицы. Арнольд Шварценеггер, Дориан Ятс, Джордж Халберт, Эдди Коэн - это все великие люди. Основная же масса их чемпионов - инфантильные закомплексованные субъекты. Когда у наших ребят появятся хотя бы приблизительно такие же финансовые возможности как у хваленых американских атлетов, то жалкие «америкосы» будут «разорваны» в мелкие клочья!

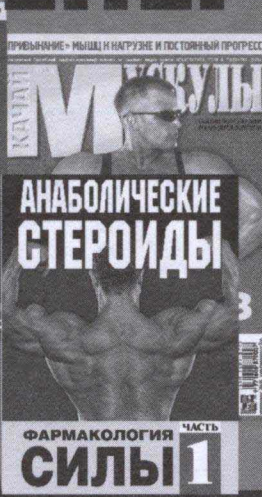
Из всего вышесказанного простой вывод - если хотите быстро прогрессировать, пользуйтесь российскими методиками. А по американским методикам пусть буржуа недоделанные качаются. Не долго им осталось ждать, РУССКИЕ ИДУТ!

P.S. Как я узнал, уже после написания данной статьи атлет из Смоленска Шестаков посетил Канаду, и готовится выступить на их чемпионате. Запасайтесь валидолом господина капиталиста! Скоро все ваши рекорды будут сняты на хрен! А фокус со вторым комплектом наград в пауэрлифтинге не прокатит!

P.P.S. Шестаков разорвал всю Северную Америку в пух и прах. Он стал абсолютным чемпионом Северной Америки по пауэрлифтингу (версия WPC) и установил новый рекорд «всех времен» присед 385кг в весе до 82.5кг. Знай наших!

А ТЕПЕРЬ И ПО ПОЧТЕ!

С этого номера мы рассылаем питание и журналы по почте. Что для этого надо? Вышлите нам письмо с вложенным конвертом с Вашим обратным адресом. Именно в нем мы вышлем Вам обратный полный каталог товаров, которые будем рассылать по почте - все с картинками! Вам останется только все отметить, заплатить и расти, расти и расти. Все инструкции будут вложены в письмо. Пишите. Но, теперь по новому адресу. Будьте внимательны.



Москва, 121500, Новорублевская ул., 11-44. Филатовой А. В.

КУБОК МОСКВЫ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Олег РЯБИННИКОВ

Как всегда в конце лета состоялся Кубок Москвы по силовому троеборью - пауэрлифтингу. В нем приняли участие представители многих регионов России, ну и, разумеется, москвичи и представители Московской области. Необычайно жаркое лето этого года не повлияло на желание спортсменов тренироваться и принимать участие в соревнованиях, так что показанные результаты были весьма и весьма достойны. Был установлен не один рекорд г.Москвы и определен состав сборной для участия в Кубке России, который пройдет в начале октября в Казани. Будем надеяться, что там сборная Москвы покажет неплохие результаты и займет достойное место в командном зачете.

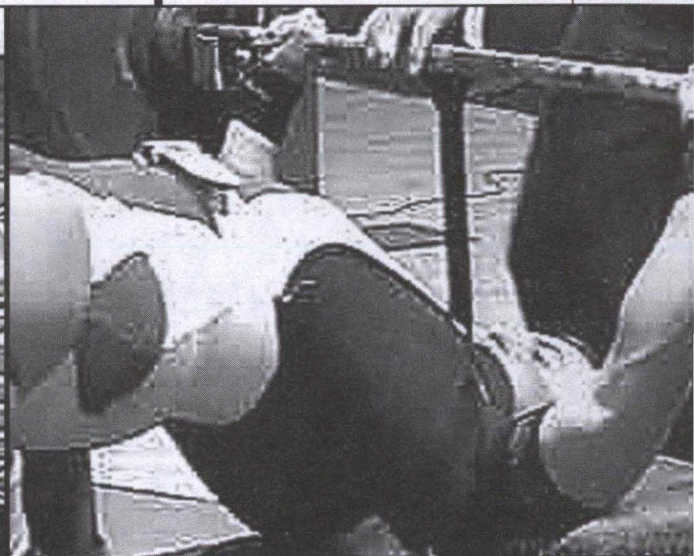
Среди девушек отметим выступление Марии Панферовой, установившей личные рекорды в приседе, тяге и сумме, и впервые выполнившей норматив МСМК. Она же и заняла первое место в абсолютном зачете. Ее сестра Анастасия, вернувшаяся на помост после почти двухлетнего перерыва, заняла второе место в категории до 56 кг, с личным рекордом в жиме лежа, и проиграла обидные 2,5кг первому месту.

У мужчин в категории до 60 кг зверствовал Михаил Андрухин - 270+152,5+280 и в результате сумма в 702,5кг, всего лишь на 7,5кг уступающая мировому рекорду!!! Причем если бы не ошибка ассистентов во втором подходе (подхватили штангу с одной стороны, в результате неудачный подход и бурная реакция спортсмена) результат в приседе мог бы быть еще больше. Берегись Сутрисно, Миша тебе еще покажет! Не нашлось, да и не могло найтись соперников для Николая Соколова - чемпиона Мира и Европы среди юниоров. В приседе он начал 270 и отказался от дальнейших подходов, берег силы для предстоящего старта на России, жим 180 и тяга 270кг, подход в тяге на 280 оказался неудачным. Сумма 720 кг, учитывая два неиспользованных подхода в приседе, есть над чем задуматься конкурентам. Финишировавший на 2-ом месте Илья Кокорев, из Ярославля, собрал также неплохую сумму и показал сильный результат в тяге, бронзовый призер Владимир Пак собрал свою лучшую сумму и впервые выполнил норматив МС России. Все знают что он

очень силен в тяге, но в этот раз тяга, что называется, не пошла и Вова сделал лишь первый подход-два последующих на 270 были неудачны, хотя на тренировке он неоднократно поднимал этот вес.

В категории до 75 кг заслуженную победу праздновал ваш покорный слуга с суммой 780кг (300+180+300), присед в 300 кг является рекордом Москвы, предыдущий рекорд был установлен в 1992году на чемпионате Мира Андреем Мироновым и равнялся 290кг. На втором месте завершил свое выступление Александр Шпак, сильно прибавивший, с предыдущих соревнований, третьим стал Александр Колмыков. Отмечу так же выступление Андрея Логинова, он хоть и не показал высоких результатов, но и этот результат заслуживает внимания, учитывая тот факт, что он готовился к соревнованиям всего месяц, после 2-ух месячного перерыва в тренировках.

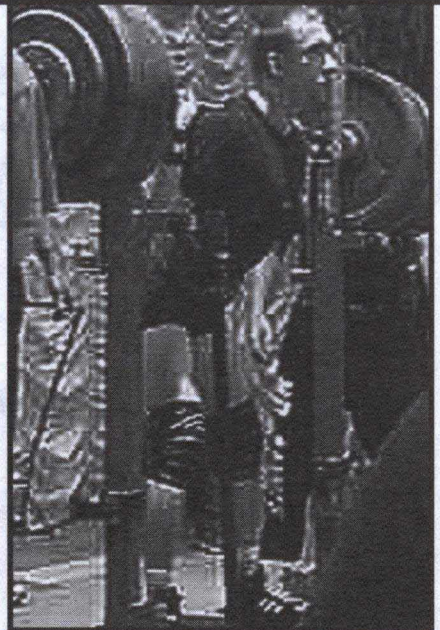
Категория до 82,5кг запомнилась довольно сильным результатом победителя в приседе-305кг, это на 2,5кг меньше рекорда Москвы установленного Владимиром Руденко в 1999 году на Кубке России в Рыбинске. К сожалению в этот раз не выступали Александр Ратагаев и Павел Следь, ярославский атлет Александр Кокорнов присутствовал лишь в качестве зрителя и выводящего тренера. Несомненно что выступления этих атлетов добавило бы остроты и зрелищности соревнованиям. В следующей весовой категории несомненным лидером являлся Сергей Гушин, известный своей чудовишной тягой, как впрочем, и



СОРЕВНОВАНИЯ

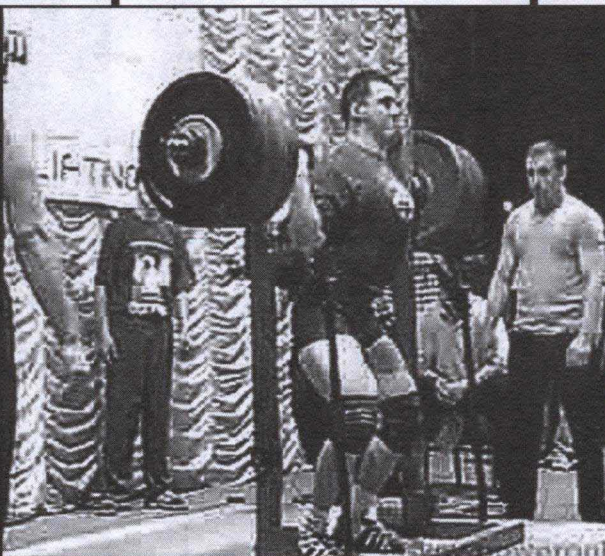
почти полным отсутствием жима. Сергей присев во втором подходе 325 в третьем пошел на 340, но, к сожалению, подход оказался неудачным. Казалось что вот-вот и вес будет взят но неожиданно подвернулась нога и Сергею потащило вперед, в общем понадобилась помощь ассистентов, хорошо что все обошлось без травм и он смог продолжить соревнования. Заключительное упражнение-тяга, оно то и расставило все по местам, результат Гущина - 347,5кг, новый рекорд Москвы, превышающий рекорд России на 2,5кг и новый рекорд Москвы в сумме троеборья-847,5кг. В сотне ожидалась жаркая борьба между старыми соперниками Руденко и Шароватовым. По весам, заявленным на взвешивании, было ясно что оба находятся в хорошей форме и примерно равны по силам. Вова очень силен в приседе и его основной задачей было создать значительный отрыв чтобы в дальнейшем спокойней чувствовать себя в жиме и тяге в которых Шароватов традиционно силен. Начав присед с 340 и уверенно справившись с этим весом Руденко заказал 360 и также уверенно встал ... но шагнул до команды и вес естественно не был засчитан, в третьем подходе он заказал 370-огромный вес, но к сожалению не справился с ним. Алексей Шароватов также ограничился первым подходом в котором он справился с весом 300кг, второй на 310 был неудачен, а от третьего он отказался. Во время жима Руденко преподнес своему сопернику неприятный сюрприз в виде жима 225кг, до этого его лучший результат был 207,5кг. Алексей пожал 230 и вся его надежда была на тягу, в которой он очень силен, лучший результат 370кг. В тяге Руденко начал 310 и заказал во втором 325. Уверенно взяв этот вес Вова по своему обыкновению прохнул назад после команды и, надо отдать ему должное, не выпустил штангу из рук, но вес по каким-то необъяснимым причинам не был засчитан судьями. После долгих разбирательств жюри приняло, на мой взгляд, совершенно верное решение - засчитать подход и Руден-

ко взяв в заключительном подходе 335 повел финальную черту под рекордной для Москвы суммой 900кг. А что же Шароватов? -спросите вы, с ним случилась просто необъяснимая вещь, он не взял в первом подходе 340, вторая попытка на 355 тоже была неудачна, от третьего подхода он отказывается и в очередной раз заканчивает выступление с нулевой оценкой. Не знаю как кому, а мне лично запомнилось выступление Андрея Моисеенко из Брянска, он хоть и не показал столь феноменальных результатов, но выполнял все подходы с таким запасом, что казалось накинь еще кил 15-20 и это его не остановит. Он впервые выполнил норматив МС России, с чем его и поздравляем. Надо сказать что команда Брянска вообще выступала очень ровно, почти все приехавшие делать мастеров их сделали, а некоторые и с хорошим запасом. В следующей весовой категории до 110 кг основным претендентом на победу был Евгений Грачев, конкуренцию ему мог составить лишь его тезка - Евгений Портнов. Но к сожалению борьбы не получилось, Портнов был явно не в форме, а Грачев полностью оправившись от травмы, полученной на зимнем чемпионате, был готов штурмовать рекорды. Присев 380, пожав 207,5 и потянув 350, Грачев собрал рекордную для себя сумму 935 кг, третьим подходом в тяге на 357,5 Евгений пытался сбить рекорд Москвы в сумме, принадлежащий Вячеславу Пискунову, и попутно занять третье место в абсолютном зачете, но неудачно-рекорд устоял. Вторым как вы уже догадались стал Портнов, выступивший явно ниже своего уровня, будем надеется что к зиме он прибавит и покажет все на что способен. Ведь он имеет в своем активе сумму под 900кг, что, согласитесь, не мало. В тяжах, в отсутствие Юрия Фомина и Андрея Маланичева ничего выдающегося показано не было, стоит отметить баранку Сергея Красева в приседе-постоянные недоседы, хотя вставал весьма уверенно и очень нервное выступление Максима Короткова в приседе-начальный вес ему был



засчитан лишь с третьей попытки, но ему чудом удалось выиграть у Дениса Морозкина, в чем немалая заслуга тренеров последнего, закажи они в третьем подходе тяги 305, вместо 300 и у Короткова не было бы никаких шансов.

После окончания соревнований состоялось награждение победителей и призеров абсолютного первенства, также были награждены абсолютные чемпионы в приседе жиме и тяге. Особо отличившиеся были награждены ценными призами. Награждение производили помощник вице-мэра г.Москвы по оперативным вопросам Юрий Валентинович Ваулин, президент Федерации Пауэрлифтинга России Владимир Васильевич Богачев и президент Федерации Пауэрлифтинга г.Москвы Вячеслав Ильич Пискунов



ОСНОВЫ ПИТАНИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Владимир Кравцов

Что я подразумеваю под словосочетанием «качественное питание». Повторю своё утверждение, что «мой организм - это мой друг», и я не хочу испытывать его на прочность, запикивая в желудок огромный объем пищи, от которого возможно и будет какой-то толк в смысле спортивных результатов, но цена, с помощью которой все это будет достигнуто, меня не устраивает. Чем чревато обжорство вам расскажет любой врач диетолог. Хотя, опять же есть исключительные индивидуумы, для которых чревоугодие лишь прибавляет здоровья. Если вы поглощаете горы еды с аппетитом, и вам это в кайф (при этом, не имея проблем с излишним весом и всеми связанными с этим болезнями), то можно вас поздравить с отменным пищеварением и замечательным энергообменом.

Я, к сожалению, к таким счастливицам не отношусь, и свои калории набираю с некоторым трудом. Так как я употребляю сравнительно небольшие объемы пищи, то сделать мою диету калорийной мне помогает цельное молоко. Моя норма - это 3 литра в день. Пью я его обычно или в конце каждого приема пищи (а ем я 5 раз в день) или спустя некоторое время после еды (примерно через 30 минут).

Свою порцию белков я набираю, употребляя, помимо молока, курицу (весом 1,5 кг) и 20 яиц. Курицу я делю на две части и ем одну часть в обед, другую на ужин. Гарнир - обычно рис, либо картофель, иногда макароны. Яйца употребляются в сыром виде, предварительно выдержанные в кипятке около 2 минут. Одна порция - это 10 белков и 4 желтка. Все это, я выливая в бокал, размешиваю и выпиваю пред едой. После яиц обычно следует геркулесовая каша.



Говоря о питании, нельзя не затронуть тему спортивных добавок. Я считаю, что половина того, что вы видите на прилавках магазинов спортивного питания - это полная «туфта». Есть два момента, которые мне хотелось бы отметить, говоря о «спортивном питании»:

1. Эффективность спортивного

питания.

2. Проблема подделок

Начну с подделок. Вы знаете, как жестко поставлен контроль над медицинскими препаратами, поступающими в розничную продажу? За этим следят множество специально обученных людей и лабораторий, при чем как в систе-

ме здравоохранения, так и в органах безопасности. И что мы имеем в итоге. То там, то здесь то и дело всплывает информация о поддельных лекарствах, обнаруженных в аптеках или на оптовых складах.

Многими даже подсчитывается определенный процент подделок, регулярно продающихся потребителям. К чему я это веду? Да к тому, что если сравнивать меры, принимаемые для защиты потребителей от подделок в области фармакологии и в магазинах спортивного питания, станет ясно, какая благодатная почва для махинаций сложилась под ногами у продавцов, торгующих специальными добавками для атлетов.

Обычное дело, когда некто, подавшись на рекламные обещания стать сильнее и красивее за короткий срок, покупает пачку дорогого протеина и вместо желаемого результата получает лишь расстройство желудка. При следующем визите в тот же магазин, продавцы удачно «спихнувшие» ему некачественный товар в прошлый раз, начинают «разводить» его на очередную порцию какой-нибудь новинки, «взрывающей» самые безнадежные мышцы» (рекламный лозунг американской фирмы GSN, производящей спортивное питание - одно из лучших. прим ред.), утверждая при этом, что все проблемы покупателя (точнее его проблемы с пищеварением) связаны всего лишь с тем, что данный продукт не подходит ему в силу тех или иных причин. И так этот бедолага периодически отоваривается у этих жуликов до тех пор, пока в его душу не начинают потихоньку закрадываться смутные сомнения.

«Позвольте, а где же мышцы?», - спрашивает наш герой у продавцов, вконец отчаявшись. И здесь ушлые коммерсанты не теряются, загадочно улыбаясь и дружески подмигивая, они начинают намекать, что мол есть у нас одна штучка, которая сделает из тебя Шварценегера. Если они видят заинтересованность, то вываливают перед обалдевшим спортсменом кучу стероидов (как нетрудно догадаться тоже поддельных). Хорошо если вместо настоящих анаболиков ему подsunут какие-нибудь нейтральные субстанции типа обыкновенного мела, спрессованного в таблетки и упакованного в коробки, или простого растительного масла, разлитого в ампулы. Но ведь часто случается, что под видом высококачественной химии скрывается самая настоящая отравка, после которой свалиться с тем-

пературой тела под 39°C на несколько дней - в порядке вещей.

Есть объективные показатели, при изменении которых в положительную сторону можно судить об эффективности специальных продуктов: вес тела, объемы, количество жира в организме, силовые результаты. И что бы вам ни говорили, но если эти показатели остаются неизменными, значит, «то», что вы принимаете в себя - пустая трата денег.

Есть множество уловок для того, чтобы запудрить мозги рядовому потребителю. Назову лишь некоторые утверждения продавцов, которые при несложном анализе оказываются несостоятельными.

1. Часто на коробках для убедительности пишется большой список витаминов, минералов и других полезных веществ и не указывается конкретное количество отдельных элементов. Всех нас учили с детства, что витаминные добавки - это хорошо. Но не проще ли (и дешевле) приобрести тот же самый набор в аптеке, не имея при этом проблем с повышенным образованием газов в желудке, которое не прибавит вам сексуальности при встрече с любимой девушкой. Да к тому же если не напечатаны точные данные, то, скорее всего, витамины там содержатся в мизерном количестве, не способном кардинально воздействовать на строительство мышц.

2. Не подавайтесь на громкие названия. Например, «сывороточный протеин». Существует много способов производства молочного протеина. В зависимости от новизны и дороговизны метода, получаемый продукт поразительно различается по биологической ценности и стоимости, хотя у всех этих «произведений» современной науки будет одно название - сывороточный протеин.

3. Очень интересный вопрос соотношения расходов на спортивное питание с расходами на обыкновенную пищу. На каждом шагу продавцы трубят о том, что невозможно из натуральной пищи получить необходимое количество белка. Для этого, якобы, придется есть мясо килограммами, пить молоко ведрами и поглощать яйца в невероятных количествах. Чужь собачья! Не буду вас утомлять расчетами, а лишь скажу, что, занявшись однажды на досуге несложными арифметическими действиями, вам будет легко убедиться, что при 5 - разовом питании, употребляя с каждым приемом белковую пищу, с легкостью

можно набрать рекомендуемые 2 грамма белка на килограмм собственного веса. А теперь займемся самым интересным. Подсчитайте, сколько стоит грамм белка из суррогатов (читай протеинов) и грамм белка из натуральной пищи. Самые дешевые протеины я в расчет не беру, так как считаю их абсолютно бестолковыми продуктами. Ну а далее делайте свой выбор в ту или иную сторону сами.

4. Ну а самый популярный метод облапошить начинающего атлета, это привлечь к рекламе товара суперзвезду. «Я, Вася Пупкин, раньше был слабым и хилым, а как только попробовал «Мега Супер Каку 10000», стал большим и сильным». Примерно так на многочисленных картинках выглядят призывы купить что-то для роста мышц. Все прекрасно понимают, что Васе этому заплатили и что рекламировать этот товар он начал, когда уже был звездой. А для того, чтобы добиться успеха он в невероятных количествах поглощал не специальное питание, а стероиды. Но все равно, где-то в подсознании откладывается мысль о том, что «Супер Кака» штука нужная, если ее хвалит сам Вася Пупкин. И при случае мы обязательно это купим, ведь все хотят быть похожими на своих кумиров...

5. Особенно меня умиляют фотографии людей, которых сфотографировали якобы до того, как они начали употреблять данный продукт и после некоторого времени употребления (обычно 1-2 месяца). Видя такой поразительный прогресс, я в большинстве случаев уверен, что это - откровенное надувательство.

И, как не парадоксально это прозвучит в свете вышеизложенного, я утверждаю, что спортивное питание - вещь полезная и нужная. С его помощью можно реально повысить свои результаты, при соблюдении некоторых условий.

1. Если вы избежите подделок.
2. Если вы сбалансированно питаетесь натуральными продуктами.
3. Если вы действительно интенсивно тренируетесь и достаточно отдыхаете.

Что касается меня, то результаты в жиме лежа в 310 кг, я достиг, не употребляя каких-либо пищевых добавок. Хотя это произошло вовсе не потому, что я против их употребления (как раз наоборот). Были на это причины другого характера.

ПРОТОКОЛЫ

ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА МОСКВЫ ИТОГОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОТКРЫТОГО КУБКА И ЧЕМПИОНАТА В ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ г. МОСКВЫ г. Москва 23 - 25 августа 2002г.

Итоговые материалы ОТКРЫТОГО КУБКА И ЧЕМПИОНАТА В ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ г. МОСКВЫ среди женщин 23 - августа 2002г. г. Москва

Категория	г.р.	разряд			с. вес	присед	жим	тяга	сумма
Весовая категория 52.0 кг									
1 НИКОЛАЕВА Елизаветта	1980	КМС	Л-319	Москва	50.75	125,0	67,5	130,0	322,5
2 ГРАЧЕВА Оксана	1980	КМС	Юность	Тула	50.75	120	47,5	127,5	295,0
3 КУЛИКОВА Екатерина	1976	КМС	Л-319	Москва	50.50	120,0	50,0	120,0	290,5
Весовая категория 56.0 кг									
1 КЛИМКИНА Наталья	1979	МС	Л-319	Москва	55.75	150,0	67,5	162,5	380,0
2 ПАНФЕРОВА Анастасия	1980	МСМК	МАИ	Москва	55.90	145,0	80,0	152,5	377,5
3 ПОСТНОВА Татьяна	1979	МС	Атлант	Сердобск	55.35	130,0	72,5	117,5	320,0
4 КУЛАЕВА Светлана	1983	КМС	Восход	Рыбинск	56.00	115,0	62,5	125,0	302,5
5 БАБИЧЕВА Юлия	1974	I	Шк №16	Мытищи	55.70	115,0	42,5	107,5	265,0
Весовая категория 60.0 кг									
1 ЗАГУБЕРА Ольга	1980	МС	МАИ	Москва	59.85	150,0	72,5	155,0	377,5
Весовая категория 67.5 кг									
1 ШАРИФУЛЛИНА Светлана	1979	МС	Восток	Елабуга	67.50	165,0	107,5	177,5	450,0
2 МИХАЙЛОВА Марина	1981	МС	Добрыня	Приозерск	64.50	180,0	100,0	167,5	447,5
3 ХАРИНА Валентина	1978	КМС	Перовский	Москва	62.50	140,0	90,0	150,0	380,0
4 АННИКОВА Елена	1978	Б/Р	МАИ	Москва	65.85	130,0	75,0	155,0	360,0
Весовая категория 75.0 кг									
1 ПАНФЕРОВА Мария	1977	МС	МАИ	Москва	73.20	185,0	105,0	175,0	465,0
2 Сафронова Наталья	1981	Б/Р	Мускул-Сп.	Москва	74.70	145,0	82,5	135,0	362,5
3 ГЛАЗНЕВА Елена	1964	Б/Р	Атлет	Королев	0				
ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ АБСОЛЮТНОГО ЗАЧЁТА:									
Сумма:									
1. Мария ПАНФЕРОВА	448.96		сумма	465.0		соб.вес 73.20			
2. Наталья КЛИМКИНА	448.70	380.0	55.75						
3. Ольга ЗАГУБЕРА	421.71	377.5	59.85						
Приседания:									
1. Марина МИХАЙЛОВА	189.92	180.0	соб.вес	64.50					
2. Мария ПАНФЕРОВА	178.62	185.0	73.20						
3. Наталья КЛИМКИНА	177.12	150.0	55.75						
Жим лежа									
1. Светлана ШАРИФУЛЛИНА	109.71	107.5	соб.вес	67.50					
2. Мария ПАНФЕРОВА	101.38	105.0	73.20						
3. Анастасия ПАНФЕРОВА	94.26	80.0.5	55.90						
Тяга									
1. Наталья КЛИМКИНА	191.88	162.5	соб.вес	55.75					
2. Светлана ШАРИФУЛЛИНА	181.16	177.5	67.50						
3. Мария ПАНФЕРОВА	168.96	175.0	73.20						
РЕЗУЛЬТАТЫ КОМАНДНОГО ЗАЧЁТА:									
1. МАИ	40								
2. Лицей - 319	24								
3. «Восток» Елабуга	12								
4-6. Юность» Тула	9								
«Добрыня» Приозерск	9								
Мускул - Спорт	9								
7-8. «Атлант» Сердобск	8								
Перовский	8								
9. «Восход» Рыбинск	7								
10. «шк №16» Мытищи	6								
11. «Атлет» Королев	1								

ОТКРЫТОГО КУБКА И ЧЕМПИОНАТА В ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ г. МОСКВЫ среди мужчин

23 августа 2002г. г. Москва

Весовая категория 52.0 кг

1 СКИБИНСКИЙ Александр	1985	КМС	Добрыня	Приозерск	51.90	170,0	70,0	155,0	395,0
------------------------	------	-----	---------	-----------	-------	-------	------	-------	-------

Победители в Отдельных упражнениях

Приседание

1. Скибинский А.	170,0
------------------	-------

Жим лежа

1. Скибинский А.	70,0
------------------	------

Тяга станова

1. Скибинский А.	155,0
------------------	-------

Весовая категория 56.0 кг

1 КОЛЫШКИН Александр	1981	МС	МАИ	Москва	56.00	187,5	120,0	200,0	507,5
2 ЯНЧУК Петр	1982	КМС	СДЮСОК	Струнино	56.00	160,0	105,0	200,0	465,0

Победители в Отдельных упражнениях

Приседание

1. Колышкин А.	187,5
----------------	-------

2. Янчук П.	160,0
-------------	-------

Жим лежа

1. Колышкин А.	120,0
----------------	-------

2. Янчук П.	105,5
-------------	-------

Тяга станова

1-2. Колышкин А.	200,0
------------------	-------

Янчук П.	200,0
----------	-------

Весовая категория 60.0 кг

1 АНДРЮХИН Михаил	1970	ЗМС	Ретей	Серпухов	59.90	270,0	152,5	280,0	702,5
2 ТЮРИН Михаил	1981	КМС	ДЮСШ	Куровское	58.60	160,0	105,0	190,0	455,0
3 МУРИН Константин	1983	б/р	Добрыня	Приозерск	59.60	150,0	102,5	170,0	422,5

Победители в Отдельных упражнениях

Приседание

1. Андрюхин М.	270,0
----------------	-------

2. Тюрин М.	160,0
-------------	-------

3. Мурин К.	150,0
-------------	-------

Жим лежа

1. Андрюхин М.	152,5
----------------	-------

2. Тюрин М.	105,0
-------------	-------

3. Мурин К.	102,5
-------------	-------

Тяга станова

1. Андрюхин М.	280,0
----------------	-------

2. Тюрин М.	190,0
-------------	-------

3. Мурин К.	170,0
-------------	-------

Весовая категория 67.5 кг

1 СОКОЛОВ Николай	1979	МСМК	МАИ	Москва	67.30	270,0	180,0	270,0	720,0
2 КОКОРЕВ Илья	1973	МСМК	ШВСМ	Ярославль	67.25	255,0	160,0	270,0	685,0
3 ПАК Владимир	1982	КМС	МАИ	Москва	67.30	235,0	122,5	250,0	607,5
4 ОРЛОВ Евгений	1982	КМС	ШВСМ	Ярославль	66.05	215,0	130,0	220,0	565,0
5 МАМРУКОВ Алексей	1979	КМС	Добрыня	Ярославль	67.10	200,0	140,0	220,0	560,0
6 ФЛОРЯН Вадим	1983	КМС	ШВСМ	Переславль	65.90	212,5	132,5	200,0	545,0
5 ИВАШИНЕВ Вячеслав	1982	КМС	Урожай	Смоленск	66.50	215,0	0	-	0

Победители в Отдельных упражнениях

Приседание

1. Соколов Н.	270,0
---------------	-------

2. Кокорев И.	255,0
---------------	-------

3. Пак В.	235,0
-----------	-------

Жим лежа

1. Соколов Н.	180,0
---------------	-------

2. Кокорев И.	160,0
---------------	-------

3. Мамруков А.	140,0
----------------	-------

Тяга станова

1. Кокорев И.	270,0
---------------	-------

2. Соколов Н.	270,0
---------------	-------

3. Пак В.	250,0
-----------	-------

МЕТОДИКА

Весовая категория 75.0 кг

1 РЯБИННИКОВ Олег	1978	МС	МАИ	Москва	75.00	300,0	180,0	300,0	780,0
2 ШПАК Александр	1980	МС	Л-319	Москва	74.90	272,5	157,5	242,5	672,5
3 КОЛМЫКОВ Александр	1980	МС	Северо-Запад	Москва	74.50	265,0	142,5	245,0	652,5
4 МАРТИРОСОВ СЕРГЕЙ	1975	КМС	Владикавказ	73.70	240,0	150,0	245,0	635,0	
5 ТКАЧЕВ Владимир	1975	КМС	Самсон	Десногорск	74.35	235,0	155,0	245,0	635,0
6 ДЗЮБЕНКО Андрей	1984	КМС	Владимир	74.20	260,0	145,0	220,0	кмс	
7 ЛОГИНОВ Андрей	1977	КМС	МФТИ	Москва	74.90	230,0	152,5	240,0	622,5
8 ЕРШОВ Петр	1975	КМС	Л-319	Москва	74.40	215,0	150,0	235,0	600,0
9 ДАВИДЮК Юрий	1981	КМС	Л-319	Млсква	70.40	205,0	160,0	210,0	275,0
10 ФИЛЕНКО Георгий	1979	1	Шк №16	Мытищи	70.90	215,0	140,0	220,0	575,0
11 ПОПОВ Игорь	1974	КМС	Добрыня	Приозерск	74.25	195,0	130,0	220,0	545,0
1 в/к ЛАПИЦКИЙ Алексей	1983	КМС	Л-319	Москва	75.00	240,0	110,0	220,0	570,0

Победители в Отдельных упражнениях

Приседание

1. Рябинников О.	300,0
2. Шпак А.	272,5
3. Колмыков А.	265,0

Жим лежа

1. Рябинников О.	180,0
2. Давидюк Ю.	160,0
3. Шпак А.	157,5

Тяга станова

1. Рябинников О.	300,0
2. Мартыросов С.	245,0
3. Ткачев В.	245,0

Весовая категория 82.5 кг

1 ПРЯХИН Виталий	1971	МС	Электросталь	81.30	305,0	167,5	285,0	757,5	
2 ЛУЦЕНКО Илья	1981	МС	Добрыня	Приозерск	80.30	297,5	170,0	270,0	737,5
3 МИГАЛЬ Андрей	1977	КМС	Добрыня	Приозерск	82.30	280,0	175,0	262,5	717,5
4 КОВАЛЕВ Владимир	1976	МС	Маяк	Краснотур-к	82.40	270,0	157,5	290,0	
5 ЕРМАЧЕНКО Андрей	1973	КМС	Климово	Бр. Обл.	82.30	262,5	180,0	257,5	700,0
6 ЕРЕМИН Геннадий	1977	КМС	Брянск	81.00	260,0	180,0	255,0	695,0	+мс
7 МОСАЛЕВ Андрей	1975	КМС	Владимир	82.10	270,0	160,0	265,0	695,0	+мс
8 КИСЕЛЕВ Константин	1965	КМС	Дубна	82.00	255,0	172,5	242,5	670,0	кмс
9 ДЕМЕНТЬЕВ Алексей	1977	КМС	Анэт	Москва	81.90	230,0	140,0	250,0	620,0
11 ИГОШЕВ Михаил	1983	1	Владимир	81.10	215,0	115,0	210,0	540,0	+кмс
1 в/к КОРНИЛОВ Виктор	1979	КМС	Химик	Ор-Зуево	82.45	265,0	172,5	257,5	695,0

Победители в отдельных упражнениях

Приседание

1. Пряхин В.	305,0
2. Луценко И.	297,5
3. Мигаль А.	280,0

Жим лежа

1. Еремин Г.	180,0
2. Ермаченко А.	180,0
3. Мигаль А.	175,0

Тяга станова

1. Ковалев В.	290,0
2. Пряхин В.	285,0
3. Луценко И.	270,0

Весовая категория 90.0 кг

1 ГУЩИН Сергей	1974	МСМК	Мус.-Спорт	Москва	89.50	325,0	175,0	347,5	847,5
2 АТЛАС Александр	1981	МС	Л-319	Москва	89.95	300,0	200,0	290,0	790,0
3 ЮТКИН Алексей	1974	МС	Добрыня	Приозерск	90.00	325,0	180,0	280,0	785,0
4 БОРИСОВ Андрей	1976	МС	Мус.-Спорт	Москва	87.95	285,0	202,5	295,0	782,5
5 ЛАПУШКИН Николай	1978	МС	Урожай	Смоленск	88.50	300,0	185,0	280,0	765,0
6 КИМ Михаил	1980	КМС	МАИ	Москва	88.15	270,0	150,0	325,0	745,0
7 ДРОСИН Алексей	1982	КМС	Переславль	86.15	290,0	180,0	270,0	740,0	
8 ПОДВИЖНОЙ Денис	1977	МС	Электроцит	Москва	89.90	255,0	190,0	280,0	725,0
9 ТИТОВ Алексей	1982	КМС	Подольск	88.45	270,0	185,0	265,0	720,0	3
10 ЧУБАРОВ Михаил	1982	КМС	МИФИ	Москва	88.50	270,0	165,0	285,0	720,0
11 АГЕЕВ Владимир	1973	КМС	Маяк	Мытищи	89.60	280,0	170,0	250,0	700,0
12 КИСЕЛЕВ Андрей	1976	КМС	Брянск	87.45	270,0	160,0	250,0	680,0	
13 ДРОЗДОВ Сергей	1977	б/р	Авангард	Москва	89.55	250,0	180,0	250,0	680,0
14 ТЯКАЯНОВ Эдуард	1970	КМС	М-Ярославец	88.95	240,0	162,5	240,0	642,5	1 5
ПОЖИДАЕВ Денис	1977	1		89.25	235,0	155,0	240,0	630,0	+кмс

МЕТОДИКА

16 ПУЗАНОВ Михаил	1985	б/р	ДЮСШ	Куровское	86.00	220,0	125,0	205,0	550,0
17 МАКСИМОВ Денис	1986	1	ДЮСШ	Куровское	89.10	190,0	140,0	200,0	520,0
1 ЛИПАТОВ Александр	1976	КМС	Электрощит	Москва	89.70	0	155,0	265,0	0
ТАТАРНИКОВ Герман	1975	КМС	Н.Новгород		87.60	0	-	0	
ПЕШЕХОНОВ Михаил	1971	МС	Л-319	Москва	88.85	0	-	-	0
ФЕДОРОВ Алексей	1975	КМС	Сев-Запад	Москва	89.75	0	-	-	0

Победители в Отдельных упражнениях

Приседание

1. Гушин С.	325,0
2. Юткин А.	325,0
3. Лапушкин Н.	300,0

Жим лежа

1. Борисов А.	202,5
2. Атлас А.	200,0
3. Подвижной Д.	190,0

Тяга станова

1. Гушин С.	347,5
2. Ким М.	325,0
3. Атлас А.	290,0

Весовая категория 100.0 кг

1 РУДЕНКО Владимир	1980	МСМК	МАИ	Москва	99.70	340,0	225,0	335,0	900,0
2 СОРОКИН Андрей	1974	МС	Локомотив	Вязьма	99.15	330,0	210,0	320,0	860,0
3 МАКАРОВ Валентин	1967	МС	Л-319	Москва	98.10	310,0	212,5	310,0	832,5
4 НОЗДРЮХИН Максим	1967	МС	Пионер	Раменское	99.85	300,0	200,0	320,0	820,0
5 МОИСЕЕНКО Андрей	1973	КМС	Брянск		99.60	315,0	182,5	310,0	807,5
6 НЕТЕТКО Александр	1970	КМС	Атлет	Алексин	100.0	280,0	210,0	280,0	770,0
7 ВАЛИАХМЕТОВ Владимир	1962	КМС	Мус.-Спорт	Москва	97.80	292,5	195,0	262,5	750,0
8 БАРАНОВ Алексей	1976	КМС	Энергия	Муром	98.75	280,0	175,0	295,0	750,0
9 ДВОРКИН Андрей	1981	КМС	Электросталь		99.35	285,0	170,0	265,0	720,0
10 СИНЕЦКИЙ Максим	1978	б/р	Солнцево	Москва	95.55	230,0	160,0	230,0	620,0
11 КИРЬЯНОВ Юрий	1972	1	Л-319	Москва	94.70	220,0	140,0	250,0	610,0
1 ШАРОВАТОВ Алексей	1978	МСМК	Мус.-Спорт	Москва	94.85	300,0	230,0	0	0
МИЛОВАНОВ Алексей	1976	б/р	Авангард	Москва	98.50	0	-	-	0
КРАСНОВ Дмитрий	1973	КМС	МАИ	Москва	98.80	0	-	-	0

Победители в Отдельных упражнениях

Приседание

1. Руденко В.	340,0
2. Сорокин А.	330,0
3. Моисеенко А.	315,0

Жим лежа

1. Шароватов А.	230,0
2. Руденко В.	225,0
3. Макаров В.	212,5

Тяга станова

1. Руденко В.	335,0
2. Сорокин А.	320,0
3. Ноздрюхин М.	320,0

Весовая категория 110.0 кг

1 ГРАЧЕВ Евгений	1973	МСМК	Мус.-Спорт	Москва	108.95	380,0	207,5	350,0	937,5
2 ПОРТНОВ Евгений	1978	МСМК		Москва	105.60	332,5	215,0	325,0	872,5
3 ЦИКУНОВ Владимир	1976	КМС	Брянск		108.25	285,0	210,0	320,0	815,0
4 САВИН Алексей	1966	КМС	Брянск		105.30	310,0	195,0	285,0	790,0
5 БОНДАРЕВ Валдим	1973	КМС	Л-319	Москва	108.30	290,0	200,0	280,0	770,0
6 ЕМЕЛЬЯНОВ Павел	1978	КМС	Мус.-Спорт	Москва	101.00	270,0	175,0	270,0	715,0
7 ПАВЛОВ Андрей	1971	КМС	МАИ	Москва	108.20	285,0	187,5	240,0	712,5
- ТЯГУНОВ Сергей	1977	КМС	Гороховец	Вл. Обл.	106.00	285,0	0	-	0

Победители в отдельных упражнениях

Приседание

1. Грачев Е.	380,0
2. Портнов Е.	322,5
3. Савин А.	310,0

Жим лежа

1. Портнов Е.	215,0
2. Цикунов В.	210,0
3. Грачев Е.	207,5

Тяга станова

1. Грачев Е.	350,0
--------------	-------

МЕТОДИКА

2. Портнов Е.	325,0
3. Цикунов В.	320,0

Весовая категория 125.0 кг

1 КУЗНЕЦОВ Виталий	1973	КМС	Л-319	Москва	121.00	330,0	240,0	300,0	870,0
2 ЦИБИН Анатолий	1978	КМС	Динамо	Москва	121.05	320,0	212,5	295,0	822,5
3 ДЕМИЧЕВ Роман	1971	КМС	Пионер	Раменское	113.80	290,0	240,0	282,5	812,5
4 БИРЮКОВ Валентин	1976	б/р	Мус.-Спорт	Москва	117.40	300,0	195,0	300,0	795,0
5 БЫКОВ Николай	1976	КМС	Мус.-Спорт	Москва	122.95	290,0	192,5	280,0	762,5
6 АТАМАНЕНКО Дмитрий	1978	КМС	Атлант	Кубинка 1	115.75	285,0	180,0	290,0	755,0
7 КОСТИН Дмитрий	1961	КМС	Мус.-Спорт	Москва	116.25	300,0	180,0	260,0	740
8 ТОКАРЬ Андрей	1978	КМС	Мус.	Мытищи	111.95	250,0	200,0	275,0	725,0
КОШЕЛЛЕВ Дмитрий	1970	б/р	Мус.Спорт	Москва	113.85	295,0	0	275,0	0
КРАСЕВ Сергей	1971	МСМК	Мус.-Спорт	119.30	0	250,0	335,0	0	

Победители в отдельных упражнениях

Приседание

1. Кузнецов В.	330,0
2. Цибин А.	320,0
3. Костин Д.	300,0

Жим лежа

1. Красев С.	250,0
2. Демичев Р.	240,0
3. Кузнецов В.	240,0

Тяга станова

1. Красев С.	335,0
2. Бирюков В.	300,0
3. Кузнецов В.	300,0

Весовая категория +125.0 кг

1 КОРОТКОВ Максим	1974	МС	МАИ	Москва	126.70	345,0	222,5	295,0	862,5
2 МОРОЗКИН Денис	1978	МС	ДЮСШ	Куровское	150.00	370,0	190,0	300,0	860,0
3 РУБЦОВ Денис	1973	КМС	Электросталь	126.70	300,0	237,5	292,5	830,0	
4 ШАБАЛИН Дмитрий	1969	КМС	Мус.-Спорт	Москва	132.00	300,0	225,0	270,0	795,0
СЫСОВЕВ Алексей	1977	МС	Вымпел	Королев	126.45	310,0	225,0	0	

Победители в Отдельных упражнениях

Приседание

1. Морозкин Д.	370,0
2. Коротков М.	345,0
3. Рубцов Д.	300,0

Жим лежа

1. Рубцов Д.	237,5
2. Сысоев А.	222,5
3. Шабалин Д.	222,5

Тяга станова

1. Морозкин Д.	300,0
2. Коротков М.	295,0
3. Рубцов Д.	292,5

ПОБЕДИТЕЛИ АБСОЛЮТНОГО ЗАЧЁТА:

Сумма:

1. Михаил АНДРЮХИН	600,07	702,5	59,90
2. Николай СОКОЛОВ	556,48	720,0	67,30
3. Олег РЯБИННИКОВ	555,82	780,0	75,00

Приседания:

1. Михаил АНДРЮХИН	230,63	270,0	59,90
2. Евгений ГРАЧЕВ	224,23	380,0	108,95
3. Олег РЯБИННИКОВ	213,78	300,0	75,00

Жим лежа

1. Сергей КРАСЕВ	143,93	250,0	119,30
2. Алексей ШАРОВАТОВ	143,15	230,0	94,85
3. Николай СОКОЛОВ	139,22	180,0	67,30

Тяга

1. Михаил АНДРЮХИН	239,17	280,0	59,90
2. Сергей ГУЩИН	222,46	347,5	89,50
3. Олег РЯБИННИКОВ	213,78	300,0	75,00

РЕЗУЛЬТАТЫ КОМАНДНОГО ЗАЧЁТА:

1. МАИ	-	68
2. Ленинградская область	-	51
3. Мускул - Спорт	-	49
4. Лицей - 319	-	47
5. Брянская область	-	35
6. Ярославская область	-	26
7. Смоленская область	-	22
8. Электросталь	-	20
9. Куровское	-	20
10. Раменское	-	15
11. Владимирская область	-	13
12. Серпухов	-	12
13-14. Динамо (Москва)	-	9
Струнино (СДЮСОК)	-	9
15. СК «Северо-Запад»	-	8
16-17. Владикавказ	-	7
Свердловская область	-	7

18. Кубинка 1 (Атлант)	-	6
19. Мытищи	-	6
20. Тульская обл. (Алексин)	-	5
21. Электроштит	-	4
22. МФТИ	-	4
23-24. Дубна	-	3
Подольск	-	3
25. Анэт	-	3
26-27. Солнцево	-	2
МИФИ	-	2
28. Авангард	-	1
29. Мало-Ярославец	-	1
30-32. Можайск	-	1
Н. Новгород	-	1
Королев	-	1

3. ЗАО
4. СЗАО
5. ВАО
6. ЮЗАО

Результаты командного зачета (клубы г. Москвы)

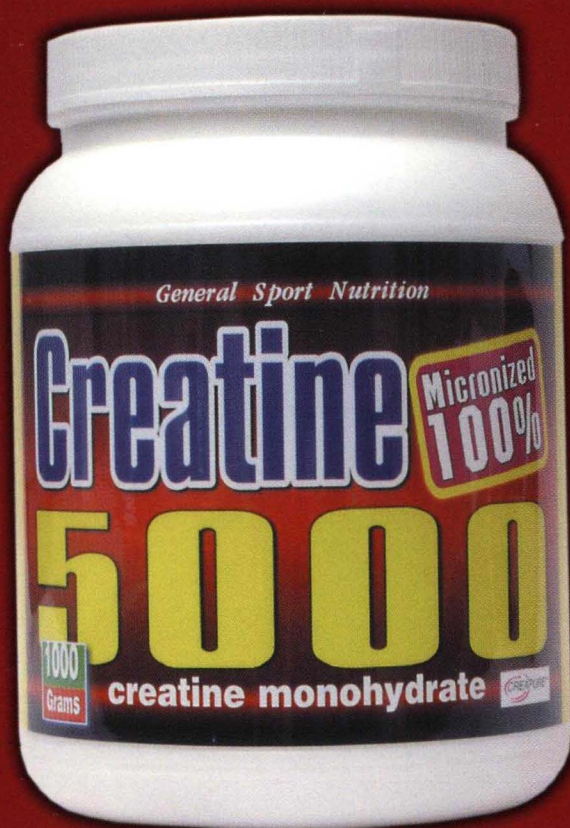
1. МАИ	68
2. Мускул - Спорт	49
3. Лицей - 319	47
4. Динамо	9
5. СК «Северо - Запад»	8
6. Электроштит	4
7. МФТИ	4
8. Анет	3
9. Солнцево	2
10. МИФИ	2
11. Авангард	1

ПЕРВЕНСТВО ПО ОКРУГАМ:

1. САО
2. ЦАО

creatine

only GSN



Visit us at

www.creapure.ru