

«BENCH BASH» – ПЕРВЫЙ ТРОФЕЙ WPRO В РОССИИ

МИР СИЛЫ

Power World 4' 2004

**Хочешь выжать
300кг?!
Узнай секреты
Чемпионов!
Методики убойного
жима лежа от
Дмитрия Касатова
и Маркуса Шика.**

- Интересный собеседник – Игорь Гольдман
- Присед: 450кг, 500 кг... кто больше?
- Сталинградская битва – Кубок России в Волжском
- Календарь соревнований ФПР 2005
- Курс самообороны для лифтера
- Юмор, рекорды, новости, протоколы...

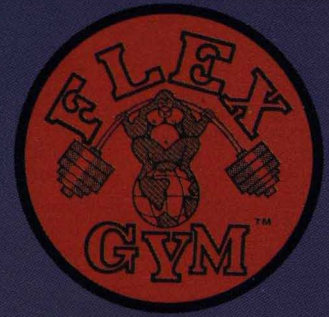
ISSN 1606-8718



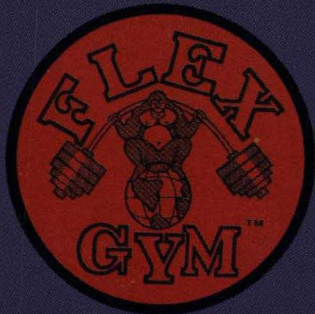
9 771606 871004

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

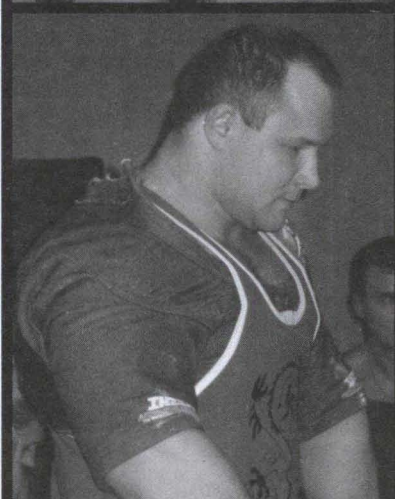
С 10⁰⁰ ДО 19⁰⁰

КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ

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

СОДЕРЖАНИЕ

Новости	3
РЕПОРТАЖ	
Кубок России WPC	12
ТРЕНЕРСКАЯ	
Курс самообороны для качков и троеборцев	26
ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ	
Дмитрий Касатов	8
ИНТЕРВЬЮ	
Алексей Соловьев	22
Маркус Шик	30
Игорь Львович Гольдман	35
ПРОТОКОЛЫ/РЕЗУЛЬТАТЫ	
Мировые рекорды IPF в жиме лежа	7
Мир IPF 2004	18
ПОЛЕМИКА	
Проблемы WDFPF Взгляд с другой стороны	32
ЭТО ИНТЕРЕСНО	
Синхронная тяга	34
ЮМОР	48



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Майк Ламберт (гл. редактор журнала «Powerlifting USA») и Юрий Устинов в Калифорнии

Вот и подошел к концу этот год.

Что он принес пауэрлифтингу? Новые рекорды, новую экипировку, новые проблемы.

Слово пауэрлифтинг постепенно проникает в СМИ. Совершенно недавно купив одну из самых массовых развлекательных газет России я с удивлением обнаружил в ней большую статью про Игоря Львовича Гольдмана. Пауэрлифтинг выходит в «люди». Выходит по классической схеме — им стал заниматься известный человек. Вначале про него сделали материалы на ТВ, один, второй... Затем подключились газеты, журналы. Очень известные журналы с хорошими тиражами. Отрадно, что на этот раз героем публикаций стал настоящий чемпион и рекордсмен мира (а не своей дачи), человек действительно очень сильный и порядочный. Пример для своих сверстников и для молодежи. Материал об Игоре Львовиче читайте и в нашем номере.

Будучи в Америке из я с удивлением отметил, что слово «Powerlifting» известно любому американцу! «Вы пауэрлифтеры?» — улыбочиво спрашивает таможенник, «Добро пожаловать в Америку!». В любом магазине, в любом кафе — спроси у каждого, все знают кто такие пауэрлифтеры.

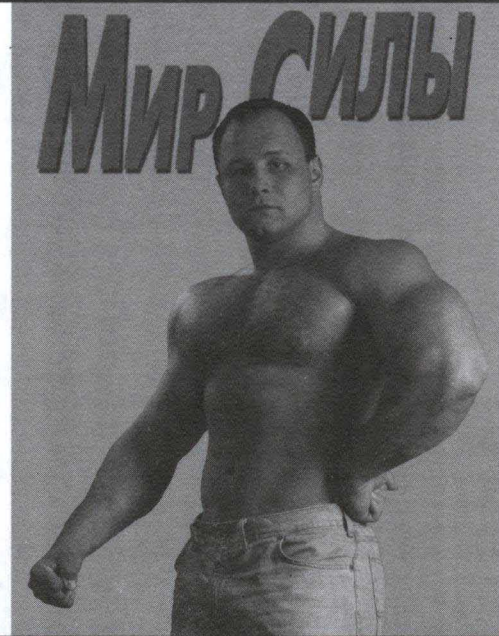
В Финляндии турнир «Бенч Баш» собрал полный зал! И это при цене на билет от 25 Евро. Причем болельщики прекрасно разбираются в этом спорте, и взглядами знатоков оценивают происходящее на помосте.

В России пока что с PR у лифтинга сложно. У некоторых респондентов (как правило женщин) слово «пауэрлифтинг» ассоциируется с кремами для подтяжки кожи, для других «пауэрлифтинг» — это либо что то связанное с лифтовым хозяйством, либо с какими то половыми извращениями. Но обычно в ответ мы слышим «П-а-в-е-р-л-и-ф-т-и-н-г? — это что такое? Спорт? Не знаем ты такого спорта...» Пора менять эту ситуацию. Вы можете это сделать уже у себя в городе. Смело идите на контакт с местными «газетчиками» — их медом не корми дай повод для написания нового материала. Рассказывайте о своих соревнованиях, чемпионах. Вызывайте местные телекомпании на свои турниры. Вот увидите — они не откажут. И постепенно люди в вашем городе начнут узнавать, что же скрывается под таинственным словом «пауэрлифтинг».

Удачи вам в этом не легком деле!

Редакция же входит в Новый год с новыми планами. Планируется выпуск нашего журнала не четыре, а шесть раз в год. Быть этому или не быть — во многом зависит от вас, дорогие читатели. Мы ждем новых материалов и фото.

Всегда с вами, Юрий Устинов.
bizon@powerlifting.ru



На 1 стр. обложки Дмитрий Касатов. Фото Елены Грабовской

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 4 (22)/2004 год

Издается с 1999 года

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юрий УСТИНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЬЯНОВ
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Роман ФОКИН

ВЕРСТКА ОРИГИНАЛ-МАКЕТА Александр ШПРИНЦ
КОРРЕКТОР Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПИСКУНОВ В.И. Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы
КОНДРАШЕВ Е. Представитель по Западной Европе
kondraschow@hotmail.com
БУТЕНКО А. Представитель по Северной Америке
abutenko@shaw.ca
АРЕДАКОВ А. Представитель по Уралу
aav@ems.ru
РЯБИННИКОВ О. Собственный корреспондент

Внимание!

Корреспонденты журналу требуются всегда!

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Мир Силы® — зарегистрированное название журнала.

Телефон редакции: (095) 976-1144

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

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

E-mail: info@muscle-pump.ru

Тираж — 20 000 экз. Цена свободная.

В начале октября 2004 года в Атланте, США, прошел финал WPO. В легком весе (до 75 кг) победу одержал Брайан Шваб: $347,5+215+300=862,5$. В средней весовой группе (до 100 кг) первым стал Трейвис Маш: $430+316+347,5=1093$. Отметился новым рекордом WPO в этом весе и Чак Вогепул – 451 кг в приседе. Дмитрий Соловьев из Украины, так же выступавший в средней группе (при собственном весе 82 кг) также установил новое достижение WPO в жиме лежа – 248,5 кг. В первом тяжелом весе (до 125 кг) на первой строчке закрепился Жозе Гарсия: $457,5+282,5+355=1095$. Алексею Соловьеву (110 кг) повезло меньше: $410+270+365=1045$ кг. Тем не менее Алексей квалифицировался на шоу «Арнольд Классик», в рамках которого будет проходить суперфинал WPO. У супертяжей также сменился лидер. Место «забаранившего» в жиме Гарри Франка занял Пол Чилдрес: $510+310+350=1170$ кг.

В конце ноября, на турнире по жиму лежа, проводимом в Германии, Herten (near clogne), Маркус Шик при собственном весе 73,2 кг сумел выжать четыре собственных веса! Он начал с 280 кг, неудачно, но затем фиксирует 285 кг. В третьем подходе он справляется с весом 293 кг! В четвертом подходе Шик заказал феноменальный вес – 300,5 кг! Но из-за проблем с распрямлением локтей не смог зафиксировать его.

25 сентября в Оралидо, штат Флорида, прошел очередной турнир WPO «Bench Bash for Cash». В легком весе (до 75 кг) с результатом 276 кг победу одержал Маркус Шик из Германии. Среди средне-весов не было равных Скотту Рабину из США. При собственном весе 89,8 кг, Рабин выжал соответственно 275, 292,2,5 и 311 кг, тем самым «сняв» абсолютный рекорд Джорджа Хальберта в категории «до 90 кг». Из результатов этой группы хотелось бы выделить Бредли Хайна (307,5 кг при весе 99,75), Скотта Альбано (305 кг при весе 99,1) и Рене Имеш (300 кг при весе 95,25). Очень драматически проходили соревнования тяжело-весов. Так уж случилось, но в день турнира на Флориду обрушился



Бенч Баш-2004

ураган. В городе было объявлено чрезвычайное положение. Разминку сократили до минимума и большинство атлетов просто не успели размяться и отказались от выступлений. Те же, кто все же вышел на помост, успели сделать только по два подхода, после чего в зал ворвалась полиция и пообещала арестовать всех участников, если те сию минуту не проследуют в укрытие. А что делать? Пришлось сворачивать соревнования. В итоге первым стал Клай Бранденбург с результатом 370 кг. Вторым Крис Кук с 365 кг и третьим изрядно надравший вес Джордж Хальберт (109 кг) – 347,5 кг. Он так же заказывал 355 кг, но эту попытку, как вы догадались просто не выполняли. Рычлак, заказавший 410 кг, от выступлений ввиду плохой разминки отказался. Правда, месяц спустя, в ноябре месяце, Джин Рычлак все же реабилитировался и продавил 455 кг, тем самым преодолев жимовой рубеж в 1000 фунтов!

Новая разрешенная экипировка в IPF:

Бинты Metal Black Wraps;
Рубашки Metal Viking Bench X Туре. INZER Rage X Support Shirt.

Всемирный комитет пауэрлифтинга, WPCommettee, переиме-



Маркус Шик

новал себя в Global Powerlifting Commettee. Произошло это событие на Чемпионате мира по этой версии в Афинах (США) в начале ноября 2004 года.

На чемпионате мира по версии WABDL Метт Ламаркью из США при собственном весе 98 кг справился в третьей попытке с 349,7 кг! Это новый абсолютный рекорд мира с этим весе.

9-14 ноября в Кейптауне, ЮАР, прошел чемпионат мира по версии IPF. Результаты, показанные на нем, были просто феноменальные. Сборная России одержала очередную победу. Редакция от всей души поздравляет спортсменов и тренеров с этим достижением. В этом номере вы найдете протоколы этого чемпионата. Абсолютным

НОВОСТИ

В заключение года прошел чемпионат Европы среди женщин по версии IPF. Наши девушки заняли первое командное место.

Победителями в своих категория стали:

44 kg									
Raija KOSKINEN	1963	FIN	43.9	162.5wm1	80em1	157.5	400wm1	564.08	
48 kg									
Svetlana TESLEVA	1975	RUS	47.5	170	105	160	435	580.55	
52 kg									
Olena DMYTRUK	1983	UKR	51.7	187.5	120	177.5	485	607.32	
56 kg									
Tatyana ELTSOVA	1978	RUS	55.5	200	132.5	195	527.5wr	625.03	
60 kg									
Larysa VITSYEVSKA	1978	UKR	59.7	212.5	142.5	227.5	582.5wr	651.93	
67.5 kg									
Marina KUDINOVA	1977	RUS	67.4	242.5	145	230	617.5	630.90	
75 kg									
Anna TERÉNTYEVA	1975	RUS	74.6	225	165	217.5	607.5	579.43	
82.5 kg									
Alexandra MURASHOVA	1982	RUS	81.9	255wr	137.5	235	627.5	566.88	
90 kg									
Inna OROBETS	1971	UKR	89.6	252.5	170	212.5	635	549.72	
90+ kg									
Galiva KARPOVA	1968	RUS	121.7	290wr	180.5wr	240	710	566.77	

8-12 сентября, Претории, Южная Африка, прошел чемпионат мира среди юниоров по версии IPF. Среди россиян победителями стали:

девушки:

56 кг. Кира Павловская 190,5+97,5+185
 60 кг. Наталия Игошева 170+117,5+172,5
 67,5 кг. Анастасия Яковлева 190+107,5+187,5
 75 кг. Ирина Дергунова 210+120+200
 82,5 кг (2-е место) Александра Мурашева 245+135+222,5
 90 кг. Юлия Курина 235+135+200

юноши:

52 кг. Алексей Романов 210+122,5+190
 60 кг. Айрат Закиев-265+205+200
 67,5 кг. Александр Громов 300+180+240
 75 кг. Дмитрий Дворников 312,5+207,5(4-я 212,5)+290
 82,5 кг. Алексей Эрнандес-Ортега (3-е место) 310+215(4-я 228,5)+280
 90 кг. Вадим Заморников 370,5+200+300
 100 кг. Константин Поздеев 365+200+335
 110 кг. Сергей Сосновский 365+220+320
 125 кг. Алексей Панков 365+222,5+370
 св. 125 кг. Александр Ключев 370+230+370

чемпионом мира стал наш Сергей Федосиенко.

Чемпионат России по версии WPC во всех номинациях (жим лежа и пауэрлифтинг, мужчины, женщины, юниоры, ветераны) состоится 17-20 марта 2004 года в г. Минеральные Воды Ставропольского края. Более подробную информацию можно получить на сайте www.wpc-wpo.ru

10 октября 2004 года в США г. Эльги, Иллинойс, прошел супертурнир под эгидой IPF «BENCH AMERICA vs. WORLD».

Перед вами результат командного зачета:

1. Япония
2. Россия
3. США

7 ноября 2004 года в Хельсинки состоялся первый WPO турнир по жиму лежа «Bench Bash for Cash». Первым из россиян чемпионом WPO стал Андрей Чесноков из

Томска. 225кг в легкой весовой группе.

Победу в среднем весе одержал прославленный украинец Виталий Пономаренко. 320кг – вот его результат. В тяжелом первенствовал финн Мика Хамалайнен – 340 кг. Владимир Кравцов получил нулевую оценку на 332.5кг. Подробнее – в следующих номерах журнала, а пока наши поздравления Чеснокову!

В середине октября во Фрэнно, Калифорния (США), прошел очередной чемпионат мира по версии WPC. Россию представляли пятеро лифтеров: Наталия Эрхан (1-е место в жиме лежа, и 2-е в троеборье), Анатолий Нефедов (1-е место в жиме лежа), Юрий Устинов (3-е место в жиме лежа), Игорь Гольдман (1-е место в жиме, мировой рекорд среди ветеранов), Олег Зайцев (2 место в жиме и в троеборье). Редакция поздравляет победителей и призеров. Более подробно – в следующем номере.

В Саратове прошел открытый чемпионат города в жиме лежа по версии WPC. Поздравляем президента «WPC Саратов» Вячеслава Рахманова и старшего судью Владимира Кравцова, а также всех участников! Желаем дальнейших успехов.

Известный американский жимовик Ryan Kennelly на одном из последних IPA турниров (DEC 4TH, KENNEWICK, WA, APA MEET), выжав в первой попытке 377,5 кг, после неудачной 2-й и 3-й, осилил-таки в четвертой 409,5kg! Растет число жимовиков в клубе «Четырехсотников».

Федерацией пауэрлифтинга России (IPF) рассматривается новый проект разрядных нормативов в пауэрлифтинге. После финала чемпионата России-2005 реально на 20-50кг могут подскочить нормативы мастеров и мастеров международных.



Мужская сборная России IPF



Чемпионат Саратова WPC



сверху: женская сборная России IPF



справа: сборная России WPC в США

ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ. КАЛЕНДАРЬ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2005 ГОД (ПРОЕКТ)

Наименование соревнований	День приезда, сроки проведения	Место проведения	Последний срок и координаты для подачи предварительных заявок
Зональные чемпионаты:			
Дальний Восток	13, 14–16 января	Уссурийск (Приморский кр.)	24.12.2004 Канюков Владимир
Сибирь	20, 21–23 января	Назарово (Красноярский кр.)	30.12.2004 Бычков А.Н. (3912)293686
Урал и Поволжье	19, 20–23 января	В.Пышма (Свердловская обл.)	30.12.2004 Петров А.В. тел. 8-34346-3-02-00
Северо-Запад Всероссийский турнир памяти ЗТР В.И.Хрёмина	20, 21–23 января	Череповец (Вологодская обл.)	30.12.2004 (8202) 577738 Соколов Владимир, (8202) 578789 гор.спорт.ком.
Юг и Центр	27, 28–30 января	Пятигорск (Ставропольский кр.)	30.12.2004 Козелева А.Г. д./факс(8162)225485
Москва	13, 14–16 января	Москва	Косарев С.М. (903)1765609, ф.(095)1585857
Санкт-Петербург	21, 22–23 января	С.-Петербург	30.12.2004 Береснев Ю. тел. 89013005344 тел./факс (812)3807310
Финал Чемпионата	1, 2–6 марта	Казань р. Татарстан	8 февраля Козелева А.Г.(8162)р.618226 д./ф.225485
Первенства России:			
Первенство Сибири среди юниоров	9, 10–13 февраля	Л-Кузнецкий, Кемеровская обл.	20 января
Первенство среди юниоров 19-23 лет	30, 31 марта–3 апреля	Кемерово	10 марта, (3842)331246 Валетский И.Б. 285723 Журавлев В.И., факс 584582 обл.ком.
Первенство среди юношей и девушек 14-18 лет	июль	Ковров (Владимирская обл.)	Козелева А.Г. д./факс (8162) 225485
Первенство среди ветеранов	17, 18–21 августа	С-Петербург	27 июля Береснев Юрий тел. 89013005344 факс (812)3807310
Чемпионат по жиму лежа	7, 8–12 июня 31 мая, 1–5 июня	Красноярск	9 мая Бычков А.Н. (3912)293686
Первенство среди ветеранов по жиму лежа	11, 12–13 марта	Калуга	18 февраля Цуканов В.А (0842) д.723762
Кубок	22, 23–28 августа	Орел	1 августа Козелева А.Г. д./факс (8162) 225485
Чемпионат среди студентов	октябрь	Оренбург	1 октября Козелева А.Г.(8162)р.618226 д./ф.225485
Чемпионат ЦС “Локомотив”	май	Красноярск	Бычков А.Н. (3912)293686
Всероссийские турниры			
Кубок журнала “Железный мир”	май	Воронеж	Козелева А.Г. (8162) р.618226 д./ф.225485
Открытый кубок С-Петербурга Кубок Титанов (29 мая)	26, 27–29 мая	Санкт-Петербург	6 мая Береснев Юрий 89013005344; факс (812)3807310
Кубок Сибири	9, 10–12 июня 2, 3–5 июня	Гурьевск (Кемеровская обл.)	13 мая
Кубок Дальнего Востока	июнь	Нерюнгри	
Кубок Колымы	ноябрь-декабрь	Магадан	
Центр Азии	декабрь	Красноярск	Бычков А.Н. (3912)293686

РЕКОРДЫ

МИРОВЕ РЕКОРДЫ IPF В ОДИНОЧНОМ ЖИМЕ ЛЕЖА НА 15.12.2004.

MEN, OPEN AGE CATEGORY						
52	Andrzej Stanaszek	POL	180,0	05-12-2003		Trencin/SVK
56	Hiroyuki Isagawa	JPN	185,5	03-12-2004	*	Cleveland/USA
60	Kenichiro Matsumoto	JPN	210,0	02-10-2004	Tokyo/JPN	
67,5	Kimihisa Ito	JPN	225,0	29-06-2002		Nikko/JPN
75	Daiki Kodama	JPN	265,0	03-12-2004	*	Cleveland/USA
82,5	Jan Wegiera	POL	260,0	04-12-2004	*	Cleveland/USA
90	Alexey Vorobyev	RUS	263,0	07-08-2004	*	Vrsac/SCG
100	Laszlo Kupcsik	HUN	285,5	04-12-2004	*	Cleveland/USA
110	Laszlo Meszaros	HUN	295,0	07-12-2002		Hamm/LUX
125	Laszlo Meszaros	HUN	320,0	05-12-2004	*	Cleveland/USA
125+	Kenneth Sandvik	FIN	322,5	05-12-2004	*	Cleveland/USA
MEN, MASTER 1 AGE CATEGORY						
52	Hiroyuki Ishiwatari	JPN	153,5	01-09-2001		Takamatsu/JPN
56	Hiroyuki Isagawa	JPN	185,5	03-12-2004	*	Cleveland/USA
60	Hiroyuki Isagawa	JPN	205,5	07-12-2001		Christchurch/NZL
67,5	Hidenori Nozaki	JPN	190,0	29-06-2002		Nikko/JPN
75	Mike Hara	USA	227,5	08-12-2001		Christchurch/NZL
82,5	Larry Miller	USA	232,5	23-08-2003		Newark/USA
90	Mutsuo Yokoyama	JPN	237,5	03-10-2004		Tokyo/JPN
100	Vladimir Volkov	RUS	262,5	29-08-2004		Hamm/LUX
110	Ralph Young	USA	277,5	12-09-2004		Killeen/USA
125	Oleg Gusev	BLR	287,5	07-12-2003		Trencin/SVK
125+	Frank Beeler	USA	265,0	12-09-2004		Killeen/USA
MEN, MASTER 2 AGE CATEGORY						
52	Shinjun Oshiro	JPN	110,0	13-04-2001		Hamm/LUX
56	Hiroyuki Isagawa	JPN	185,5	03-12-2004	*	Cleveland/USA
60	Claude Sitruk	FRA	157,5	19-04-2002		Killeen/USA
67,5	Claude Sitruk	FRA	177,0	27-08-2004		Hamm/LUX
75	Yuji Katoh	JPN	185,5	16-04-2004		Trencin/SVK
82,5	Bjarne Synstad	NOR	195,0	28-08-2004		Hamm/LUX
90	Mutsuo Yokoyama	JPN	237,5	03-10-2004		Tokyo/JPN
100	Jerzy Furmanek	POL	240,0	20-04-2002		Killeen/USA
110	Jerzy Furmanek	POL	240,0	16-04-2004		Trencin/SVK
125	Kevin Johnson	USA	250,0	16-04-2004		Trencin/SVK
125+	Frank Beeler	USA	265,0	12-09-2004		Killeen/USA
MEN, MASTER 3 AGE CATEGORY						
52	-					
56	Pierre Gallard	FRA	130,0	15-04-2004		Trencin/SVK
60	Ryoji Sakurai	JPN	137,5	02-10-2004		Tokyo/JPN
67,5	Toru Magome	JPN	160,5	15-04-2004		Trencin/SVK
75	Ajia Itoh	JPN	156,0	29-08-2004	*	Jamshedpur/IND
82,5	William McFayden	GBR	170,0	21-08-2003	Vrsac/SCG	
90	Bill Phillips	USA	192,5	11-09-2004	Killeen/USA	
100	Juhani Y Aijo	FIN	210,0	15-04-2004	Trencin/SVK	
110	Roland Schubert	GER	205,0	15-08-2002	Nymburk/CZE	
125	Christer Nylund	FIN	210,0	13-11-2004	Helsinki/FIN	
125+	John Blackmon	USA	210,0	24-08-2003	Newark/USA	

ЖИМ.

НАТУРАЛЬНЫЙ И ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЙ

Дмитрий Касатов

О себе. Возраст: 27 лет. Образование: Московский физико-технический институт, факультет молекулярной и биологической физики; специальность – физика живых систем. Спортивный стаж и достижения: серьезные тренировки по жиму лежа я начал три года назад. На тот момент я жрал лежа 160 кг при собственном весе 80 кг. За два года, без гормональных препаратов и без экипировки, довел свой результат в жиме лежа до 240 кг при весе 105 кг. Последний же год был целиком фармакологическим. Результат – 306 кг в тройной джинсовой рубаше «Инзер» (европейский рекорд по версии WPC). Собственный вес – 122 кг. Титулы – чемпион России и Кубка России WPC 2004, рекордсмен Европы по жиму лежа WPC.

Существует множество ярких приверженцев так называемого «натурального» тренинга. Есть спортсмены – ярые «химики», которые считают, что на «сухую» в зал ходить – только время зря тратить. Оговоримся сразу, что «химиками» я буду называть спортсменов, употребляющих какие-либо синтетические гормональные препараты (анаболические стероиды, соматотропин, инсулин и появившийся совсем недавно продукт – инсулиноподобный фактор роста). Имея опыт в тренинге жима лежа как без гормональных препаратов, так и с ними, я не занимаю крайних позиций по этому вопросу. И в этой статье я хотел бы поделиться своим опытом и с теми, и с другими, ни в коем случае не противопоставляя их друг другу.

С «натурального» тренинга начинают свой путь в спорте практически все. А для многих пауэрлифтинг и вовсе является хобби, рисковать здоровьем ради которого смысла нет. Прогрессировать в этом спорте без применения гормональных препаратов после достижения определенного уровня становится крайне

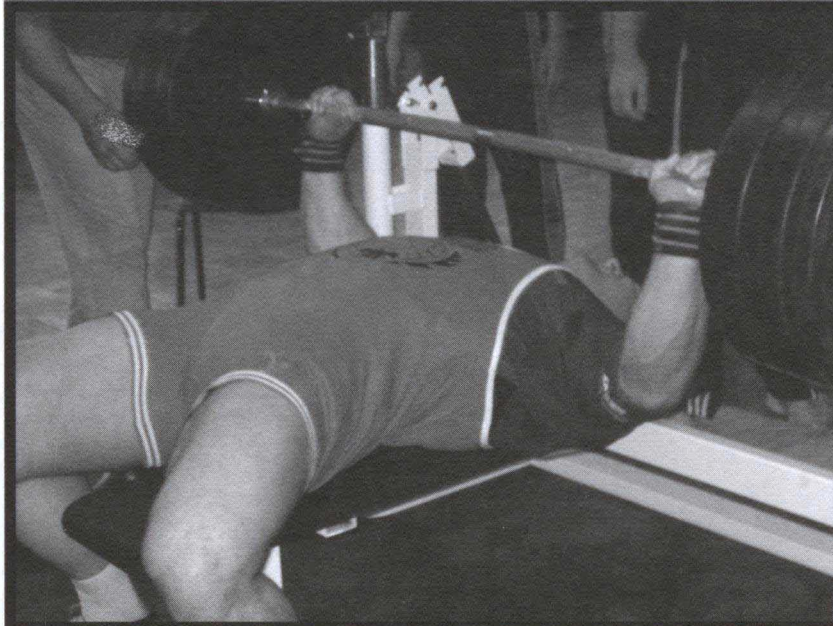


сложно. Многие считают, что даже невозможно. Но невозможность эта, как правило, объясняется ошибками в тренировках, восстановлении и питании. Прогрессировать же, не обращаясь к помощи синтетических гормональных препаратов, можно довольно долго. Не теми темпами, разумеется, как «химики», но все же прогрессировать.

Тренировки без использования гормональных препаратов предьявляют к тренировочным планам

спортсмена повышенные требования по травмобезопасности. Избежать травм, а не прибавлять от одной тренировки к другой, – вот она первоочередная задача «натурального» спортсмена. Ведь именно травмы и перетренированность заставляют «натурального» спортсмена уходить в лагерь «химиков». Попробую помочь вам отсрочить этот волнующий момент.

В качестве тренировочных планов, исходя из своего опыта, я могу



порекомендовать планы Б.И. Шейко для жима лежа (www.irbisclub.ru). Они опробованы многими пауэрлифтерами, неоднократно обсуждались, от себя же я хотел бы добавить несколько существенных замечаний, важных для успешного их использования именно «натуральными» спортсменами.

1) Весь тренировочный план должен длиться не более двух месяцев, после чего следует месяц отдыха.

2) Проценты в этих планах ориентировочны. Смысл частых тренировок в планах Бориса Ивановича в том, чтобы постоянно поддерживать в мышцах высокую концентрацию АТФ, креатинфосфата и ИФР-1. При этом, если вы будете выкладываться на каждой тренировке на 100%, ваш организм не будет успевать восстановить поврежденные тренировками мышечные волокна и сила будет падать. Возникнет состояние перетренированности. Поэтому я рекомендую подбирать веса так, чтобы только в одной тренировке в течение недели делать до отказа только один, последний подход. Как правило, это должно делаться на тренировке с двумя-тремя повторениями. В остальные дни в каждом рабочем подходе должен оставаться запас примерно на одно повторение. Количество рабочих подходов советую ограничить четырьмя, за исключением пирамиды. Пирамиды проходить целиком не надо – достаточно пройти их только вверх и последним подходом на 10-12 раз закончить.

3) Подсобка по минимуму и только на те группы мышц, которые отстают. То есть подсобное упражнение в течение одной тренировки только одно. Либо жим узким хватом, если отстают трицепсы. Либо разводка гантелей, если отстают грудные мышцы. Если на соревнованиях жмете в рубашке, а на тренировках ее не используете, то дополнительно грудные мышцы особого смысла тренировать не имеет.

4) Тщательнейшим образом прислушивайтесь к собственному организму! Если где-то что-то чуть начинает болеть (плечо, локоть, связки грудных мышц) – тренировку прекращать. Сначала три-четыре дня отдыха, потом тренировки по плану с уменьшением весов и увеличением количества повторений. К запланированному количеству повторений добавляем одно-два. И так до прекращения болезненных ощущений. Далее тренировки по запланированной схеме с удвоенным вниманием к слабому месту. Если травма серьезней и в течение двух недель сниженной нагрузки не прошла, то тренировки прекращаем на месяц-два. Увы, такова цена «натуральности».

И еще, запомните – если вы «натурал», то вам следует избегать предельных нагрузок.

Никаких синглов и негативных жимов!

Теперь очень важный момент питания, добавок и отдыха. Для «натурального» пауэрлифтера восстановление – это слабое место.

Именно за счет ускорения восстановления «химик» побеждает «натурала». Поэтому из имеющихся в арсенале «натурала» средств необходимо уметь выжать максимум. Первое и самое главное – это питание, а именно белок. Нормальным для атлета ростом 170-190 см я считаю потребление животного белка около 200-300 грамм. Это должен быть именно животный белок. И не важно, весь ли его вы сможете усвоить из пищи или вам придется добавлять в рацион высококачественные протеиновые порошки и аминокислоты – главное 200-300 грамм в день. Лично у меня половина потребляемого белка идет из обычной пищи, вторая половина – из аминокислот. И еще по питанию – тренировки проводите после приема пищи, содержащей сложные углеводы. Во время тренировки рекомендую пить аминокислоты, либо жидкие, либо таблетированные с соком. Грамм 50 аминок за тренировку. После тренировки – прием пищи с высоким (80-100 грамм) содержанием белка.

Вторым по важности элементом восстановления я считаю сон. Чем больше вы спите, тем лучше восстанавливается. Минимум 9 часов в день. И хорошо бы еще часок днем. Хотя бы по выходным дням.

Теперь по добавкам. Описано много различных добавок, усиливающих анаболические процессы и силовые показатели. Я бы остановил ваше внимание на креатине, левзее и витаминах. Креатин эффективно увеличивает силовую выносливость и позволяет делать тренировки тяжелее. Дозу 10-20 грамм в день считаю нормальной. Разбавляйте его фруктовым соком и пейте во время тренировки вместе с аминокислотами.

Левзея обладает слабовыраженным тестостерон подобным эффектом. Ускоряет анаболические процессы в клетках, бодрит. Ее я кушал три раза в день по 5-10 таблеток по 48 мг (Биокор). Препараты эдикстен и трибестан я не использовал и об их эффективности ничего сказать не могу. Хотя по отзывам других атлетов они вполне рабочие.

Помимо естественной ежедневной таблетки поливитаминовой и минерального комплекса (а лучше двух) из витаминов я бы обратил ваше внимание на витамин С и витамины группы В. Если боитесь инъекций, принимайте таблетированные формы.

Таблица. Тренировочный план подготовки к Кубку России WPC-2004

	Жим	Дожим	Негатив	Быстрый жим
01.июн	5 по 3			4 по 6
02.июн				
03.июн	6,4,3,3,2			
04.июн				
05.июн	4 по 2			
06.июн				
07.июн				
08.июн	5 по 3			
09.июн				
10.июн	3,3,2,2,1,1			
11.июн				
12.июн				
13.июн				
14.июн				
15.июн	4 по 5			
16.июн				
17.июн	4 по 3			
18.июн				
19.июн	4 по 2			
20.июн				
21.июн				
22.июн	3,3,2,2,2			
23.июн				
24.июн		4 по 3		
25.июн				
26.июн	4 по 6		1	
27.июн				
28.июн				
29.июн	4 по 5			
30.июн				
01.июл				
02.июл				
03.июл	проходка			
04.июл				
05.июл				
06.июл	3,3,2,2,2			
07.июл				
08.июл		3 по 3		6 по 3
09.июл				
10.июл	4 по 6			
11.июл				
12.июл				
13.июл	4 по 4			
14.июл				
15.июл				
16.июл		3 по 3		6 по 3
17.июл				
18.июл	4 по 2			
19.июл				
20.июл	4 по 3			
21.июл				
22.июл		2,2,1		
23.июл				
24.июл	4 по 6			
25.июл				
26.июл				
27.июл	4 по 5			
28.июл				
29.июл				6 по 3
30.июл				
31.июл	проходка			



Кроме этого, для предотвращения травм суставов и связок я рекомендую использовать препараты глюкозамин сульфата и хондроитин сульфата. А если травма уже случилась, то рекомендую настоятельно. И лишь потом нестероидные противовоспалительные средства.

Для атлетов, готовых «играть» со своей эндокринной системой и имеющих возможность использовать в своей подготовке весь арсенал фармакологических средств, вторая часть моей статьи.

Гормональные препараты способны простить многие огрехи в тренинге, в питании и отдыхе спортсмена. В принципе, с их помощью можно вполне неплохо прогрессировать на большинстве тренировочных программ, убирая свои ошибки увеличением дозы препаратов. Я же хотел бы поделиться моей тренировочной программой, при помощи которой за три месяца прибавил в жиме от 270 (чемпионат Европы WPC 2004) до 306 кг (Кубок России WPC 2004). Безусловно, гарантировать какие-то конкретные килограммы прибавки было бы с моей стороны глупо. Но программа – ураган!

Итак, перейдем к собственно тренировкам (см. таблицу).

План на 15 недель. Базу для этого плана мне подсказал Борис Иванович Шейко, за что я ему очень благодарен. В таблице приведены только рабочие подходы без разминочных и подводящих. 4 по 3 – значит четыре подхода по три повторения. В рабочих подходах вес подбирается таким, чтобы в каждом подходе последнее повторение было действительно последним возможным. Отдых между подходами 7-15 минут. Чем больше вес, тем больше

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

	Жим	Дожим	Негатив	Быстрый жим
01.авг				
02.авг				
03.авг				
04.авг				
05.авг				
06.авг				
07.авг	4 по 6			
08.авг				
09.авг	4 по 5			
10.авг				
11.авг				
12.авг				
13.авг				
14.авг	3 по 2		2,1	
15.авг				
16.авг				
17.авг	3,3,3,2,2			
18.авг				
19.авг		4 по 3		
20.авг				
21.авг	2,1		1	
22.авг				
23.авг				
24.авг	4 по 5			
25.авг				
26.авг	проходка		2 по 1	
27.авг				
28.авг	3 по 5			
29.авг				
30.авг				
31.авг	4 по 2		1	
01.сен				
02.сен	4 по 5			
03.сен				
04.сен	проходка			
05.сен				
06.сен	2 по 75% на 1			
07.сен				
08.сен	3 по 70% на 1			
09.сен				
10.сен				
11.сен	соревнования			

отдых. Пояснения к таблице 1 по упражнениям:

Жим – это жим в соревновательном стиле. На каждой тренировке он выполняется в жимовой майке.

Дожим – штанга опускается до того уровня, где возникают проблемы на жимах в жимовой майке. Дожим выполняется без жимовой майки. Я его делал в силовой раме, устанавливая упоры на необходимой мне высоте. Штанга снимается со стоек и опускается на упоры. Выжимается без отбива, с остановкой, но не с паузой. Веса на дожиме меньше, чем рабочие веса в жимовой майке, так как в «мертвой» точке на дожимах штанга находится в неподвижном состоянии. Смысл моих дожимов в том, чтобы с мень-

шим весом проработать отстающие группы мышц (трицепсы, в моем случае) в режиме, близком к собственному жиму.

Негатив – штанга самостоятельно и очень медленно (четыре-пять секунд) опускается на грудь и потом при значительной помощи ассистента поднимается. Вес – 100-105% от запланированного результата на соревнованиях. Жимовая майка обязательна!

Быстрый жим – процентов 50 от максимума выжимаются без жимовой майки в максимально возможном темпе. Сосредоточиться необходимо как на скорости опускания, так и жима. Отдых между подходами – минута.

Проходка – имитация соревновательного жима на максимум.

В последнюю неделю перед соревнованиями проценты написаны от планируемого максимума.

Программа, как видите, чисто силовая, рассчитанная на адаптацию к максимальным весам. Большая нагрузка на связки, суставы и требует очень ответственного отношения к восстановлению. В принципе, гормональные препараты, и особенно соматотропин и ИФР-1, позволяют выдерживать эти нагрузки. Но нельзя забывать и о более простых и привычных вещах. Все рекомендации по питанию, витаминам и добавкам для «натурального» тренинга и здесь остаются в силе. Только нет смысла в употреблении левзеи.

А вот белковую составляющую рациона под фармакологию я рекомендую усилить. Например, аминокислотами – грамм по 20 3-5 раз в день. Вообще, чем больше организм усваивает, тем лучше.

В заключение хотел бы напомнить, что это лишь иллюстрация моей предсоревновательной подготовки для людей опытных и продвинутых в результатах, умеющих скорректировать ее под себя и сделать выводы из чужого опыта. Удачи на помосте!

Хочу выразить благодарность пауэрлифтерам и тренерам, помогавшим мне советами и рекомендациями на различных этапах моего пауэрлифтерского пути: Владимиру Кравцову, Борису Ивановичу Шейко, Юрию Устинову, Николаю Виткевичу, Евгению Шатрову, Николаю Петровичу Волкову, Николаю Борисову и другим.



КУБОК РОССИИ WPC

ТЕПЕРЬ И В ВОЛЖСКОМ!



Юрий Устинов

Ранним, еще теплым сентябрем город Волжский собирал силачей со всей страны на Первый Кубок России по пауэрлифтингу и жиму лежа по версии WPC.

Прошедший весной чемпионат страны показал: интерес к альтернативному IPF пауэрлифтингу высок. Подтвердил это и Кубок. В гостеприимный Волжский съехалось около 100 атлетов и представителей из более чем 15 регионов России. География WPC в стране расширяется и это не может не радовать. Атлеты получили шанс выступить в организации созданной самими пауэрлифтерами и для пауэрлифтеров.

Главный судья соревнований Олег Козырев и организаторы Кубка постарались сделать все, чтобы соревнования прошли на достойном уровне. Местом проведения турнира стал концертный зал Волжской консерватории.

Я прибыл в Волжский поздно вечером. Позади около 1000 км за рулем — усталость жуткая, но организация прежде всего. Ночью было проведено первое совещание с оргкомитетом турнира. Только к 3 ночи мы наконец-то разошлись спать. Завтра день приезда участников.

На конгрессе Организации WPC/WPO Россия, собранном в первый

день турнира, я рассказал о наших достижениях за последние полгода. Также руководством Федерации было внесено предложение о введении разрядных нормативов в WPC-Россия. Собравшиеся единогласно одобрили это предложение. С этого момента началось присвоение разрядных нормативов в пауэрлифтинге и, что самое интересное, в жиме лежа по версии WPC Россия. Нормативы присваиваются на уровне Федерации. С разъяснениями по поводу различных притеснений наших спортсменов на местах выступил Николай Виткевич. Николай — известный в России общественный деятель, а также очень сильный пауэрлифтер. Правда, совет о том, как следует поступать с особо ретивыми буквоедами известных указов я здесь приводить не буду — все таки Виткевич также и известный боец! Ну да ладно.

К ночи многие вопросы были решены, проведено взвешивание участников первого дня, и мы, участники, разбрелись на отдых.

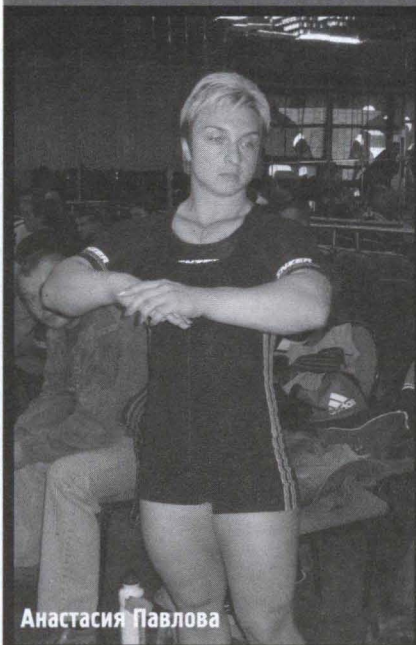
Жим лежа

Кубок России в жиме лежа собрал большое количество участников. Что ни говори, а это упражнение у нас любят. По сравнению с

первым чемпионатом количественный, а самое главное, качественный уровень спортсменов вырос. В женском первенстве безоговорочную победу в абсолютном зачете одержала Анастасия Павлова из Москвы. Результат 130 кг в весовой категории «до 67,5 кг» внушает уважение. Это новый рекорд России среди женщин.

У мужчин все было намного сложнее. Борьба разгорелась нешуточная. Тем более что формула Рейшела, принятая для определения абсолютных победителей в WPC, непривычна для наших атлетов.

Но начну по порядку. У мужчин хотелось бы выделить следующие результаты: в весе до 67.5 кг первое место у Башкирова Артура из Воркуты. Он установил новый рекорд России — 175 кг. В весовой категории «до 82.5 кг» прекрасный результат показал Кошкин Сергей из Ставрополя. 250 кг — новый рекорд России, были выжаты довольно легко. Несмотря на бытовые проблемы, Сергей продолжает радовать нас своими выступлениями. Сейчас он осваивает профессиональную майку — и на тренировках ему покорялись гораздо большие веса.



Анастасия Павлова

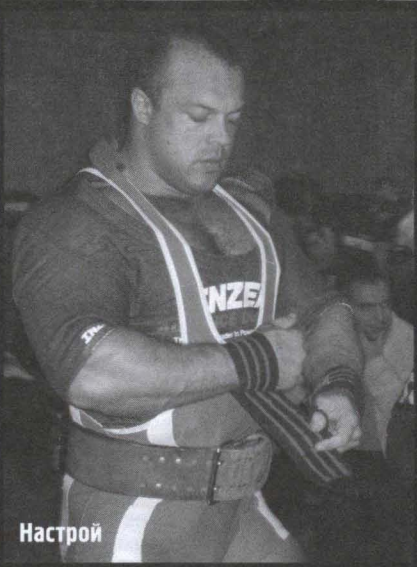


Кошкины

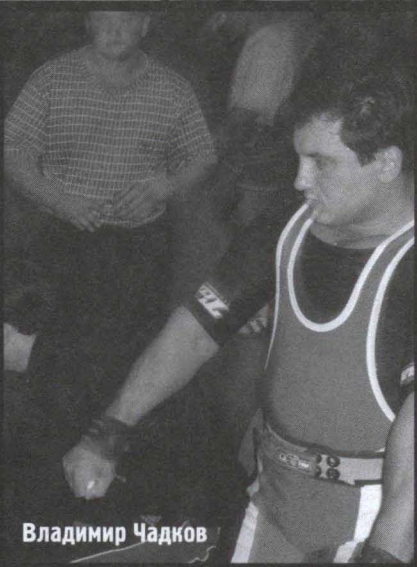


Настоящий фурор произвел визит на Кубок и победоносное выступление Владимира Чадкова из Челябинска. Прославленный российский жимовик, выступая в весе до 90 кг, установил целую череду национальных достижений—240 кг, 255 кг и финишировал с новым европейским рекордом 272 кг. Хочу отметить, что жал Владимир в однослойной майке. Стоит надеяться, что, освоив профессиональную экипировку, Чадков добьется феноменальных результатов.

Выступление весовой категории «до 100 кг» было одним из самых насыщенных. Сразу четверо атлетов претендовали на победу. Это: Курочкин Валерий из Москвы, Устинов Юрий из Новороссийска, Маматкулов Джмал из Краснодара и Евтушенко Вадим из Волжского. В результате бескомпромиссной борьбы первым с дистанции сошел Устинов. Организация соревнований (я оказывал посильную помощь нашим организаторам) и выступление—вещи не совместимые. Еще недавно, освоив новую для себя «тройную» майку от «Франц», я примерялся на тренировках к 240 кг. Для начала я заказал 220 кг. Но так вышло, что на нем я и остановился. Сделав всего две попытки и удачно зафиксировав вес во второй, я отказался от дальнейшей борьбы. А зря! Ребята, стартовавшие с меньших весов, решили побеждать. В итоге первым стал Маматкулов Джамал, легко



Настрой



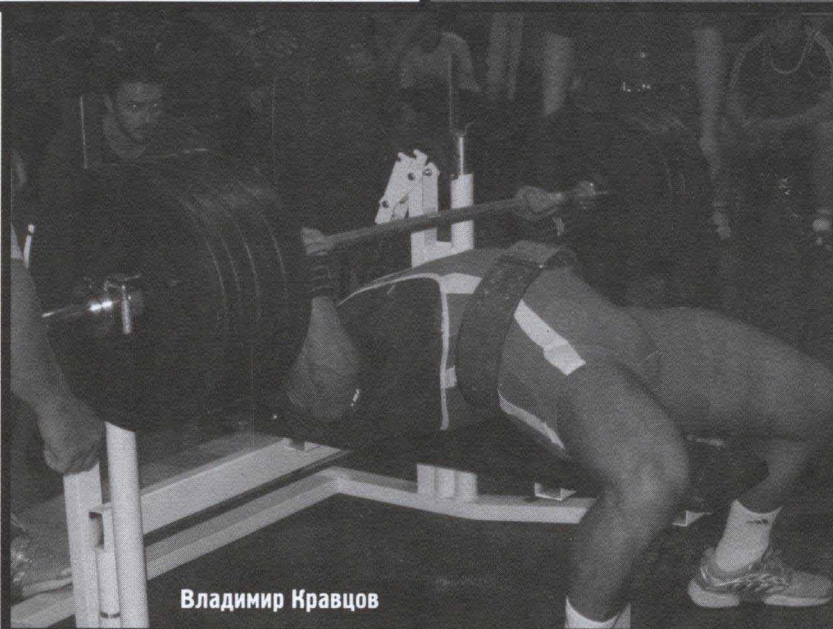
Владимир Чадков

осиливший 222.5 кг (новый рекорд России). Ну а остальные места распределились по собственному весу атлетов, т.к. все трое оставшихся выжали по 220 кг. И так—второй Евтушенко, третье и четвертое место поделили Курочкин и Устинов, их собственный вес оказался одинаков.

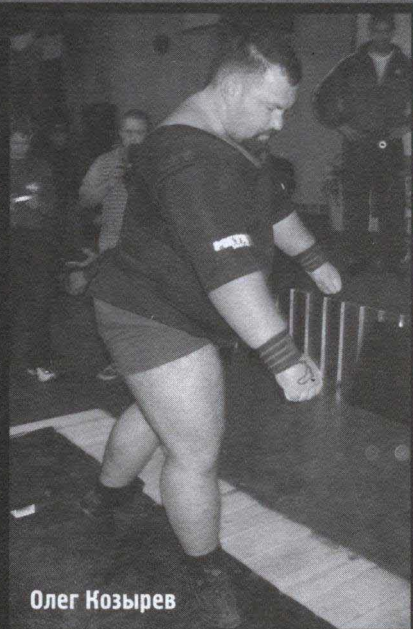
В весе до 110 кг обладателем Кубка стал Вячеслав Рахманов из Саратова. Зафиксировав в третьей попытке 257,5 кг, Рахманов «пощупал на прочность» рекорд Александра Скачко (260 кг), «схотив» на 261 кг. Рекорд устоял, так что Саша, проживающий сейчас в Москве и по слухам готовящийся сделать себе

карьеру профессионального бодибилдера, может спать спокойно.

Одной из сенсаций Кубка стал новый национальный и европейский рекорд, установленный в весе до 125 кг. Дмитрий Касатов—запомните это имя. На чемпионате России в Сочи Дима победил в весе до 110 кг, выжав 245 кг. Спустя два месяца он завоевывает серебро на чемпионате Европы с результатом 270 кг в весе до 125 кг. Второе место на «Европе» разозлило Диму. В Волжский он привез около 120 кг чистой мышечной массы и просто убойный жим. Старт с 270 кг. Очень легко. 280 кг. Еще легче. Заказывает 300.



Владимир Кравцов



Олег Козырев

Феноменальный вес. Внимательно смотрю на жимовую майку Дмитрия – она ему явно большая. Пошитая на атлета весом 135 кг, тройная джинсовка от «Инзер», практически ничего не давала атлету. Но тут по залу прошел ропот – Дима решил «сходить» на рекорд Европы и России 306 кг. Все бы ничего, но предыдущее достижение принадлежит Владимиру Кравцову и составляет 305 кг. Кравцов, выступающий в другом весе, шутит, ободряет Касатова, но лицо его становится каменным когда Дима вышел на помост. 306 кг – нереально огромный снаряд опускается на грудь атлета – звучит четкая команда – ПРЕСС! – и штанга верделно, но неукротимо, ползет вдерхно. На лице Димы замечают следы нечеловеческих усилий, но желание стать №1, реванш за досадный проигрыш на Европе, было сильнее. Вес взят. Первым нового рекордсмена поздравил Владимир Кравцов.

Кстати, а что Владимир? Чем он порадовал в тот день многочисленных (практически полный зал филармонии) зрителей? Кравцову предстояло грамотно выбрать тактику борьбы. Выступая в весе 140 кг с собственным весом 125.5 кг, Кравцов должен был определить для себя – что важнее? Первое место в абсолютном первенстве или результат? Кравцов решил планомерно завоевывать абсолютку. Благо, что соперники на этот раз у него были серьезные – Владимир

Чадков, Дмитрий Касатов, Сергей Кошкин. 280 кг – сказать, что легко – это ничего не сказать. 305 кг – мощно и уверенно. Подсчитав по формуле Рейшела, что 310 кг ему хватит для завоевания «абсолютки», Кравцов заказывает именно 310 (новый рекорд России в 140 кг). Выжимает хорошо, но уже на этом весе проследивается проблема с распрямлением локтей. Штанга «вылетает» на ура, хотя двойной «Инзер», на мой взгляд, великоват на Кравцова, но вот концовка движения немного не четкая. Судьи вес засчитывают. Уже в ранге обладателя Кубка и рекордсмена страны, по просьбам зрителей, Кравцов просит установить на штангу 320 кг. Старт как обычно мощный, но штанга задевает стойки и... подход неудачен. Выступал в этом весе и Николай Виткевич из Брянска – гордость и опора WPC-Россия. Николай прекрасно подготовился к этому старту и в итоге окончил выступление с новым сабветеранским рекордом страны 240 кг! Как всегда его выступление было одним из самых «заводных» в лучших традициях WPO.

Мы ожидали, что в супертяжелом весе своим выступлением нас будет радовать чемпион и рекордсмен Европы Сергей Попов из Краснодара. Но, к сожалению, Сергей решил пропустить этот Кубок – сбрасывает лишний вес, готовится к бою с Кравцовым в весовой категории «до 140 кг. Тем не менее

нас ждал сюрприз – блестящее выступление организатора и главного судьи Кубка – Олега Козырева. Несмотря на организационные заботы, Олег, в отличие от меня, сумел найти в себе силы и показать свой наилучший результат. Кроме того, на него как нельзя лучше пришлась майка «Про Бенчер», любезно одолженная Сергею Поповым. Что такое впервые жать в новой экипировке – рассказывать вам не надо. Тем не менее Козырев стартует с 240 кг. Осторожно, но уверенно. 250 кг – уже лучше! И вот на штанге 260 кг – вес, более чем на 10 кг превышающий личный рекорд атлета. Послушав совета более опытных товарищей держать локти ближе к телу, Олег буквально «выстреливает» эти весом.

Юниоры

Выступления юниоров – всегда интересны. Особенно интересной была дуэль Ширалиева Самира из Баку и Дмитрия Борисенко из Минеральных Вод. Самир, который был легче Димы, упорно догонял Борисенко, но закончив выступление на весе 180 кг, все же проиграл Диме, выжавшему 185 кг.

Неплохой результат – 200 кг в весовой категории «до 90 кг» показал юниор Аксенов Алексей из Волжского. Стоить отметить и выступления Рогожника Константина (Тольятти) 195 кг в 100, и конечно же жим в 210 кг Фатеева Виталия

РЕПОРТАЖ

ГИ ЛЕЖА



Наталия Эрхан



Девушки

(110 кг) из Минеральных Вод. Хочу отметить, что Виталий действующий культурист – неоднократный победитель и призер соревнований самого высокого ранга. Понятное дело, что выступает он, не используя жимовую майку.

Ветераны

В весе до 82.5 кг хороший результат показал Владимир Черепанов из Челябинска. 170 кг – это новый рекорд России для возрастной группы 45-49 лет.

Как всегда украшением соревнований выглядело выступление Игоря Львовича Гольдмана. Иногда мне кажется, что время играет с Гольдманом необычную шутку – от года к году он молодеет, становится сильнее. В Волжский спортсмен приехал в отличной форме. Начав со 130 кг, Игорь Львович «пошел» на новый рекорд России для своей возрастной группы (70-74 года) 147.5 кг. Вес был взят легко и непринужденно. Напомню, что ветеран пока не использует жимовую рубашку – Гольдман считает, что пока прогресс налицо, с рубашкой

можно и обождать. И вот на штанге 150 кг! Много это или мало? Для ветеранов возрастной группы 70-74 – это НЕРЕАЛЬНО. Тем не менее Игорь Львович с легкостью зафиксировал и этот вес.

Интересным было выступление Константина Рогожникова (старшего) из Тольятти. Тренер тольяттинцев, выступая в возрастной группе «Ветераны 40-44», он зафиксировал 200 кг в весе до 110 кг.

Пауэрлифтинг

Женщины

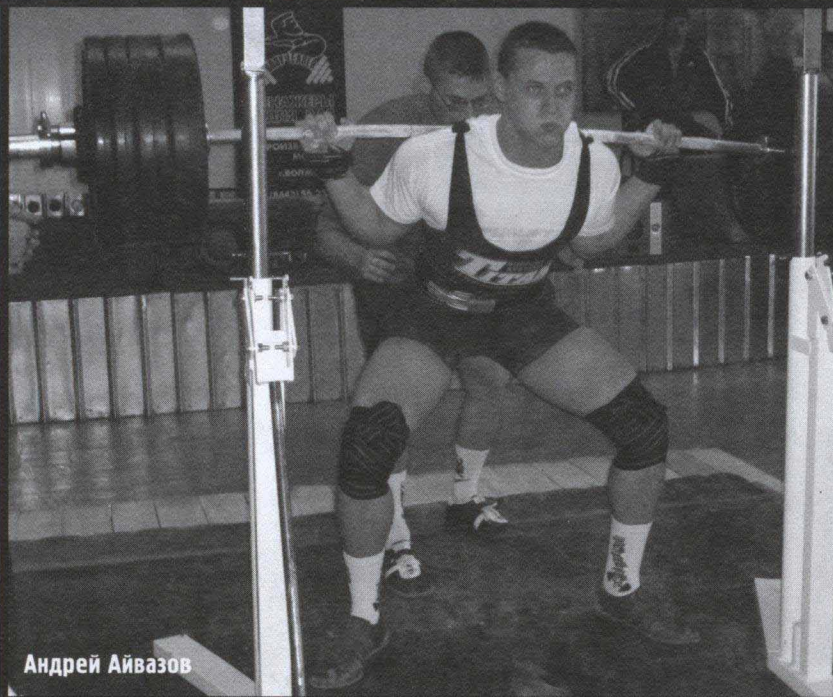
Абсолютной чемпионкой соревнований в троеборье стала Лидия Багина из Тольятти. При собственном весе 55,9 кг Лидия, продемонстрировав хороший настрой, собрала сумму 390 кг (170+80+140), что превышает норматив МСМК WPC-Россия. Также не могу не отметить выступления Наталии Эрхан. Начав заниматься пауэрлифтингом в начале лета этого года, Наташа уже на этом Кубке сумела показать вполне приличный результат 410 кг. В весовой категории «до 67.5 кг» в приседе ей покорились 170 кг, в жиме лежа 80 кг и в тяге 160 кг. Несмотря на высокий рост и «не лифтерское» телосложение, Наталия прогрессирует день ото дня. Ее выступление стало украшением турнира, и по окончании соревнований Наташу буквально атаковали местные корреспонденты, удивленные тем, что эта худенькая девушка оказалась не болельщицей, а чемпионкой соревнований.

Мужчины

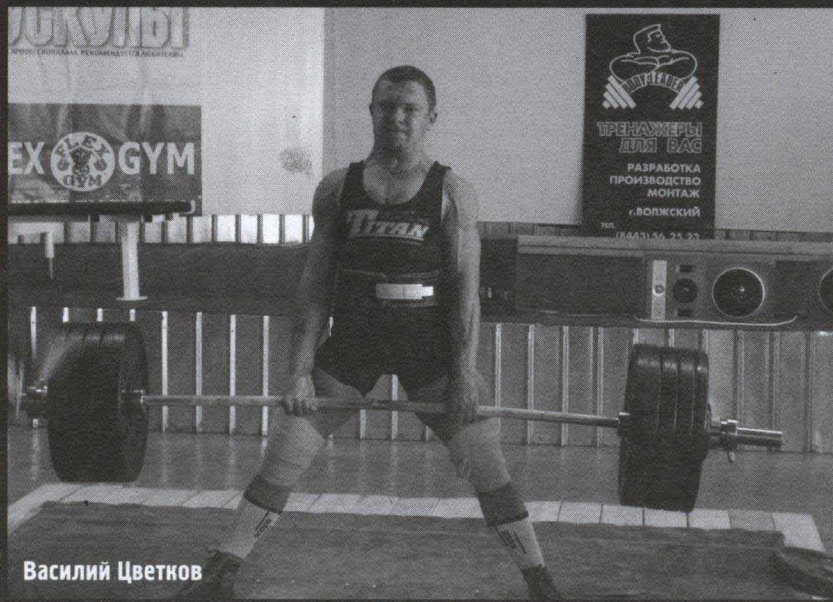
Выступление в пауэрлифтинге – вот настоящее зрелище. Участников да и зрителей в зале соревнований значительно прибавилось. Стало очевидно, что следующий чемпионат необходимо проводить в три дня.

В весовой категории «до 67.5 кг» одним из первых порадовал зрителей своим выступлением Денис Щепилов из Минеральных Вод. Выступив в течение года на целой серии турниров, Денис не только не растерял форму, но и сделал заявку на завоевание «абсолютного» первенства. Формула Рейшела, используемая в WPC, благоволит к «легким» спортсменам, чем вызы-

РЕПОРТАЖ



Андрей Айвазов



Василий Цветков

вает множество нареканий в своем несовершенстве. Так на некоторых западных WPC/WPO соревнованиях сейчас стало в порядке вещей определять двух абсолютных чемпионов – из легких весов и из тяжелых. Ну а Денис собирал свои килограммы. 262.5 кг в приседе, 162.5 кг в жиме лежа и 260 кг в тяге. Все результаты Дениса стали новыми рекордами России WPC среди мужчин.

В весовой категории «до 75 кг» с результатом 700 кг (275+150+275)

первенствовал Айвазов Сергей из Минеральных Вод. Сергей является действующим чемпионом России по версии WDFPF. Теперь он обладатель Кубка страны по версии WPC.

С хорошим результатом финишировал победитель в весовой категории «до 82.5 кг» Андрей Шарпов из Тольятти. 310 кг в приседе, 200 кг в жиме лежа и 290 в тяге. Его основной соперник – Сергей Кошкин, к сожалению, выбыл из борьбы. Сказались старые травмы,

и уже на приседе Кошкин отказался от дальнейшего выступления. Очень жаль, борьба должна была получиться острая.

Чем тяжелее весовые категории, тем серьезнее результаты и тем больше «рубил» – это один из законов WPC. В весовой категории «до 90 кг», заявку на победу сделали сразу два спортсмена – Эмин Мамедов из Тольятти и Александр Грачев из пос. Купавны Московской области. Присед они окончили с результатом 320 кг. Причем Мамедов использовал три подхода, а Грачев неудачно «ходил» на 340 кг. В жиме 17.5 кг отыграл Мамедов, справившийся с 217.5 кг. Грачев остановился на 200 кг. Но когда началась тяга и в зале стала слышна песня Кобзона «И вновь продолжается бой», а именно под нее выступал Грачев, всем стало ясно – он победитель. Начав с 320 кг, Грачев сразу же пошел на новый рекорд России – 351 кг. Две попытки, к сожалению, были неудачны. Ну а Эмин финишировал на 390 кг и довольствовался вторым местом.

Настоящим драматизмом отличалось выступление Похлебкина Александра из Тольятти. Буквально за несколько недель до старта Александр приобрел новый приседовой комбез «Франц». Комбез отличный – один из самых лучших в мире. Начав его использовать, Александр немного переоценил свои возможности. Так, за время предшествующее старту, Похлебкин на тренировках справлялся с 400 кг. На Кубке начальный вес был заказан в 375 кг. Первый подход – штанга ползет по спине и срывается назад. Второй – спортсмен садится, невероятным усилием встает, но старший судья на помосте (Кошкин С.) еще до фиксации штанги дает команду «РЭЖ», и двое других судей вес не засчитывают. Представители Тольятти подают протест в жюри. Жюри приняло решение предоставить спортсмену 4-й подход в зачет. Третий подход – «недошед». И лишь на одном «желании» Похлебкин фиксирует вес в четвертом подходе. Чего стоило его выступление тренеру – Рогожникову Константину, остается только догадываться. В жиме Похлебкин фиксирует 225 кг и, вытянув 335 кг, также делает весомую заявку на победу в абсолютном первенстве.

В весе 125 кг первенствовал Олег Зайцев из Переславля. Еще не войдя в свою лучшую форму он пока-



Самир Ширалиев



Абсолютные Чемпионы в троеборье

зал 350 кг в приседе, 245 кг в жиме лежа и 315 кг в тяге. Неплохо, особенно если учесть, что в приседе, тяге и сумме установлены новые национальные рекорды.

В категории «140 кг» развернулась борьба между Николаем Виткевичем и Владимиром Сушаком из Купавны. После приседа и жима (Виткевич 315, 225; Сушак 320; 220) они шли вровень, но в тяге Сушак, выступавший, кстати, без экипировки, сумел отыграть 30 кг, вытянув 310 кг и стал первым.

Юниоры

Все спортсмены постарались на славу, но особо хотелось бы выделить результаты следующих лифтеров:

Прежде всего – это Василий Цветков из Дубны. Очень сильный спортсмен. Его результат – 735 кг (300+175+260). Очень хорошая сумма, учитывая то, что Василий сейчас только в начале своей спортивной карьеры. Его результат перекрывает результаты «мужского» первенства. Поздравляем спортсмена установлением новых рекордов России.

Достойную конкуренцию Василию составил Самир Ширалиев из Баку. Наш южный гость – опытный спортсмен WPC. Самир присел с весом 270 кг, выжал лежа 182,5 кг и вытянул 270 кг. Но догнать Цветкова, присевшего с 300 кг на плечах, не смог.

Оба этих спортсмена отметились юниорскими европейскими рекордами – Цветков в приседе и сумме, Ширалиев в жиме лежа и тяге.

В весе до 82.5 кг с результатом 767,5 кг первенствовал Дмитрий Борисенко из Минеральных Вод: 280+187,5+300. Он установил два



Константин Рогожников (старший) и Николай Виткевич

новых рекорда Европы среди юниоров – в тяге и сумме.

Айвазов Андрей порадовал зрителей своим феноменальным приседом. 300, 320... 337.5 кг! Новый рекорд Европы среди юниоров. Кстати, Андрей действующий чемпион России по версии WDFPF. 170 кг в жиме и 310 кг в тяге. Новые национальные достижения.

Жаль, что страницы журнала не дают возможность в полной мере перенести ту дружескую атмосферу, в которой проходил Кубок. Спортсмены чувствовали себя как дома. По-моему, все были довольны. Конечно, не все было гладко в организации, но мы только начинаем. У нас все еще впереди. Ну а по итогам Кубка командную победу в жиме лежа одержала сборная Москвы, в троеборье сборная Минеральных Вод.

Вечером, после награждения абсолютных победителей по формуле Рейшела, а ими стали Денис Щепилов, Александр Похлебкин и Василий Цветков, спортсмены, тренеры и сопровождающие лица переместились на берег реки в заботливо подготовленную организаторами баню. Вот уж где было время и настроение отдохнуть и поделиться впечатлениями, подумать о грядущих стартах. Впереди чемпионат России WPC!

Протоколы и фото с турнира можно посмотреть на www.wpc-uro.ru

P.S. От имени всех атлетов хотел бы выразить благодарность организаторам турнира: Олегу Козыреву, Евтушенко Вадиму, Бычкову Ивану, Ломоносову Виктору, Замчалову Виталию, Одинову Вадиму.

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION.
34th Open Men's World Championships, South Africa, Cape Town, 09-14.11.2004
SCORESHEET

PL.	Name	B.Date	Nation	Weight	WF	Squats	Bench	Deadlift	TOTAL	W.pts	Pts.	
52 kg												
1	Fedosienko Sergey	1982	RUS	51,56	0,9901	260,0	165,0	240,0	665,0	WR	658,41	12
2	Constantine Patrick	1969	GBR	51,76	0,9861	205,0	110,0	230,0	545,0		537,42	9
3	Yu Yuan-Chi	1973	TPE	51,70	0,9873	190,0	102,5	185,0	477,5		471,43	8
—	Suresh Puraxil	1975	IND	51,96	0,9821	—	—	—	—	disq.	—	
56 kg												
1	Pavlov Konstantin	1973	RUS	55,96	0,9109	250,0	185,0	220,0	655,0		596,66	12
2	Lu Shih-Wu	1975	TPE	54,90	0,9283	240,0	125,0	252,5	617,5		573,22	9
3	Isagawa Hiroyuki	1953	JPN	55,92	0,9116	207,5	175,0	222,5	605,0		551,50	8
4	Sledz Slawomir	1976	POL	55,96	0,9109	230,0	160,0	205,0	595,0		542,00	7
5	Wszola Dariusz	1978	POL	55,84	0,9129	220,0	147,5	195,0	562,5		513,48	6
6	Gainer Sr. Ervin	1966	USA	52,24	0,9765	185,0	142,5	225,0	552,5		539,53	5
7	Kondo Tomoyuki	1978	JPN	55,58	0,9171	210,0	155,0	170,0	535,0		490,65	4
8	Wulffeld Thomas	1969	SWE	55,86	0,9125	190,0	100,0	222,5	512,5		467,67	3
9	Hu Chun-Hsiung	1974	TPE	55,46	0,9190	240,0	25,0	235,0	500,0		459,52	2
10	Christians Karl	1963	RSA	55,58	0,9171	162,5	90,0	202,5	455,0		417,28	1
—	Shoby P.J.	1974	IND	55,44	0,9194	—	—	—	—	disq.	—	
—	Tronke Maik	1976	GER	55,84	0,9129	—	—	—	—	disq.	—	
60 kg												
1	Kazakov Ravil	1982	RUS	59,70	0,8568	300,0	WRJ 207,5	WR 232,5	740,0	WR	634,03	12
2	Sutrisno Bin Darimin	1975	INA	59,45	0,8601	280,0	180,0	272,5	732,5		630,02	9
3	Hsieh Tsung-Ting	1982	TPE	59,20	0,8635	270,0	180,0	272,5	722,5		623,87	8
4	Williams Caleb	1984	USA	59,60	0,8581	262,5	147,5	240,0	650,0		557,76	7
5	Bahtcevanov Konstantin	1977	BUL	59,80	0,8555	225,0	160,0	245,0	630,0		538,96	6
6	Chiu Chung-Liang	1974	TPE	59,30	0,8621	220,0	132,5	260,0	612,5		528,03	5
7	Forsman Nisse	1977	SWE	59,44	0,8602	225,0	157,5	215,0	597,5		513,99	4
8	Lited Etienne	1979	FRA	57,30	0,8904	210,0	120,0	220,0	550,0		489,72	3
9	Rasmussen Morten	1978	DEN	59,80	0,8555	185,0	130,0	175,0	490,0		419,19	2
67,5 kg												
1	Olech Jaroslav	1974	POL	67,50	0,7710	340,0	WR 190,0	302,5	832,5	WR	641,85	12
2	Huang Lung-Hsing	1981	TPE	67,50	0,7710	260,0	202,5	292,5	755,0		582,10	9
3	Selberg Amit	1976	SWE	67,00	0,7756	277,5	192,5	245,0	715,0		554,55	8
4	Richard Phillip	1971	GBR	67,20	0,7738	285,0	175,0	230,0	690,0		533,92	7
5	El Belghitti Hassan	1975	FRA	67,50	0,7710	252,5	150,0	280,0	682,5		526,20	6
6	Fayyaz Ahmed	1976	IND	65,40	0,7911	260,0	170,0	250,0	680,0		537,94	5
7	Simmons Greg	1965	USA	67,50	0,7710	252,5	160,0	245,0	657,5		506,93	4
8	Oishi Eric	1979	BRA	66,10	0,7842	235,0	150,0	245,0	630,0		494,04	3

9	Noppers Lewis	1970	CAN	67,20	0,7738	210,0		152,5		260,0		622,5		481,69	2
10	Ruso Karel	1965	CZE	67,20	0,7738	245,0		117,5		232,5		595,0		460,41	1
11	Rheaume Jean-Sebastien	1974	CAN	67,00	0,7756	210,0		157,5		215,0		582,5		451,78	1
12	Kuan Yi-Hsin	1982	TPE	60,20	0,8503	175,0		90,0		200,0		465,0		395,38	1
—	Pracownik Pawel	1973	POL	67,40	0,7719	235,0		—		—		—	disq.	—	
—	Ries Conan	1970	RSA	67,50	0,7710	—		—		—		—	disq.	—	
82,5 kg															
1	Kutcher Oleksandr	1980	UKR	81,38	0,6755	340,0		220,0		330,0		890,0	CR	601,19	12
2	Furazhkin Viktor	1969	RUS	79,04	0,6880	325,0		232,5		310,0		867,5		596,80	9
3	Wegiera Jan	1965	POL	81,70	0,6739	320,0		250,0		290,0		860,0		579,55	8
4	Lindholm Marcel	1982	FIN	81,82	0,6733	315,0		175,0		290,0		780,0		525,17	7
5	Randall Andries Dawid	1975	RSA	81,54	0,6747	280,0		180,0		295,0		755,0		509,39	6
6	Van Wyk Dean	1977	RSA	81,18	0,6765	260,0		150,0		270,0		680,0		460,02	5
7	Rasmussen Erik	1962	DEN	81,16	0,6766	252,5		182,5		235,0		670,0		453,32	4
8	McMilan Vraig	1969	NZL	82,00	0,6724	235,0		155,0		260,0		650,0		437,06	3
9	King Stephen	1962	NZL	82,04	0,6722	250,0		140,0		245,0		635,0		426,84	2
10	Kuo Chia-Hao	1981	TPE	82,00	0,6724	250,0		100,0		260,0		610,0		410,16	1
11	Singh Jeevan	1968	IND	79,28	0,6866	230,0		130,0		200,0		560,0		384,50	1
12	Pardo Favio	1968	ARG	81,08	0,6770	190,0		140,0		230,0		560,0		379,12	1
—	Kobayakawa Wataru	1975	JPN	82,00	0,6724	300,0		210,0		—		—	disq.	—	
—	Naleykin Sergiy	1981	UKR	82,38	0,6705	360,0		—		—		—	disq.	—	
90 kg															
1	Shlyakhta Ivan	1982	UKR	88,06	0,6457	375,5	WR	242,5		355,0		972,5	WR	627,90	12
2	Tarassenko Andrey	1975	RUS	89,66	0,6396	362,5		262,5	WR	347,5		972,5		622,03	9
3	Zvarykin Aleksey	1979	RUS	89,56	0,6400	360,0		215,0		330,0		905,0		579,16	8
4	Wilk Michal	1981	POL	89,32	0,6409	355,0		235,0		300,0		890,0		570,41	7
5	Turesson Patrik	1974	SWE	89,22	0,6412	320,0		207,5		312,5		840,0		538,64	6
6	Erasmus Petrus	1970	RSA	89,02	0,6420	300,0		240,0		280,0		820,0		526,45	5
7	Nikolov Alexander	1979	BUL	89,16	0,6415	300,0		215,0		300,0		815,0		522,78	4
8	v.d. Hoek Pjotr	1972	NED	89,70	0,6395	305,0		210,0		297,5		812,5		519,59	3
9	Sura Marco	1978	GER	87,88	0,6464	325,0		195,0		290,0		810,0		523,56	2
10	Odagawa Yoji	1965	JPN	89,50	0,6402	310,0		195,0		300,0		805,0		515,36	1
11	Varchola Pavol	1978	SVK	89,46	0,6404	295,0		200,0		290,0		785,0		502,68	1
12	Arakawa Takayuki	1978	JPN	88,74	0,6430	277,5		170,0		270,0		717,5		461,38	1
13	Reibel Augustin	1976	ARG	89,18	0,6414	270,0		185,0		250,0		705,0		452,17	1
14	Kelopouris Achilles	1975	AUS	86,56	0,6517	270,0		150,0		240,0		660,0		430,09	1
15	Kirketeig Alexander	1979	NOR	89,90	0,6388	320,0		195,0		100,0		615,0		392,86	1
100 kg															
1	Freydun Ivan	1981	UKR	98,78	0,6116	372,5		287,5	WR	362,5		1.022,5		625,40	12
2	Barkhatov Maxim	1981	RUS	99,64	0,6095	372,5		270,0		370,0		1.012,5		617,09	9
3	Gahagen Char	1976	USA	99,62	0,6095	342,5		222,5		350,0		915,0		557,72	8
4	Sohlman Jarmo	1969	FIN	99,80	0,6091	322,5		255,0		335,0		912,5		555,80	7
5	Theuser Petr	1961	CZE	95,22	0,6213	362,5		227,5		310,0		900,0		559,20	6

6	Tylutki Nick	1978	USA	99,32	0,6103	350,0		210,0		310,0		870,0		530,92	5
7	Roessen Bas	1980	NED	97,04	0,6162	330,0		195,0		305,0		830,0		511,46	4
8	Kupcsik Laszlo	1968	HUN	98,66	0,6119	250,0		277,5		250,0		777,5		475,76	3
9	Schulteis Gabor	1976	HUN	99,12	0,6108	265,0		202,5		305,0		772,5		471,81	2
10	Nagrajan S	1977	IND	99,14	0,6107	260,0		155,0		280,0		695,0		424,45	1
11	O'Shea Brendan	1981	RSA	93,10	0,6279	270,0		172,5		250,0		692,5		434,82	1
12	Dos Santos Olicio	1944	BRA	92,14	0,6310	200,0		150,0		282,5	MWR	632,5		399,09	1
13	Cardozo Edgard	1962	BRA	92,56	0,6296	200,0		135,0		205,0		540,0		339,99	1

110 kg

1	Suslov Nikolay	1979	RUS	109,44	0,5894	395,0		277,5	WR	360,0		1.032,5	WR	608,57	12
2	Fedorenko Yuriy	1974	RUS	108,00	0,5919	380,0		245,0		375,0		1.000,0		591,90	9
3	Voroshilin Roman	1983	UKR	109,20	0,5898	370,0		242,5		372,5	WRJ	985,0	WJR	580,95	8
4	Harris Tony	1964	USA	108,32	0,5914	365,0		232,5		347,5	WRM	945,0		558,83	7
5	Omland Tor Herman	1977	NOR	106,98	0,5937	350,0		240,0		320,0		910,0		540,30	6
6	Kopola Hannu	1978	FIN	109,92	0,5887	345,0		217,5		342,5		905,0		532,73	5
7	Taksdal Tollef	1975	NOR	109,68	0,5890	337,5		250,0		312,5		900,0		530,13	4
8	Czegeny Csaba	1974	HUN	108,76	0,5906	320,0		245,0		315,0		880,0		519,71	3
9	Flaminio Daniel	1978	GER	109,26	0,5897	355,0		235,0		280,0		870,0		513,07	2
10	Hulden Stefan	1966	SWE	109,58	0,5892	320,0		222,5		320,0		862,5		508,20	1
11	Krejca Zbynek	1974	CZE	109,86	0,5887	315,0		255,0		290,0		860,0		506,31	1
12	Cosmo Mathew	1971	RSA	108,92	0,5903	310,0		240,0		260,0		810,0		478,12	1
13	James Jack	1971	GBR	109,42	0,5895	310,0		220,0		280,0		810,0		477,46	1
14	Minami Shigeki	1965	JPN	109,40	0,5895	290,0		265,0		245,0		800,0		471,60	1
15	Molnar Zsolt	1979	HUN	105,62	0,5964	275,0		195,0		305,0		775,0		462,17	1
16	Munaf Abdul	1974	IND	109,14	0,5899	320,0		175,0		275,0		770,0		454,23	1
17	Rajender Rao P.	1971	IND	103,42	0,6008	260,0		160,0		280,0		700,0		420,58	1
—	Willebrandt Kristoffer	1975	SWE	109,10	0,5900	—		—		—		—	disq.	—	
—	Heinila Harri	1975	FIN	109,18	0,5898	—		—		—		—	disq.	—	
—	Pomana Derek	1966	NZL	109,54	0,5893	—		—		—		—	doct.	—	
—	Vorup Stephan	1973	DEN	109,84	0,5888	—		—		—		—	disq.	—	

125 kg

1	Arvai Istvan	1972	HUN	123,32	0,5715	410,0		275,0		397,5	WR	1.082,5	WR	618,62	12
2	Papazov Vitaliy	1980	UKR	120,36	0,5745	415,0		290,0		360,0		1.065,0		611,88	9
3	Yarymbash Yevgen	1983	UKR	122,44	0,5724	405,0		295,0		342,5		1.042,5		596,68	8
								300,5	WR						
4	Ljungberg Jorgen	1967	SWE	124,86	0,5699	400,0		252,5		370,0		1.022,5		582,76	7
5	Henry Clive	1966	GBR	123,42	0,5714	405,0		260,0		327,5		992,5		567,09	6
6	Cardella Tony	1977	USA	123,78	0,5710	375,0		282,5		327,5		985,0		562,45	5
7	Rui Frode	1969	NOR	124,30	0,5705	370,0		245,0		365,0		980,0		559,09	4
8	Bowring Dean	1974	GBR	124,24	0,5706	340,0		275,0		310,0		925,0		527,76	3
9	Wiklund Olof	1978	SWE	124,06	0,5707	355,0		215,0		315,0		885,0		505,10	2
10	Sorig Morten	1969	DEN	123,96	0,5708	335,0		230,0		290,0		855,0		488,06	1
—	Schroder Mathias	1976	GER	117,18	0,5782	335,0		—		—		—	disq.	—	
—	v.d. Haer Marc	1979	RSA	117,78	0,5775	—		—		—		—	disq.	—	

125+ kg

1	Siders Brian	1978	USA	154,42	0,5510	437,5		337,5	WR	372,5		1.147,5	WR	632,27	12
2	Tallqvist Kenneth	1979	FIN	164,26	0,5460	410,0		290,0		355,0		1.055,0		576,07	9
3	Muravlyov Volodymyr	1975	UKR	125,28	0,5696	385,0		290,0		365,0		1.040,0		592,40	8
4	Sedmik Zdenek	1974	CZE	149,00	0,5538	390,0		290,0		360,0		1.040,0		575,95	7
5	Gillingham Brad	1966	USA	148,82	0,5539	385,0		275,0		372,5		1.032,5		571,90	6
6	Meszaros Tibor	1967	HUN	144,90	0,5560	390,0		240,0		400,0		1.030,0		572,68	5
7	Hoeyset Joern	1979	NOR	129,60	0,5659	380,0		255,0		350,0		985,0		557,41	4
8	Sandvik Kenneth	1975	FIN	149,86	0,5533	385,0		310,0		290,0		985,0		545,03	3
9	Thompson Andrew	1976	GBR	166,16	0,5451	375,0		280,0		330,0		985,0		536,92	2
10	Lamprecht Arno	1970	RSA	171,12	0,5426	390,0		245,0		315,0		950,0		515,45	1
11	Svensson Frederik	1979	SWE	148,46	0,5541	340,0		290,0		305,0		935,0		518,08	1
12	Naude Francois	1966	RSA	151,32	0,5526	370,0		222,5		307,5		900,0		497,34	1
—	Staerkjaer Niels	1966	DEN	169,00	0,5436	290,0		—		—		—	disq.	—	
—	Pinkard Adam	1980	AUS	173,00	0,5416	—		—		—		—	disq.	—	

Nation (points)

1	Russia	66	[12+12+12+12+9+9]
2	Ukraine	61	[12+12+12+9+8+8]
3	U.S.America	52	[12+12+8+7+7+6]
4	Poland	47	[12+8+7+7+7+6]
5	Chinese Taipei	41	[9+9+8+8+5+2]
6	Finland	31	[9+7+7+5+3]
7	Sweden	30	[8+7+6+4+3+2]
8	Great Britain	28	[9+7+6+3+2+1]
9	Hungary	26	[12+5+3+3+2+1]
10	Japan	19	[8+4+4+1+1+1]
11	South Africa	19	[6+5+5+1+1+1]
12	Norway	19	[6+4+4+4+1]
13	Bulgaria	16	[6+6+4]
14	Czechia	15	[7+6+1+1]
15	India	11	[5+2+1+1+1+1]
16	Indonesia	9	[9]
17	France	9	[6+3]
18	Netherlands	7	[4+3]
19	Denmark	7	[4+2+1]
20	Slovakia	6	[5+1]
21	New Zealand	6	[3+2+1]
22	Brazil	5	[3+1+1]
23	Germany	4	[2+2]
24	Philippines	3	[3]
25	Canada	3	[2+1]
26	Australia	3	[1+1+1]
27	Argentina	2	[1+1]



Алексей Соловьев жал руку самому

Арнольду Шварцнеггеру!

Беседовала Жанна Иванова

У Алексея в жизни есть один девиз — «Никогда не сдаваться и идти всегда к поставленным целям!».

Наверно, люди с такими жизненными установками и становятся чемпионами, добиваются успеха в спорте и в жизни. А ведь начиналось все как у всех. Теперь немного подробнее.

— Алексей, расскажи, когда и где ты родился, про своих родителей, про свое детство и первые шаги в спорте?

— Я, Соловьев Алексей Александрович, ЗМС, родился 8 января 1975 года в городе Киеве. Занимаюсь пауэрлифтингом уже 16 лет. Родился в семье инженера, кандидата технических наук Соловьева Алексан-

дра Сергеевича и врача-педиатра Соловьевой Светланы Иосиповны. Учился в обычной киевской школе №257 на «хорошо» и «отлично». Любимыми предметами были химия и физика. В 1992 году поступил в Киевский государственный институт физической культуры и спорта. Сейчас у меня диплом специалиста (преподаватель физической культуры и тренер по пауэрлифтингу). Написал дипломную работу, которая впоследствии стала квалификационной, на тему «Методики подготовки в соревновательных видах спорта».

В детстве меня родители водили по всем секциям, которые только были. Я занимался плаванием, легкой атлетикой, стрельбой, тендо-

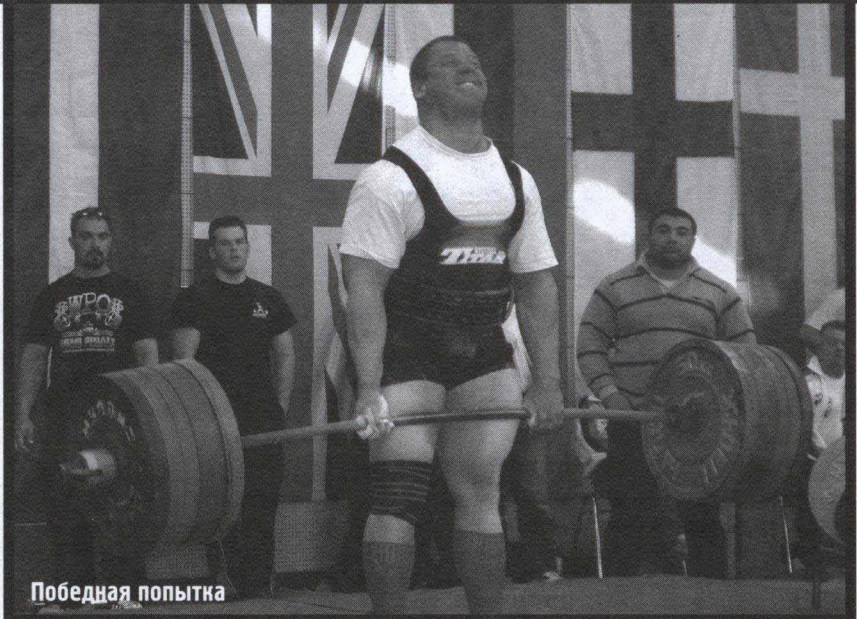
вой, кикбоксингом, борьбой дзюдо. В школе был тренажерный зал, и я решил пойти подкачаться. Потом понял, что это именно то, что мне нужно, мне очень нравилось. Некоторые школьные друзья до сих пор тренируются со мной, в частности с моим школьным другом Алексеем Краевским мы до сих пор поддерживаем отношения и тренируемся вместе, знаем друг друга с 5-го класса.

— Кто был твоим первым тренером, твой первый спортивный коллектив и твои первые шаги на помосте?

— Первый тренер у меня был Левченко Борис Яковлевич (первый президент Федерации пауэрлифтинга Украины). Он меня направил

к Алоеву Василию Михайловичу в спортивный зал, по адресу ул. Ломоносова, 53. Тогда это был один из залов, где была настоящая лифтерская тусовка. Там тренировались Сиражутдин Базаев, Лев Альбин, Виктор Сергеевич Налейкин, Борис Жеребцов, то есть все ведущие спортсмены города Киева. Было очень интересно тренироваться вместе с ними, а обстановка на тренировках была очень дружеская. Все приходило к огромным желанием тренироваться и поднимать большие веса. Также мы делились опытом тренировок и использования экипировки, которая тогда только появлялась. Мне было к чему стремиться, когда я находился рядом на тренировках с такими людьми. Налейкин Виктор, Лев Альбин и Сиражутдин Базаев были членами сборной Украины.

Первыми моими соревнованиями по пауэрлифтингу было в 1990 году первенство Украины среди юношей, которое проходило в Горловке. Собрал я там 555 кг (185+125+205) в весовой категории «до 75 кг», что соответствовало КМС Украины. Этот результат я поднял, не применяя экипировку. Выступал я в обычном борцовском трико и в штангистском поясе. В то время майки вообще были запрещены, а трико использовали в основном на приседания, редко кто на тягу. Когда наши мужчины первый раз выехали на чемпионат Европы, то Алоев и Налейкин купили там экипировку (в частности и мне). Первое трико у меня было Maraton. Его я и применил, выступая в 1992 на юниорском чемпионате Европы в Будапеште. Там я выполнил МС, собрал в сумме 795 кг, и занял 9 место в весовой категории до 90 кг. Два года прошло, прежде чем мне покорился норматив МСМК, который я поднял в 1994 году на чемпионате Украины, который проходил во Львове. Выступал я тогда в весовой категории до 100 кг, а вес мой колебался в границах 105-106 кг. В этом же году меня включили в состав мужской сборной Украины. В 1995 году, в Нью-Дели (Индия) я стал первым чемпионом Мира среди юниоров в Украине (Виктор Сергеевич Налейкин является первым чемпионом Мира в Украине). Далее в 1996 году в Финляндии и в 1997 году в Братиславе (Словакия) я дважды подтверждал это звание.



Победная попытка

В 1997 году, буквально через три недели, я попал на взрослый чемпионат мира, который проходил в Праге, и выиграл его!

— А кто тогда помогал с поездками? Кто помогает сейчас?

— В те времена у меня и у моего брата, Дмитрия Соловьева, был спонсор Фисюра Анатолий Федорович, который возглавлял отделение «Укрсоцбанка». Позже политика банка поменялась, и сейчас они нам уже не помогают. Сейчас мне частично помогают «добрые» люди, которые горды тем, что Украина занимает почетные места в мире. Взамен они не просят ничего — ни славы, ни отдачи.

Но в основном я трачу свои деньги на питание, на подготовку, на приобретение экипировки. Я считаю, что экипировка играет одну из главных ролей в пауэрлифтинге, благодаря ней так сильно подскочили сейчас результаты. Сейчас я познакомился с сетью профессиональной экипировки, которая представляет большой интерес для меня. Я пока мало что попробовал, например, мне очень понравилось трико «Titan Boss». Оно предполагало изменения в технике, и чтоб просесть его, мне пришлось поставить широко ноги. Жму пока в обыкновенной «Titan Fury», но хочу приобрести и специальную майку, несмотря на ее дороговизну (250\$).

— Причины твоего перехода из Федерации IPF в WPC-WPO?

— Во-первых из-за последних неприятностей дальше продолжать выступать в Федерации IPF я не могу. Во-вторых, мне было очень интересно выступить среди профессионалов. В-третьих, я не хочу терять форму и хочу показать достойный результат среди сильнейших лифтеров мира. Сейчас передо мной стоит цель выиграть у Стива Годжинса, чемпиона в тяжелом весе (от 110 до 140 кг). Он обладает очень мощными приседаниями (475 кг — рекорд WPO), тягой в 390 кг, зато жим у него слабоват (250-260 кг).

Сейчас я буду выступать только на коммерческих турнирах. В ближайших планах у меня выступление в отборочном турнире на «Arnold Classics», который будет проходить осенью в США (финал WPO) и на турнире WPC в жиме лежа в Финляндии. Хочу попробовать выступить и по троеборью и отдельно в жиме — для меня это очень интересно, поскольку я еще не выступал сразу в двух видах программы.

— А теперь хотелось бы поподробнее узнать о самом турнире «Arnold Classics»?

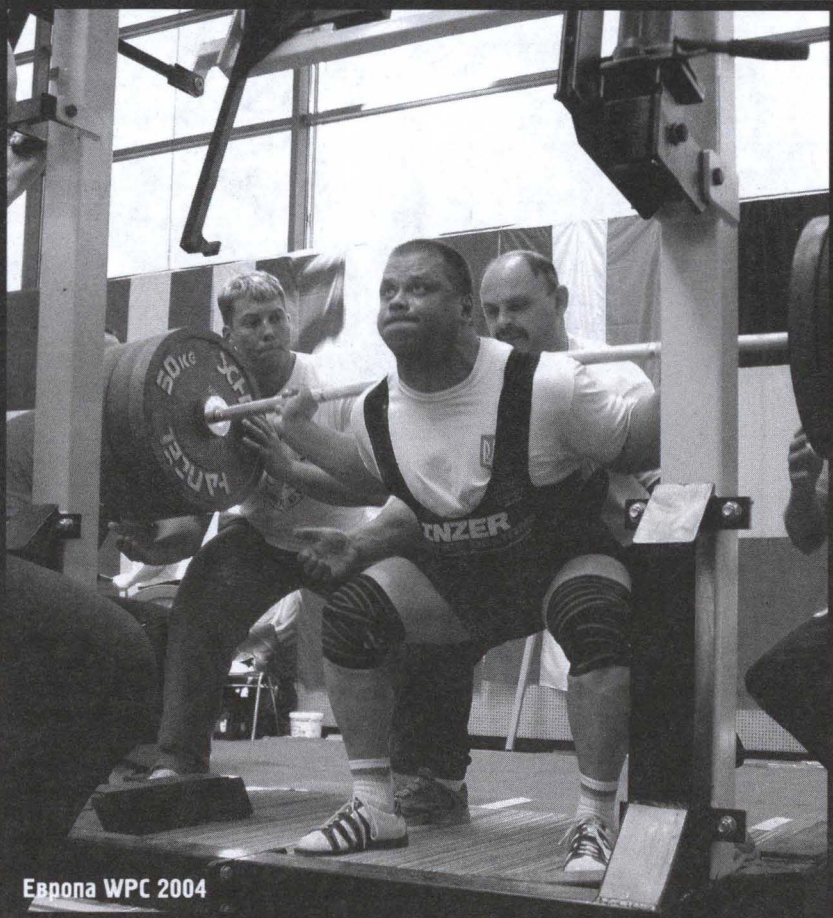
— 5-7 марта 2004 года я принял участие в турнире «Arnold Classics» (полное название Fitness Arnold Weekend). Это турнир, в котором принимают участие не только

ИНТЕРВЬЮ

бодибилдеры, но и пауэрлифтеры, strongman, а также представители ряда олимпийских видов спорта: спортивная гимнастика, тяжелая атлетика, таэквондо и теннис. В общем присутствовало на этих соревнованиях огромное количество спортсменов. Зрителей было еще больше. На соревнованиях также проводилась выставка, на которой присутствовали все представители спортивного питания, одежды, всевозможные федерации – даже федерация «Шестиугольника боев без правил». В прошлом году на турнире проводились бои без правил, но сейчас их в Америке запретили. В этом году это было 27-е по счету шоу. Сам Арнольд каждый раз приезжает на эти соревнования, присутствует практически на всех видах спорта, а не только на бодибилдинге. Особенно ему нравятся соревнования пауэрлифтеров по жиму лежа (турнир «Brake Records Bench Bash») и «Strongman». Турнир жимовиков он открывает, произносит торжественную речь. А на турнире «Strongman» он награждает участников. Победитель лично из его рук получает ключи от джипа Hammer и чек на определенную сумму.

— А какие вообще вознаграждения для победителей на турнире «Arnold Classic»?

— Самые большие призы получают, конечно, бодибилдеры. Победитель получает джип Hammer, часы за 20000\$ и чек на сумму 110000\$. Пауэрлифтеры получают призы намного скромнее, потому как принимают участие в турнире большое количество спортсменов (в этом турнире участвовало 30 человек). Я думаю, что скоро количество участников будет сокращаться, а призы увеличиваться. Сейчас победитель в категории (их всего три: легкая группа – от 52 до 90; тяжелый вес – от 110 до 140; супертяжелый – от 140 и выше) получает 5000\$, за абсолютное первенство 7000\$ и за каждый установленный мировой рекорд 1000\$. Пока это самые большие призовые, которые существуют в пауэрлифтинге. Я занимаюсь пауэрлифтингом не ради денег, но хочется, чтобы любимое дело приносило еще и доход.



Европа WPC 2004



С братом Дмитрием

— Как проходило само выступление на «Arnold Classic»?

— Наша группа выступала во второй день соревнований. Соревнования начались с 9.00 утра и закончились 21.00. Сначала наша группа (тяжеловесы от 110 до 140 кг) отпраздновали. Затем начался турнир жимовиков, который длился 2 часа. Потом, еще после трехчасового перерыва, мы приступили к жиму лежа. Потом был час перерыва между жимом и тягой. Это, конечно, не очень хорошо, потому что все время приходится быть в напряженном состоянии. Было колоссальное количество болельщиков, просто настоящее «паломничество» на любой из видов программы. Люди стояли в очереди, чтобы попасть в зал, где проходили соревнования. Рядом с входом в зал стояли мониторы, и те, кто не попал на соревнования, могли наблюдать за ними по телевизору.

Меня очень впечатлил турнир жимовиков. Особенно понравился жимовик Rychlak Gene Jr., который пожал 397,5 кг. Scott Mendelson ходил на 410 кг и 425 кг последовательно, но обе попытки оказались неудачными. А по правилам соревнований, если спортсмен не справляется с весом в двух попытках, то он снимается с соревнований. Но, в общем, судьи там более лояльны к спортсменам, чем в IPF. Спортсмен без команды опускает штангу, как только штанга касается груди, дается команда «Start», и спортсмен выжимает снаряд. Если все удачно, то дается команда «Rack», и спортсмен возвращает штангу на стойки. Вес засчитывается, если есть перекус во время движения, но две руки в конце движения выпрямляются. Также можно упираться в пол одними носками, отрывая пятки, но лично я не вижу необходимости в этом, а также разрешается отрывать голову от скамьи. Многие спортсмены применяют толчок грудью, сначала втапливают грудь, а потом при выжимании резко стартуют грудью. Это объясняется применением таких жестких маек.

— Кто занимается развитием Федерации WPO-WPC на Украине?

— В Украине Федерацию возглавляет Спартак Васильковский, он же является президентом федерации NABA. В России, я знаю, эту феде-

рацию возглавляет Юрий Устинов. У меня хорошие отношения с ним, а также с ведущими спортсменами этой федерации: Чесноковым, Поповым.

Я считаю, что пока большого распространения в странах СНГ эта федерация иметь не будет, пока она не имеет государственной поддержки (или поддержки какого-либо мощного спонсора). Пока все держится на голом энтузиазме.

— Как ты считаешь, почему пауэрлифтинг до сих пор не включили в программу Олимпийских игр?

— Это объясняется тем, что люди, которые стоят у руля Федерации IPF, не делают реальных шагов для этого. Они выбрали неправильную политику, поставив на допинг-контроль. Я считаю, что можно бы было выполнить следующее: во-первых, надо уменьшить количество категорий, во-вторых, надо ограничивать спортсменов в использовании различной экипировки, в-третьих, нужно чтобы на чемпионатах мира было больше представителей от стран-участниц. Было бы неплохо, если бы на чемпионаты мира проводилась специальная квалификация. В конце концов, надо изменить проведение самих соревнований, сделать их более оживленными, зрелищными, чтобы было меньше ассистентов вокруг самого спортсмена, а то его не видно. Надо сделать судейство более лояльным, чтоб правила были не такими жесткими. А также не оставлять другие страны без высших наград. Я ду-

маю, тогда они будут более заинтересованы во включении спорта в Олимпийские игры.

— Расскажи о своей жизни вне спорта?

— Работаю я в ДЮСШ «Темп» тренером-преподавателем, также попутно работаю в спортзале «Профессионал» тренером.

Я женат на Гопкало Елене Ивановне, она, в прошлом, тоже была спортсменкой (МСМК), и имею сына Матвея, которому 2 года. Он самый лучший момент в моей жизни. В будущем я буду стараться направить его в спорт, чтоб он был спортивным парнем. Но если он захочет посвятить себя чему-то другому в жизни, то я не буду возражать.

Я очень люблю выезжать на рыбалку с друзьями. Но это получается крайне редко, потому что у всех есть свои дела, проблемы и не хватает времени. Люблю читать книги, особенно спортивную литературу. Люблю смотреть телевизор, а фильмы люблю любые: кинокомедии, боевики и другие.

— Что дал тебе пауэрлифтинг?

— Пауэрлифтинг воспитал меня как человека — дал силу воли, желание достигать поставленных целей в жизни. Благодаря пауэрлифтингу я в жизни ничего не боюсь, никаких трудностей. Если человек чего-то хочет в жизни, то он обязательно этого добьется. Но главное — это, конечно, оставаться здоровым, а все остальное можно победить!



Курс самообороны для качков и троеборцев

Часть 1

Николай Виткевич, мастер спорта

С завидной регулярностью в разных изданиях и на форумах в Интернете, обсуждается вопрос о возможностях сочетания силовых тренировок и тренировок в единоборствах и заодно о шансах силовиков (качками или силовиками я здесь называю представителей пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжелой атлетики и других видов спорта, где имеют дело с железом) в спортивных или уличных поединках. Позволю себе высказаться по этому поводу, поскольку выступал и выступаю на вполне приличном уровне, правда, в разное время, и в пауэрлифтинге, и в других силовых видах, и в полноконтактных единоборствах. Полноценные одновременные занятия и там и там невозможны, хотя находилось и находится большое число желающих опровергнуть это утверждение, считающих, что именно они и есть исключение из правил. В стародавние времена, еще до запрета карате в СССР, даже существовал анекдотичный дворовый гибрид из парней, которые выше пояса качались, чтобы иметь торс культуриста, и тянувших шпагаты, чтобы можно было махать ногами как в карате. Толку не было ни там, ни там.

При этом можно было привести достаточно много примеров, когда хорошие борцы переквалифицировались в лифтеров и там тоже добивались незаурядных результатов, либо когда, наоборот, после побед в силовых видах спортсмены переходили в борцы или микстфайтеры. С промежутком не менее чем в 3-5 лет это вполне возможно, одновремен-

но нет. Разумеется, если вести разговор о «не местном» уровне выступлений. Слишком разные качества требуются, слишком разные нагрузки. Когда я тренировался в единоборствах при весе 107 кг, я бы не выжал лежа более 150 кг, но был намного сильнее и быстрее, чем сейчас, когда при весе 125 кг я жму хорошо за 200 кг. Другое дело, после того, как вы решите для себя, кто вы – подкачивающийся единоборец или лифтер, для ОФП занимающийся единоборствами, дополнительный тренинг обязательно поможет основному делу.

Поскольку представители различных видов единоборств хорошо знают методы специальной силовой подготовки, от ударов кувалдой по покрышкам до скоростных упражнений со штангой, а эта статья предназначена в основном для силовиков, я остановлюсь именно на том, как, специализируясь, например, в троеборье, дополнить свои тренировки. Делать это в межсезонье или при снижении основных нагрузок не только полезно, но и необходимо по следующим основаниям:

1. Излишняя специализация может завести в тупик, жим или присед еще растет, а ботинки вам одевать и шнуровать уже тяжело, скоро незаметно могут начаться и другие проблемы со здоровьем: скачки давления, проблемы с сердцем и т.д., и однообразно нагружаемый организм не сможет справиться и с доминирующей нагрузкой.

2. Некоторые навыки из других видов спорта могут помочь основному делу, например, укрепленные в единоборствах кисти не помешают в тяге, или приемы управления психикой будут весьма кстати, если надо настроиться и поднять больше, чем планировали.

3. К сожалению, в нашей жизни нередки ситуации, когда необходимо действиями подкрепить пусть и мощный, но по каким-либо причинам не убеждающий окружающих внешний вид.

В отношении последнего пункта нелишне объективно оценить возможность лифтеров в рукопашной схватке.

Как правило, физически сильные накаченные парни склонны переоценивать свои возможности. Понятно, что если противником окажется никогда ничем не занимавшийся, просто обуревающий от алкоголя чудак, все будет хорошо. Против хорошо подготовленного бойца у вас шансов ровно столько же, сколько, например, у боксера, видевшего штангу только по телевизору, присесть сразу 300 кг., даже если вам удастся надеть на него комбез и бинты.

Драка абсолютно непредсказуема, недавно в журнале «Боевой спорт» прошла информация о том, что в пьяной потасовке возле английского паба неизвестным уличным бойцом Ли Мюрреем был избит Тито Орtiz – суперзвезда UFC, чемпион мира по боям без правил, теперь вроде Ли Мюррея тоже пригласили на

восьмиугольник. При этом даже благоприятное развитие ситуации нередко может повлечь достаточно серьезные травмы у самого «победителя», вплоть до переломов костей и разрывов мышц из-за непривычной и внезапной нагрузки. Согласитесь, мало радости, отправив противника в нокаут, потом самому ходить в гипсе. А еще хуже, если схватка с куда менее внешне сильным соперником окажется проигранной.

Решение о занятиях принято, что дальше?

Основные качества лифтера—сила, масса и немного психологической подготовки.

Для бойца это—психологическая подготовка, двигательные навыки, доведенные до автоматизма, скорость, выносливость и силовая выносливость, гибкость, подготовка некоторых участков тела (например, ударных поверхностей). Поэтому, не упирая на качества, которые могут прямо воспрепятствовать прогрессу в силе, как, например, выработка выносливости, вы можете без ущерба для прогресса дополнить свои возможности:

1. Наиболее простыми и эффективными двигательными навыками.
2. Подготовкой некоторых рабочих поверхностей тела.
3. Психологической подготовкой и приемами управления психикой.

Последние два пункта—это тема отдельного большого и непростого разговора. Выносливость важнее для спортивного поединка. На улице, где все решается за 1-2 минуты, вас должно хватить хотя бы на это время.

На первом пункте остановимся подробнее.

Какими основными двигательными навыками необходимо овладеть? Хотя бы наиболее простой ударной и борцовской техникой. Оставьте бессмысленные разговоры о том, что важнее и предпочтительнее теоретикам коммерческих халтурных школ,



Виталий Богданович Кушнирик (справа) – 3 Дан Koi no takinobori ryu (IUKKK), учит московских любителей единоборств удару прямой правой сквозь руки.

которые продают обывателям под видом заумных систем самообороны бесполезную хореографию.

Если хотите чувствовать себя уверенно, необходимо иметь хотя бы общие представления и о борьбе, и о том, как, чем и куда надо бить. Не тратьте время, общаясь с засекреченными адептами всяких там внутренних школ, которые учат воевать в астрале. В этот самый астрал им и дорога. Тренируйтесь только там, где регулярно проводят жесткие тренировочные вольные схватки в полный контакт, против одного или нескольких противников, если в данной школе этого нет, то это танцевальная школа.

Для того чтобы успешно вести рукопашную схватку с невооруженным противником (хотя бы одним), необходимо знать две вещи—технику тайландского бокса и самбо. Первое—это наиболее простая и рациональная ударная техника. Второе—наиболее свободная борцовская. Конечно, существует еще много всего полезного, например, специфические приемы при помощи головы, приемы с предметами и разным оружием, с веревками и камнями и т.д. Но это все сложнее и начинать нужно явно ни с этого. Да и вероятность, что вам придется схватиться с кланом ниндзя, заметно ниже, чем встреча с несколькими пьяными дебилами.

Чем меньше условностей, тем ближе к реальности. Поэтому, не вдаваясь в дальнейшие обсуждения и не пытаясь изучить то или другое по книгам (это бесполезная трата времени), ищите секцию или человека, который может научить вас первому и (или) второму.

К сожалению, людей хорошо знающих муа-тай, у нас очень мало, на крайний случай можно начать с техники английского бокса, бить ногами, коленями и локтями научитесь потом.

Итак, когда есть время, заверните на тренировку к борцам или боксерам и немного позанимайтесь с ними, кстати, очень помогает избавиться от излишней крутости и на время почувствовать себя большим и неуклюжим мешком. Зато через некоторое время, когда чему-то научитесь, ох, партнеры почувствуют, что такое конкретная сила, приложенная правильно, и наверняка попросят помощи по подкачке. Естественно, это не касается периодов подготовки к соревнованиям, тогда ничего лишнего!

Вам не потребуется много времени для того, чтобы освоить правильные перемещения и принципы нанесения ударов, научиться держать равновесие, правильно вести себя в борьбе и проводить наиболее простые завершающие приемы—замки и удушения. Достаточно хорошо научиться наносить несколько наиболее простых ударов и проводить 5-6 наиболее подходящих вам борцовских приемов. вы будете гораздо увереннее в любой рукопашной схватке. Выбирайте из всего арсенала приемов то, что лучше всего подходит лично Вам по вашему антропометрическим параметрам. Арсенал приемов естественно будет различаться у мух и тяжей.

Что делать не нужно:

1. Не надо учиться наносить сильные удары голыми кулаками, они для этого не предназначены, даже хорошие боксеры, оставшись без перчаток, ломают руки,

ТРЕНИНГ

нанеся мощный удар. Бейте лучше основанием ладони и локтями – и эффект больше, и травм меньше. Бокс надо знать, чтобы научиться правильно перемещаться, переносить вес тела и защищаться от ударов.

2. Не бейте высокие удары и лоуки (первое неэффективно, второе требует очень серьезной подготовки ударных поверхностей). Лучше научитесь атаковать голени и колени, следите за своей обувью, она должна, в случае если придется драться, выполнять роль дополнительного оружия.

3. Не пытайтесь делать болевые приемы на напряженные руки или ноги (это заканчивается благополучно только в кино и на показательных выступлениях). Сначала расслабьте атакуемого, например, сильным ударом основанием ладони в голову, а потом спокойно ломайте ему руку или пальцы.

4. Не вытягивайте руки при борье.

5. Помните, что у подготовленного человека есть смысл атаковать только голову с шеей и ноги. Некоторые еще предлагают в качестве объекта атаки половые органы и глаза, но попасть в них очень трудно, хотя и эффективно.

6. Не пытайтесь расправиться с противником одним техническим действием – это может быть только в боевиках или против неподготовленного человека, лучше сочетать первое действие шокирующего плана, которое поставит противника в невыгодное, неудобное положение, и уже после этого завершающие, добивающие приемы. Лучше не ограничиваться одним приемом, в горячке даже серьезно травмированный враг может сопротивляться. Поэтому помните, что чем больше серьезных травм вы нанесете, тем меньше вероятность ответных мер.

7. Ни в коем случае не начинайте набирать удары на мешке. Сначала учите двигаться. Не страшно, если с нуля будете осваивать движения сразу с мас-

терами, так и надо. Сразу ничего не получится, зато потом достаточно скоро вы начнете двигаться как они (это не по науке, и многие тренеры из единоборств мне возразят, что так не правильно, но это работает), сначала только лапы и никаких мешков. Научитесь бить в движении, потом через несколько месяцев можно и к мешку подходить.

Соблюдая эти простые правила и, получив сведения из разных источников, вы можете, с учетом своей силы и габаритов в реальности, успешно действовать на улице. Конечно, лучше драки избежать, но если выбора нет, посмотрите сначала под ноги, во-первых, чтобы не споткнуться или не поскользнуться, во-вторых, чтобы по возможности вооружиться, если есть чем. Этому в свое время учил меня и отец, о нем я подробнее расскажу далее. И оставьте сопливые разговоры: ах, нехорошо, ах, благородно. Если хотите благородно вести схватки, переходите на единоборства и на соревнованиях будете демонстрировать свое искусство под пристальным взглядом судей. А в подворотне война, которая, как справедливо написано в древних китайских книгах, путь обмана, и чем быстрее вы «загазите» противника при помощи любых подручных средств, тем лучше. Посмотрите на противника (противников), постарайтесь понять, кто перед вами, по движениям и повадкам. Борцов можно узнать по сломанным ушам и привычке идти головой вперед. Не боритесь с ними – бейте в голову и уходите с линии бросков в ноги. Боксеры не ждут ударов ниже пояса, от прибалтываемой публики можно ждать любых подлостей, лучше нейтрализовать их сразу и наиболее жесткими способами. Вообще во всяких непонятных ситуациях не задавайтесь idiotскими вопросами типа «за что?» или «ребята, что вам надо?», основным правилом должно быть: «сначала завалим, потом разбираемся». Никогда не оставляйте нападавшего в состоянии, которое позволит ему что-то предпринять. Может, у него есть оружие, может, он бросится за помощью, вырубит-

те его так, чтобы он не пришел к себе хотя бы до того времени, когда вы покинете место боя. Если противников несколько, валите или любым способом калечьте главаря и уматывайте, остальные не дернутся, а если и дернутся, то растянутся, и по одному с ними справиться легче. Вообще лучше избегать поединков с несколькими противниками, если вы не работали такую ситуацию на тренировках в максимально жестком варианте. Но если деваться некуда, деритесь отчаянно и решительно, как крыса (это сравнение стало нарицательным, но оно правильное). Видел я однажды, как толпа энтузиастов нашла крысиную нору и, вооружившись лопатами, стала лить в нору ведрами воду, надеясь выкурить её оттуда и прибить. Крысуга вылетела из другого входа, который никто не заметил, и сиганула чуть ли не на высоту человеческого лица. То-то охотники шарахнулись в стороны и лопаты побросали, никто не хотел, чтобы эта зверюга вцепилась в лицо...

Теперь о юридической стороне вопроса.

Лучше спокойно покинуть поле боя и остаться неизвестным героем. Совершенно не факт, что победителей не судят. Лучше потом быть скромным и ни с кем не делиться впечатлениями, мало ли где всплывет. Место боя лучше покидать спокойным шагом, не привлекая внимания, и при первой возможности поймать машину. Только осмотритесь сразу на поле боя: может, что выпало из ваших вещей или документов, уберите все, от лишнего лучше избавиться сразу.

Если по стечению обстоятельств вам все же пришлось в результате драки общаться с представителем правоохранительных органов, тоже ничего страшного. Во-первых, сообщите сразу кому-либо из друзей или родственников, где вы и с кем. И по возможности свяжитесь с адвокатом или юристом. Это сразу оградит вас от любых негативных действий сотрудников милиции. Ничего не подписывайте и ни в чем не признавайтесь, даже если десять свидетелей указывают на вас,

(что мало вероятно – скорее всего могут молотить языком, но письменных показаний официально никто не даст). Требуйте адвоката и меньше говорите, чтобы вам ни обещали и чем бы вам ни грозили (все это обычные ментовские штучки, рассчитанные на юридически безграмотных людей). Ваша позиция должна быть такой: говорит, что я ударил его коленом в голову, ради бога, пожалуйста, пусть доказывает, что это было так, я готов ознакомиться с доказательствами. Суды работают с документами, а не с эмоциями. А вот грамотности в их оформлении милиционерскому контингенту и не хватает, одна надежда на чистосердечное признание...

А если его нет даже в абсолютно очевидной ситуации, где вы кругом не правы, какой-нибудь сержантишка нарушит какой-нибудь подпункт пункта N уголовного-процессуального кодекса, и если прокуратура не опротестует, то адвокат потом все это дело точно развалит. Ведь и экспертизы ничего толком не дают, ну есть гематома, ну так этот странный человек бросался головой об асфальт, а я случайно мимо проходил и вообще экспертиза сделана до возбуждения уголовного дела, пожалуйста на новую. А основания для возбуждения уголовного дела есть? Заявление пострадавшего и все? Также я готовлю встречный иск за клевету – он меня к своей жене приревновал и преднамеренно инсценировал драку.

Мой покойный отец Николай Дмитриевич Виткевич, мудрейший и образованнейший человек, прошедший от Москвы до Берлина всю войну на передовой, потом отсидевший 10 лет как враг народа, владевший 18 иностранными языками, выучивший многие поколения студентов химии, раз и на всегда объяснил мне, как надо вести себя, если тебя в чем-либо обвиняют правоохранительные органы на следующем примере: он видел в довоенные времена, как в Ростове (папе) в трамвае мужик поймал мальчишку-карманника за руку в своем кармане. Так тот начал кричать: «Помогите! Этот тип схватил меня за руку, засунул себе в карман и куда-то тащит! Не дайте обидеть ребен-

ка!» Так и надо вести себя, если вам что-либо грозит. Отец мне дал несколько простых и очень действенных советов по поведению на улице, безусловную правильность которых я оценил позднее, когда общался с бойцами и просматривал и анализировал записи реальных боев в разных версиях. То, что работало среди шпаны на довоенных ростовских улицах и в лагерях, работает и в восьмиугольнике UFC и в ринге «Прайда». Вот обратное верно не всегда. Мама по секрету рассказывала мне, что отец умел жестоко драться и еще мог обыграть в карты любого шулера, что, на первый взгляд, очень странные навыки для ученого. Но видел я это только раз, когда мне было 12-13 лет, отцу соответственно за 60. К нам в дверь стал ломиться какой-то тип с криками и руганью. Отец нехотя отвлекся от книг в своем кабинете и, не обращая внимания на причитания матери, вроде «куда ты в твоём возрасте, я лучше в милицию позвоню», резко приказал нам с матерью не высовываться и, распахнув дверь, шагнул в парадное, где стоял мужик, выше и заметно шире отца, и захлопнул за собой дверь. Оттуда сразу раздался возглас «не надо», затем совершенно дикий крик и хрип, и все стихло. Затем дверь открылась, отец зашел и с недовольным видом проследовал обратно в кабинет. Несмотря на запрет, я выглянул в подъезд. Около входной двери в нелепой, скрюченной позе лежал дебошир без сознания. Что с ним было потом, я не знаю, наверное, очухался и уполз куда-то. Полученные знания пригодились мне много раз и на уровне «Эй, толстый, дай закурить» и в коммерческой деятельности, которую я начал в веселое время в начале 90-х, когда был в одном лице и генеральным директором, и охранником, сопровождавшим машины и грузы, при разрешении различных спорных ситуаций. Я не раз потом вспоминал добрым словом и спорт, и своих тренеров, и товарищей, и армию, и отца.

Я это все пишу не в качестве призыва махать конечностями, где попало, а затем, что слишком много уродов развелось, которые привыкли наезжать и хамить

безнаказанно, а когда доходит до дела, – милицию зовут. Чтобы было окончательно ясно, когда можно без колебаний идти на любые физические меры, вспомните самурайский кодекс:

применение силы вплоть до убийства допускается и признается обоснованным в четырех случаях:

1. На войне по приказу командира.
2. Из мести.
3. В ответ на оскорбление.
4. При нападении грабителей или разбойников на вас или на ваших близких.

Только помните, что ответ должен быть справедливым, и не следует сразу убивать каждого, кто сказал что-то не подумав.

Если интересно, я могу продолжить тему и в дальнейшем рассказать о простейших приемах психологической настройки и на лифтерском помосте, и в единоборствах, более подробно остановиться на подготовке рабочих частей тела к воздействиям на окружающих и множестве других вопросов, а также подключить к обсуждению темы хороших тренеров, бойцов, которых знаю по совместным тренировкам и выступлениям на соревнованиях.

Продолжение следует ...

www.vitkevich.ru



Маркус Шик

абсолютный рекордсмен мира в жиме лежа

Беседовал Евгений Кондрашев

Привет Маркус!
 Большое спасибо за то, что ты согласился на это интервью. Я решил его сделать немного креативным и задам тебе вопросы русскоговорящих пауэрлифтеров с форума www.powerlifting.ru.

Расскажи, пожалуйста, о том, как ты пришёл к тяжёлому спорту и о твоих первых результатах.

Когда мне исполнилось 15 лет, то я думал о подарке на день рождения и сразу же я подумал о домашнем тренажёре. Я рассказал об этом своему другу, на что он мне ответил, что за эти же деньги я могу ходить в фитнесцентр и пользоваться всеми благами крупного спортзала. Сказано – сделано. Мы записались на пробную тренировку в «Фитнесцентр Рейн Маин». Владелец этого зала – Удо Крюгер, 10-кратный чемпион Германии по пауэрлифтингу и жиму лёжа, сразу заметил во мне талант в жиме лёжа. Я весил тогда 48 кг и выжал на первой тренировке 5 x 60 кг. Удо стал тренировать меня, и 2 месяца спустя я выступил на своих первых соревнованиях, где я показал результат в 77,5 кг и выиграл этим категорию – 52 кг. Полгода спустя я впервые выжал 100 кг.

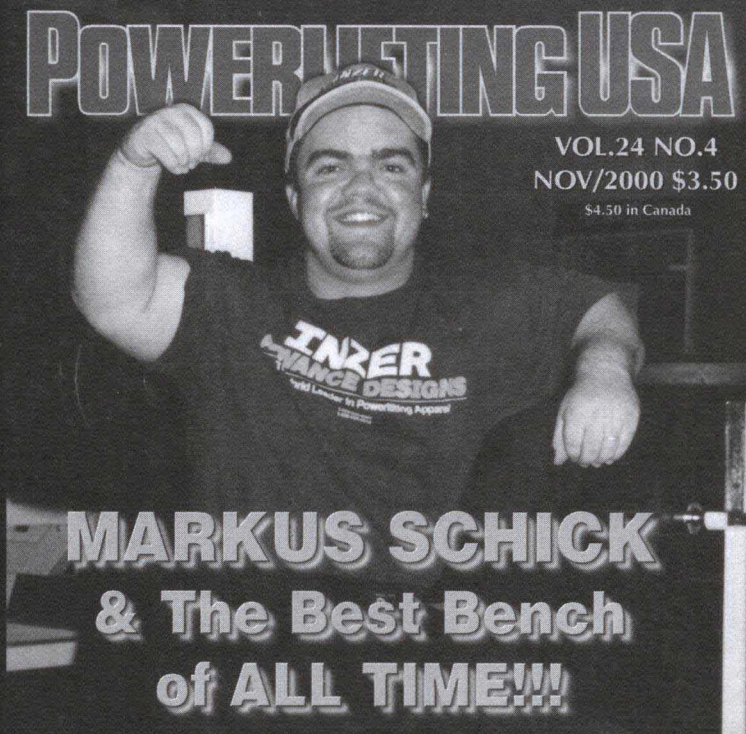
Как долго ты тренируешь уже жим лёжа? Почему именно жим?

Я тренируюсь с 15 лет, т.е. вот уже 13 лет. Жим лёжа мне очень нравится и это просто «мой» вид спорта!

Какой опыт у тебя с жимовыми майками? Какие майки ты испробовывал, какие у них нюансы? Какую сам предпочитаешь?

Мою первую майку для жима я испробовал после 2,5 лет тренировок. Тогда это была INZER HD, с которой я сразу же на 12,5 кг улучшил свой результат в жиме. Я ещё никогда не пробовал другую экипировку, кроме INZERa, в моих глазах она самая лучшая на рынке. (прим. автора: фирма «Инзер» спонсиру-

На обложке журнала «POWERLIFTING USA»



ет Маркуса уже чуть ли не 10 лет). Уже как 1,5 года я жму в двойном «PHENOM»е. В ближайшем будущем я хочу немного поэкспериментировать с «RAGE X», так как я «Инзер-атлет», то у меня есть на это возможность. На последних соревнованиях среди профессионалов я заметил, что одни из самых лучших жимовиков мира переходят с джинса на «RAGE X».

Были ли у тебя травмы, какие? И из-за чего? Какую профилактику ты мог бы посоветовать обычным «смертным»?

До сегодняшнего дня у меня не было серьёзных травм, хотя перетренированность бывает, как и напряжение и боли в запястьях. Самой лучшей профилактикой я вижу очень хороший разогрев перед тренировкой и правильную технику жима в любом подходе!

По какой системе ты тренируешься? Микроциклы или просто малое количество повторений в подходе?

В последние 3 года я тренируюсь в моей подготовительной фазе по системе «Корте-3x3», но уже давно я эту систему немного подогнал под себя и называю её «Schick-Power-System» или просто SPS. В нее входят жимы с цепями, резиновыми жгутами и доски для отработки дожимов.

Какое у тебя мнение об атлетах из стран бывшего СССР, и какие перспективы у них есть в профдизвизионе?

Русские атлеты относятся к сильнейшим лифтерам мира. После выступления Соловьёва и Пономаренко в WPO в следующем году ожидаются и другие атлеты, которые должны порадовать мошнейшими сюрпризами.

Поведай нам динамику роста твоих результатов?

Мой рост 1,40м, и я выступал уже в шести весовых категориях с такими результатами:

52 кг – 145 кг
56 кг – 165 кг
60 кг – 182,5 кг
67,5 кг – 235 кг
75 кг – 275 кг
82,5 кг – 277,5 кг

Какую пищу ты предпочитаешь? Какую музыку?

Я люблю вермешель в любом виде и пиццу. Из музыки я слушаю немецкий рок, Heavy-Metal и Hard-Rock.

В каком семейном положении ты находишься?

Я одинок.

Какие отношения в Германии между национальными IPF и WPO/WPC?

Я атлет, который признаёт любой результат, вне зависимости от федерации! Я выступаю и в IPF, и в WPO/WPC, что в будущем так и останется.

Самые громкие победы?

На первом месте это 4 золота на «Arnold Classics», ну и 10 титулов чемпиона мира.

Выступал ли ты в пауэрлифтинге? Какие результаты у тебя были?

Я выступал на шести соревнованиях в троеборье. Мой результат в приседаниях был 190 кг и в тяге 125 кг. Жим лёжа мне нравился всегда и из-за проблем со спиной я перешёл к одиночному жиму.

Почему ты перешёл в WPC?

Потому что это единственная возможность квалифицировать себя на «Arnold Classics» и выступать с лучшими из лучших.

Какие, по твоему мнению, есть перспективы развития WPO?

Именно с появлением WPO в пауэрлифтинге появилось профессиональное направление, в котором можно, правда, пока еще немного, заработать денег. WPO на правильном пути.

Как ты смотришь на борьбу президента WPC Киддера с WPCCommittee?



На тренировке



Шик, Кондрашев и Харальд Сельсам

Честно? Есть только одно «настоящее» WPC и это Congress Киддера! К сожалению, на этот момент на европейском уровне нет соревнований под эгидой Congress'a, но это должно скоро измениться.

Помнишь ли ты свой проигрыш Валерию Багданову на мире по ИПФ?

Конечно, я помню этот чемпионат! Это было в 1995 году... Валерий выиграл тогда из-за того, что мне на штангу во второй попытке повесили на 10 кг больше, что мы только вечером на видеокассете заметили. Из-за этого я потянул мышцу и не смог справиться с весом в третьей попытке. Валерий был в хорошей форме и показал отличный результат! Ошибка на 10 кг в моей попытке была, конечно, не по его вине.

Есть ли у тебя другое хобби, кроме спорта?

Я очень часто гуляю со своими друзьями, слушаю музыку и провожу время в Интернете.

Какие у тебя планы на будущее? Я хотел бы выжать 4 своих веса и пробить барьер в 300 кг.

Есть или был ли у тебя кумир в пауэрлифтинге или жиме?
Нет.

Маркус, хотел бы ты ещё что-нибудь сказать читателям из России, Украины и Белоруссии?

Я желаю всем атлетам успешных выступлений, не получать травм, а также пусть вам нравится то, чем вы занимаетесь. Ну и, конечно, большое спасибо тебе, Евгению Кондрашеву за это интервью.

Проблемы WDFPF

Взгляд с другой стороны

Александр Красиков

В журнале «Мир Силы» от 01 за 2004 год был опубликован материал о чемпионате мира WDFPF. Автор – новоиспечённый чемпион мира среди ветеранов Н.Борисов изложил собственный взгляд на этот ЧМ и на пауэрлифтинг вообще, т.е. на использование экипировки и на вопрос о доп.контроле. Я лично участвовал в этом чемпионате мира среди экипированных атлетов и занял 3-е место в категории «до 110 кг», показав следующий результат: П-290, Ж-210, Т- 255. В сумме –755 кг.

С вашего позволения, я изложу свой взгляд на данные вопросы. Сначала об экипировке. Борисов ликует по поводу проведения отдельных соревнований среди атлетов, применяющих только напульсники и ремни, параллельно критикуя использование экипировки в пауэрлифтинге вообще. Тем, кто серьёзно занимается пауэрлифтингом, не надо объяснять, зачем нужна экипировка. Для неподвижных атлетов поясню, зачем, на мой взгляд, нужна экипировка.

Позволю себе краткий экскурс в физиологию. Атлет, даже не применяя допинга, путём тренировок может увеличить силу отдельной мышцы на 300% и более за счет гипертрофии самой мышцы и улучшения нитромышечной эффективности. Увеличить же результат в соревновательных движениях, особенно в приседании и жиме лежа, можно еще в большей степени за счет улучшения межмышечной координации и совершенствовании техники движения. Таким образом, даже натуральный спортсмен может увеличить результат в соревновательных движениях

в пять и более раз. В то же время невозможно увеличить в пять раз прочность сухожилий, которыми мышцы крепятся к костям. Поэтому наступает момент, когда атлет, прогрессирующий в пауэрлифтинге, начинает рвать мышцы, если не использует экипировку.

Обычно проблемы с травмами у среднестатистических пауэрлифтеров начинаются с весов 160 кг в жиме и более 230 кг в приседании.

Приведем доступную аналогию: кататься на мопеде по проселочной дороге со скоростью 20 км/ч можно и без шлема и спецзащиты, а гонять на спортбайке со скоростью свыше 200 км/ч без спецзащиты – безумие.

Рассмотрим еще один аспект примера экипировки. Дилетанту может показаться, что спортсмен поднимает штангу не за счет силы мышц, а только за счет экипировки. Да, в критических точках, таких, как «досед» в приседаниях, срыв с груди в жиме, экипировка реально помогает мышцам атлета. Помогает, но не совершает за них это движение. На большей же части амплитуды движения (не менее 80%) экипировка не помогает спортсмену. То есть спортсмен поднимает штангу своими силами. Итак, благодаря использованию экипировки спортсмен без риска травмы способен поднимать большие веса, чем без экипировки.

Поэтому спортсмены, регулярно применяющие экипировку, имеют более впечатляющее мышечное развитие, чем спортсмены, пренебрегающие экипировкой. Элементы пауэрлифтерской экипировки (например, бинты) используют в тренировках пред-

ставители многих силовых видов спорта. Опять же с целью максимально развить силу, избежав травм.

Теперь о соревнованиях: чтобы у читателя не сложилось впечатление, что натуральный ЧМ это сборище физкультурников, показывающих, мягко говоря, не выдающиеся результаты, приведу результат абсолютно первого в экипированном дивизионе: 1-е место Матью Сандерс, категория «до 100 кг»: 845 кг (П-310, Ж-210, Т-325); 2-е место Марк Нортон категория «до 110 кг» – 820 кг (П-322,5, Ж-227,5, Т-270), 3-е место Лесли Пилинг весовая категория «до 110 кг» – 780 кг (П-310, Ж-170, Т-300). Все представители Англии. Причём Лесли исполнилось 49 лет. Как видите, результат в жиме намного выше, чем у некоторых неэкипированных чемпионов в приседаниях.

К сожалению, отсутствовали многие прошлогодние чемпионы, обычно стабильно показывающие высокие результаты, но на этот раз испугавшиеся русской зимы и чеченских террористов. Так что борьба в абсолютном первенстве могла быть ещё острее. Вообще, в прошлом году на ЧМ в Шотландии участников было в 2 раза больше, но это не тенденция, популярность WDFPF стабильно растёт. Тем не менее выступление тройки англичан (все соревновались в одном потоке) вызвали бурю эмоций в зрительном зале, всех поразил боевой дух спортсменов, их кураж, чего нельзя сказать о выступлении дивизиона без экипировки. Даже «пробитому» пауэрлифтеру скучно смотреть выступление людей, главная задача которых не показать мак-

симальный результат, а избежать серьезной травмы, которая может положить конец любимому увлечению. Многие участники отказывались не только от 3-го, но и от 2-го подхода. Понятное дело – оторванная мышца – это гораздо более серьезная проблема, чем порванный комбинезон или жимовая рубашка, тут уж не надо куража.

Некоторые возразят – мол, пауэрлифтинг – это экстремальный вид спорта, в котором без травм не обойтись. Но те, кто поднимал «приличные» веса, знают, что даже при использовании экипировки есть здоровая доля экстрима. И доводить этот экстрим до абсурда (чтобы значительную часть участников увозили в больницу) не имеет смысла.

Конечно, есть способ не травмироваться, не применяя экипировки, не лезть на предельные веса, не пытаться поднять свой максимум. Но это уже не пауэрлифтинг.

Многие старожилы W.D.F.P.F. относятся отрицательно к введению отдельного дивизиона без экипировки. Два чемпиона в одном весе, в одной возрастной группе, в одной федерации – это слишком много. Правда, руководство W.D.F.P.F. в своем большинстве думает иначе: введение неэкипированного дивизиона реально работает на массовость, хотя они отдают себе отчет, что происходит снижение конкуренции и зрелищность соревнований падает.

Насколько приживутся соревнования без экипировки, покажет время. Но, на мой взгляд, настоящие пауэрлифтеры продолжат выступать в экипировке, а не переходят в безэкипировочный дивизион в поисках более «легкого» титула чемпиона.

На последок о самом интересном – о допинг-контроле. Все спортсмены, регулярно участвовавшие в соревнованиях W.D.F.P.F., действительно натуральные спортсмены, презирающие прием допинга. Те же, кто пытается обмануть своих соперников, шансов практически не имеет. Внесоревновательные допинг-пробы берутся в любое время без предупреждения, отказ пройти контроль приравнивает-

ся к положительному результату, т.е. спортсмен дисквалифицируется пожизненно. Абсолютный чемпион мира Мэтью Сандерс в 2003 году сдавал пробы восемь раз, естественно, все результаты отрицательные. Жребия, как в IPF, нет (там на чемпионате мира берут одного из тройки призеров и одного из остальных участников, если участников больше семи, если меньше, то одного из всех, т.е. в IPF есть большие шансы стать чемпионом и вообще не сдавать допинг-контроль, вернее, шанс «залететь» намного меньше, чем проскочить). В W.D.F.P.F. берут на допинг, в основном, чемпионов и призеров, показывающих высокие результаты, нет нужды тратить деньги на спортсменов с невысокими результатами. Кроме того, любой участник может попросить пройти допинг-контроль любого другого. Так что шансов проскочить практически нет.

Взгляд на допинг-контроль наших отечественных журналистов, пытающихся обелить «залетевших» спортсменов, не имеет под собой почвы. Мол, спортсмен не виноват, заболела у него голова, он открыл свою аптечку и случайно вместо нурафена принял бромантан. А что этот бромантан в твоей аптечке делает? Или еще более интересная отговорка – спортсмен нечаянно поскользнулся на банановой кожуре и упал задницей на случайно торчащий шприц, а в шприце случайно оказался допинг. Результаты допинг-контроля являются объективным показателем «натуральности» спортсмена. Хотя некоторые считают, что единственной гарантией того, что спортсмен «чистый», это его скромные результаты, а засветиться, мол, можно от чего угодно, например, от пепси-колы – на мой взгляд это полный бред. Для того, чтобы ваша проба показала запретную концентрацию кофеина в организме, нужно выпить за раз более 30 литров этого напитка и при этом не сходить в туалет. То есть девяностокилограммовый спортсмен должен увеличиться до 120 кг и в таком виде выступать. Не говоря о том, что, когда концентрация кофеина в два раза меньше разре-

шенной, спортсмену становится плохо (тошнота, рвота, головокружение). Нажраться же полностью запрещенного препарата в быту (анаболические стероиды, наркотические вещества и т.д.) у нормальных спортсменов шансов нет. Если же человек – драгдиллер, конечно же, он может что-нибудь случайно употребить...

Наверняка, многие пауэрлифтеры считают, что выиграть чемпионат мира или чемпионат Европы в W.D.F.P.F. не составляет труда, мол, я и чистым легко покажу такие результаты.

Пожалуйста, регистрируйтесь в Российском отделении W.D.F.P.F., ставьте свою подпись под правилами сдачи допинг-контроля и выигрываете, если сможете.

Спасибо за внимание.

СИНХРОННАЯ ТЯГА

Евгений Кондрашев

Немного истории

Первыми мировыми рекордсменами в этом движении были Doug Patterson и Clay Patterson с результатом 671 кг. В 90-х годах часто проходили показательные шоу с этим упражнением на выставке спортивных достижений FIBO. Но на тех соревнованиях использовались 2 см подставки и ляжки. Кое где даже были отмечены попытки сделать «синхронный толчок» в тяжелой атлетике.

Пять лет назад финн, обычно выступающий в соревнованиях «Стронгменов», Юко Ахола и известный «тягун» Ано Туртиайнен установили рекорд в синхронной тяге 707,5 кг. Напомню, что Ахола является рекордсменом в тяге среди «Стронгов», а Ано имеет лучшую тягу в 420 кг.

Прошло три года. Два бравых немецких парня Ральф Гирц и Майкл Брюггер вытянули 712,5 кг. Правда, для фиксации этого достижения они использовали ляжки. Так что на данный момент лучшей синхронной тягой можно считать достижение в 707,5 кг «без лямок» и 712,5 кг «в ляжках».

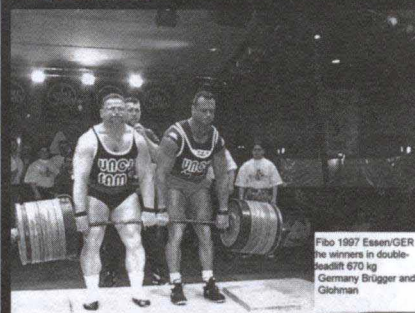
Знай наших!

В октябре месяце в Германии состоялся национальный чемпионат по «синхронной тяге», или, как ее называют в России «Тяга в четыре руки».

На германском чемпионате этого года победным стал дуэт неоднократного призера международных молодежных чемпионатов мира и Европы IPF Евгения Кондрашева (представителя журнала «Мир Силы» по Западной Европе) и неоднократного призера мировых и национальных первенств WPC Сергея Мозера. Их результат 680 кг! Сами соревнования проходили в обычном спортзале школы. Разминаться можно было только «по одному», т.к. была велика опасность поломки разминочных грифов. Сам соревновательный гриф был немного удлиненной конструкции. Ну и спортсменам предоставляется четыре попытки. В России этот вид тяги можно взять на вооружение для проведения спортивных шоу. Наверняка они найдут своего зрителя.



Роман Украинцев и Евгений Бирун на ФИБО-97



ФИБО-97



Кондрашев и Мозер

Таблица известных результатов в «синхронной тяге».

1.	AHOLA Jouko & TURTIAINEN Aho	Finland	707.5	15.07.98	?
2.	BRUEGGER Michael & GIERZ Ralf	Germany	705.0	04.03.94	?
3.	FARMER Phil & AUSTIN Walt	USA	678.1	28.04.96	FIBO
4.	PATTERSON Doug & PATTERSON Clay	USA	670.0	1981	?
5.	BRUEGGER Michael & GLOHMANN Detlef	Germany	670.0	1997	FIBO
6.	BROWN Larry & FARMER Phil	USA	650.0	1995	FIBO
7.	УКРАИНЦЕВ Роман & БИРУН Евгений	Россия	620.0	1997	FIBO

ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА

Игорь Львович Гольдман – о жизни и спорте

Беседовал Юрий Устинов

Игорь Львович, я очень благодарен, что Вы согласились на это интервью.

Вы – человек интереснейшей судьбы, давайте немного поговорим. Для начала расскажите про Ваши достижения на «лифтерском» помосте.

В 2004 году, на восьмом десятке лет, я выиграл все соревнования по версии WPC по жиму лежа, в которых участвовал в нашей стране и за рубежом. Стал чемпионом России, победителем Кубка России, чемпионом Европы и мира. Следует добавить, что среди ветеранов. Хотя в полном смысле этого слова спортсменом-ветераном я не являюсь, поскольку регулярно начал поднимать штангу всего лишь несколько лет назад. Реальных соперников на планете у меня пока нет, поэтому пришлось бороться с показанными ранее высшими достижениями. Получать медали и грамоты только за то, что без посторонней помощи вышел на помост, не для меня. Установил пять мировых рекордов. В соответствующей возрасту и весу номинации моя фамилия теперь одиноко стоит в окружении американцев.

Одни спрашивают меня: а вам это надо? Другие недоумевают: как такое могло произойти? Я попытался ответить на эти вопросы.

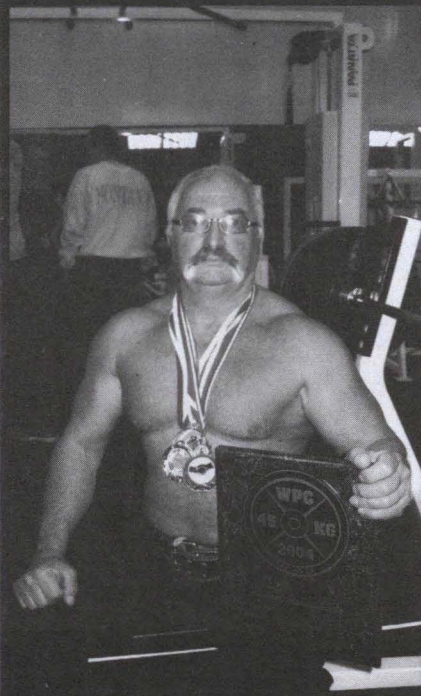
Горжусь тем, что не уронил чести российского спорта. На прошедшем недавно на родине пауэрлифтинга в Калифорнии чемпионате мира я ушел с помоста с первым местом и с очередным мировым рекордом, в ситуации, когда вообще можно было ничего не поднимать (об этом я тут тоже написал), и оказался полезным набирающей силу и мощь молодой Федерации WPC-Россия.

Возможно, что некоторые из моих советов будут для вас интересными, если, конечно, уже сами не жмете за 200 кг.

Думаю, вы еще не видели 70-летнего деда, который без жимовой майки и аптеки, был бы способен 10-15 раз подряд выжать лежа 100 кг, с такой же легкостью, с какой это делаю я, или осилить на разы 150 кг.

Феноменально. Несколько слов о себе, если позволите...

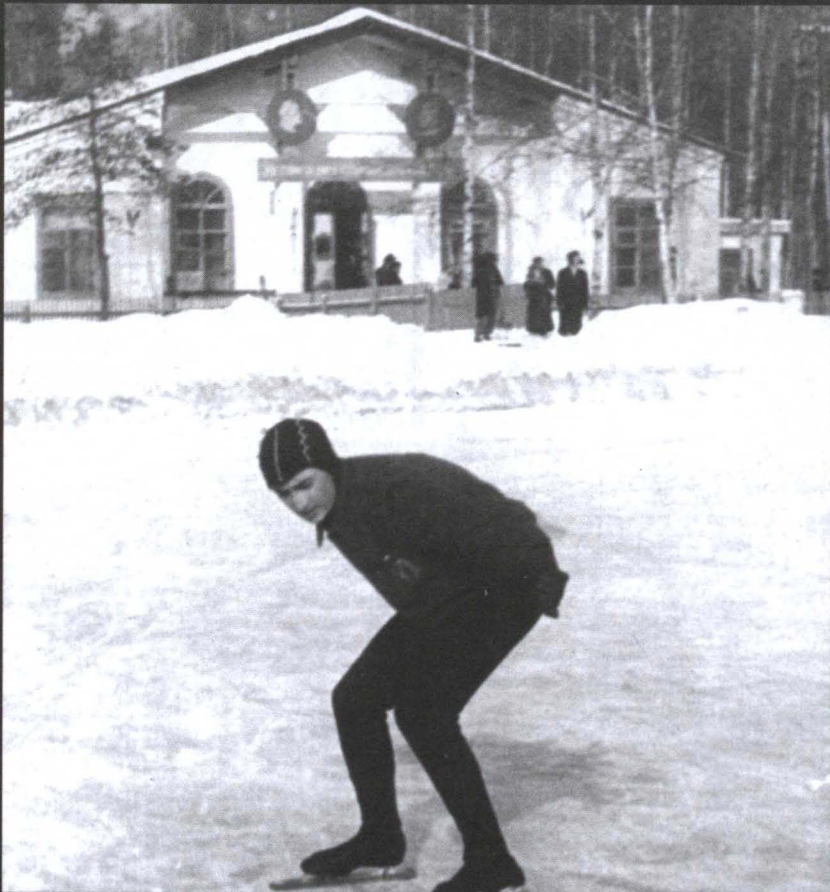
По гороскопу я – лев. Старый московский лев образца 1933 года. Как и большинство детей военной поры, плохо питался, поэтому в 14 лет выглядел десятилетним мальчиком. На фотографии, сделанной в 1947 году на набережной Ялты, узкогрудый подросток. Руки плетями. Рост метр с кепкой. Так, что мои природные физические



данные с очень большой натяжкой можно было бы назвать даже средними. В школе и в институте всегда стоял крайним справа. Спортивные успехи моих сверстников были для меня недостижимыми. Утешало лишь то, что легко давалось учение. Девятый класс застал меня в городе Витебске, где отец одно время был профессором местного медицинского института. Терапевтическая клиника, которой он руководил, соседствовала с парком, где находился стрелковый тир. Однажды из любопытства я зашел туда. Оружие, делающее всех равными, понравилось. Каждый день, наскоро приготовив уроки, пулей летел в тир. Сделав за вечер несколько сотен выстрелов, обессиленный и оглохший от канонады, плелся домой. Спустя некоторое время выполнил норму первого разряда по стандарту из мелкокалиберной винтовки и пистолета. Чтобы казаться повыше, приобрел модную тогда капитанскую фуражку, а вскоре и вправду стал капитаном городской команды по стрельбе. Пригласили меня на сборы областной команды, которая готовилась к первенству БССР, но уже из боевого оружия. Легкого по весу, при каждом выстреле меня подбрасывало на огневом рубеже. Отдача винтовки превратила правую подмышку в сплошную неза-



Уроки стрельбы



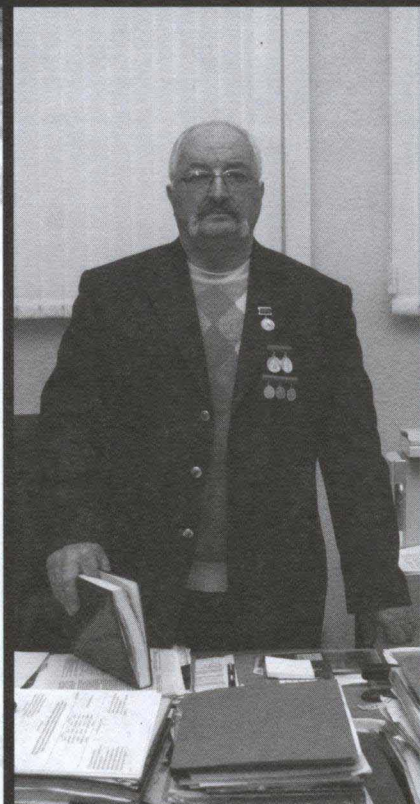
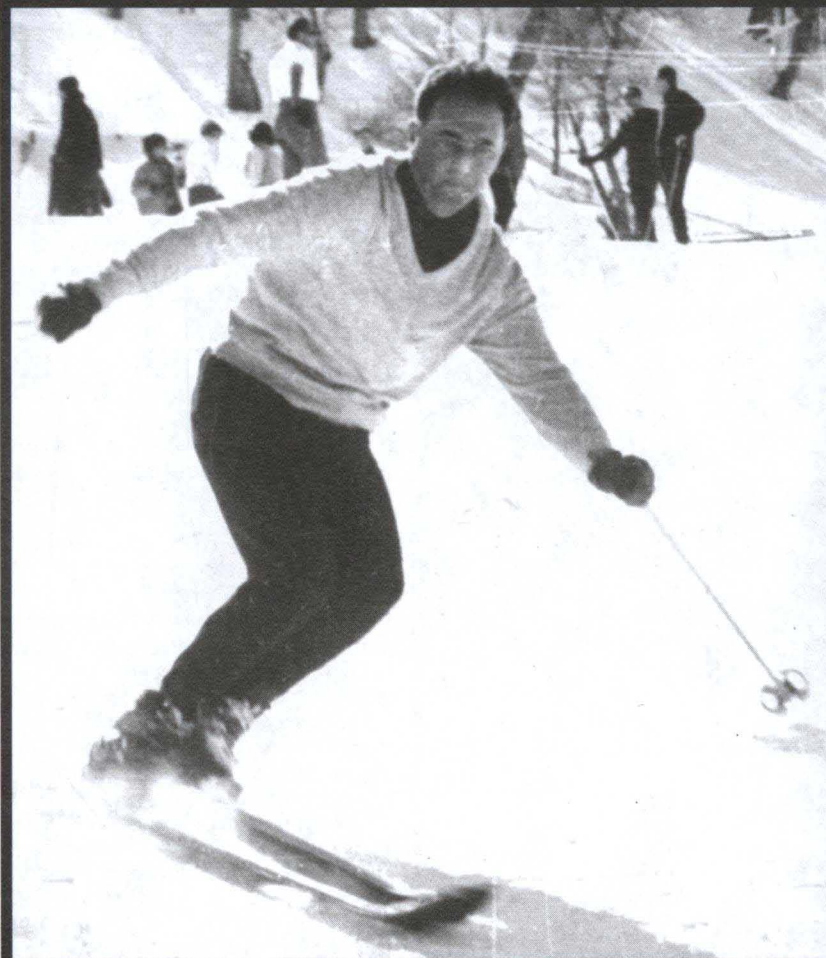
На катке

живающий синяк. Однако я терпел и вскоре приспособился всаживать пулю в пулю. На этом моя стрелковая карьера закончилась, поскольку пришлось вернуться в Москву, где я поступил в медицинский институт. От того времени остались два красивых значка перворазрядника (по разным видам оружия), с которыми я сфотографировался вместе с мамой в тот памятный день, когда стал первокурсником.

Кафедра физического воспитания требовала обязательного участия студентов в какой-либо спортивной секции. Я записался в конькобежцы, благо лед был под коком на Плющихе, что в пяти минутах ходьбы от Малой Пироговской улицы, где располагался 2-й Московский мединститут. Полтора года накручивал зимние километры на стадионе, летние на велосипеде. Финалом конькобежной эпопеи явилось выступление на первенстве Москвы, которое проходило на стадионе «Динамо». В ветер, со снегопадом, меня поставили бежать 500 метров вместе с известным мастером спорта, впоследствии членом сборной команды страны. При разгоне я вроде бы быстрее перебирал ногами и даже немного опередил его, но уже после первого виража безнадежно отстал, хотя и показал лучший для себя результат. Конфуз случился во время прохождения дистанции 3000 метров. Первую ее половину я еще кое-как осилил, но на второй боковой ветер буквально сдувал меня с дорожки. Рассчитывать на лавры в конькобежном спорте при весе около 60 кг и росте, не дотягивающем до 170 см, было наивным. Беговые коньки были брошены навсегда.

Вы не поверите, но при этих физических данных я подался в баскетбол. Будучи чрезвычайно подвижным, прыгучим (спасибо конькам и велосипеду), резким, расчетливым и хорошо видевшим поляну, я пригодился в роли разыгрывающего. Играл в институтской команде, на открытых площадках в Центральном парке культуры и отдыха им. Горького, в Лужниках, на площадках многих курортных городов, куда выезжал на отдых. На скамейке запасных никогда подолгу не засиживался. Даже тогда, когда наша команда проигрывала, меня часто брали в новую пятерку.

После окончания института женился на сокурснице, у нас родил-



сверху: На рабочем месте

слева: Люблю!

ся сын. С головой ушел в научную работу. И вот, что удивительно: неожиданно быстро подрос до 175 см и потяжелел до 75 кг.

Теперь я уже не боялся остаться маленьким и примеривался к тяжелой атлетике.

Пришел в спартаковский зал на улице Воровского к известному многим тяжелоатлету и тренеру Михаилу Дубову. Миша попросил раздеться, скептически осмотрел и вынес свой приговор: «С девичьей талией хорошим штангистом тебе не быть» (Видел бы он теперь мою талию.)

Тренажерных залов в их современном виде тогда не было и в помине. Допотопные тренажеры использовались лишь в единичных медицинских учреждениях для механотерапии при реабилитации травматологических больных. В обычных спортивных залах были штанга, набор гантелей и обязательные медицинболы – разного размера и веса клеенчатые или ко-

жаные мячи, набитые опилками, песком и ватой.

Завел железо дома. Супруга и по сей день ворчит, когда прибирает в коридоре. Жаль выбрасывать, все-таки память.

Мои однокурсники заманивали меня в профессиональный спорт, как я посчитал, с черного хода. Советовали стать спортивным врачом. Сулили заграничные поездки, праздничную безбедную жизнь. У некоторых из моих друзей так оно и вышло. Роман Зубов, например, стал старшим врачом сборной команды СССР по баскетболу, Слава Мышалов – бессменным старшим врачом нашей сборной по футболу, Саша Сегал – у хоккеистов с мячом. Несколько человек возглавили физкультурные диспансеры. Они повидали весь мир, присутствовали на многих мировых первенствах и Олимпийских играх. Я остался верен научной лаборатории. Все это пришло ко мне значительно позднее, но уже в другом качестве.

В интервале между 30 и 40 годами в рамках СЭВ периодически работал в Восточной Европе, где повальным увлечением был бег трусцой.

Классный бегун из меня тоже не вышел, но внешний вид я приобрел вполне спортивный.

Пристрастился к горным лыжам и подводному плаванию, которые пришлось оставить, когда начал осваивать садовый участок. Зато теперь могу сказать, что сына вырастил, дом построил, дерево посадил. В этом году оно завалило нас антоновскими яблоками.

Такая вот, немудреная спортивная биография.

Очень интересно. Но Вы так и не рассказали о Вашей основной работе.

По роду работы я генетик-биотехнолог. Ни одного дня не бездельничал. По сию пору продолжаю активно работать. Являюсь директором Трансгенбанка. К деньгам



В расцвете сил

банк, к сожалению, никакого отношения не имеет, поскольку это российская коллекция генетического материала. Руководжу Биотехнологическим центром «Трансгенфарм» и научной лабораторией в Институте биологии гена РАН. Лауреат премии Совета Министров и ряда других престижных наград.

Игорь Львович, расскажите, пожалуйста, нам о спорте во времена Вашей молодости. Каким он был? Каким Вы его видели?

Я был профессиональным спортивным болельщиком. Началось это еще до войны, когда к моему отцу, заведовавшему тогда электрокардиографическим кабинетом 5-й советской больницы, которая находилась на нынешнем Ленинском проспекте в Москве, приходили на обследование многие наши известные спортсмены. Многолетняя дружба связывала его с известными бегунами на длинные и средние дистанции братьями Знаменскими

Григорием и Серафимом. Благодаря старшему из братьев Знаменских, Григорию, наша семья поселилась в доме, расположенном рядом с построенным позже стадионом им. В.И.Ленина.

Когда Григорий Знаменский ходил с моим отцом к председателю ленинского райисполкома, на лацкане пиджака у него красовался редкий по тем временам орден Ленина, а на шее для пущей важности одна из многочисленных медалей. Председатель был сражен наповал. Мы с мамой ожидали в скверике напротив. Озорной Григорий потом надел на меня эту медаль, сказав: «Быть тебе, сынок, чемпионом». Для того, чтобы сбылось пророчество Григория Знаменского, потребовалось более 60 лет.

Поскольку я вырос в Лужниках, то стал завсегдаем соревновавший по разным видам спорта. Мне довелось увидеть, как наш замечательный прыгун Валерий Брумель перекидным способом преодолел

казавшуюся тогда фантастической высоту 2,28! Но особенно меня привлекали силачи. Их выступления я старался не пропускать и был там таким же завсегдаем, как и ставший моим добрым старшим другом Михаил Лазаревич Аптекарь, главный архивариус советской тяжелой атлетики, выпустивший уникальный справочник «Тяжелая атлетика» (М. Физкультура и спорт, 1983).

Я никогда не забуду, как в 1955 году (исполняется 50 лет этому знаменательному событию) легендарный меценат Боб Гофман впервые привез к нам американских тяжелоатлетов, и в один из дождливых июльских вечеров под открытым небом переполненного Зеленого театра ЦПКиО состоялось их показательное выступление. Особенно меня поразил тяжеловес Пауль Андерсон, чемпион XVI Олимпийских игр, который первым в мире преодолел в классическом тяжелоатлетическом троеборье 500 кг.

На глазах 12 тысяч изумленных москвичей 165 килограммовый Пауль Андерсен легко поднял в трех движениях 518 кг.

Представляете, с какой завистью я смотрел на своего ровесника, который был всего-то на один год старше меня, он родился в 1932 году.

В 1957 году Пауль Андерсен оставил любительский спорт, похудел до 138 кг (обмеры на этот срок: рост 177 см., бицепс 55, талия 123, бедра 91, икра 55, шея 62, грудь 147 см) и стал профессиональным силовым актером.

Ослепительную серию он показал однажды в силовом троеборье: приседания—544 кг, жим лежа—284 кг, наконец, тяга—371 кг, что дало в сумме 1199 кг!

Цирки спортивных помост—вещи разные. Однако сила—это как деньги: либо она есть, либо ее нет.

Феноменальный рекорд Пауля Андерсона зафиксирован в Книге Гиннеса: отрыв плечами от стоек без всяких приспособлений поистине чудовищного веса 2 844 кг, почти три тонны!

Потом след этого замечательного спортсмена затерялся.

Ну а когда же настал Ваш черед поднимать штангу?

Сказать, что к пенсионному возрасту я уже лежал в руинах, было бы преувеличением. Но с завидным



С Сергеем Поповым

постоянством меня стали одолевать тяжелые радикулиты. Беспомощное состояние, когда мучительно двигаться и каждый неосторожный поворот тела отзывается острой болью в позвоночнике. Чтобы лечь и встать, приходилось проделывать цирковые номера. Медикаментозному или физиотерапевтическому лечению мои радикулиты не поддавались.

В возрасте после 65 лет довелось по контракту пару лет поработать в научно-исследовательских институтах Южной Кореи, где, как и во многих других организациях этой страны, есть собственные спортивные залы. Там-то я и подсел на тренажеры. Несколько месяцев направленных тренировок оказалось достаточно для того, чтобы закачать спину. Перестала скрипеть при поворотах шея. Без привычных щелчков сгибались и разгибались суставы. Опять стал прямоходящим. С радикулитами было покончено раз и, надеюсь, навсегда.

Неожиданно я сделал для себя вот такое открытие. Оказалось, что и в моем возрасте можно увеличить мышечную массу и силу, не изнуря собственное тело тяжелыми тренировками.

Вернувшись в Москву, продолжил регулярные занятия с отягощениями в тренажерном зале бассейна «Чайка», где одно время работал главным врачом.

А о спортивной карьере когда впервые задумались?

Попробовал я как-то жать штангу лежа на скамье. Молодежь меня обшопывала, как хотела, что сильно задевало. Появилась новая цель жизни в тренажерном зале. Захотелось стать сильным. Начал покупать спортивные глянецовые журналы и по ним учиться уму-разуму. Захаживал в другие тренажерные залы, чтобы посмотреть на тех, кто достиг хороших результатов, и кое-что скопировать.

Из всего того, что мне удалось по этому поводу узнать, однознач-

но следовало: чтобы хорошо жать, нужно много жать. Эта примитивная сентенция физиологически обоснована. Мышечная масса, а вместе с ней и сила, увеличиваются только при возрастании нагрузок. На этом, собственно, и построена вся стратегия тренировочного процесса. Если кто-то это плохо переносит, непокорную мышцу нагружают монотонной работой на разы. Вот и вся спортивная премудрость.

Для пожилого человека систематические физические перегрузки с постоянными задержками дыхания и натуживанием — прямой путь к развитию гипертонии. Даже молодые люди, которые, желая в одночасье превратиться в античную статую, переусердствуют с железом, по этой причине бывает надолго, или даже навсегда, вынуждены расстаться с тренажерным залом.

Поэтому я стал искать приемлемую для себя систему занятий с отягощениями. Поначалу моей целью было нагрузить каждую прорабатываемую мышцу, или группу мышц по всей длине, т.е. максимально сократить и максимально растянуть. Это достигалось увеличением амплитуды выполняемых движений.

Случайно попалась мне на глаза заметка на английском языке профессионального лифтера Джорджа Хальберта, неоднократного чемпиона и рекордсмена мира по жиму лежа (версия WPC/WPO, лучший результат 332,5 кг в весе до 100 кг), который добился увеличения силы работой со штангой на скорость. Его рекомендация состояла в том, что едва не коснувшуюся груди штангу взрывным усилием надо было направить вверх и разогнать с нарастающей скоростью до тех пор, пока она не окажется на прямых руках. Один раз в неделю с небольшими весами следовало сделать три таких подхода по три повтора: начать узким, потом широким и завершить средним хватом. Отдых между упражнениями должен был составлять не менее двух минут.

В момент изменения направления движения штанги преодолевается сила инерции опускаемого снаряда, для чего приходится прилагать большую силу, чем того требует вес на штанге. Но продолжительность такой пиковой нагрузки ограничивается десятками долями секунды, поэтому она легко переносится.

В голове, поясняет Джордж Хальберт (посмотрите перевод его статьи «Ускорь свой прогресс» в журнале «Мир силы», 4, 2003 г.), в момент выполнения упражнения должна быть только одна мысль: быстрее, быстрее, быстрее! Заставьте мышцы реагировать быстрее. Заставьте мышцы развивать силу быстрее! Заставьте мышцу сокращаться быстрее! Вы станете сильнее, Сильнее, СИЛЬНЕЕ!

На собственном примере я убедился, что при весьма умеренных физических затратах работа на скорости с небольшими весами действительно увеличивает соревновательный жим. Подбирайте себе тренировочный вес в день скоростной тренировки, используя мозги, а не тщеславие, это тоже хороший совет Джорджа Хальберта.

В моем случае все получилось как по писанному, возможно, только потому, что в подготовительном периоде большое внимание было уделено систематическим упражнениям на растяжение, которые укрепили суставные сумки и связочный аппарат. В противном случае скоростная работа со штангой (это я обращаюсь к начинающим спортсменам) может привести к серьезным травмам суставов рук. При чтении спортивной литературы особое внимание я всегда уделяю как раз тем советам, где указывается чего не стоит делать. Травмы пока обходят стороной.

Несколько тренировочных советов «от Гольдмана».

Главная причина плохого старта в обычном жимовом (безмаечном) движении состоит в недостаточной развитости мышц, ответственных за отрыв штанги от груди. В основном это происходит из-за дурной привычки при жиме штанги отбивать гриф от груди. Поэтому первое, что стоит предпринять, так это исключить отбив и начать делать секундную паузу в положении грифа на груди. Таким путем будет вырабатываться устойчивый стереотип требуемого правилами соревновательного движения. Быстрые повторы можно делать и на вдох-выдох, не оставляя синяков от удара грифа по грудины и ребрам.

Не знаю, как у других, но если каждую тренировку (понедельник, среда, пятница, суббота-воскресенье, отдых) я не делаю каких-либо

жимовых упражнений со штангой, то у меня притупляется мышечное чувство веса.

Приходя в зал, я никогда не позволял себе сразу залезать под штангу. Сначала обходил три-четыре тренажера, растягивался, разогревался. Сердце само подсказывало, когда пора браться за гриф. И на соревнованиях, в которых мне теперь приходится участвовать, я начинаю разминаться намного раньше других.

После каждой тренировки я не забывал в нескольких подходах повисеть на перекладине. Если при этом не использовать специальных ремней, то одновременно с разгрузкой позвоночника можно достигнуть увеличения силы кистей рук.

Работа со штангой на скорость и жимы штанги с фиксацией ее на груди потребовали на время значительно снизить привычно используемые рабочие веса. Молодые партнеры по тренажерному залу посмеивались. С моим задорным характером это надо было перетерпеть. И только тогда, когда я начал регулярно одолевать недосыгаемые для многих веса, они стали внимательно присматриваться к моим тренировкам. Первую свою награду я тоже получил от них. Однажды в раздевалке подслушал такой разговор: «Ничего интересного сегодня в зале не было, Львович не жал».

Игорь Львович, Вы в настоящий момент самый титулованный спортсмен ветеран в Федерации WPC-Россия. Каков он — путь к рекордам в 70 лет?

Под Новый 2004 год на тренировке я легко выжал вес, превышающий семилетней давности мировое достижение одного американца.

Не по возрасту мудрый, чемпион России среди юниоров по бодибилдингу, тренер тренажерного зала бассейна «Чайка», Виктор Шамин, философски заметил, что в спорте виртуальных чемпионов не бывает. Выходи, говорит, на соревновательный помост, там посмотрим.

Стал подыскивать для себя профессионального тренера. Так случилось, что я сразу познакомился с тем, кого искал. Со мной согласился работать президент Федерации пауэрлифтинга Москвы по версии IPF Вячеслав Ильич Пискунов, сам прекрасный спортсмен.



В Сочи

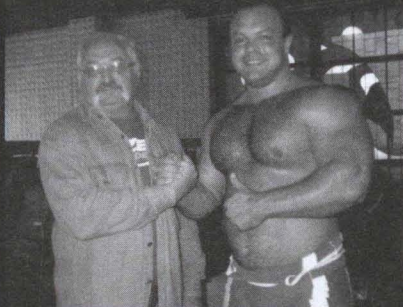
Такое удачное совпадение. Он тоже оказался приверженцем скоростной работы со штангой. После нескольких месяцев совместных тренировок мои результаты в жиме лежа поползли вверх.

Как и у боксеров, мир сильных людей поделен по разным федерациям.

Мой тренер — активный функционер IPF, стало быть, там мне и надлежало выступать. Ранней весной 2004 года я поехал на свой первый чемпионат, чемпионат ветеранов России по версии IPF, который проходил в г. Калуга. Но вот какая незадача. В ветеранский спорт (и не только в пауэрлифтинге) обычно плавно переходят состарившиеся классные спортсмены. Моими соперниками были закаленными в спортивных битвах бойцы, мастера и мастера спорта международного класса. Я был единственным, кто выступал без жимовой майки. Но, самое главное состояло в том, что в IPF крайняя возрастная ветеранская группа начинается от 60 и лет. Соревноваться с теми, кто на десяток лет моложе тебя, не реально. Зайдите в любое управление социальной защиты населения и внимательно посмотрите сначала на тех, кто стоит у окошечка впервые получающих пенсионное удостоверение, и потом на пенсионеров



С Кираном Киддером



С Владимиром Кравцовым

World record attempt
Welt-Rekord-Versuch



С поклонницами из Германии

с десятилетним стажем. Вам сразу все станет ясно. С каждым годом этот разрыв для меня будет увеличиваться.

Говорят, что я выступил достойно. Но в призовую тройку с тем результатом, что у меня тогда был, не попал. Утешало, что заработанные за четвертое место очки пригодились команде WPCongress, где занять первое общекомандное место.

Тут подоспел первый чемпионат России по пауэрлифтингу и жиму лежа по версии WPCongress, где ветераны сражаются каждый в своей возрастной группе, ограниченной пятью годами.

Прагматичный В.И.Пискунов сказал: «Слетай в Сочи за медалью». Поддержал меня и почетный президент «WPC Россия» Валерий

Андреевич Самойлов, который помогал советами в тренажерном зале бассейна «Чайка».

Я был настроен на весомые мировые рекорды и искренне огорчился, когда в Интернете увидел, что мои первые спортивные достижения, которые позволили стать чемпионом России 2004 года среди ветеранов, показанные на чемпионате России WPC, сразу же попали в таблицы российских и европейских рекордов. На тренировках эти веса я регулярно поднимал по несколько раз подряд. Показать лучший результат помешало отсутствие соревновательного опыта.

Федерация «WPC Россия» сочла возможным включить меня в состав сборной команды для участия в чемпионате Европы по версии WPCCommittee в г.Дессау (Германия). Был готов на хороший для себя результат.

Примерно за неделю до отъезда В.И.Пискунов дал мне возможность проверить свои силы на открытом чемпионате IPF г.Москвы по жиму лежа. То, что мы планировали, я показал, хотя не обошлось без красных огней. Забыл про разницу в судейских командах в IPF и WPC. В IPF дается команда на выполнение упражнения в целом, а в WPC — только на жим от груди.

В Германии я стал чемпионом Европы 2004 года среди ветеранов, установив по ходу выступления сразу три мировых рекорда. Этому сопутствует специальный ритуал. Рядом с помостом, на котором установлена штанга, появляется миловидная девушка с транспарантом «мировой рекорд».

По версии WPCCommittee, я вообще теперь единственный россиянин среди мировых рекордсменов мужчин всех возрастов и весов. Так как это было первое выступление россиян в этой новой федерации. Главным своим достижением считаю то, что меня радушно приняла семья сильнейших спортсменов России. Их дружескую поддержку я ощущаю постоянно. Со многими из них я сфотографировался, и мне было бы приятно увидеть их в этом материале.

С удовольствием разместим представленные Вами фото.

Своим успехом на чемпионате Европы во многом обязан Андрею

Чеснокову, который мне ассистировал. Только сейчас, когда ко мне попали фотографии из Дессау, я увидел, сколько собственной нервной энергии он в мое выступление вложил. На одной из них он напряженно следит за ходом соревнования, чтобы во время вывести меня на помост. На другой — одиноко замер на нейтральной полосе между помостом и зрителями, внимательно вглядываясь, насколько уверенно я поднимаю снаряд, чтобы подсказать выбор следующего веса. Его советы были предельно четкими и оказались правильными. Никто раньше, ни после, мне пока не подавали штангу на руки так аккуратно, как Андрей Чесноков. Одно его присутствие внушало уверенность в своих силах.

На Кубке России WPC в г. Волжском мы с тренером решили провести репетицию перед грядущим чемпионатом мира в США. Там мне удалось установить еще два новых мировых рекорда. Разрыв с прежним мировым достижением американского ветерана довел до 25 килограмм.

Ваш первый чемпионат мира. Каким он запомнился?

Поездка в Калифорнию не заладилась с самого начала. В американском консульстве не решались дать визу биотехнологу, потом, уверовав в мои мирные намерения, все же предоставили годовую многоразовую визу.

Я уже давно знаю за собой такую особенность, что трудно переношу длительные перелеты. В Китай, например, лету около восьми часов. Бывал там по делам неоднократно, но к ограничению подвижности в самолете так и не привык.

Влетели мы впритык к открытию мирового чемпионата. В ночь прилета в г.Фресно состоялось взвешивание. За 20-часовую дорогу (3 часа ожидания и прохождение всяческих контролей в аэропорту, 12 часов перелета на самолете Аэрофлота из Москвы в Лос-Анджелес, потом 3 часовая пересадка на местную авиалинию, еще 1 час лета на маленьком самолетике, 1 час заняла встреча) от обезвоживания потерял почти 4 килограмма с большим трудом набранной живой массы. Как-то упустил из вида, что надо было взять с собой полно-

ценное питание. Приехал на место усталым и голодным. Найти в небольшом американском городке вечером еду оказалось неразрешимой проблемой. Оставалась одна ночь перед выступлением. Из-за разницы во времени никак не мог уснуть. Пришлось смотреть по телевизору дебаты Буша и Гора. Год назад у меня так уже было в первую ночь в Мехико, но тогда я все списал на высокогорье.

Утром удалось найти еду. Надеться от пуза было нельзя, поскольку как врач, знаю, что попадающие в кровь после приема еды жирные кислоты обязательно добавят сонливости.

Вышел на помост абсолютно разбитым. Начальный вес оказался небольшой. Легко взял. Только направился за кулисы в разминочный зал, как меня остановил старший судья на помосте и потребовал снять не стандартный, по его мнению, ремень. Обычный тяжелоатлетический ремень, не широкий и не узкий, из спортивного магазина. Чем он ему не понравился?

Я не знаю, помогает ли ремень при жиме лежа. Некоторые жмут без ремня. Но я к нему привык. У меня он укрепляет поясницу, что помогает перераспределить часть нагрузки на ноги.

На второй подход добавил еще 10 килограмм. Все мысли крутились вокруг ставшей беззащитной поясницы. Полностью загрузить ноги не удалось. Вес осилил, но до команды на подъем. Подход неудачный.

Расстроенный Юрий Устинов, который мне помогал, глядя на мою посиневшую и осунувшуюся физиономию, как он мне потом говорил, засомневался, способен ли я еще что-либо поднять. На третий подход пошел как во сне, и он оказался на редкость удачным. Я стал чемпионом мира.

В этом звании покидать помост без очередного мирового рекорда было негоже. К тому же в крови появился избыток адреналина. Попросил увеличить вес. Судья информатор сделал соответствующее объявление о мировом рекорде. Когда я непринужденно поднял и этот вес, зал взорвался аплодисментами появившейся у меня американской группы поддержки.

Теперь и в WPCongress моя фамилия — одна среди ветеранов-рекордсменов американцев.

Какие мысли приходили Вам после чемпионата?

Занятиями с отягощениями в США занимаются около 40 миллионов человек. В фитнес-залы они ходят семьями. От мала до велика, как в церковь. Так что выбор в любую номинацию у них большой. Однако составить мне конкуренцию им оказалось не под силу. Президент WPC-WPO Киеран Киддер, шутя, заметил, что я распугал им всех ветеранов. И впрямь. Они гурьбой подались искать счастья в троеборье. И правильно сделали. Я посмотрел протоколы. У американских ветеранов-троеборцев в жиме лежа кошкины слезы.

Между прочим, на программе чемпионата мира красовался американский флаг, на котором было написано: «Америка прекрасна. Им во всем нужно только первое место».

Было у меня в Америке еще одно дело. Хотел узнать, как сложилась дальнейшая судьба кумира моей молодости Пауля Андерсена. Такого человека, который о нем все знал, я нашел.

Оказалось, что Пауль Андерсен уже ушел из жизни.

Так распорядилась судьба. Когда он был в России в зените славы выдающегося спортсмена, а я в роли промокшего под дождем восхищенного зрителя, оба мы были 20-летними. Теперь, когда я приехал в Америку 70 летним и, в свою очередь, сам мог бы его кое-чем удивить, Пауля Андерсена уже не было на Земле.

Болезнь постепенно разрушала феноменального силача. Его мучили боли в суставах, он с трудом передвигался. Зимой 1980 года положение Пауля Андерсена было критическим, вес упал до 77 килограмм, отказали почки. Близкая родственница отдала ему свою почку, и это помогло продлить ему жизнь. Он умер в 1995 году, прожив на белом свете немногим менее 63 лет.

Каждый молодой человек должен настроить себя на то, чтобы стать чемпионом. Это великое счастье — быть победителем — таким было духовное завещание Пауля Андерсена, а свои небольшие сбережения он пожертвовал на содержание детских приютов.

Что дал вам спорт в жизни? Именно спорт, не фитнес.

Спорт подарил мне здоровье. Я пережил непередаваемое ощущение радости и гордости, когда стоял на верхней ступеньке пьедестала почета.

Я сознательно не привожу тут свои результаты. Кому это интересно, пусть посмотрят на сайте WPC/WPO Россия (www.wpc-wpo.ru). Я старый медный чайник, которому при всем желании уже никак не утнаться за молодыми. Но в мировом ветеранском корпусе, полагаю, делаю свое нелегкое мужское дело добротню.

Почти 50 лет я посвятил науке. Теперь Российская академия наук спонсирует мои спортивные выступления.

Местная слава оказалась весьма неудобной. Друзья и коллеги перестали интересоваться моей профессиональной научной деятельностью, через одного норвят пощупать крепость бицепса. После каждого соревнования придирчиво спрашивают: «Ну, ты первый? Рекорд сделал?» Чтобы их не разочаровывать, приходится прилагать определенные усилия.

Насколько я знаю, к Вам испытывают слабость многие наши общенациональные СМИ. Интервью с Гольдманом и его фото можно увидеть и в «Известиях», и в Интернете, и даже на ТВ!

Мои скромные спортивные успехи неожиданно оказались интересными для многих людей. Обращаются из разных газет и журналов, просят рассказать, что, как и почему. Выдающиеся результаты моих молодых товарищей почему-то меньше волнуют публику. Наверное, полагают, что для молодого спортсмена это как бы само собой разумеющееся дело. То, что обо мне пишут, я большей частью узнаю от своих домашних, сослуживцев, знакомых. Вот, например, выдержка из недавней публикации «Мосспорта» (www.mosport.ru): «Сегодня Россия не может похвастаться футболистами европейской или мировой величины. Зато всегда наша держава была богата теми, кого величали силачами». Далее поминаются мифологические: Микла Селянинович, Илья Муромец, Александр Пересвет, наши дореволюционные кумиры во главе с Иваном Поддубным, герои советского

ИНТЕРВЬЮ



времени: Юрий Власов, Леонид Жаботинский, Василий Алексеев. После слов «сегодня силу в ее чистом виде демонстрирует пауэрлифтинг» называется такая троица: Владимир Волков, Игорь Львович Гольдман (меня из уважения к возрасту приводят с отчеством), Юлия Зауголова.

Скорее всего, что мою фамилию они выудили из попавшего к ним письма к Юрию Лужкову, в котором я обращал его внимание на то, что в Москве за посещение тренажерного зала пожилому человеку придется расстаться с пенсией. Я спрашивал нашего мэра: «Что лучше, даром пустить пенсионеров в тренажерный зал и дать им возможность сохранить свое здоровье, или же обеспечивать их потом бесплатными лекарствами?»

Лев Лещенко, с которым я когда-то рубился в мини-футбол в спортивном зале Олимпийской деревни, посвятил мне целый разворот с цветными глянцевыми фотографиями в своем новом журнале «Добрые люди».

Ко всему этому я отношусь спокойно. В моем возрасте звездной болезни, как скарлатины или ветрянки, уже не бывает.

— Ну и в заключение — планы на будущее.

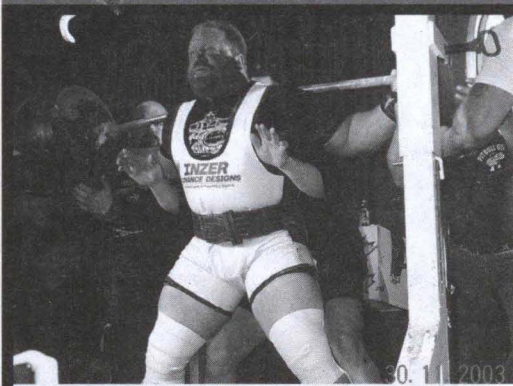
В моем возрасте легкомысленно делать долгосрочные прогнозы. Однако продолжаю усиленно тренироваться. Попытаюсь весной отомстить своим, более молодым, обидчикам на ветеранском чемпионате IPF. Буду отстаивать все свои звания в чемпионатах версии WPC. Я остаюсь с вами.

Продолжу научную и литературную деятельность. В общем, времени стареть нет.

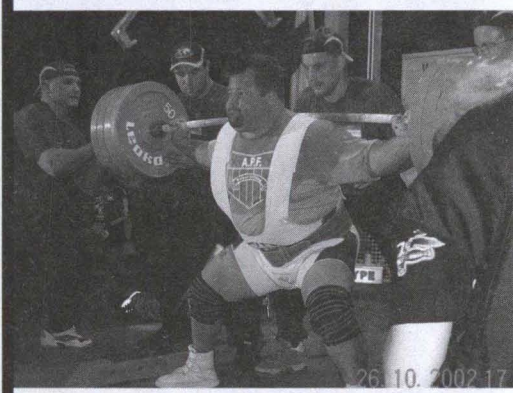
ПРИСЕД. КЛУБ 450+

Вячеслав Карпов

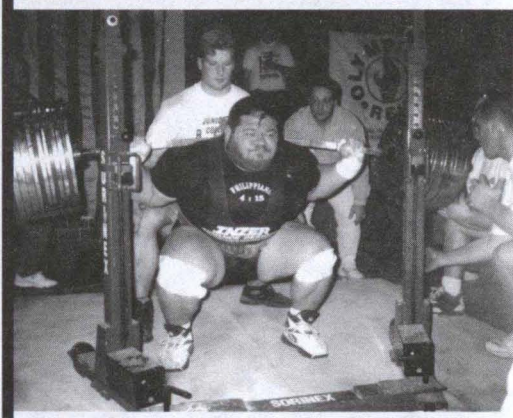
1.	MIKESELL Brent	USA	+ 140	517.5	30.11.03	WPC
2.	BOLTON Andrew	Great Britain	+ 140	505.5	09.11.03	WPO
3.	GOGGINS Steve	USA	125	500.0	01.03.03	WPO
4.	CHILDRESS Paul	USA	140	492.5	06.03.04	WPO
5.	FRANK Garry	USA	+ 140	492.5	03.04.04	APF
6.	TURTIAINEN Ano	Finland	140	490.0	01.03.03	WPO
7.	RUGGIERA Mike	USA	+ 140	476.3	03.04.04	IPA
8.	MILLER Mike «Mule»	USA	+ 140	476.3	17.04.04	APF
9.	COAN Ed	USA	110	471.0	12.08.01	WPO
10.	BASSON Oan	USA	140	471.0	01.03.03	WPO
11.	CLARK Anthony	USA	+ 140	468.0	19.11.95	IPA
12.	PASANELLA Dave	USA	125	467.5	28.05.89	APF / WPC
13.	GALLO Craig	USA	140	465.0	09.11.02	WPO
14.	VOGELPOHL Chuck	USA	100	464.9	30.03.02	IPA
15.	HATFIELD Fred	USA	125	460.0	23.03.87	USPF / APF / WPC
16.	HUTSON Tony	USA	+ 140	460.0	29.03.03	APF
17.	KUTTROFF Holger	Germany	+ 140	460.0	09.11.03	WPO
18.	MEHAN Al	Canada	140	460.0	30.11.03	WPC
19.	HOSKINSON Jim	USA	125	460.0	28.03.04	AAPF
20.	AICHES Chad	USA	+ 140	460.0	01.08.04	AWPC
21.	DIMEL Matt	USA	+ 140	458.1	03.05.86	APF / WPC
22.	LOWE Greg	USA	125	458.1	14.11.98	FCI
23.	HAMMAN Shane	USA	+ 140	457.5	10.03.96	USPF / IPF
24.	TREGLOAN Peter	Great Britain	+ 140	457.5	08.12.02	WPC
25.	RUSS Edward	USA	+ 140	457.5	08.06.03	APF / WPC
26.	SMITH Matthew	USA	+ 140	457.5	06.03.04	WPO
27.	BARTLEY Marc	USA	125	457.5	06.06.04	APF / WPC
28.	RYCHLAK Gene, Jr.	USA	+ 140	455.8	13.04.03	IPA
29.	WESSELS Willie	USA	110	455.5	11.11.95	APF / WPC
30.	WADDINGTON Dave	USA	140	455.0	13.06.81	NSM
31.	KARWOSKI Kirk	USA	125	455.0	23.07.95	USPF / IPF
32.	KIDDER Kieran	USA	+ 140	455.0	26.10.02	WPC
33.	MOORE Beau	USA	+ 140	455.0	06.03.04	WPO
34.	PATRICK Jason	USA	110	455.0	26.06.04	APF / AAPF
35.	WILSON O. D.	USA	+ 140	454.5	16.02.89	USPF
36.	PASILLO Mark	USA	140	454.5	30.10.99	APF
37.	MORAN Lee	USA	+ 140	453.8	08.07.84	USPF
38.	WARE John	USA	+ 140	453.6	12.05.90	FCI
39.	BRYAN Terry	USA	+ 140	453.6	19.11.00	IPA
40.	BRAND Ben	USA	+ 140	453.6	11.07.04	IPA
41.	WESTON Brian	USA	110	453.6	30.05.04	IPA
42.	BADENHORST Gerrit	South Africa	140	450.0	14.10.90	WPC
43.	WEILER Michael	Austria	125	450.0	25.05.03	Nationals / WPC



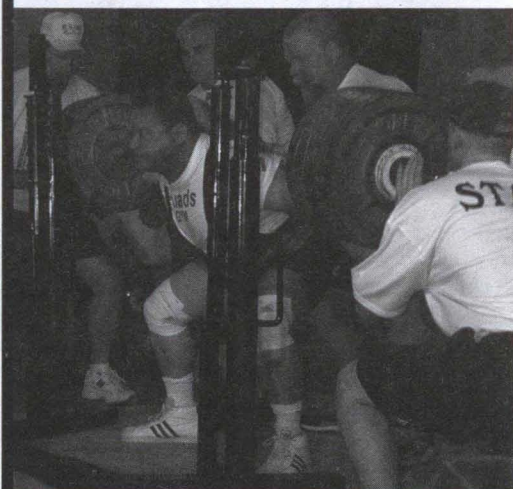
**Брент Майкселл
и его 517.5кг!**



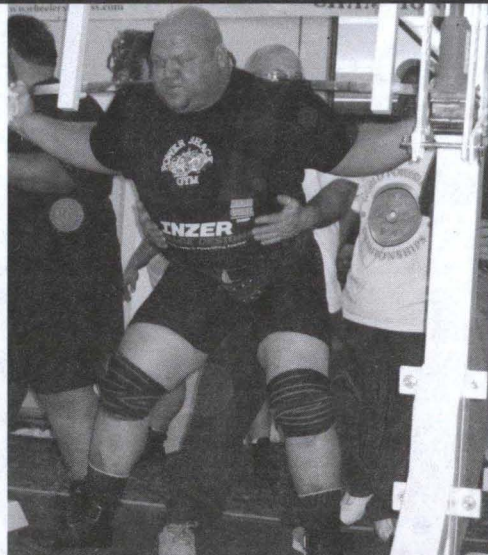
Киеран Киддер



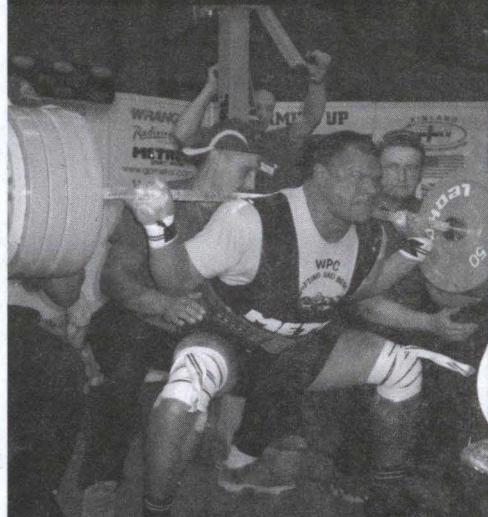
Шейн Хамман



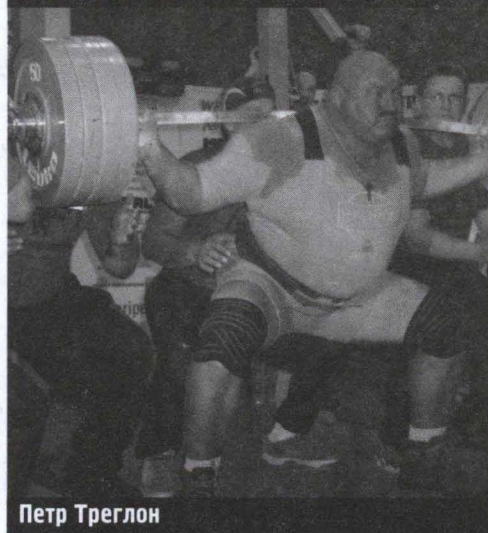
Эдди Коэн



Гарри Франк



Ано Туртайнен



Петр Треглон

ВИТАМИНЫ

По материалам сайта www.powerlifting.ru

Слово «Витамин» появилось в лексиконе в 1912 году, когда был изолирован первый витамин – В1, или тиамин. Сейчас известны 13 витаминов, но наука утверждает, что это далеко не все. Известные витамины: витамин А, витамин В1, витамин В2 (рибофлавин), ниацин, витамин В6 (пиридоксин), витамин В12 (кобаламин), фолиевая кислота, пантотеиновая кислота, биотин, витамин С, витамин D, витамин Е и витамин К.

Витамин А

Одна из форм существования витамина А – бета-каротин.

Независимо от названия, витамин А всем нам очень нужен. В первую очередь, он стимулирует многочисленные иммунные процессы, обеспечивает защиту организма на клеточном уровне, выработке разных антител и т.д. Стероиды сильно угнетают нашу иммунную систему, поэтому, чтобы повысить сопротивляемость организма различным бактериальным инфекциям, витамин А должен быть обязательной частью потребляемого набора пиллюль.

Витамин А положительно влияет на зрение, предотвращая «куриную слепоту» и различные проблемы с кожным покровом (сыпи и т.п.). Используется при лечении язвы желудка, защищает организм от различных загрязнений и развития раковых клеток и важен при формировании зубов и костей. Кроме того, витамин А улучшает усвоение организмом протеина, что замедляет процесс старения.

Не рекомендуется употреблять витамин А в чрезмерных количествах. Из организма он выводится плохо, при длительном интенсивном употреблении накапливается и может привести к отравлению, т.н. «гипервитаминозу». Симптомы гипервитаминоза, кстати, очень интересны. Постоянно ловишь себя на

том, что руки непроизвольно сжимаются в кулаки, сосредоточиться на чем-либо трудно, появляется неудержимая потребность в активных действиях (например, побить кого-нибудь. Или чего-нибудь). Головой эти действия практически не контролируются. Поэтому какая-то старая книжка рекомендует чередовать активное употребление витамина А с «отдыхом». Три недели ешь, неделю не ешь.

Витамин В1 (Тиамин)

Улучшает обмен и участвует в формировании жировых тканей и углеводном обмене. Улучшает энергетический обмен, помогает бороться с проблемами роста, повышает способность к обучению, необходим для нормальной работы мышц пищевода, желудка а также сердечной мышцы. На уровень тиамина в организме плохо влияют антибиотики и оральные контрацептивы.

Витамин В2 (Рибофлавин)

Как и ТИАМИН, этот витамин помогает организму в углеводном обмене. Кроме того, он участвует в метаболизме белков и жиров. Важен для правильной работы трех других витаминов В–В6, фолиевой кислоты, и ниацина – при формировании красных кровяных тел и построении тканей тела, особенно кожи и глаз.

Симптомы недостатка: сухая, «чешуйчатая» кожа лица, трещины в углах рта («заеды»), воспаления в полости рта.

Внимание: рибофлавин – водорастворимый витамин, поэтому теряется при обработке пищи. В щелочных растворах быстро разрушается при нагреве (сильный аргумент против добавления щепотки соды в воду для варки, но довольно стабилен в кислотном растворе или при сухой тепловой обработке. Наибольшая для него опасность – свет. Солнечный ультрафиолет разру-

шает его практически полностью. Не оставляйте ваше молоко на свету – два часа, и весь рибофлавин улетучится. Перемалывание удаляет большую часть рибофлавина из зерновых. Также он теряется при шлифовке риса, лучше есть коричневый рис.

Хорошие источники: мясо, печень, яйца, молоко, йогурт, сыр, темные зеленые овощи, такие как шпинат и брокколи.

Витамин В6 (Пиридоксин)

Необходим для синтеза белка. Кроме того, превращает гликоген в глюкозу, которая непосредственно используется мышцами при работе. Также нужен для построения некоторых аминокислот, и для преобразования некоторых других в гормоны, из которых один синтезирует НИАЦИН из ТРИПТОФАНА. Используется при образовании красных кровяных тел и построении нервных тканей. Также принимает участие в метаболизме некоторых жиров.

Признаки недостаточности: воспаления полости рта, насморк, нервность, судороги. Недостаточность пиридоксина сама по себе не распространена, происходит только при общей недостаточности группы В в организме.

Внимание: в избыточном количестве весьма токсичен, вызывает временное или постоянное повреждение нервных тканей. Но это бывает только при долгом употреблении избыточных доз витамина, например при ПМС. Витамин теряется при приготовлении пищи, 70-75 процентов – при выпечке, 90% – при консервировании, 15% – фрукты при заморозке. Нагрев и ультрафиолет тоже делают свое черное дело.

Витамин В12 (Цианкобаламин)

Необходим для нормального пищеварения, синтеза белка, а также

метаболизма углеводов и жиров. Кроме того, он благотворно действует на нервную систему, защищая нервные волокна от повреждений, поддерживает способность к воспроизводству, предотвращает анемию и обеспечивает нормальный рост и развитие организма в целом. К недостатку витамина B12 особенно восприимчивы вегетарианцы и пожилые люди. Признаки недостатка витамина в организме: нарушения координации движений (заплетающаяся походка), провалы памяти, галлюцинации, расстройств зрения, анемия, а также расстройств пищеварения.

Витамин С

Витамин С — это антиоксидант, который нужен для восстановления и роста тканей, нормальной работы надпочечной железы и здоровья десен. Помогает нам защититься от воздействия загрязненной окружающей среды, от инфекций, предотвращает рак, укрепляет иммунную систему. Может снизить уровень холестерина и высокое кровяное давление, предотвращает атеросклероз. Важен при образовании коллагена, защищает от коагуляции крови, способствует заживлению ран и выработке антистрессовых гормонов. Участвует в выработке интерферона и необходим для метаболизма фолиевой кислоты, тирозина и фениланина.

Витамин D

Витамин D нужен для усвоения и правильного использования организмом кальция и фосфора. Необходим для роста и развития костей и зубов. Солнечный ультрафиолет способствует выработке организмом витамина D, поэтому походы на пляж раза три в неделю очень даже полезны. Особенно зимой. Как и в случае с бета-каротином, злоупотребление витамином D (более 65000 медицинских единиц в год) может вызвать токсикоз. Витамин D следует употреблять в комплексе с препаратами кальция.

Витамин E

Мощный витамин и антиоксидант, циркулирующий вместе с кровью и нейтрализующий свободные радикалы (вспоминается Джеймс Бонд), вредные отходы метаболизма, предотвращающий

повреждения клеточных мембран и, тем самым, снижающий риск сердечных заболеваний и рака. Кроме того, витамин E удерживает «плохой» холестерин (LDL) от преобразования в еще худший холестерин, окисленный LDL, который образует «бляшки» в артериях (атерогенез) и может привести к тяжелым сердечным проблемам. Кроме того, витамин E ускоряет лечение при ожогах и у послеоперационных пациентов, и, как показывают недавние исследования, помогает при остеоартритах и ревматизмах, снижает риск катаракты, укрепляет иммунную систему и даже замедляет развитие болезни Паркинсона. Получается этаким эликсиром здоровья, витамин от всего. На этот счет у ученых пока не существует определенного мнения, но многие из них прописывают витамин E, так, на всякий случай.

Жирорастворимый витамин, поступает в двух формах — токоферол и токотриенол. Существует четыре различных вида токоферола, из которых наиболее активный — альфа-токоферол, но необходимы все четыре. Для измерения количества витамина E принят Д-альфа-токоферол эквивалент, сокращенно альфа-ТЭ, количество высчитывается в миллиграммах.

Симптомы недостаточности: анемия.

Хорошие источники: растительные масла (кукурузное, соевое, ячменное), арахисовое масло, печень, зеленые листовые овощи, злаки и орехи.

Внимание: перемальвание удаляет почти весь витамин E из злаков, рафинирование растительного масла снижает его содержание на четверть. Продукты теряют витамин E при длительном хранении, при заморозке и интенсивной тепловой обработке. Если вы курите, вам необходимо повышенное количество витамина E, чтобы снизить нагрузку на легкие. Загрязненный воздух требует того же. Опасно принимать витамин E, если вы лечитесь «разжижающими кровь» препаратами. Передозировка витамина лишает их силы и, кроме того, вызывает расстройства желудка. По сравнению с двумя другими жирорастворимыми витаминами — A и D — витамин E относительно нетоксичен.

Витамин K

Известен как улучшающий свертываемость крови. Помогает организму вырабатывать как минимум четыре белковые составляющие, участвующие в свертывании крови, поэтому его назначают перед хирургическими операциями. Кроме того, витамин K вместе с витаминами A и D участвуют в образовании костного протеина. Жирорастворимый. В организме вырабатывается в небольших количествах некоторыми бактериями, живущими в пищеварительном тракте. Дневной нормы это количество не обеспечивает.

Симптомы недостатка: плохая свертываемость крови, что недопустимо при хирургических операциях и вообще при повреждении крупных кровеносных сосудов. Риску подвержены новорожденные, поскольку их пищеварительный тракт не содержит нужных для выработки витамина K бактерий, и уровень протромбина, основного протеина, участвующего в свертывании крови, невысок. К сожалению, при всех своих способностях к «сгущению» крови, витамин K не помогает при гемофилии, врожденной болезни.

Хорошие источники: Капуста, шпинат и другие темные листовые овощи, брокколи, брюссельская капуста, печень, молоко и яйца.

Внимание: как и витамины A и E, витамин K жирорастворимый, может накапливаться в организме и привести к передозировке и отравлению. наихудший вариант — повреждение печени или головного мозга, разрушение красных кровяных тел, разлитие желчи (желтуха). Еще одна проблема: больные, которым назначены антикоагулянты (стандартная процедура при лечении болезней сердца) должны избегать пищи и поливитаминов с высоким содержанием витамина K, это сводит на нет все лечение.

ЗАБЛУЖДЕНИЯ НАСЧЕТ ЛИФТЕРОВ

Андрей Д.А. Логинов

1. Лифтеры – сильные

Поэтому на работе норовят запрячь что-нибудь, куда-нибудь донести. И дома норовят. Слабые мы!!! Какая сумка, дорогая? Какой системный блок, товарищ начальник?! А про себя думаешь: «Блин, вечером жим тяжелый... Силы надо беречь...»

2. Лифтеры – тугодумы

Поэтому им приходится повторять все по несколько раз. Если остаются вопросы – предыдущее предложение прочитай еще разок... и еще... Мы – не тугодумы, просто... вечером жим тяжелый! Эмоции надо беречь!

3. Лифтеры – свиньи

Причем белые свиньи. Неправда. Мы – белые из-за магнезии и мела, ну еще из-за присыпки. И вообще, амуницию мы не стираем только потому, что она от этого портится, да и примета плохая.

4. Лифтеры – ленивые

Нет. Просто мы бережем силы.

5. Лифтеры – жадные

И поэтому они так дико любят повесить на тягу или присед побольше блинов. А еще отдыхают между подходами по 20 минут и не дают разбирать штангу. Не жадные мы. Полтинник положи на место, это мой. И пятерку положи. Как долго нужны стойки? Еще подхода 3 – это на час примерно.

6. Лифтеры – злые

И поэтому они кричат. Неправда это. Просто нам тяжело. Смотри заблуждение номер 1. Еще мы орем, когда у нас крадут блины или стоят напротив во время тяги/приседа и смотрят, как телевизор.

7. Лифтеры – женоненавистники

И поэтому они рвут женское белье, колготки, чулки, царапают женскую нежную кожу. Знаешь, есть такая штука – мозоли? Так вот, не мы, а они цепляют за все вышеперечисленное. А так, нам женщины нравятся. Даже порой забываешь подумать: «Блин, вечером жим тяжелый... Силы надо беречь...»

8. Лифтеры – обжоры

И поэтому лифтера легче убить, чем прокормить. Не-а, убить сложнее. На самом деле лифтер – натура очень разносторонняя. Каждую сторону нужно накормить, вот и получается, в сумме... Или так: желудок-то у лифтера не больше наперстка, как у котенка, приходится очень много съесть, пока в него попадешь, – шибко маленький.

9. Лифтеры – химики

Причем все. От мала до велика. Опять штампы. Среди лифтеров полно физиков, программистов, студентов, школьников и прочей публики. Запомни, метан – это газ.

10. Лифтеры – суеверные

Поэтому они следят, чтобы никто не переступал через штангу, и умалчивают о планируемой сумме на соревнованиях. Неправда. По пунктам: через штангу переступать опасно – можно споткнуться; сумму покажет помост. И вообще – не стой за моим левым плечом, я сейчас туда плевать буду.

INZER
ADVANCE DESIGNS

The World Leader In Powerlifting Apparel

Экипировка "INZER" в России
Весь модельный ряд: IPF и WPC экипировка
Самые низкие цены! Поставки из США

Rage - \$105
Rage X - \$120
Hard Core - \$140
Ремни "Inzer" от \$45
Наколенные бинты - \$28

www.inzernet.ru
e-mail: shop@inzernet.ru
тел 8-918-473-73-34

СКИДКИ!

МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ, А ОБЪЕДИНЯЕТ НАС

FLEX

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН



Москва: FLEX GYM (095) 976-1144; АЛЪЯНС-СПОРТ (095) 213-8385, 214-6992; СПОРТ-СТИЛЬ (095) 208-2763, 208-5748; г. Химки: (095) 572-4422; г. Рязань: (0912) 41-0345; г. С.-Петербург: (812) 118-4471; г. Н. Новгород: (8312) 33-0189; (8312) 19-5603; г. Воронеж: СПОРТ-СЕРВИС 59-7379; г. Кострома: (0942) 35-0191; г. Екатеринбург: ул. Вайнера, 8, м-н гум, 2 этаж; г. Иркутск: м-н «созвездие Орион» 33-23-98; г. Архангельск: РЕЧНОЙ ВОКЗАЛ; г. Северодвинск: КАРЛА МАРКСА, 12; г. Омск: 22-9853; г. Казань: ул. Спартаковская, д. 2 а, т.п. «Алтын» ул. Ухтомского, д. 17, т.п. «Модная семья» 8-84-32-674-606; г. Новосибирск: ул. Достоевского, 9 «СЕДЬМОЙ ЛУЧ» (3832) 21-95-83; г. Саратов: ул. АТКАРАСКАЯ, 66А (8452) 51-80-72; г. Харьков: Московский пр-т, д. 10/12, м-н «BROOKS», 8(1038) 067 761-25-12

опт (095) 783-7460