

«АРНОЛЬД КЛАССИК» — НОВЫЕ РЕКОРДЫ, НОВЫЕ ИМЕНА!

Мир Силы

Power World 3' 2005

ISSN 1606-8718



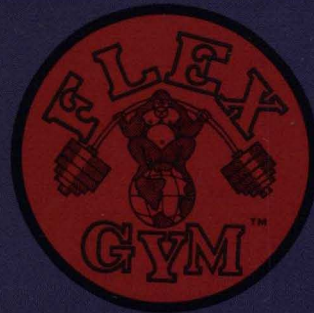
9 771606 871004

muscle2000@mail.ru

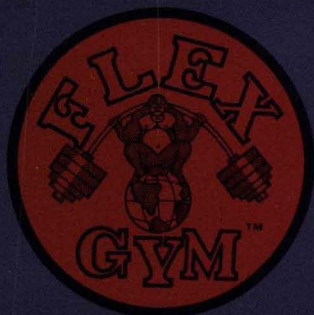
**340 кг Василия Цветкова,
чемпиона из Дубны**

**Система Луи Симмонса — наш анализ
Чемпионат России WPC — этого не ожидал никто!
Тренинг — системы продвинутых лифтеров и ветеранов
Питание лифтера — залог успеха
и многое другое...**

FLEX



МЕТРОПОЛИТАН



GYM

МЫ ПРОДАЕМ ДЕШЕВЛЕ ВСЕХ.
У НАС САМЫЙ БОЛЬШОЙ
АССОРТИМЕНТ.
ВСЕ ПРОДУКТЫ СЕРТИФИЦИРОВАННЫ.
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: 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.

Новые магазины:

FLEX GYM 3: Сокольническая пл., 9, корп. 1. В здании магазина «Зенит». Тел.: (095) 995-50-27. Пн-суб.: с 10-00 до 20-00; вск: 10-00 до 18-00. Проезд от станции метро Сокольники

FLEX GYM 4: Ул. Маросейка, 6/8, стр. 1. Тел.: (095) 928-85-97, (095) 995-50-27. Будни: 10-00 до 19-00; суб: 11-00 до 17-00. Воскресенье – выходной. Проезд от станции метро Китай-город

СОДЕРЖАНИЕ

СОРЕВНОВАНИЯ

«Арнольд Классик»-2005 4

Чемпионат России WPC-2005 12

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Василий Цветков 26

ТРЕНИНГ

Силовая тренировка — жим лежа 30

Организация тренинга. Вестсайдский подход 33

Тренировка ветеранов старшего возраста 35

ПИТАНИЕ

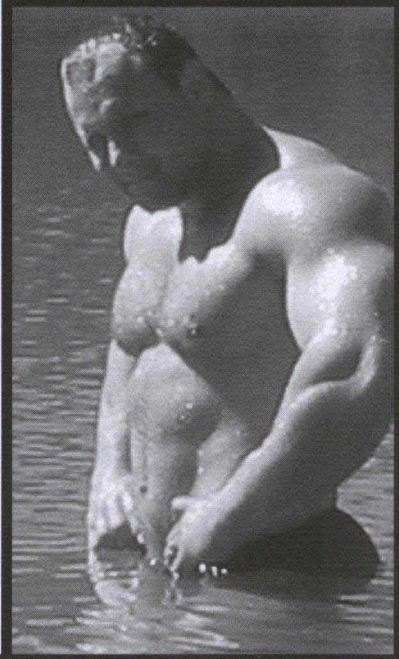
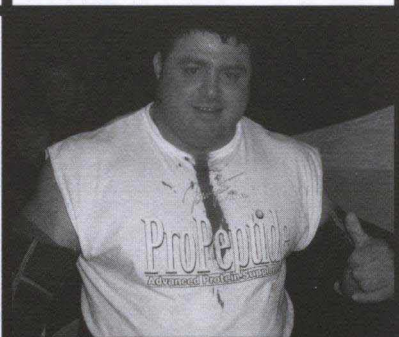
А что вовнутрь? 39

ИСТОРИЯ

Валерий Щедрин 42

ЮМОР 46

ФИЛОСОФИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА 48



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Главный редактор и Майк Миллер

Здравствуйте, дорогие друзья!

Пришло время и вы держите в руках новый номер «Мира Силы».

Мы постарались сделать его еще более интересным, чем прежде. Не радует малое количество материалов о соревнованиях нашей ФПР (IPF), но будем надеяться, что в будущем эти «пробелы» закроются. В любом случае мы постараемся доносить до вас самую интересную информацию о пауэрлифтинге, как говорится, «из первых рук».

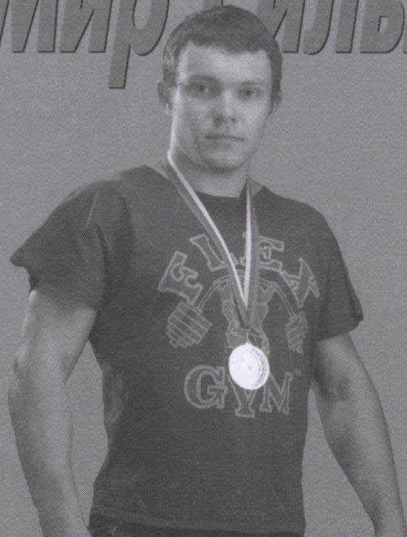
Время не стоит на месте — атлеты продолжают прогрессировать, устанавливая новые рекорды. Так, установлен новый абсолютный «безмаечный» рекорд в жиме лежа — Скотт Мендельсон на турнире «New England Benchpress Classics» зафиксировал 324,5 кг, а Мэт Ламарк на «Sonny Ronolo Hawaii Powerlifting Meet» при собственном весе 103 кг сумел справиться с 363 кг, конечно, используя жимовую майку. Известный английский профессионал Энди Болтон сумел вытянуть 425 кг. Ну а Тини Микер, используя однослойную майку «Rage X», установил на «NASA Nationals in Springfield/Ohio» новый абсолютный рекорд в жиме лежа для «однослойников» — 385 кг.

И напоследок — новости из Латвии. Константин Константинов, неоднократный чемпион мира WPC, выступая на чемпионате Латвии, смог показать в весовой категории до 125 кг результат в тяге в 411 кг.

Нам же остается поздравить рекордсменов и пожелать нашим читателям новых рекордов и новых побед.

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

Мир Силы



На 1 стр. обложки Василий Цветков. Фото Елены Грабовской

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 3 (25)/2005 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	ВАКАНТНО!
КОРРЕКТОР	Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ШПРИНЦ Л.Д.	Заместитель главного редактора, Москва
ПISКУНОВ 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.

Заказ журнала по почте: silnyi@narod.ru

ПОДПИСКА

Для оформления подписки в приведенном подписном купоне необходимо:

- Указать фамилию, имя, отчество, почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться отправка выписанных изданий, а также телефон (по желанию).
- Заполнить графы «Подписной индекс», «Период подписки» и «Сумма» в соответствии с указанной информацией. (Например: МС 0534; 7–12 мес. 2005 г.; 103 руб.20 коп.),
- Вырезать купон и оплатить его в любом филиале Сбербанка, в удобное для вас время.

Все суммы включают в себя НДС, стоимость услуг Сбербанка по перечислению денежных средств и услуг по доставке изданий заказными бандеролями по почте.

По вопросам подписки через Сбербанк и отправки изданий обращаться:

тел.: (095) 363-42-62

Адрес: 125284, г. Москва-284, а/я 25, ООО «С-инфо», отдел подписки; e-mail: stimul9@si.ru

Наименование комплекта	Периодичность выхода изданий	Подписной индекс	Цены на 2-е полугод. 2005 г.	
			1 мес.	6 мес.
Журнал «Качай Мускулы»	5 раз в полугодие	КМ 0534	72,45	362,25
Журнал «Мир Силы»	2 раза в полугодие	МС 0534	51,60	103,20

Извещение	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
Кассир	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2005 г. (подпись плательщика)		
Квитанция	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
Кассир	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2005 г. (подпись плательщика)		

«Арнольд Классик»-2005.

Суперфинал WPO – глазами очевидца



Юрий Устинов

Давным-давно, лет 15 назад, я восторженно разглядывал фотографии с почти мифического в то время для нас турнира «Арнольд Классик». Все было интересно: и как выглядят атлеты, и как они накачались до таких размеров, и то, что сам Арнольд проводит этот турнир.

Спустя 10 лет на страницах журналов стала появляться информация о том, что на этом самом «Арнольд Классике» проводят и силовой конкурс «Жим лежа»! Помню, с каким недоверием узнавал я о мегарезультатах того времени. Жим в 350–360 кг казался чем-то

нереальным, как и сам его автор, ныне покойный Энтони Кларк. Прошли годы, и вот я еду на микроавтобусе по Америке в Коламбус, штат Огайо, на «Арнольд Классик». За окном проносятся многочисленные города, меняется природа...

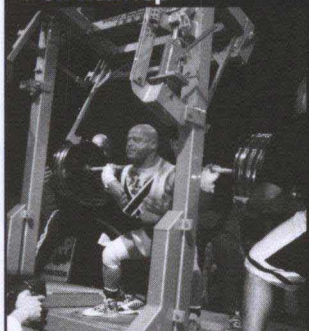
Сказать, что само по себе это событие «Арнольд Классик фитнес уик-энд» ошеломило меня – значит не сказать ничего. Попадая в Экспо-центр, ты погружаешься в мир спорта, мир здоровья и молодости. Тысячи любителей силовых видов спорта со всего мира съезжаются в Коламбус на это мероприятие. Но нас интересует, прежде все-

го, пауэрлифтинг, про него и начну я свой рассказ.

Соревнования пауэрлифтеров проходят на «Арнольде» под эгидой WPO – профессиональной организации пауэрлифтинга. Что бы попасть в число счастливчиков, выступающих на этом суперпомосте, надо пройти через два отборочных турнира. Первый – это любой турнир под эгидой WPC, позволяющий получить квалификацию в WPO. После того, как атлет на национальном, либо всемирном чемпионате WPC показал квалификационный результат, он имеет право принять участие в семифи-



Рон Палмер



Ананджело Берардинелли



Ник Хатч

нале WPO, который проводится осенью каждого года, и только по итогам этого турнира формируется «костяк» чемпионов, допущенных на суперфинал у «Арнольда». Такая же ситуация и с атлетами-живовиками. На «Арнольд» попадают только лучшие из лучших.

Пауэрлифтинг

Соревнования лифтеров проводились в огромном зале, размером с хороший дворец спорта. Музыка, светомузыка, пиротехника (атлеты выходили из-за кулис, минуя клубы дыма, под дикие звуки бешеной музыки), девушки модельной внешности, все было на высшем уровне.

Основными претендентами на победу в своих весах были: в легком весе (до 75 кг) Рон Палмер, Тони Коньерс и Ананджело Берардинелли; в среднем (до 100 кг) Чак Воге-пул, Трейвис Маш; в тяжелом (до 125 кг) Стив Годжинс, Марк Бартей, а также впервые в общем зачете был заявлен Олексий Соловьев из Украины. У супертяжеловесов заявили такие гиганты, как Пол

Чилдрес, Гарри Франк, Биу Мур. Англичанин Энди Болтон выступал как специальный гость, по итогам прошлого года его лучшая сумма не вошла в пятерку лучших в мире, а повторно квалифицироваться он не успел. Ну и как всегда соперниками претендентов были лучшие из лучших атлетов мира, подготовившиеся к суперфиналу, что называется, «по полной программе!»

Легкий вес

Возродился из «пепла», как птица Феникс, известнейший темнокожий атлет Рон Палмер. В приседе, используя все три попытки, Палмер показал 362,5 кг. Хотя приседом то, что продемонстрировал Палмер, на мой взгляд, назвать сложно, но... судьям виднее. Не отставал от Палмера и Тони Коньерс. Зафиксировав 355 во втором подходе, он пошел на 378 кг — мировой рекорд WPO, но неудачно. Неудача на этом весе постигла и Ананджело Берардинелли, правда, во второй попытке он смог зафиксировать 365 кг и стал лидером легковесов в приседе. Нельзя не рассказать о та-

лантливейшем молодом даровании из Америки по имени Ник Хатч. Ник, находясь в возрасте тинэйджера, выступая при собственном весе до 67,5 кг, сумел зафиксировать в приседе 357,5 кг. Из разговоров за кулисами я понял, что Ник вполне серьезно готовится покорить 400 кг в этой весовой категории!

В жиме лежа в этой группе лучший результат был показан Дэном Петрилло — 230 кг, но неутомимый Рон Палмер, выжав в третьей попытке 222,5 кг, в четвертой сумел превзойти достижение Дэна и выжал 230,5 кг, став мировым рекордсменом в этом весе. У Коньерса 205 кг, у Берардинелли 210 кг. Ник Хатч (напомню, что его вес 67,5 кг) фиксирует 217,5 кг. После жима стало ясно, что Палмера не догнать — он имеет довольно неплохую для WPO тягу. Группы поддержки Рона в зале уже праздновала победу. Крики «Lion Heart!» — «львиное сердце», а именно такое прозвище имеет Рон, раздавались от большой группы темнокожих болельщиков.

И они были правы. Палмер спокойно зафиксировал 305 кг и, собрав сумму 890 кг, стал победителем

СОРЕВНОВАНИЯ



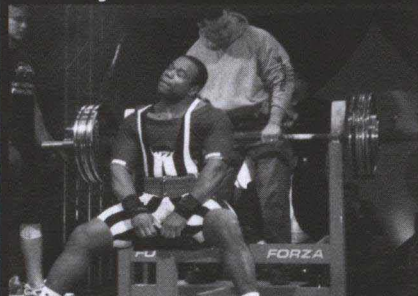
Киеран Киддер – сами проводим, сами секретарим



Картияня



Вогепул.JPG



Колеман – настрой на жим



Вогепул – успокаиваем нервы

суперфинала WPO в легком весе. Коньерс вытянул 310 кг и с суммой 870 кг стал вторым, третье место с тягой 292,5 кг и суммой 867,5 кг у Берардинелли. Ну а что там наш Ник Хатч? Да ничего особенного – 235 кг в тяге не способствуют высокому результату в сумме (810 кг).

Средний вес

Громче стала играть музыка, Киеран Киддер, лично секретаривший на турнире, стал эмоциональнее подбадривать атлетов. На помост выходили средневесы. И как выходили! Например, Чак Вогепул (кстати, очень хороший и скромный парень), известный не только своими победами, но и своими шапочками, прикупил себе новый головной убор! Теперь это была «кислотная» тубетейка, правда, расцветка осталась неизменно огненная. Чак, не мудрствуя лукаво, заказал себе для начала 452,5 кг в приседе и по слухам во второй попытке собирался идти на 470 кг. Напомню, что собственный вес атлета составляет 99 кг. Но что-то не заладилось у легендарного атлета. Все три попытки он просто не вставал. Скорее всего, сказалась сгонка веса. В итоге он получил нулевую оценку и выбыл из борьбы. Вы спросите: почему Чак так «горячился»? Да потому что уже даже в таком коронном упражнении Вогепула, как присед, появились атлеты, готовые поспорить с ним за мировое лидерство. Трейвис Маш. От старта к старту Маш прибавляет и прибавляет. Так, на этот раз, зафиксировав во второй попытке 440 кг, Трейвис заказал 455 кг – новый мировой рекорд WPO. Надо сказать, что рекорд Вогепула устоял, но и 440 кг Маша, согласитесь, внушают уважение. Кстати, не один Трейвис пробовал на прочность результат Чака. Донделл Блю, зафиксировав 410 кг, пошел «ва-банк» на 455! Харальд Сельзам из Германии, прикупив себе новый комбез «Канвас Левиафан» от «Инзер», также заказал в 4-й попытке 455 кг. Но, повторюсь, рекорд устоял. Хотелось бы также отметить мировой рекорд WPO Майкла Картияня, имевшего наверняка одну из самых мощных групп поддержки в лице представительниц армянской диаспоры в Америке. Девушки **ТАК ПЕРЕЖИВАЛИ** и **БОЛЕЛИ**

за своего кумира, что я, находясь в непосредственной близости от помоста, немного оглох на одно ухо. Тем не менее Картияня, при собственном весе 89 кг, зафиксировал 413 кг в приседе. Арнольд Колеман, выступавший при собственном весе 82,2 кг, зафиксировал 383 кг, что также является новым рекордом WPO.

Трейвис Маш «отметился» и в жиме. 320 кг против 325,5 кг признанного мастера этого упражнения Кена Паттерсона. Но Маш не ограничился этим результатом. В 4-й попытке он устанавливает новый рекорд WPO для весовой категории 100 кг 327,5 кг! Картияня выжимает 292,5 кг, что для весовой категории до 90 кг в троеборье, вне всякого сомнения, является выдающимся результатом. Колеман в третьей фиксирует 260 кг и в четвертой устанавливает новый мировой рекорд WPO для весовой категории 82,5 кг – 272,5 кг.

Немного не «пошла» у Трейвиса тяга. Начав с 335 кг, он шагнул на 365 кг, но так и не зафиксировал этот вес. В итоге 335 кг и 1095 кг. Всего 5 кг не хватило Машу до 1100 кг.

Картияня вытянул всего 300 кг и собрал 992,5 кг, Колеман 317,5 кг, что дало ему в сумме 960,5 кг.

Одной из неудачниц этого дня стала Бека Свенсон, получившая травму на начальном весе в приседе 365 кг...

Тяжелый вес

Места в огромном зрительном зале занимать пришлось за два часа до начала выступления. Несколько тысяч человек собрались посмотреть битву гигантов. Хотя такой же «наплыв» зрителей был и в первый день финала, но тем не менее на тяжеловесов, казалось, пришли смотреть все, кто был в этот момент в «Конвершен-центре».

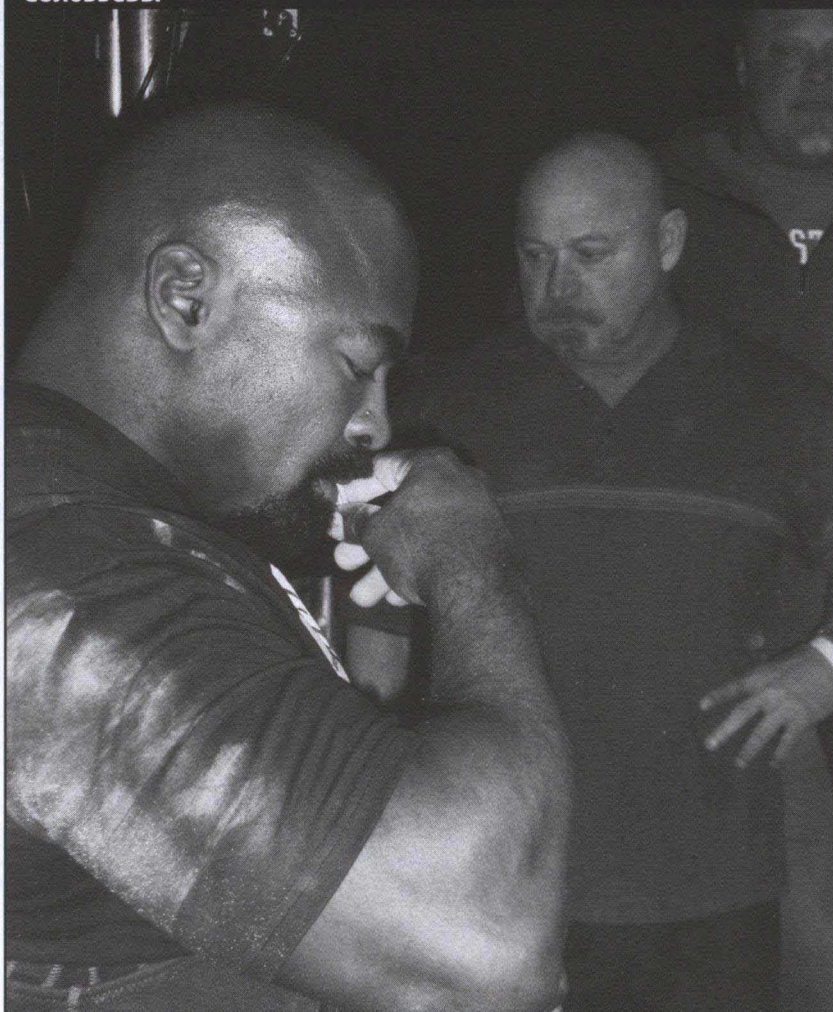
Вне сомнения, основным претендентом на победу в этой недавно введенной весовой категории WPO был Стив Годжинс. Кстати, Годжинс выступал в этой группе (до 125 кг) «недовеском» – 109 кг. Хотя на этот раз скучать ему не дали...

Когда украинские ребята обратились ко мне с просьбой помочь вывести Алексея Соловьева, я с радостью согласился. Я очень уважаю Алексея и преклоняюсь перед

СОРЕВНОВАНИЯ



Соловьевы



Годжинс — под надзором Симмонса

его спортивным талантом. Обычно Соловьева выводил брат — Дмитрий, но в этот момент у Димы на руку был наложен гипс — последствия жуткой травмы.

На этом старте Алексей решил «перейти» на комбез «Inzer Canvas Levithan» — убойное произведение современной техники. По его словам, дома он уже опробовал его и справлялся с 440 кг! Это была серьезная заявка на победу, т.к. имея ввиду сильный жим Соловьева и хорошую тягу, можно было рассчитывать на самые высокие места, вплоть до первого.

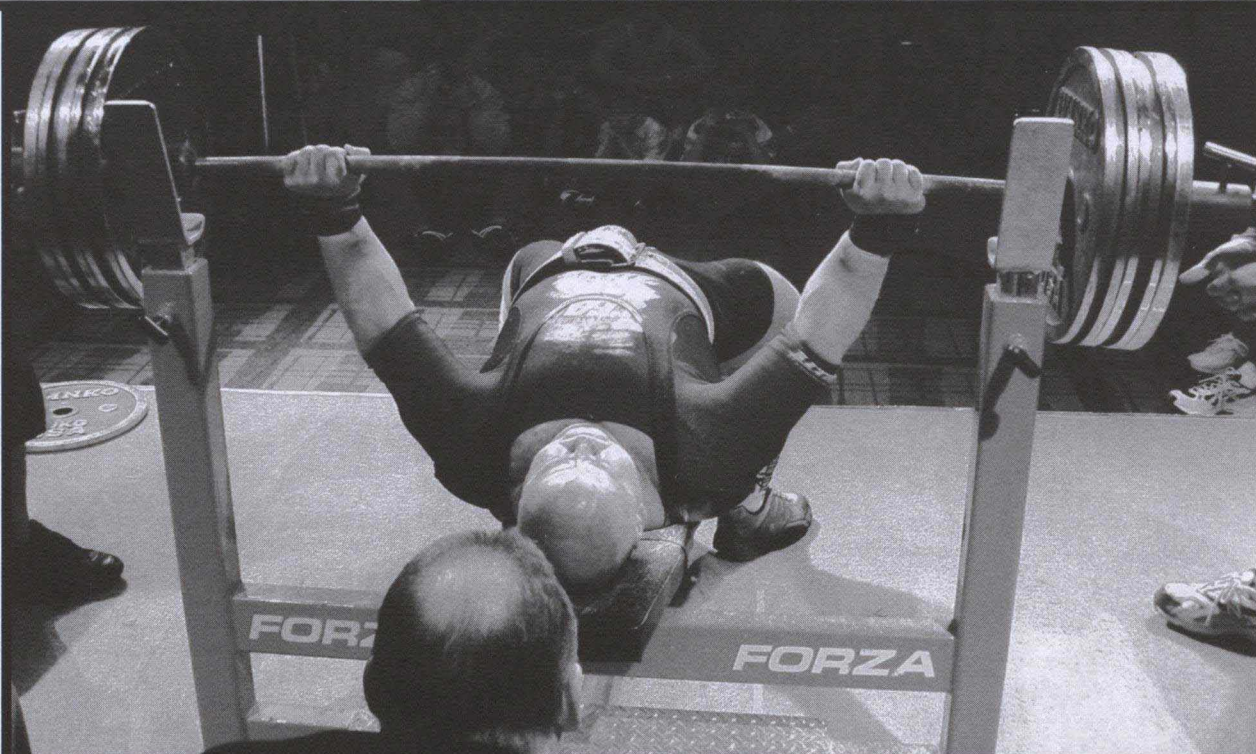
Неудачи начались с разминки. Вначале организаторы постоянно переносили старт потока, в итоге Алексей практически 40 минут ждал своего выхода на помост. Ну и непривычный к моей намотке, он не смог проконтролировать правильность и силу обмотки бинта (хотя я себя сильным «мотальщиком» не считаю). В итоге уже в первом подходе он получает травму колена. Дальше, буквально «на зубах», он все же фиксирует 400 кг и заканчивает присед. Я очень сильно переживал и продолжаю переживать по этому поводу, т.к. ощущаю свою вину в этом досадном случае. Я мог бы проконтролировать правильность намотки, еще и еще раз спросить спортсмена о его ощущениях, но в суматохе за кулисами не сделал этого.

Тем временем Стив Годжинс выходил на третью попытку зафиксировать свой начальный вес 474 кг. Даже отказался от музыки в стиле РЭП, игравшей в первых двух попытках, и из динамиков ревел старый добрый Хард Рок. Неимоверным усилием и со спорным углом он зафиксировал штангу. Не знаю, но, на мой взгляд, заказ такого начального веса — чистой воды авантюра.

Марк Бартли, выступая с собственным весом 124 кг, справился с 480 кг, а Джон Стэффорд с 412,5 кг.

Начался жим. Когда Соловьев с легкостью стал приближаться к 320 кг, Стив Годжинс, сверкая белками глаз, спросил у меня — в каком весе выступает этот атлет? В 110, говорю. Нет, смеется, не может быть! Может, Стив, может. А Соловьев тем временем фиксирует нереальный вес в 320 кг! Мировой рекорд WPO. Зал стоит на ушах, все подбадривают Алексея — на помост

СОРЕВНОВАНИЯ



Алексей Соловьев

он выходит, прихрамывая, жмет, практически не упираясь больной ногой... Годжинс был раздосадован, узнав, что снять «куш» за рекорд и в жиме у него не получится. Результат Стива 272,5 кг

Тем временем Джон Стэффорд справился с 327,5 кг, Бартлей с 317,5 кг. Настало время тяги.

Соловьев фиксирует 300 кг и становится 4-м в этой группе. Очень жаль, что травма не позволила Алексею показать все, на что он был способен... А он способен на многое, у него все еще впереди. Собрать результат за 1100 кг в весовой категории 110 кг ему вполне по силам.

Годжинс вытягивает 375 кг и собирает рекордную сумму 1121,5 кг. У Бартлей 1117,5 кг, у Стэфорда 1105 кг.

Супертяжеловесы

В зале разминки стало катастрофически мало места. И резко обозначилась проблема с весом для штанг. Разминались тяжеловесы. Осторожно, неспешно...

Гарри Франк — сильнейший пауэрлифтер планеты, бывший игрок в американский футбол, гигантский



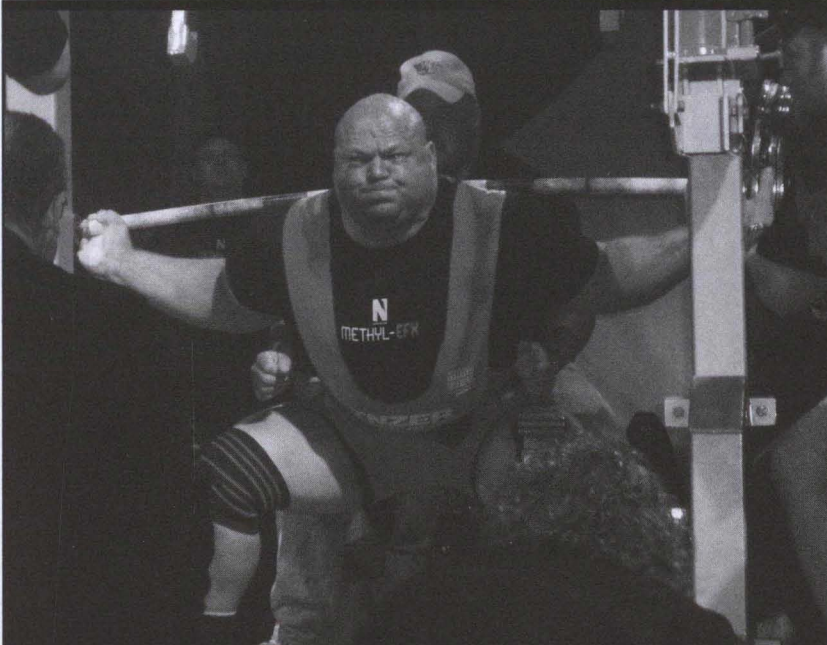
Болтон — только вперед!

исполин. По его словам, он находился в лучшей своей спортивной форме. Отличным стимулом было желание реабилитироваться после «баранок» на полуфинале WPO и чемпионате мира WPC-2004. Очень жаль, что не смог выступить в общем зачете англичанин Энди Болтон. Тем не менее он пообещал своим гостевым выступлением порадовать зрителей.

Сразу же не «пошел» присед у Франка. Заказав для начала 510 кг,

он в первом же подходе, уже встав с весом, шагнул вперед и получил травму. В его отсутствие не на шутку «разошелся» Биу Мур. Атлет, никогда не отличавшийся сильным приседом, стал творить что-то невообразимое. Воспевая хвалы Господу, под религиозные христианские современные песни, Мур, взывая к Христу, сумел зафиксировать, и довольно легко, 510,5 кг — новый рекорд WPO. Энди Болтон окончил присед с 510 кг, Донни Томпсон с 465 кг, Мэт

СОРЕВНОВАНИЯ



Франк



Чилдрес — всегда вперед!

Смит с 487,5 кг, ну а Пол Чилдрес, выступая с собственным весом 139 кг, справился с 495 кг.

Насколько хорошо отприседал Биу Мур, настолько же плохо и «пошел» у него жим. 320 кг постоянно кидало на голову, и зафиксировать этот вес Муру не помогли никакие молитвы... «I Love You, Jesus» — сказал на прощанье Мур и покинул помост. Правда, он выходил на тягу для того, чтоб порадовать зрителей и вне зачета вытянул

327,5 кг. Вышел показать свою силу в тяге и Гарри Франк — 382,5 кг, довольно неплохо, если учесть его травму в приседе.

Ну а Донни Томпсон решил брать дело в свои руки и зафиксировал 345 кг жиме! Мэтт Смит справился с 327,5 кг и вышел на первую позицию. Пол Чилдрес выдавил 300 кг.

Но все решала тяга. Томпсон невероятным усилием вытянул 372,5 кг и с суммой 1182,5 кг обошел Смита, потянувшего 365 кг и соб-

равшего 1180 кг. Чилдрес, также вытянул 365 кг и показал 1160 кг в сумме.

Ну а что Болтон? Энди был неумолим! Весь в крови (у него еще на разминке открылось кровотечение носом), он продолжал удивлять зрителей. Под бешеный Heavy Metall англичанин выжал 260 кг и вытянул 412,5 кг, собрав сумму 1182,5 кг. Выступай он в общем зачете, смог бы обойти победителя по собственному весу, ну ничего не поделаешь — правила есть правила, не смог квалифицироваться — довольствуйся тем, что есть — славой.

Bench Bash for Cash

А в это время на сцене в зале ЭКСПО-выставки стартовал жимовой турнир. Именно сюда был приглашен наш Андрей Чесноков, но, к сожалению, так и не смог подготовиться — помешали травмы. Пробриться к сцене, установленной в самом центре огромного зала, было практически не реально. Зрители буквально сходили с ума. Сам Арнольд поднялся на специализированном лифте из-за кулис и поприветствовал участников и зрителей. Именно из-за такого визита губернатора всех разминающихся выгнали из обычного разминочного места за сценой в миниатюрный «загон», находящийся сбоку от сцены.

Всего две стойки для жима и очень мало дисков — разминайтесь, как хотите. Итак, на территории не более 3 м² одновременно скопились около 20 атлетов и целые группы тренеров, зевак, ассистентов и на всех всего 2 лавки, 2 штанги. Так недалеко и до конфликтов... Все нервничают, орут, бегают... Потом пришла полиция и стала отгонять «левых» посетителей из этого импровизированного зала. Было весело...

Я как мог и чем мог помогал Виталию Пономаренко из Украины во всем этом бардаке. Хотя было не сладко. Но Виталий был невозмутим и спокойно делал свое дело. Он был настроен только на победу.

А пока на сцену стали выходить атлеты легкого веса — до 75 кг. Впервые один из атлетов, а именно Джо Маза, сумел составить конкуренцию и «потрепать» нервы величайшему жимовику планеты — Маркусу Шиху. Итак,

СОРЕВНОВАНИЯ

все по порядку — начальные веса. Маркус — 280 кг, подъем успешный, Джо — 272,5 кг — очень легко! Маркус идет на 285 кг, Джо на 282,5 кг и оба не справляются с весом. В третьей попытке они повторяют свои заявки, но есть одно но... Если Джо давит 282,5 кг, а Маркус опять не справится с 285 кг, то Маза может обойти самого Шика! Маркус очень нервничает и, не отрываясь, смотрит в экран монитора, транслирующего подход Мазы. Но вот на его лице улыбка — Джо не справился с весом и стал вторым. На радостях Шик выжимает 285 кг и в 4-й попытке давит новый мировой рекорд WPO 295 кг!

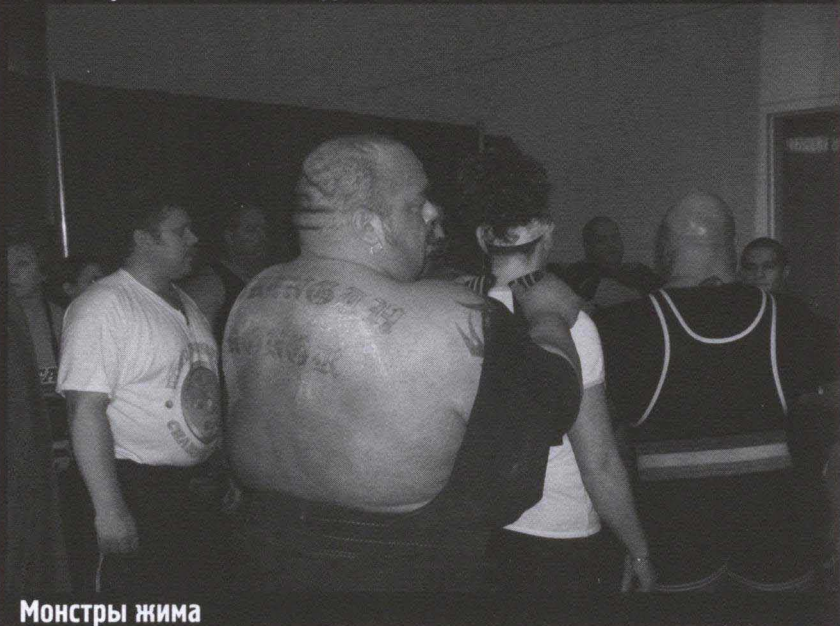
Красивейшая борьба развернулась у средневесов. Сразу несколько атлетов сделали серьезную заявку на победу уже по заявочным весам. Это Виталий Пономаренко — 315 кг, Брэд Хайн — 315 кг, Чип Стюарт — 340 кг.

Первым «отсеился» Чип. Два неудачных подхода — и он, по правилам WPO, выбывает из борьбы. Виталий и Брэд фиксируют по 315 кг, но впереди Брэд, т.к. он немного легче Пономаренко. Во втором подходе оба не фиксируют 325 кг, и в третьем Виталий с легкостью выжимает этот вес. Подход Брэда был неудачен и он на второй позиции. Осознав, что он стал чемпионом «Арнольд Классика» в жиме лежа, Виталий решил идти на побитие мирового рекорда WPO — 335 кг. Этот вес уже единожды покорялся ему на украинском WPO-турнире. Но на этот раз Пономаренко подвела майка. Досадный разрыв, и вес остался непокорен. Тем не менее выступление Виталия стало настоящим украшением турнира и сорвало множество аплодисментов. Так, если Андрей Чесноков стал первым представителем экс-СССР, победившим в европейском «Бенч Баше», то Виталий Пономаренко стал первым славянским лифтером, кто «порвал» бывшего потенциального военного противника СССР в его логове, в Америке, и на суперфинале!

Тяжеловесы так и не перешагнули рубеж в 400 кг. Не смогли должным образом квалифицироваться на этот турнир величайшие жимовики мира Скот Мендельсон и Жене Рычлак. Уже с первого подхода лидерство захватил Райан Кеннели, выжавший в первом под-

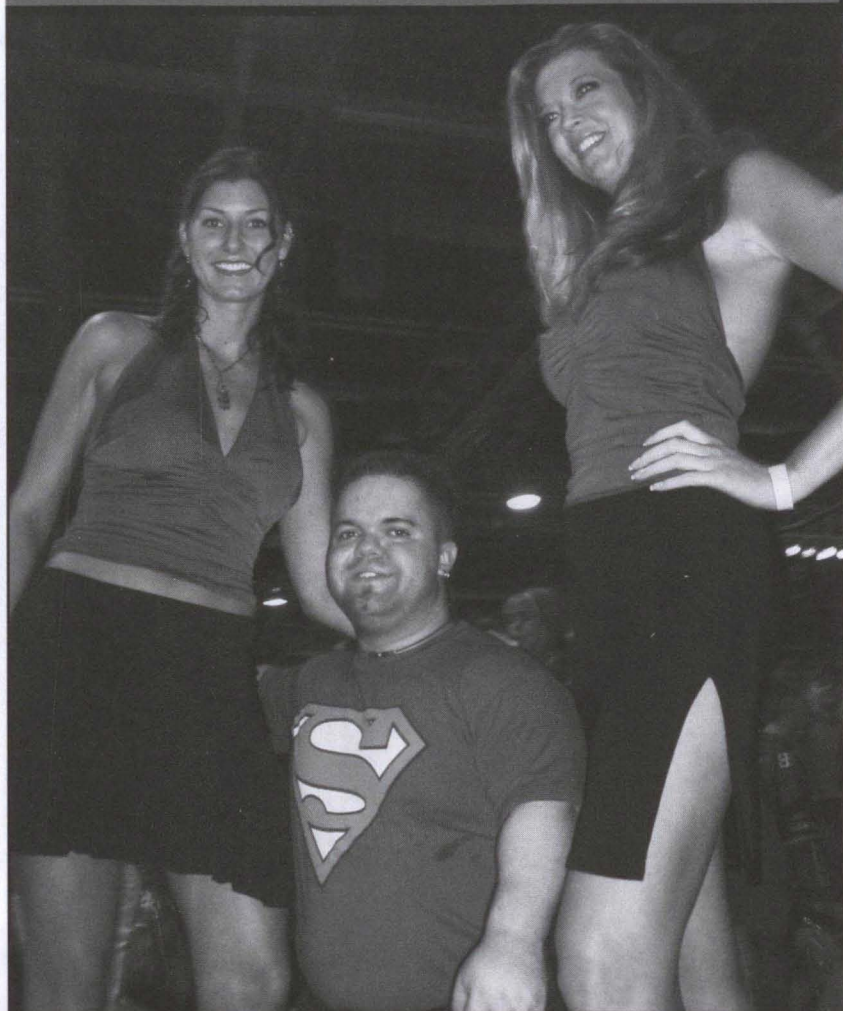


Пономаренко — как всегда очень спокоен



Монстры жима

СОРЕВНОВАНИЯ

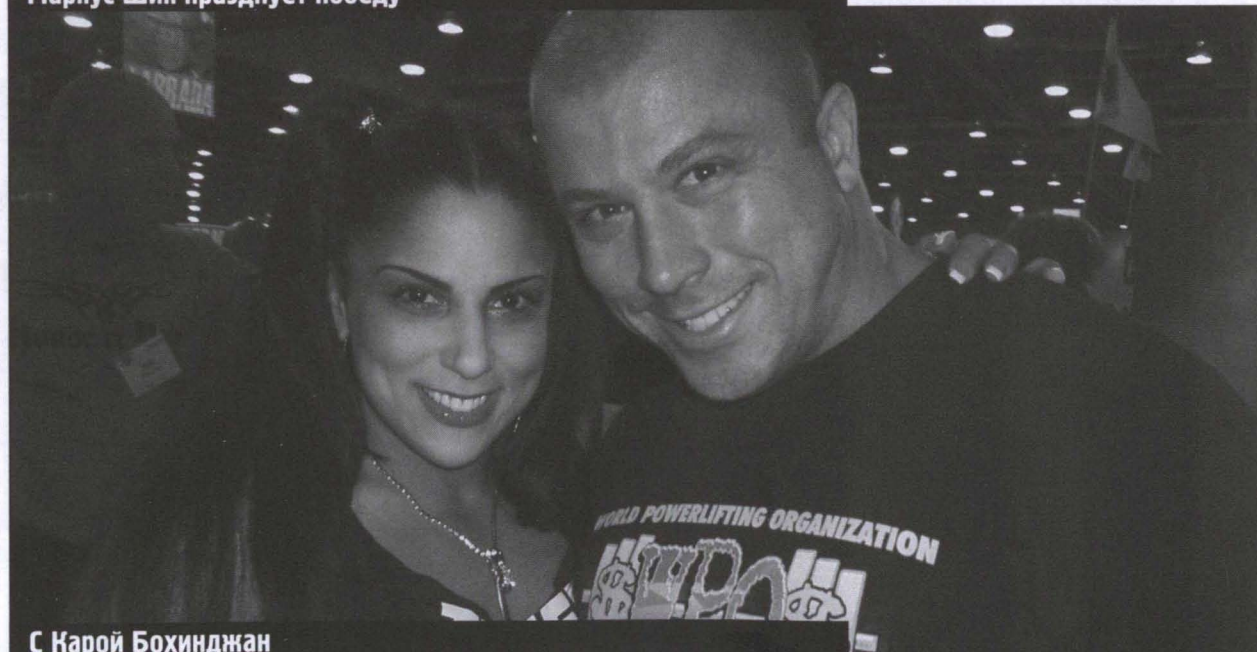


Маркус Шик празднует победу

ходе 372,5 кг. Гигант Шон Латимер, продавивший 370 кг, пошел на 412,5 кг... Почему? Что ему мешало пройти немного через 400 кг, не ясно. Тем не менее два подхода на 412,5 кг были неудачны, и он финишировал только третьим. Вторым с результатом 372,5 кг стал Клайв Бранденбург, ну а победителем с 385 кг Райан Кеннели. Единственный европеец в группе тяжелой, мой давний знакомый, Мико Хамалайнен, выдал со второй попытки 340 кг и довольствовался четвертым местом.

На этом спортивный лифтерский форум у «Арнольда» был завершен. Атлеты разъезжались по своим странам. После переговоров с Президентом WPC/WPO Кираном Киддером о перспективах проведения чемпионата мира WPC и финала WPO в России, пора было уезжать и нам. Ведь в России нас ждал Национальный чемпионат WPC в Минеральных Водах.

В заключение хотел выразить благодарность Виктору Лештаеву из Атланты за ту неоценимую помощь, которую он оказал нам в Коламбусе, Игорю Самохину за помощь в организации поездки, Вадиму из Нью-Йорка за гостеприимство и многим-многим другим.



С Карой Бохинджан

Чемпионат России WPC-2005.

Кавказские батальи



Юрий Устинов

«С корабля на бал!» — именно так можно было назвать мой приезд в середине марта в Минеральные Воды на второй чемпионат России по версии WPC. Только приземлившись рейсом из Нью-Йорка и распаковав чемоданы, сразу прыгнул в машину и поехал на Ставрополье. Я сильно переживал за организацию турнира, ведь последние три недели организаторы под руководством Игоря Косенко были «брошены» мною на произвол судьбы, но, надо заметить, Игорь справился со своей задачей на ура и сумел в достаточно тяжелых условиях провести отличный турнир. Не могу не отметить призовых спонсоров турнира: группу компаний

«Флекс», вот уже в который раз поддерживающую наши турниры, и производителя лучшей в мире экипировки для пауэрлифтинга фирму «Inzer».

Всем победителям чемпионата были предоставлены призы от этих фирм.

По предварительным заявкам, количество участников зашкаливало за 120 человек! Если учесть, что всего год назад на первом турнире нас было всего около 30, то прогресс не может не радовать. Были представлены около 20 регионов от Владивостока до Ставрополя. Мало того, в чемпионате приняла участие сборная команда Азербайджана и представители Украины!



Вице-президент за работой

СОРЕВНОВАНИЯ



Анастасия Павлова

После совещания было решено в первый день турнира провести жим лежа, ну а во вторые два дня — троеборье. На Конгрессе WPC Россия были еще раз одобрены наши нормативы, утвержден президент Федерации, который на тот момент выглядел так:

Почетный президент
Валерий Самойлов.
Президент
Юрий Устинов.
Вице-президент
Николай Виткевич.
Генеральный секретарь —
вакантно.

Старший тренер сборной команды в пауэрлифтинге
Константин Рогожников.
Старший тренер сборной команды в жиме лежа
Владимир Кравцов.
Председатель ветеранского комитета
Игорь Львович Гольдман.
Регистратор рекордов и статистик
Вячеслав Карпов.
Советник по PR и рекламе, официальный разработчик атрибутики Федерации
Алексей Курков.
Секретарь
Наталья Эрхан.

Из-за океана я привез хорошие новости. Теперь на наших национальных чемпионатах фиксировались не только европейские рекорды, но и мировые! То есть теперь атлету, стесненному в средствах, но поднимающему результаты мирового уровня, не надо выезжать за границу, дабы установить там рекорд, достаточно приехать на чемпионат или Кубок России WPC. Рассказал я и о перспективах проведения суперфинала WPO и чемпионата мира WPC в России в 2007 году. Спортсмены с воодушевлением восприняли это известие. С обращением к спортсменам выступил Николай Виткевич — он рассказал о популяризации нашей Федерации в России. Темпам роста нашей популярности действительно можно только позавидовать, и у WPC Россия все еще впереди.

Ну а пока всех ждал помост!

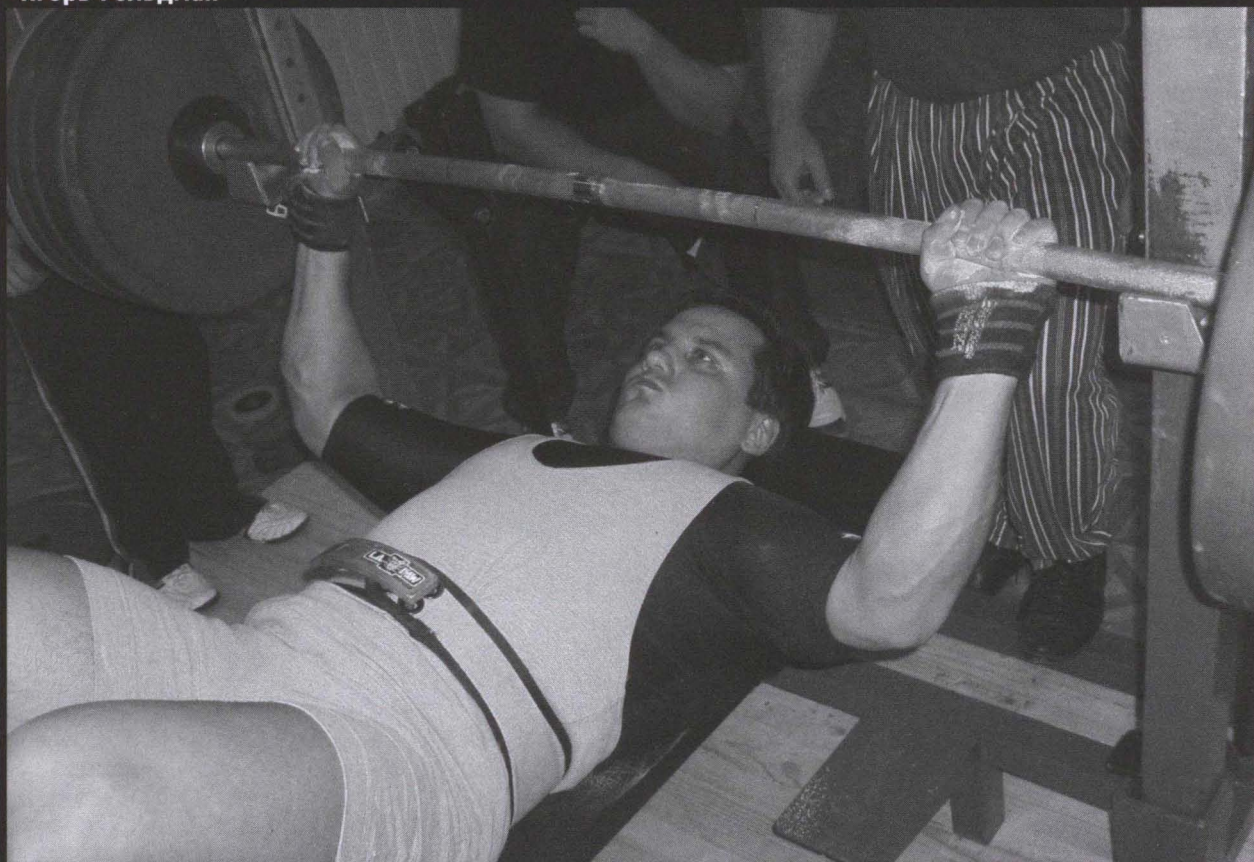
Жим лежа

Сразу оговорюсь: небольшой объем журнала не позволяет мне описать всех своих впечатлений. Остановлюсь только на самых интересных выступлениях атлетов.

СОРЕВНОВАНИЯ



Игорь Гольдман



Чаднов – только победа

СОРЕВНОВАНИЯ



Виталий Пономарев

Абсолютной чемпионкой среди женщин стала Анастасия Павлова из Москвы. От старта к старту Настя прибавляет в результате, так и на этот раз 135 кг в весовой категории 67,5 кг. А это новый рекорд

России и мировой рекорд среди сабмастеров.

Украшением турнира стало выступление братьев Артемьевых из Глазова — Игорь стал победителем в весе до 56 кг — 132,5 кг, а Олег разделил пер-

вое место с Александром Роде из Саратова в весовой категории 60 кг — 150 кг.

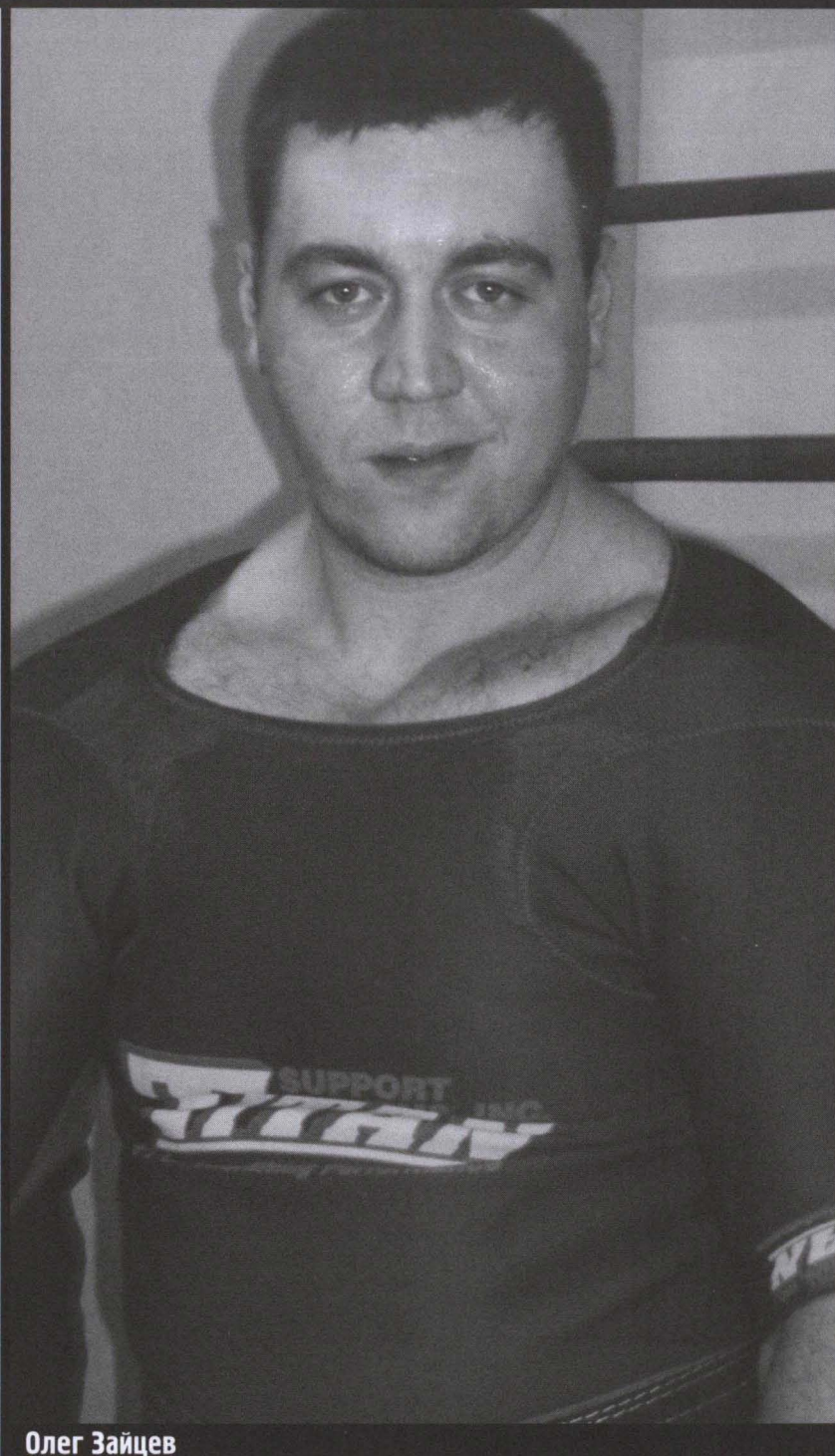
В весе до 67,5 кг первенствовал Самир Гейдаров из Азербайджана — его результат 175 кг.

Игорь Курлов из Таганрога не оставил ни одного шанса своим соперникам в весе до 75 кг. Находясь не в лучшей форме, он смог зафиксировать 190 кг в первом подходе и два раза безуспешно штурмовал 205 кг. Тем не менее, на мой взгляд, у этого атлета большое будущее и огромный силовой потенциал. Порадовал своим выступлением и 61-летний ветеран из Липецка Юрий Чепец — 160 кг, а это европейский и мировой рекорд!

Драматическим можно было назвать выступление Сергея Кошкина в весовой категории 82,5 кг. Начав с 240 кг, Сергей в двух подходах так и не смог положить штангу на грудь. Слишком жестко обтянутая майка не давала этого сделать, и штанга просто уползала в сторону... В третьем подходе Сергей заказал 250 кг и ослабил майку. Итог — нулевая оценка в жиме. Ну а победителем в этом весе стал Алексей Пермяков из Челябинска — 225 кг.

Как всегда на высшем уровне выступал Владимир Чадков из Челябинска. Рекордсмен Европы, Чадков, продавил во втором подходе 270 кг и заказал в третьем 280. К сожалению, он так и не успел освоить двойную джинсовую майку и жал в обыкновенной полиэстеровой однослойке. 280 кг не покорились. Среди юниоров в этом весе отличный результат был показан Мазаловым Антоном из Волгоградской области — 217,5 кг.

Двадцать атлетов заявили в весовой категории до 100кг! Если учесть, что на первом



Олег Зайцев

чемпионате WPC Россия общее количество участников было близко к этому числу, то это не может не радовать... Надо сказать, что и борьба на помосте разгорелась не шуточная.

242,5 кг — именно такой результат показал победитель в этом весе Виталий Пономарев из Твери. Выступая с собственным весом чуть больше 90 кг и будучи в ветеранском возрасте, Виталий смог обой-

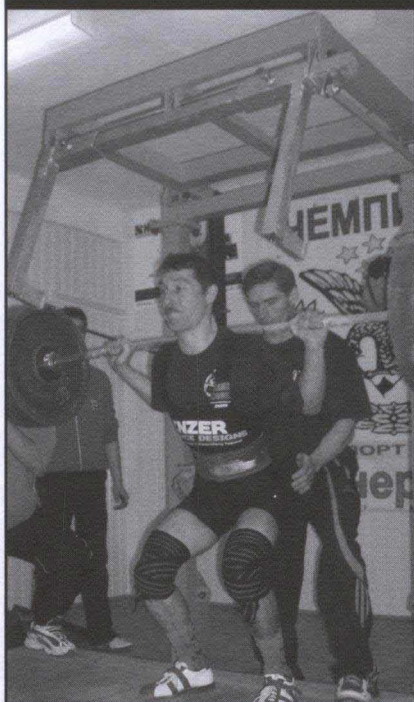
ти более молодых атлетов и стать дважды чемпионом России! Почему дважды? Да потому что часом раньше он выступил в весе до 90 кг среди ветеранов и тоже стал первым! С результатом 230 кг и первым местом среди юниоров финишировал Константин Рогожников младший из Тольятти. Ну а лучший спортсмен Федерации 2004 года Игорь Львович Гольдман «отметился» очередным мировым рекордом в 152,5 кг и взял золото среди ветеранов возрастной группы 70–74 года.

Серебряный призер чемпионата мира 2004 года Олег Зайцев был вне конкуренции в весовой категории до 110 кг. Похоже, что Олег решил окончательно перейти в жим лежа, результат специализации не заставил себя ждать — 257,5 кг и звание чемпиона России.

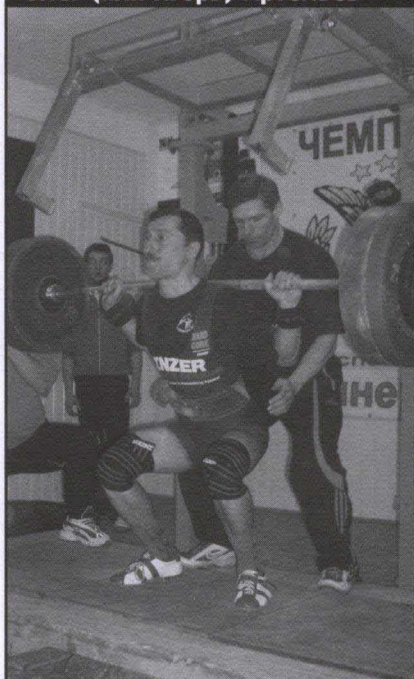
Владимир Кравцов — легенда российского пауэрлифтинга. С этим не поспоришь... Несмотря на свои домашние проблемы, Владимир все же нашел время и приехал на чемпионат. Было решено выступать в свежеприобретенной майке от «Inzer» — «Double Denim w/Welcro». Но «кольчужка» оказалась маловата на атлета. Путем невероятных усилий Кравцов сумел «коснуться» штангой 275 кг груди и очень спорно выжал ее. Тем не менее судьи засчитали этот вес, и Вова стал победителем в весе до 125 кг.

В упорнейшей борьбе с вице-президентом WPC Россия Николаем Виткевичем, победителем в весе до 140 кг, стал Чатков Сергей — его результат 245 кг, у Виткевича 242 кг.

Меня очень порадовало выступление Олега Козырева из Волгограда. Супертяжеловес выжал 280 кг, но как выжал! Такого легкого жима на та-



Олег (или Игорь) Артемьев



Игорь (или Олег) Артемьев



Лидия Багина

ком весе я давно не наблюдал, Олег здорово прибавил с последнего старта и, на мой взгляд, ему по силам самые высокие результаты в жиме лежа.

Абсолютным чемпионом турнира, как и ожидалось, стал Владимир Чадков.

Ну а командные места распределены следующим образом:

Жим лежа Мужчины:

1. Самарская область.
2. Удмуртия
3. Челябинская область.

СОРЕВНОВАНИЯ

Юниоры:

1. Ставропольский край.
2. Азербайджан.
3. Волгоградская область.

Пауэрлифтинг

Впервые на наших соревнованиях были использованы стойки для приседа «Монолифт». Спасибо нашим друзьям – мастерам, которые помогли изготовить эту чудо-конструкцию. Так что теперь в России есть свой «Монолифт». И этот факт не мог не радовать: все-таки атлет должен ПРИСЕДАТЬ со штангой, а не ХОДИТЬ с ней по помосту. А именно возможность ПРИСЕДАТЬ, а не блуждать по помосту взад и вперед, дает «Монолифт».

Спортсмены быстро освоились с новинкой и показали хорошие результаты.

Среди девушек абсолютное первенство взяла Лидия Багина из Тольятти. Выступая при собственном весе 55,6 кг, Лидия показала 160 кг в приседе, 85 кг в жиме и 142,5 в тяге.

Братья Артемьевы из Удмуртии первенствовали и в пауэрлифтинге. Игорь, выступающий в 56 кг показал 180 кг в приседе, 140 кг (сабветеранский рекорд мира) в жиме и 182,5 кг в тяге. Сумма 502,5 кг также превысила мировой сабветеранский рекорд. А Олег, заявленный в 60 кг – 190 кг в приседе, 147,5 кг в жиме и 180 кг в тяге.

В 67,5 кг неплохой результат показал Полупанов Роман из Краснодарского края: 262,5 + 145 + 230.

Весовая категория 75 кг порадовала своими высокими результатами. Это, конечно, ветеран Юрий Чепец из Липецка (60–64 года) (240+155 (мировой рекорд) +195). Среди юниоров первое место и абсолютное первенство за-



Юрий Чепец



Гости из Азербайджана

воевал очень перспективный атлет из г.Дубны Василий Цветков. В приседе Василий показал 330 кг, что является новым мировым рекордом WPC среди юниоров, подход на 340 был неудачен, в жиме атлет справился со 180 кг и в тяге зафиксировал 265 кг. Ну а апогеем первенства атлетов этого веса стало выступление Сергея Пенкина из Тюменской области. 310 кг в приседе, 210 кг в жиме лежа и 250 кг в тяге. Мало того, Сергей стал абсолютным чемпионом турнира по формуле Рейшела среди мужчин.

В весовой категории до 82,5 кг злой рок опять навис над Сергеем Кошкиным. Это был явно не его день. После «баранки» в жиме Кошкин решил попробовать себя в троеборье, но и здесь не «пошло». Сильные боли в локтях и спине не дали ему выполнить первый подход в приседе, и он снялся с соревнований. Ну а победителем в этом весе стал МСМК из Тольятти Андрей Шарапов. 340 кг в приседе, 200 кг в жиме лежа и 285 в тяге.

В весе до 90кг настоящий бой рекордам дал Андрей Айвазов из Минеральных Вод. 340 кг в приседе, 170 в жиме и 325 кг в тяге. Юниорские рекорды мира и Европы в приседе и тяге. Андрей — перспективный атлет, стоит ему немного подтянуть жим, и он перейдет во взрослую категорию с хорошим арсеналом! У юношей победу праздновал наш гость из Украины Роман Соболев (260+160+240), мало того, Роман изъявил желание выступать за нашу сборную, и товарищи по команде с радостью приняли его в свою дружную семью.

Ну а победителем среди взрослых атлетов стал Мамедов Эммин из Тольятти. 350 кг в приседе, 230 кг в жиме

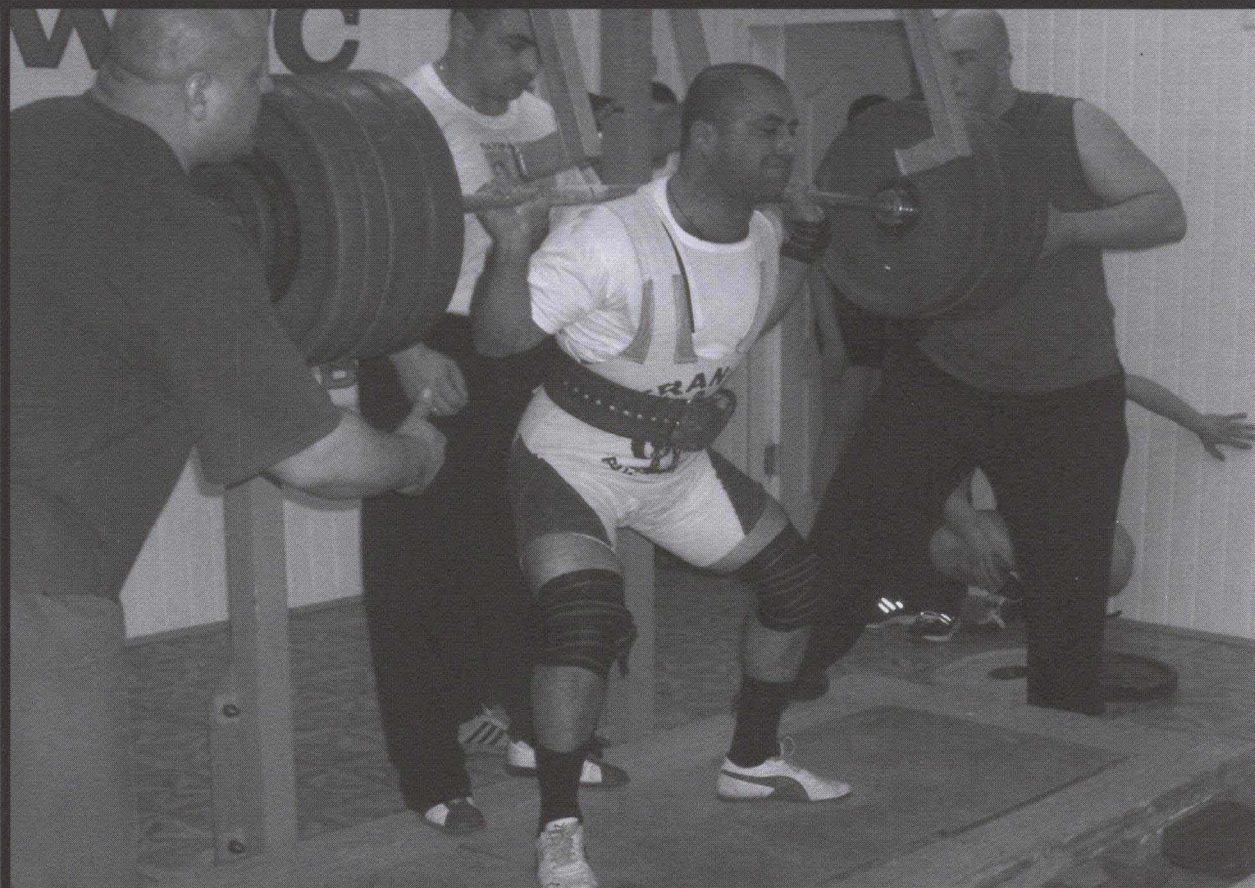


Василий Цветков

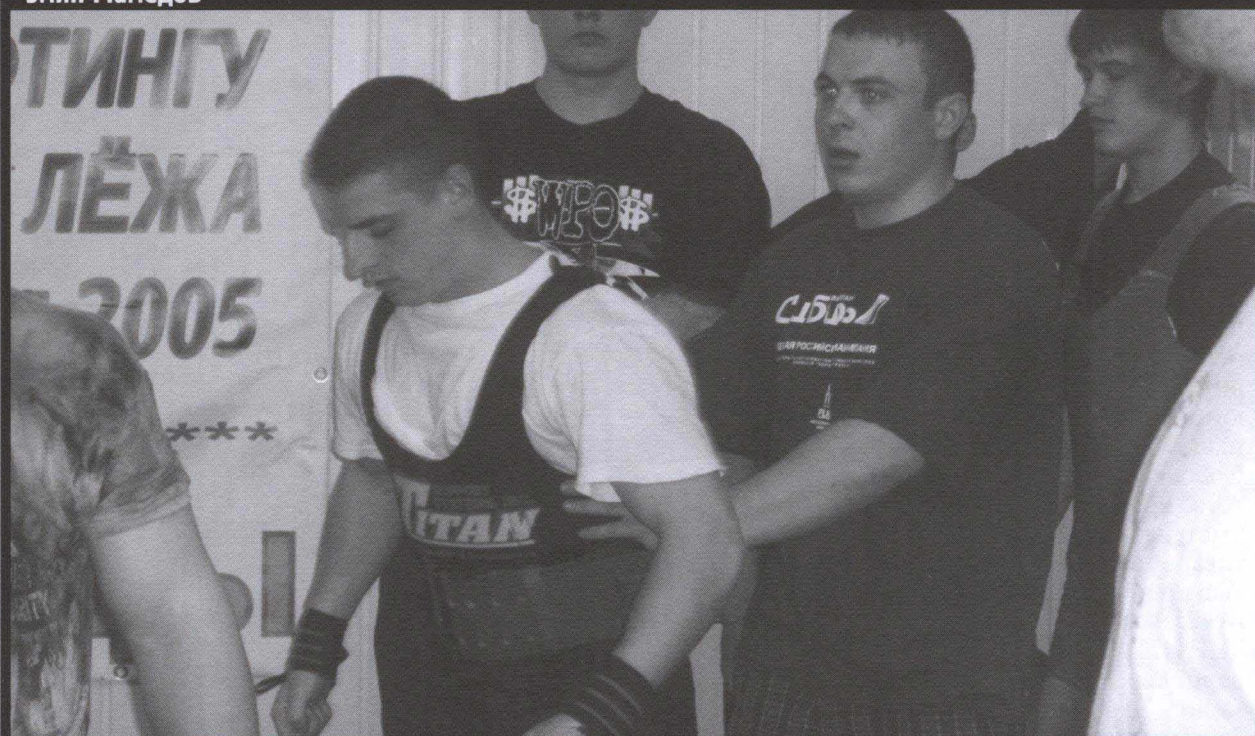


Сергей Пенкин

СОРЕВНОВАНИЯ



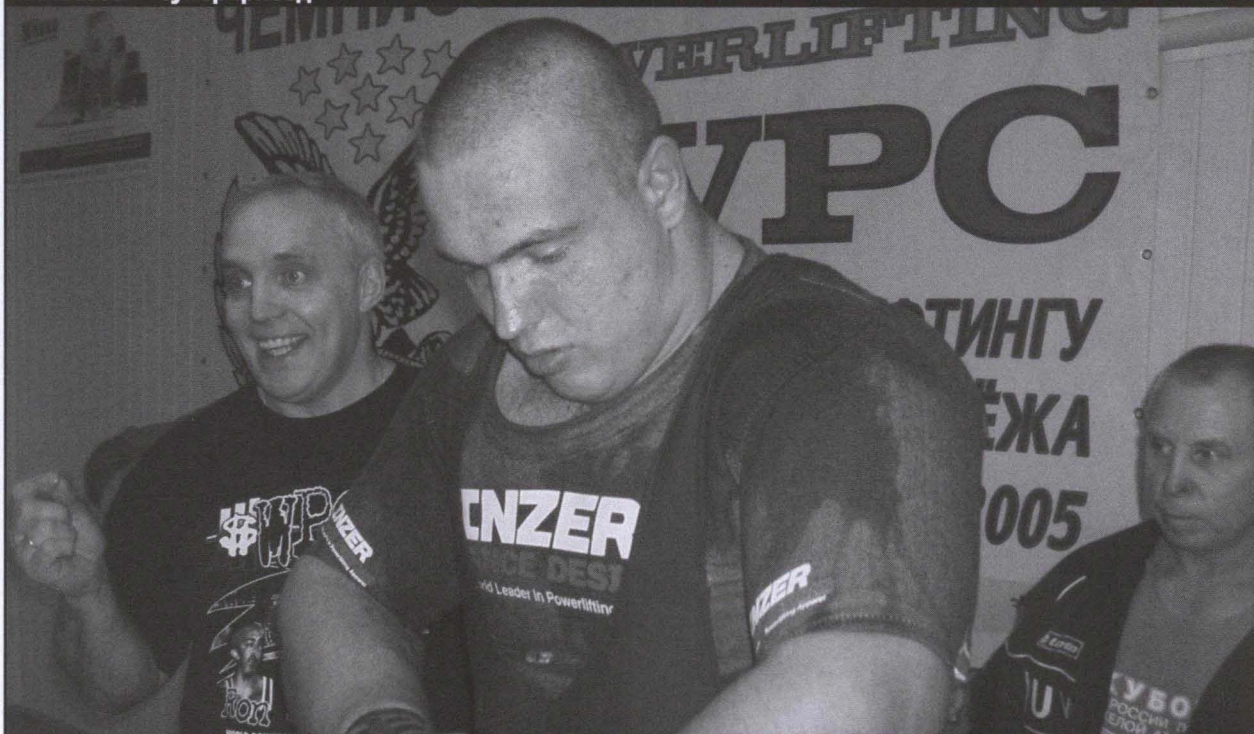
Эмин Мамедов



Команда Краснодарского края



Айвазов – суперприсед

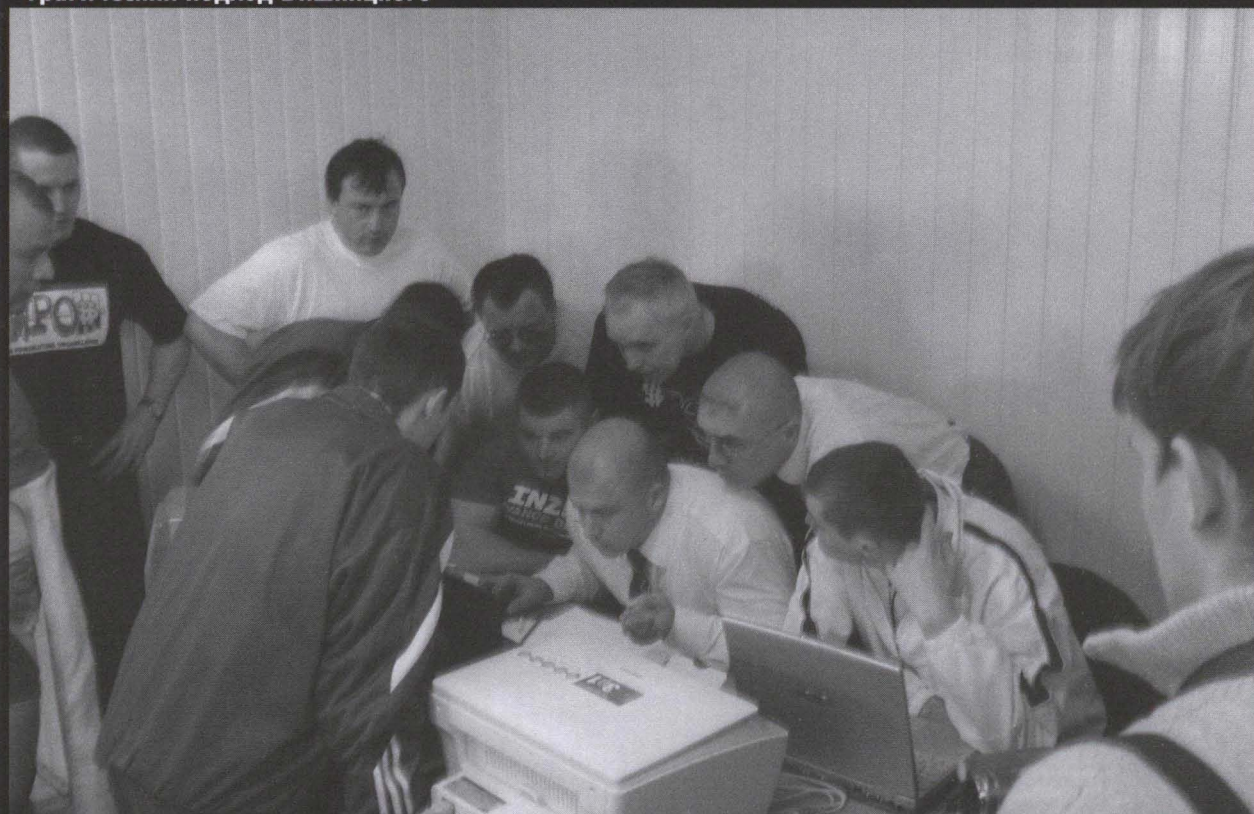


Бойтесь нас, мутанты WPO!

СОРЕВНОВАНИЯ



Трагический подход Вишницкого



Подсчет очков



Алексей Вишницкий. Чемпионы не сдаются

и 290 кг в тяге. 870 кг и заслуженная победа.

Я с нетерпением ждал выступления Александра Грачева из Ст. Купавны. На этот момент Саша освоил брезен-

товый комбез для приседа и обещал показать хороший результат, но в итоге... после приседа в 350 кг (явный недобор результата), жима лежа в 200, Грачев получает «баран-

ку» в тяге на 325 кг. По словам спортсмена, жестокую шутку с ним сыграли новые брифсы, надетые под комбез для тяги. Грачев торжественно пообещал тренерскому совету исправиться и на «Европе» дать жару всем!

В весовой категории 110кг порадовал своим выступлением новый атлет в нашей Федерации Максим Михайлов из Москвы. 355+230+330. А это 940 кг в сумме и заслуженная победа. Будем надеяться, что после освоения WPC-экипировки Макс прибавит в результатах и будет приносить нашей команде только золотые медали. Выступал в этом весе с показательными выступлениями прославленный атлет с Украины, ЗМС, Алексей Вишницкий. Но выступления гостя закончились печально. Подходя в приседе без «комбеза» (!!!) на 400 кг, Алексей, в момент вставания, получает надрыв задней поверхности бедра! Тем не менее он нашел в себе силы выжать 240 кг и сделать «зачетный» подход в тяге для получения квалификации WPO. Пожелаем же ему скорейшего выздоровления и побед на профессиональном помосте. А в Минеральных Водах Алексея ждал приз «За волю к победе».

У супертяжей мне запомнилось выступление Артура Степанова из Липецка. При собственном весе 127 кг, Артур показал следующие результаты – в приседе довольно легко справился с 380 кг, жим лежа 240 кг и тяга 345 кг.

Командное первенство в пауэрлифтинге:

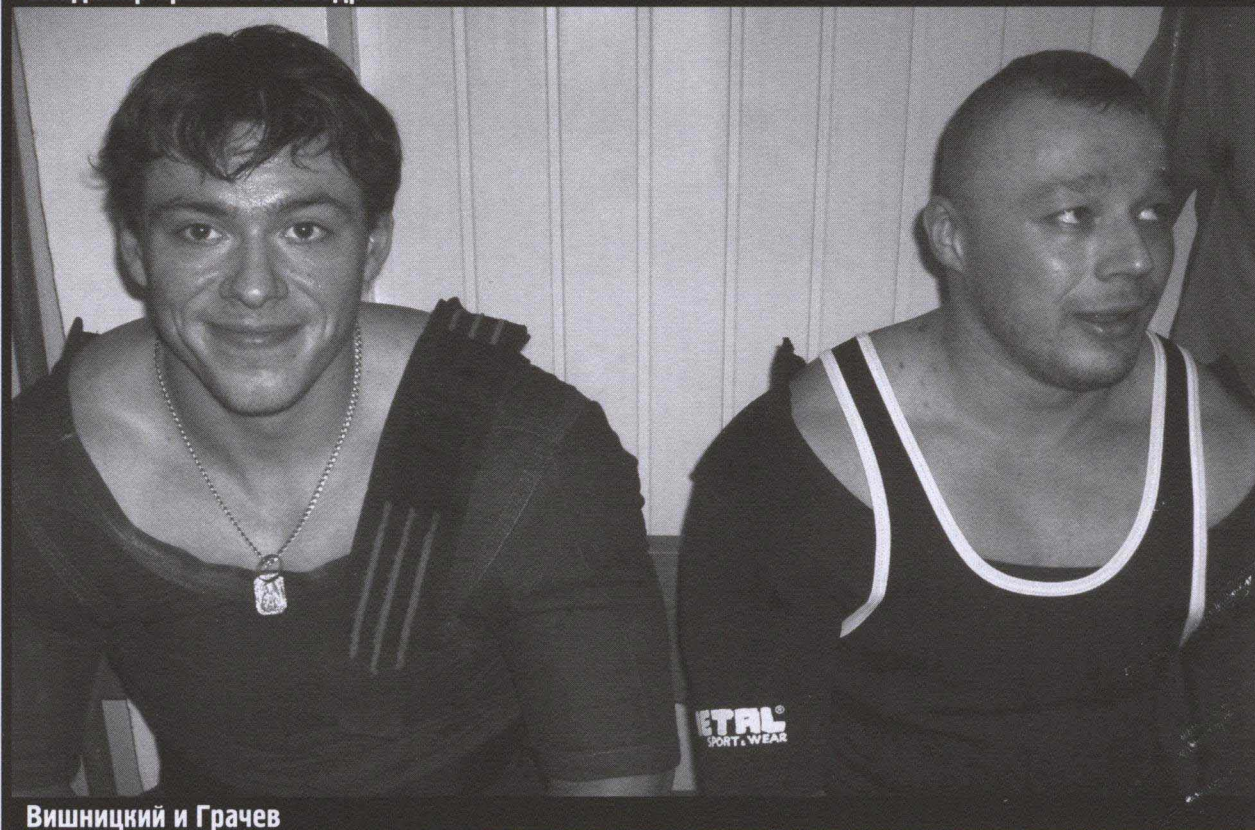
Мужчины:

1. Самарская область.
2. Москва.
3. Ставропольский край.

СОРЕВНОВАНИЯ



Владимир принимает поздравления



Вишницкий и Грачев

СОРЕВНОВАНИЯ



Игорь Косенко и Алексей Вишницкий



Наталья Эрхан
и Алексей Вишницкий



С Владимиром Кравцовым

Юниоры:

1. Ставропольский край.
2. Краснодарский край.
3. Волгоградская область.

Что можно сказать об этом чемпионате? Только одно — праздник удался. Да, были различные трудности, не всегда все было гладко, но тенденция на улучшение уровня проведения соревнований WPC в России налицо. При этом надо учитывать, что в нашей Федерации все построено на инициативах спортсменов и их тренеров.

Пользуясь случаем, я хотел бы от лица всех атлетов WPC Россия поблагодарить Оргкомитет чемпионата во главе с Игорем Косенко, а также наших спонсоров — группу компании «Флекс» и лидера в производстве экипировки для пауэрлифтинга фирму «INZER».

До встречи на Кубке России WPC в Тольятти.

www.wpc-wpo.ru

Чемпион из Подмосковья

Олег Зайцев

Василий Цветков

Мастер спорта международного класса.

23 года. Абсолютный чемпион России WPC 2005 года.

Абсолютный чемпион Европы GPC 2005 года (юниоры).

Рекордсмен России, Европы и мира.

Жителям подмосковной Дубны представлять Василия не надо. Он личность достаточно известная. Не в каждом городке России живет абсолютный чемпион Европы. А славу 23-летнему чемпиону принесла штанга. В сражении с которой он неоднократно выходил победителем. Мне хочется познакомить читателей МС с этим

молодым и перспективным спортсменом.

Василий, расскажи немного о себе, откуда ты и чем занимаешься в жизни?

Мне 23 года. Я родился и вырос в городе Дубна Московской области. После окончания школы поступил, а в этом году закончил, Российский

государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Получил специальность «тренер по силовым видам спорта». С июня 2005 года начал работать в фитнес-клубе в родном городе.

Как ты попал в спорт?

В зал тяжелой атлетики я пришел вместе с друзьями в до-



Победная точка

статочно юном возрасте — в 11 лет. Причем вопрос, каким видом спорта заниматься, никогда не вызывал у меня мучительных раздумий, перед глазами всегда был пример отца — мастера спорта международного класса — Александра Цветкова, который в свое время 6 раз выигрывал чемпионат России по тяжелой атлетике и 2 раза устанавливал рекорды СССР в рывке, так что моя дорога к штанге была уже основательно протоптана моим отцом. Он же и стал моим первым тренером.

Я так понимаю, заниматься ты стал тяжелой атлетикой?

Именно, пауэрлифтинга тогда в нашем городе не было. Да и в столь юном возрасте заниматься им еще рано.

Расскажи, как ты выступал? Какие у тебя были результаты в тяжелой атлетике?

Уже на первых своих соревнованиях, это было первенство Московской области среди юношей, в 1993 году я стал чемпионом. За этой победой последовали и другие, в 1996 году выиграл первенство России среди юношей в категории 42 кг. И последним стартом был чемпионат Москвы 2001 г среди взрослых, на котором я стал чемпионом и выполнил норматив мастера спорта России по тяжелой атлетике. Лучший мой результат был 102,5 кг — рывок, 127,5 кг — толчок, в категории 62 кг. Между этими стартами, конечно, было еще много разных соревнований, на которых я выступал с переменным успехом.

А с какого момента тебя заинтересовал пауэрлифтинг?

В троеборье я изредка выступал на местных соревнованиях между турнирами по тяжелой атлетике.

Ну и какие результаты ты показывал?

Сейчас я уже точно не помню. Тяга и присед были более или менее, а вот жим был слабенький...

И когда ты серьезно занялся пауэрлифтингом?

Поступив в 2001 году в университет, я стал тренироваться в Москве. Тренера у меня не было, т.к. отец был в Дубне. А без хорошего тренера в тяжелой атлетике делать нечего. И

потом, что греха таить, в силовом троеборье, по сравнению с тяжелой атлетикой, перспективы куда более заманчивые. А главное, учась в университете, я познакомился с Олегом Зайцевым, МСМК по пауэрлифтингу. Будучи студентом университета, Олег работал тренером в спортивной школе в городе Переславле-Залесском, где за короткий срок подготовил немало мастеров спорта и призе-



340 кг — мировой рекорд

ров различных соревнований. Именно он убедил меня, что, упорно тренируясь, я смогу достичь больших высот в пауэрлифтинге. Он и стал помогать мне тренироваться.

Когда к тебе пришли первые серьезные успехи?

Уже через полгода, выступая на чемпионате России среди студентов, я выполнил норматив мастера спорта по пауэрлифтингу. Боролся за призовое место, но не сложилось... Далее было много стартов: чемпионаты и кубки Московской области, где я становился чемпионом. Также выигрывал открытый Кубок Санкт-Пе-

тербурга. Через год, выступая на очередном чемпионате России среди студентов, я в очень упорной борьбе сумел стать чемпионом. И вот в 2004 году на первенстве России среди юниоров выполнил норматив МСМК. Выступал в категории до 67,5 кг. Сумма 670 кг.

Я так понимаю, твоей главной целью было достижение норматива МСМК?

На тот момент — да. Это был сильный стимул для тяжелых тренировок.

А что же дальше?

Вообще-то по природе я человек ленивый, и чтобы заставить

себя тяжело тренироваться, мне нужна серьезная мотивация. Выполнив МСМК, нового стимула для себя я не находил. И тут в нашей стране стали проводиться соревнования по версии WPC. Где появились заманчивые перспективы побывать на международных соревнованиях. А также, выполнив профессиональный квалификационный норматив и получив «профи-карту», выступить в элите мирового пауэрлифтинга, в соревнованиях, проводимых WPO.

Какие были твои соревнования по WPC?

Это был Кубок России, который проходил в городе Волж-



С тренером Олегом Зайцевым

ский, где я стал чемпионом в категории до 75 кг. Следующий старт был на втором чемпионате России в г. Минеральные Воды, где я стал абсолютным чемпионом. Также я установил рекорд мира WPC в приседании со штангой среди юниоров – 330 кг! Последний мой старт – это чемпионат Европы по версии GPC, проходивший в Словакии. К этим стартам я подошел в своей лучшей форме. Там я показал 340 кг – в приседании, 190 – в жиме (одиночном) и 185 – в жиме в троеборье, 265 – в тяге. Сумев выиграть не только свою категорию, но и «абсолютки» в юниорском жиме и приседе! Всего на чемпионате Европы GPC я установил четыре европейских рекорда в троеборье (присед, жим, тяга и сумма) и один мировой рекорд GPC в приседе – 340 кг.

А есть ли у тебя планы выступить в WPO?

Да, конечно. Ведь это и есть главная цель моих тренировок. Потому что сильнейшие спортсмены в мире выступают именно в этой версии. У меня есть мечта – выступить на супертурнире «Арнольд Классик», который проводится в Америке и организатором которого является Арнольд Шварценеггер.

Какие еще старты ожидают тебя в этом году?

Основной старт – это полуфинал WPO, который будет проходить в Финляндии в ноябре этого года. Моя задача на этих соревнованиях попасть в пятерку сильнейших спортсменов мира и квалифицироваться на суперфинал WPO «Арнольд Классик». Также я планирую выступить на Кубке России WPC в Тольятти и в октябре на чемпионате мира по версии GPC, который будет проходить в Германии, ведь у меня еще нет титула чемпиона мира.

Ну что же, Василий, пожелаю тебе удачно выступить на финале WPO и осуществить свою мечту поехать в Америку. Успехов тебе в жизни и на помосте.



С Александром Кутчером

Силовая тренировка — жим лежа

Дмитрий Касатов

В этой статье я хотел бы рассмотреть некоторые достаточно известные приемы, позволяющие мне добиваться быстрого прогресса в силе. Говорить мы будем о жиме лежа — моем любимом (и не только моем, я думаю) упражнении, но перенести рассмотренные приемы и методы можно и на другие движения.

Итак, немного физиологии. Когда вы пытаетесь поднять посильный для вас вес, ваш мозг включает необходимое для этого количество мышечных волокон. Никогда мозг не включает все 100% мышечных волокон. Даже при нагрузке, кото-

рую вы считаете своим максимумом в данном движении. То есть потенциально в ваших мышцах намного больше силы, чем вы думаете сами. Причем, если вы тренируетесь на 6–10 повторениях, то при попытке выяснить «а сколько я на раз пожму» получите результат, весьма далекий от того, как если бы вы достигли такого же мышечного объема на 2–4 повторных тренировках. Так, если на соревнованиях бодибилдеров победитель (фаворит) виден уже на взвешивании, то у силовиков (пауэрлифтеров и тяжелоатлетов) по внешнему виду атлета сказать, на что же он способен

в действительности, невозможно. Иногда на взвешивании увидишь какого-нибудь гиганта, бугрящегося от мышц, и думаешь: куда я приехал такой дохлый? А в результате оказывается, что борешься за первое место со скромных размеров парнем, которого на взвешивании и не заметил. Гигант же закончил на весе, с которого ты начал разминку.

Вернемся к физиологии. Сколько волокон включить, а сколько оставить расслабленными, мозг определяет при помощи специальных рецепторов, находящихся в мышце и связках, соединяющих мышцу с костью. Эти рецепторы следят за растяжением и величиной нагрузки на мышечную, соединительную и костную ткань. Их задача предохранять организм от возможных травм при физической нагрузке. Задача спортсмена-силownika заставить включаться рецепторы-ограничители при как можно больших нагрузках. Кроме того, сам нервный сигнал, иннервирующий мышечные волокна, подлежит тренировке. Можно заставить мозг «думать» быстрее, мощнее и сильнее. Я хотел бы рассмотреть некоторые практические приемы и методы, позволяющие спортсмену-силовику сделать шаг к увеличению мышечной силы и мощности без наращивания мышечной массы. По сути своей — это освоение уже имеющихся мышц. Попытка заставить их работать с большим КПД.

Напоминаю, что речь будет идти о жиме лежа. Начнем с приспособления тех самых злополучных тормозящих наши мышцы рецепторов. Для того, чтобы они тормозили при как можно больших нагрузках, их нужно к этим нагрузкам приучать. Для этого годятся четыре любимых мною метода. Это частичные жимы (или дожимы), синглы, негативные жимы и статические удержания штанги. Опишу их по порядку.

1. Частичные жимы (дожимы). Этот метод часто применяется для тренировки трицепса. Выполняется как обычный жим лежа, но до груди штанга не опускается. Здесь возможны варианты. Можно опускать штангу довольно низко, а можно



буквально на 10 см. Соответственно вес на штанге будет сильно различаться. Для увеличения силы используем большие веса и малую амплитуду дожимов. В качестве ограничителя хода штанги можно использовать опоры силовой рамы, можно доски. Если делать без отбива, то в качестве ограничителя годятся руки страхующего. Работа идет на 2—4 повторения. В целях увеличения весов можно делать легкий отбив от силовой рамы или досок.

2. Синглы или одиночные повторения. Берется вес около 95% от максимума и с ним (после соответствующей разминки, естественно) выполняются три-четыре подхода на 1 раз. Здесь важно не делать максимальных усилий. То есть не путать синглы с проходкой. Вес и усилия не должны быть максимальны, но не максимальны. Восстановление после синглов проходит где-то 4—7 дней. Важный момент — если на соревнованиях используется рубаха для жима, то на тренировках имеет смысл ее одевать тоже. Некоторые считают, что для тренировок нужно иметь рубаху на размер побольше. Мне же кажется, что размер должен соответствовать соревновательному варианту. Из-за более частого использования она и так растянется.

3. Негативные жимы. Очень тяжелое упражнение. Но эффективное. Усилие мышцы при уступающей работе (отрицательном ускорении) может значительно превышать усилие при преодолевающей работе. На этом и основан метод. Он позволяет нагрузить мышцы и связки по всей амплитуде движения сильнее, чем при обычных жимах. На штангу устанавливается вес 105—110% от максимума, снимается со стоек при помощи партнера и далее медленно-медленно, самостоятельно опускается на грудь. Важно сопротивляться весу на всем протяжении движения штанги. Она должна двигаться равномерно, без ускорения. Конечно, внизу уже тяжело это будет осуществить, но надо к этому стремиться. После опускания штанги ее помогает (и помогает сильно) снимать с груди партнер. Сил на самостоятельный подъем, если негатив выполнен добросовестно, оставаться не должно совсем. И так два, максимум три подхода. Частое использование (чаще 1 раза

Примечание

- 1-я тренировка: синглы (3 подхода) и удержание (2 подхода);
- 2-я тренировка: плиометрические отжимания, быстрые жимы и дожимы;
- 3-я тренировка: обычный жим (4 подхода по 3—4 повторения);
- 4-я тренировка: синглы (2 подхода), негатив (2 подхода);
- 5-я тренировка: плиометрические отжимания, быстрые жимы;
- 6-я тренировка: обычный жим (4 подхода по 5 повторений).

в 10 дней) этого метода приводит к травмам и перетренированности даже при существенной фармакологической поддержке. Так что раз в две недели — норма для этого метода. Делать негативы, как и синглы, для «экипировочных» атлетов целесообразно в жимовой рубахе.

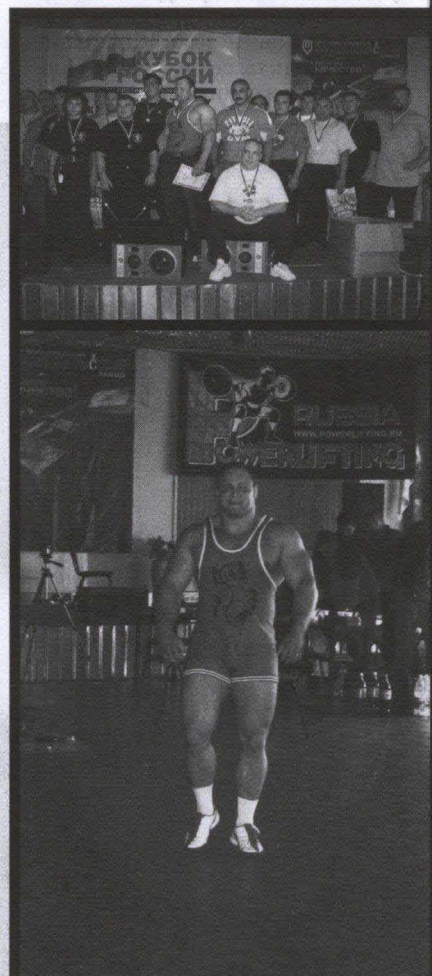
4. Статическое удержание штанги. На штангу вешается 110—120%, снимается со стоек при помощи партнера и удерживается на прямых руках секунд пять-десять. Отдых минут пять и повторяем пару раз.

Цель всех этих упражнений — приучить суставы и связки, а также мышцы, к удержанию и подьему приличных весов. Но кроме этого, существуют еще незадействованные резервы по увеличению силовых показателей. Один из них — повышение мощностно-скоростных качеств мышц. Включение мозгом как можно большего количества волокон в как можно более короткие сроки. Взрыв силы. Именно взрывную технику можно наблюдать у в общем-то не слишком мускулистых тяжелоатлетов. Но какие веса они выдергивают! В связи с увеличением скоростных качеств я бы хотел упомянуть статью Джорджа Халберта «Ускорь свой прогресс», после прочтения которой я пришел к мнению, что работу на скорость необходимо включать в свои тренировки. Ничего сложного в этом нет. Берете вес 50—60% от вашего максимума и делаете подходы на три раза с отдыхом в одну-две минуты. НО! Самое главное здесь — скорость. Быстрее, быстрее с каждым подходом, с каждым повторением. Нужно выстреливать, подбрасывать штангу к потолку. Ну и качественно разминаться не забывайте, чтобы не травмироваться и не потянуть связки.

Кроме быстрых жимов для повышения скорости при жиме лежа хорошим упражнением являются плиометрические отжимания. Выполняются они следующим образом. Ставятся две скамейки

для жима. Принимаем упор лежа между ними, грудь касается пола, и резким толчком выталкиваемся так сильно, чтобы упор лежа был принят уже на скамейки. После чего вниз — до касания пола грудью, и выталкиваемся опять. Вот такие отжимания. Выполняя их, сосредотачиваемся на растяжении грудных мышц и резком их сокращении!

Кроме этих специальных упражнений на скорость необходимо стараться следить за скоростью движения и в обычных жимах. Причем не только при подъеме штанги, но и при ее опускании. Чем быстрее вы опускаете штангу, тем меньше



сил вы тратите на сопротивление ее движению вниз и экономите их для подъема. Кроме этого наблюдается интересный эффект: при резком опускании штанги происходит резкое растяжение мышц и связок, что повышает барьер для тех самых рецептов, о которых мы говорили в начале статьи. И при выжиме вы становитесь несколько сильнее. Выжимая штангу от груди, сразу же попытайтесь вложить в движение максимально, практически выбросить, вытолкнуть ее от себя. Именно так тренируется способность мозга включать одновременно как можно больше мышечных волокон.

Что еще хотелось бы упомянуть в связи с темой этой статьи, так это психологические моменты. В состоянии нервного возбуждения мозг способен включать большее количество двигательных единиц, нежели в состоянии покоя. Поэтому столь любимы допинги, возбуждающие ЦНС, удары по щекам перед подходами, крики, нашта-тырь, громкая музыка. Собственно, приводить себя в состояние такого возбуждения имеет смысл и

на особенно тяжелых тренировках, тогда это будет проще сделать и на соревнованиях.

Я рассказал о некоторых приемах и методах увеличения мышечной силы, опробованных мной в ходе тренировок в жиме лежа. Они показали себя достаточно эффективными и позволяющими сделать тренировочный процесс более вариативным по сравнению с методом подходов с фиксированным количеством повторений. Однако хотелось бы отметить, что применять негативные повторения и синглы надо крайне аккуратно и разумно, дозируя. Вариантов построения тренировочного плана с использованием этих методов может быть масса. В качестве иллюстрации приведу небольшой фрагмент одного из таких вариантов. Количество дней отдыха между тренировками не привожу умышленно — каждый восстанавливается по-своему, и отслеживать, восстановился или нет, необходимо уметь самостоятельно (*см. примечание*).

Я всегда, когда привожу свои программы, оговариваюсь, что это

иллюстрация. Не надо их повторять. Все программы, написанные и огульно предложенные для всех, типа универсальные — 100%, не оптимальны для данного человека. Один на них прогрессирует, другой — топчется на месте, а третий рвется. И если вам предлагается на страницах журнала или Интернета схема, где, например, написано: в понед. жим на 10, в среду — подсобка, в пятницу — еще чего-то. И так, месяц, а потом еще месяц понед. жим на 5 и... То это все годится только для разрядников, у которых нет собственного опыта тренировок и тренера, и они не могут продуманно составлять свои тренировочные планы. Для более или менее опытных атлетов, тренирующихся более или менее интенсивно, копирование чужих программ нецелесообразно, потому что у всех разные организмы, поставленные в разные условия. Не может быть универсальных методик. Надо искать свои пути, оглядываясь на других и заимствуя их опыт.

Успехов вам в реализации силового потенциала вашей мышечной массы!



Организация тренинга

Вестсайдский подход

Часть 1

Эдуард Блинов

Важная проблема, с которой сталкивается любой атлет, заключается в организации тренинга оптимальным для него образом. Сам спортсмен и/или его тренер должны четко представлять, на какие аспекты следует обратить внимание и каким образом увязать их в единую стройную систему. Применительно к пауэрлифтингу список задач может быть довольно обширным:

- набор/снижение веса;
- улучшение формы соревновательных движений;
- повышение работоспособности;
- развитие/поддержание специальных качеств (абсолютная сила, стартовая сила, взрывная сила, сила ускорения и т.п.);
- обучение наиболее эффективным методам использования экипировки;
- совершенствование психологической подготовки и т.д.

Каким же образом все это связывается воедино? Наиболее распространенный путь — это периодизация. Существуют различные ее виды, и их подробный анализ не является предметом данной статьи. Мы лишь коснемся основ традиционного подхода к периодизации, выражающегося в ее линейной (или западной) модели, попытаемся разобрать недостатки данного подхода, а также рассмотреть взгляд на проблему сторонников Вестсайдской школы пауэрлифтинга.

Основными единицами планирования являются тренировка, микроцикл, мезоцикл, макроцикл и большой макроцикл (или олимпийский макроцикл). С другой стороны, линейная периодизация подразумевает разбиение тренировочного процесса на последовательные фазы. В общем случае это могут быть фаза гипертрофии, силовая, мощностная, пиковая и переходная фазы.

Фаза гипертрофии. Ее цель — набор/сохранение мышечной массы. Данная фаза характеризуется высокими тренировочными объемами и низкой интенсивностью. Предполагается, что такие параметры нагрузки позволят заложить фундамент для последующей силовой фазы.

Силовая фаза. Здесь основной задачей является увеличение силы. Тренировочные объемы средние, интенсивность средняя/высокая.

Мощностная фаза. Цель этой фазы заключается в развитии общей мощности атлета. Объемы продолжают снижаться, а интенсивность возрастать.

Пиковая фаза. Это финальная фаза тренировки силы. Предполагается, что на этом этапе атлет должен выйти на пик по всем ранее тренированным качествам. Тренировочные объемы здесь минимальны, а интенсивность предельна.

Фаза перехода или активного отдыха. Является завершающей фазой макроцикла линейной модели периодизации. Здесь атлет либо проводит тренировки восстанавливающего плана (низкой интенсивности, среднего/высокого объема) с минимальным акцентом на соревновательных движениях, либо воздерживается от тренинга вообще.

На первый взгляд, линейная модель производит благоприятное впечатление: на разных этапах тренируются различные качества атлета, а к соревнованиям планируется выход на пик возможностей. На практике это выражается в составлении процентных схем, и спортсмену нужно лишь следовать расписанным заранее планам в надежде выйти к определенному моменту на новые рубежи силы. И такой подход действительно работает, но во многих случаях до поры до времени.

Думаю, что многие оказывались в ситуации, когда выполнение заложенных в плане параметров на определенном этапе оказывалось невозможным. Авторы некоторых методик, предвосхищая подобные проблемы, даже закладывают фармакологическую составляющую в свои планы. Неужели это единственный путь обеспечения прогресса, сглаживающий недостатки линейной модели?

Для начала разберем идею составления планов на основе процентов от разового максимума (РМ). Первый вопрос, который возникает: от какого РМ следует отталкиваться? От того, который атлет продемонстрировал на предыдущем турнире? Но ведь тот соревновательный РМ может существенно отличаться от текущего. По мнению некоторых исследователей (Н.В. Зимкина, например), в течение нескольких недель силовые показатели могут снизиться на 10–15%. Таким образом, атлет, выйдя из фазы активного отдыха и начав тренироваться с 60% соревновательного РМ, на самом деле может работать с 70% текущего РМ. Неудивительно, что в конце тренировочного цикла он будет не в силах выполнить запланированные подъемы.

Существует вариант расчета процентов от более низких, чем соревновательный РМ-весов, а к концу цикла рабочие веса «нагоняются» до желательных величин. Но тогда встает вопрос: в какой момент следует прибавлять обороты? Ошибка может привести к тому, что на помосте атлет будет не в состоянии справиться с весом, легко покорявшимся ему на тренировках. К тому же в этом случае проценты служат лишь некими ориентирами, что в корне дискредитирует саму идею.

С другой стороны, процентные схемы предполагают достаточно редкие выходы на пик. В.М. За-

циорский в своей книге «Наука и практика силового тренинга» утверждает, что длительные пере­рывы в работе с весами, близкими к РМ, могут негативно отразиться на физических кондициях атлета. В частности, он задается вопросом: «Если скалолазу необходимо взойти на вершину, то будет ли он на полпути спускаться обратно вниз, чтобы снова карабкаться наверх?» Кроме того, будет ли оптимальна такая схема для атлета, планирую­щего участие в 4–5 турнирах в год?

Еще одним недостатком линей­ной модели служит то, что многие качества атлета не поддерживают­ся в течение тренировочного цик­ла. Мышечная масса, например, набранная в период фазы гипер­трофии, может и не сохраниться до турнира. Тогда зачем ее надо было набирать? Если спортсмен стал быстрее после использова­ния специального микроцикла, то что будет с его скоростью при переходе в следующую фазу, не предусматривающую скоростную работу? На каком уровне останет­ся ОФП, если атлет откажется от подсобных упражнений в течение пиковой фазы?

Линейная периодизация также не подразумевает должного вни-

мания к дополнительным движе­ниям. Как планировать их объем и интенсивность? Надо ли также начинать с высокого объема и ма­лой интенсивности как в основных движениях? Спортсмен вынужден принимать решения, обладая недо­статочной информацией.

Принимая во внимание все вы­шесказанное, спросим: есть ли вариант организации тренинга, лишенный подобных недостатков? Да, как минимум, один такой ва­риант есть и называется он сопря­женной периодизацией. Одним из первых идею метода сопряжения озвучил Ю.В. Верхошанский, а в пауэрлифтинге данный метод прочно прижился и получил развитие благодаря усилиям Луи Симмонса.

В качестве примера элемента программы, составленной согласо­но методу сопряжения, возьмем недельный вестсайдский микро­цикл.

Понедельник

1. Упражнение максимального усилия (вид приседа, тяги или гудмонинга).
2. Задняя поверхность бедра.
3. Низ спины.
4. Пресс.
5. Верх спины (по необходимости).

Среда

1. Упражнение максимального усилия (вид жима).
2. Трицепс.
3. Дельты.
4. Широчайшие.

Пятница

1. Упражнение динамического усилия (присед или тяга).
2. Задняя поверхность бедра.
3. Низ спины.
4. Пресс.
5. Верх спины (по необходимости).

Суббота

1. Упражнение динамического усилия (жим).
2. Трицепс.
3. Дельты.
4. Широчайшие.

Как видно, недельный микро­цикл состоит из 4 тренировок, и большинство групп мышц прора­батывается дважды в неделю. Но это не железное правило, т.к. тре­нировок может быть больше, но в таком случае дополнительные занятия посвящаются в основном работе над слабыми местами и/или используются для ускорения вос­становления.

(Продолжение следует...)

Луи Симмонс и главный редактор МС

ТРЕНИРОВКА ВЕТЕРАНОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Лев Шпринц

Необходимое вступление

Хорошо известно, что с возрастом восстановительные способности человека значительно ухудшаются, да и здоровье с годами начинает сдавать. Но это совсем не означает, что спортсмен, достигший, скажем, 50 лет, должен отказывать себе в удовольствии от занятий с железом, и, конечно, это не означает конца его спортивной карьеры. Более того, (взяв на себя функцию Минздрава), хочу предупредить, что прекращение занятий спортом в этом возрасте ОПАСНО для вашего здоровья! На такое изменение образа жизни, скорее всего, организм ваш отреагирует обострением старых и проявлением новых недугов. Для продолжения вашей спортивной карьеры просто нужно в определенной степени пересмотреть стратегию своего участия в спорте и, учитывая изменившиеся обстоятельства, по-новому взглянуть на проблему тренировок. При этом регулярные занятия, конечно, должны предусматривать и участие в соревнованиях, в том числе и самого высокого уровня.

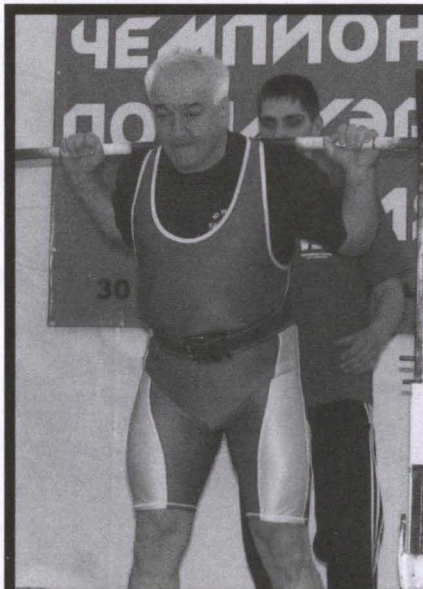
Вообще, спортсмены старшего возраста имеют хорошие перспективы для спортивного роста, о чем, в частности, свидетельствует тот факт, что в мировом пауэрлифтинге уровень результатов ветеранов всех возрастных групп постоянно и неуклонно повышается.

Общая стратегия тренировок

Общая стратегия тренировок в зрелом возрасте заключает-

ся не столько в снижении (по понятным причинам) тренировочной нагрузки, сколько в отказе от жесткого, «любой ценой», выполнения тренировочных планов. Большинство спортсменов ветеранского возраста вынуждены переходить к планированию тренировок, руководствуясь в первую очередь своим самочувствием и качеством восстановления. Одним словом, для вас пришло время «философского» отношения к тренировкам.

В рамках пересмотра тренировочной программы вам, возможно, придется ограничиться лишь одним основным и одним, максимум — двумя подсобными упражнениями в тренировку, оставив количество занятий в неделю прежним. Это представляется более рациональным, чем увеличение интервалов между тренировками и тем самым сокращение количества занятий в неделю.



Рамиз Курбанов – рекордсмен мира WDFPF (52 года)

Но не исключено, что и при таком режиме возникнет ситуация, когда для качественного восстановления вам понадобятся и дополнительные, легкие тренировки. Учтите, что восстановление идет быстрее на фоне легких или очень легких тренировок, чем на фоне абсолютного отдыха. И тем не менее нужно быть готовым к тому, что в определенные периоды (закачивание травм, недовосстановление, простуды и т.д.) придется тренироваться с такими весами, которые могут будут подниматься вами ЛЕГКО, без чрезмерного напряжения.

Естественно, все эти рекомендации относятся к натуральному, без участия искусственных восстановителей, тренингу. Про тренировки с применением фармакологии вам, наверное, расскажет кто-нибудь более в этом вопросе сведущий.

В любом случае не допускайте недовосстановления, умеете вовремя остановиться, чтобы не быть отброшенными назад. Лучше на шаг отступить, чтобы сделать потом два шага вперед, ведь испортить многолетнюю работу можно всего одной неразумной тренировкой. Как ни парадоксально, перетренированность особенно остро проявляется именно в старшем возрасте!

Что касается самих тренировочных планов, то не считаю вправе навязывать свои взгляды людям, имеющим за плечами несколько десятилетий активной жизни в спорте. Каждый такой атлет, конечно, имеет свою собственную и скорее всего грамотную методику.

Но приготовьтесь, что прогресс в тренировках будет медленным и трудным. Но и спешить вам теперь некуда, основные травмы получены, перспектива устройства семьи и производства детей вам уже не грозит. Таким образом, перед каждым из вас — ДОЛГАЯ и плодотворная спортивная жизнь!

Специфика тренировок ветеранов

Основными проблемами ветеранов, как уже было сказано, являются восстановление и травмы, именно на это в первую очередь нужно обратить внимание. Рискуя дать один полезный совет: не бойтесь больше ДОВЕРЯТЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ, своим внутренним ощущениям. С возрастом организм накапливает такой богатый опыт, что у вас есть все основания верить именно ему, а не вашей, возможно, все еще горячей голове.

Также вам придется смириться с тем, что с возрастом большее внимание вы будете уделять заживлению мелких травм и преодолению недомоганий общего характера. Не бойтесь этого, спокойно и размеренно двигайтесь к намеченной цели. Уже сам факт регулярных тренировок в возрасте является значительным достижением, и для полного успеха вам остается только без травм и по возможности с хорошим самочувствием подойти к соревнованиям. Поэтому к тренировкам в вашем возрасте два основных требования:

- а) они должны быть;
- б) они должны быть безопасными.

Все остальное — лучше оставить на долю более молодых спортсменов.

Но нужно предостеречь и от другой крайности — излишней зависимости ваших занятий от состояния здоровья. Несмотря на определенный соблазн, не следует отменять тренировки по причине плохого самочувствия или сильной усталости. Спортивный зал — это ваша привычная СРЕДА ОБИТАНИЯ и здесь вы лучше чувствуете себя хотя бы психологически. Вообще, если вы дошли до зала, то считайте, что половина поставленной на сегодня задачи выполнена, дальше все должно пойти гораздо легче!

И потом, если периодов временного недомогания вам все равно не избежать, то не лучше ли провести это время с пользой в спортивном зале, а не на диване перед телевизором!

Все это, конечно, не означает невозможности прогрессирующего тренинга, если вам удалось «поймать ветер в свои паруса», то действуйте решительно, выходите на новые веса и устанавливайте рекорды!

Тренировка

Придя в зал, не спешите сразу подлезать под штангу, доставьте себе удовольствие в течение 5–10 минут переключиться на другой жизненный ритм, войти в привычную атмосферу тренировки. Затем неспеша, без лишнего ажиотажа, приступайте к разминке; независимо от предполагаемого объема или интенсивности тренировки, она должна быть основательной и полноценной — суставы и связки нужно хорошо подготовить к предстоящей нагрузке. Обязательно включайте в разминку упражнения на растяжение. Перед тяжелой тренировкой либо перед тренировкой в холодном помещении не забудь-

те растереться согревающими мазями.

Разминка со штангой должна начинаться с подъема ПУСТОГО грифа. Не делайте чрезмерных шагов в прибавлении весов и вообще возьмите за правило делать 1–2 «лишних», по вашему мнению, разминочных подходов в каждом упражнении, подобная обстоятельность в вашем возрасте не помешает.

Но не расслабляйтесь: даже разминочные подходы выполняйте четко и собранно. Между подходами отдыхайте до полного восстановления (особенно это касается спортсменов тяжелых весовых категорий). Не возбраняются во время отдыха легкие упражнения, например на растяжение позвоночника. Но самое главное — не завидуйте вашим более молодым партнерам по тренировкам, не гонитесь за теми, кто больше вас присел, пожал, потянул. У вас с ними совершенно разные, несопоставимые по масштабам, задачи. У большинства из них — стать мастером спорта или в крайнем случае — войти в «десятку» на чемпионате России, у вас — стать чемпионом мира, на худой конец — Европы. Естественно, в своей возрастной категории.

Восстановление и контроль за здоровьем

При натуральном, безанаболическом тренинге, а тем более применительно к спортсменам старшего возраста, огромное значение приобретает восстановление. Основным фактором его, как вы знаете, является полноценный сон, поэтому спать вам необходимо не менее 8 часов в ночное время и очень желательно 1,5–2 часа спать днем. Если сон по каким-то причинам у

вас нарушен, постарайтесь все же это время провести в горизонтальном положении, не слишком перегружаясь эмоционально телевизором или крутым детективом. Но все же в этом случае правильной будет принять любое релактивное средство, в том числе и элементарную валерьянку.

Вторым по значению фактором восстановления является питание, хотя в возрасте оно уже не носит такого самодедулирующего значения, как у молодых атлетов. Обычно после 50 лет человек начинает относиться к питанию не как к удовольствию, а как к средству оттянуть обострение своих заболеваний. Поэтому здесь на первое место выходит его полноценность и сбалансированность. Вряд ли большинству из вас повредит, если в своем меню вы сделаете акцент на легкую, растительную и отчасти молочную пищу. Животные же белки, наверное, теперь вам будет рациональнее получать из рыбы и морепродуктов.

Теперь о других методах восстановления. В ветеранском возрасте очень показан бассейн (особенно в переходный период) и, конечно же, баня — лучше всего русская, парная. Дозирование этих процедур зависит от ваших личных пристрастий, но посещение бани более одного раза в неделю, наверное, будет чрезмерным. Также не стоит в один день совмещать баню и тяжелую тренировку, это слишком большая нагрузка для сердечной деятельности.

Если есть такая возможность, не отказывайтесь от спортивного восстановительного массажа. Особенно пригодится он вам в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Применение незапрещенных лекарственных средств для поддержания оптималь-

ного уровня восстановления ничем не отличается от аналогичного процесса во всех других возрастах. (За одним, кажется исключением — протеин и креатин теперь вы можете спокойно применять и в качестве слабительного средства...)

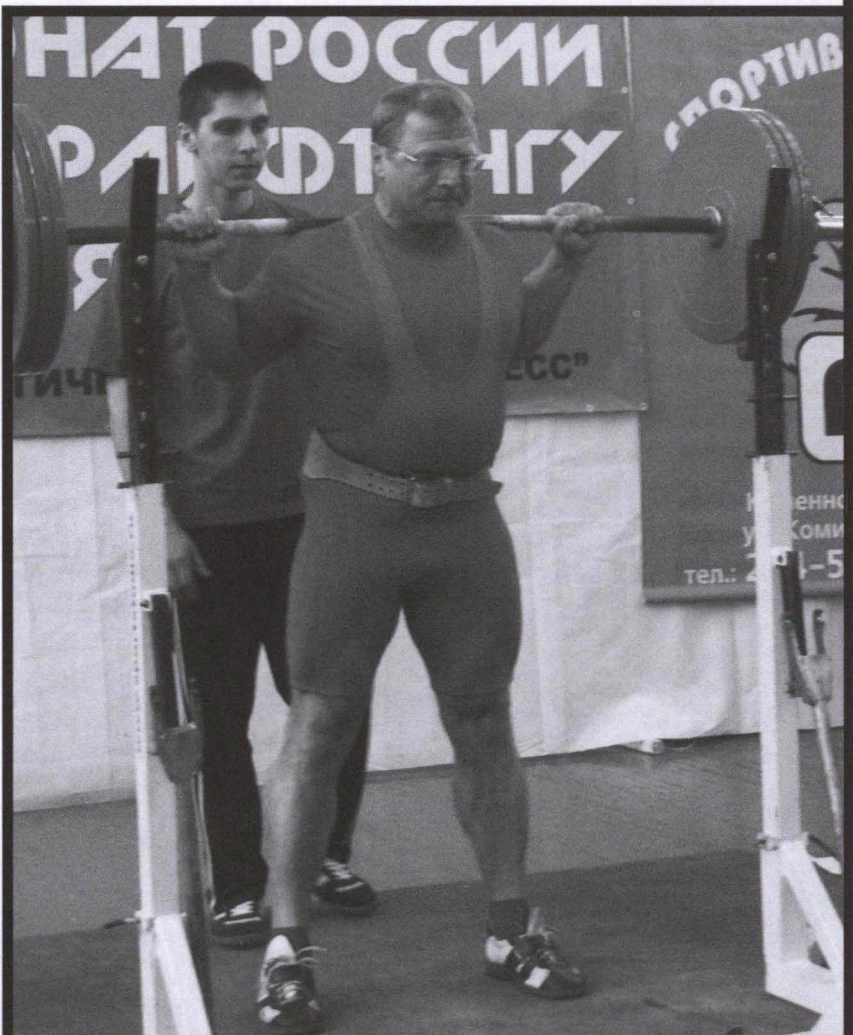
Конечно, нужно следить, чтобы не перегрузить печень и не повысить излишне артериальное давление. О контроле давления нужно поговорить отдельно. Этот пункт вашей медицинской программы требует повышенного внимания — спортсмен в возрасте должен измерять давление ЕЖЕДНЕВ-

НО, а возможно, и чаще! Конечно, не стоит делать из этого культа, но знать, что происходит с давлением, обязан каждый спортсмен-ветеран.

Борьба с травмами

Если в более молодом возрасте вы получали травмы в основном по неопытности (и глупости), то теперь — главная причина ваших травм — естественное ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИОЛОГИИ организма (другая причина — переоценка собственных возможностей).

Но здесь нужно сделать оптимистическое заявление —



Георгий Зобач, чемпион Европы WDFPF (51 год)

ЛЮБАЯ ТРАВМА ЛЕЧИТСЯ. Поэтому никогда не нужно отчаиваться и прекращать занятий. Как только вы будете в состоянии дойти до зала, начинайте заниматься. Пусть в первое время это будет пустой гриф — наберитесь терпения и не поддавайтесь панике. Но, закачивая травму, нужно не допускать болевых ощущений, боль — это всегда сигнал о неблагополучии. Снизьте нагрузки, но не прекращайте занятий!

После исчезновения боли на конкретном весе осторожно и постепенно прибавляйте тренировочные веса — вплоть до того прекрасного момента, когда ваша травма окончательно сойдет на нет.

Участие в соревнованиях

С возрастом у человека, как правило, отпадает необходимость бояться многих вещей, тем более не должен бояться он соревнований! В своей жизни вы немало тренировались, теперь можно позволить себе

УДОВОЛЬСТВИЕ выступать везде, всегда и по любому поводу!

Если вы будете расценивать соревнования как ПРАЗДНИК (а это на самом деле так!), этим вы не только доставите себе некоторое количество приятных минут, но и значительно обогатите свою спортивную биографию. Более того, теперь вы просто **ДОЛЖНЫ** чаще участвовать в соревнованиях, и не только для того, чтобы обновлять мотивацию своих занятий, но и для того чтобы лишний раз напомнить... что вы еще живы. (И это не только шутка.)

Кстати, изменение стратегии вашего участия в спорте, о котором мы говорили в самом начале, состоит в том числе и в перенесении акцента с тренировочной деятельности на деятельность соревновательную.

И два слова, касающиеся эстетической стороны вашего участия в соревнованиях. Уверен, что большинство из вас даже на пенсионные деньги могут позволить себе

новую футболку или даже новые штангетки. Не экономьте на красивой и современной форме! Поверьте, нет более печального зрелища на соревнованиях, чем старый человек в старых, потрепанных вещах!

Несколько слов в заключение

В заключение — одно замечание, касающееся положения ветеранского пауэрлифтинга в нашей стране. Оно, увы, оставляет желать много лучшего. Я имею в виду не результаты, которые показывают наши самоотверженные спортсмены-ветераны, а отношение к ним чиновников от спорта.

Отношение к ветеранам ни в какое сравнение не идет с тем, пусть крайне недостаточным, вниманием, оказываемым юношам, юниорам, кадетам и другим возрастным категориям в отечественном пауэрлифтинге. Чем это продиктовано — непониманием роли ветеранского спорта или просто элементарным неуважением, обсуждать здесь совсем не хочется. Хочется обратить внимание на **КОРЕННОЕ** отличие категории ветеранов от всех других возрастных групп спортсменов. Посмотрите сами: ведь совсем необязательно, что даже подающий надежды молодой или юный атлет станет со временем классным или хотя бы стабильным спортсменом. А ветеран, это всегда уже **СОСТОЯВШИЙСЯ** спортсмен, доказавший, если не кровью, то уж точно своим потом, верность избранному виду спорту. А потом, кто как не ветераны, накопившие бесценный опыт **НЕСКОЛЬКИХ** поколений лифтеров, должны своим примером научить и воспитать будущих чемпионов?

До встречи на помосте!



После 50 лет самое время позволить себе все радости жизни
(Г. Зобач с супругой)

А что вовнутрь ?

Николай Виткевич, мастер спорта

Мне приходит много вопросов, значительная часть их по питанию, добавкам и фарме. Чем дальше человек продвигается в своем увлечении спортом, тем актуальнее становится для него эта информация, а уж для великовозрастных спортсменов тем более, хотя бы по той простой причине, что уже не выходит «выехать» на возможностях молодого организма. Решающую роль питания для результативной тренировки первыми оценили билдеры, потом к ним подключились силовики, а вот представители многих других видов спорта, например, единоборств, как-то не привыкли очень уж на него обращать внимание. А зря, можно очень существенно увеличить свой физический потенциал. Основная проблема здесь – недостаток информации. По телевизору беспрерывно навязывают чудо-средства незаменимые для желудка, которые позволяют жрать что попало, когда попало и в любых количествах. Сунетесь в специализированный магазин – натасканные консультанты, каждый из которых минимум «эксперт» по питанию, мигом впарят кучу флаконов, разведя вас на приличную сумму. Слушать их? Читать проплаченные фирмами-производителями статьи в популярных фитнес-журналах?

Боюсь, что я не оригинален, советуя получать информацию из первых рук, т. е. общаясь с серьезными спортсменами и тренерами. Они знают, что реально работает и от чего есть эффект. Я выражаю благодарность за помощь при подготовке этого материала чемпиону Европы по бодибилдингу Вячеславу Буренкову и рекордсмену Европы по жиму лежа WPC (306 кг) Дмитрию Касатову. Понятно, что буду использовать и собственный опыт. Он может не такой обширный, как даже средний каталог любой серьезной фирмы-производителя, но, во всяком случае, все проверено на практике, лично на себе и я очень чутко чувствую от чего «прет». Кроме этого, будучи всегда весьма осторожен я никогда не принимаю какое-либо питание все время, обязательно давая организму отдохнуть

и обязательно чередую добавки разных производителей и разного принципа действия. Так, на всякий случай, чтобы не перегружаться. В отношении дозировок я тоже поступаю до дикости примитивно, следуя указаниям на этикетках и в инструкциях, хотя иногда можно делать небольшие поправки на мои габариты. И еще, обязательно прислушивайтесь к себе, может быть, самая популярная в народе и в принципе хорошая вещь лично вам не подойдет. Так не надо себя насиловать: нет, так нет.

Наверняка последует вопрос: «Какая фирма-производитель лучше?» Поскольку я не связан никакими рекламными контрактами, скажу просто: «Все основные крупные производители выпускают продукцию примерно одного качества и цены разница в основном не за счет качества, а за счет раскрутки бренда, либо за счет накладных расходов на извилистом пути к потребителям».

Где брать? Лучше в магазинах, которые принадлежат или управляются спортсменами. Во-первых, там можно получить действительно грамотную консультацию, во-вторых, свои – своим не станут впаривать фуфло, тем более что сейчас уже не те времена, и вряд ли кто-то рискнет, размешав лопатой в корыте протеин с мяскокомбината с концентратом «Юпи», запаяв уютном пакеты с наскоро отскеренными этикетками, толкать сей продукт горячим товарищам с Востока, как последнее достижение индустрии питания. Кстати, даже этот «герой-производитель», по странному стечению обстоятельств доживший до наших дней, в добром здравии, сейчас, по слухам, торгует весьма качественной продукцией.

Теперь неплохо разобраться, что есть что и зачем оно нужно. Основное, что нам может пригодиться, – это:

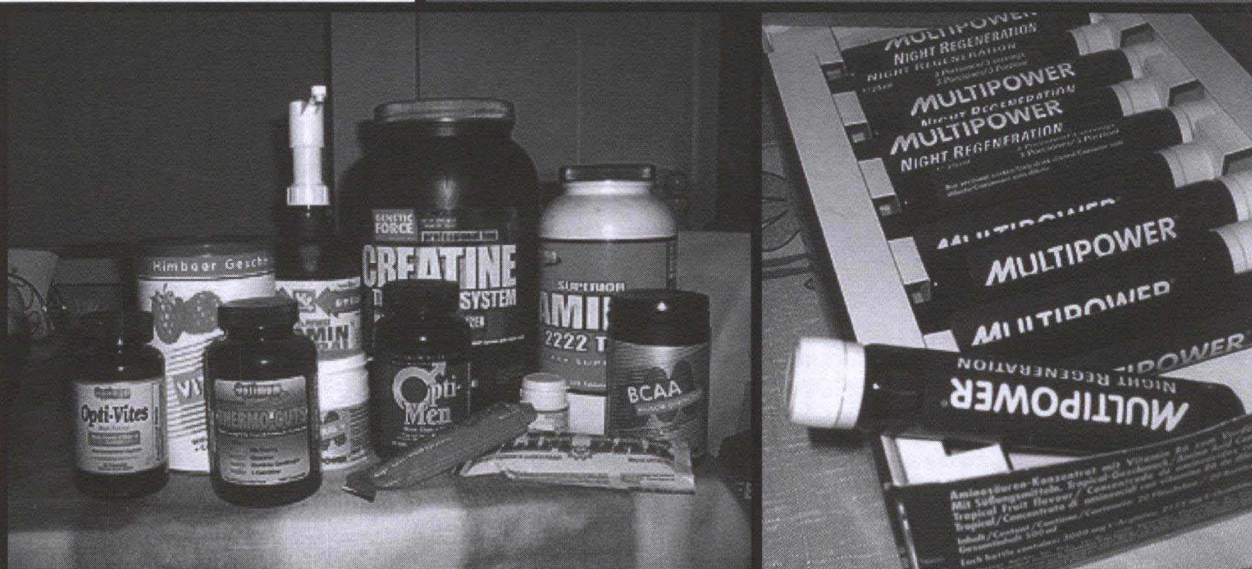
- Протеины,
- Аминокислоты,
- Витамины и минеральные комплексы,
- Жиросжигатели,

- Энергетики,
- Разные стимулирующие «озверинки».

Итак: протеин – это белок, потребность в котором возрастает по мере увеличения силовых нагрузок, строительный материал для мышц. Достаточно быстро спортсмен подходит к состоянию, когда одним приемом пищи невозможно покрыть суточную потребность в белках. Нехватка – нарушение обмена веществ и отсутствие роста. Протеины обычно выпускают в виде порошка, который растворяют в воде, молоке (как правило, обезжиренном) или соке и принимают в перерывах между едой 1–3 раза в день. Протеин – это обычно первое, что пробуете на зуб. Без протеина вы никак не покроете суточную потребность в 2–3 или даже 4 грамма белка (как правило, в бодибилдинге) на килограмм вашего веса (хотя последняя цифра явно завышена, на мой взгляд). Из чего все это делается и как работает, я подробно рассказывать не буду, а оно вам надо? Начинаящие качки вообще с удовольствием налегают именно на протеин, реально представляя, как из него выстраиваются мышцы и растут, растут, растут. О том, что пора потихоньку употреблять протеин, вам подскажет чувство голода, которое станет все чаще посещать вас в перерывах между едой. Захотел есть – принял протеинчика. Лучше держать запас в местах обитания (работа, дом). Проголодался – намял – выпил.

Если протеины – это просто ваша еда, которую вы принимаете между или в дополнение к обычной пище, то смысл приема аминокислот в загрузке перед тренировкой и в быстром восстановлении аминокислотного баланса после нее, а также перед сном.

Аминокислот много, и они все нужны, поэтому сейчас появились мультиаминокислотные комплексы, которые содержат комбинации, призванные обеспечить быструю регенерацию после тяжелых нагрузок. Можно применять таблетизированные формы, но жидкие счи-



Завтрак туриста... точнее... культуриста... точнее лифтера... а может, борца

таются лучшими, поскольку легче усваиваются, хотя вкус у них в основном, несмотря на всякие сиропы, достаточно противный и пить их лучше, растворяя в воде. В любом случае через 15–20 минут после попадания в организм аминокислоты уже должны приступить к своей работе.

Отдельно остановлюсь на том, что следует принимать перед сном. Буквально недавно Слава Буренков посоветовал мне попробовать препарат, комбинированный из двух аминокислот L-аргинина и L-орнитина и витамина – В₆. По моим ощущениям очень удачная комбинация, выпущена в пробирках с завинчивающейся крышкой (три порции в пробирке разводятся в воде 1 к 1). Наверняка билдеры кушают на ночь целую пробирку, мне тоже показалось маловато 1/3, а вот 1/2 в самый раз. Наутро просыпаешься как новый. Видимо, L-аргинин, который нормализует работу гипофиза и стимулирует производство гормона роста, улучшает иммунитет и даже заживляет раны и увеличивает концентрацию сперматозоидов – это именно то, чего не хватает в организмах с определенным возрастом (L-аргинин перестает вырабатываться после 30 лет). Ну а L-орнитин стимулирует выделение инсулина, обеспечивает его анаболическое действие и регенерирует печень. На обе эти аминокислоты в последнее время обратили пристальное внимание бодибилдеры, и видно, не зря, а тут еще В₆ – который не запасается в организме, но

очень нужен для синтеза антител и красных кровяных клеток при повышенном потреблении белка и для исключения судорог мышц.

Еще одна занятая вещь BCAA (разветвленные аминокислоты Изолейцин, Лейцин, Валин). Именно они расходуются в ходе пахоты больше других, а при их недостатке синтез мышечной ткани резко замедляется. Поэтому их принимают и непосредственно перед тренировкой и сразу после нее, с антикатаболической целью и с целью сразу, в течение максимум 15 минут, стимулировать анаболические процессы. Я сам немного проворонил эту тему и опробовал только сейчас BCAA, пишу это все и думаю: почему? Впрочем, иногда состояние «без сапог» вполне естественно для «сапожника».

И еще, если вас беспокоят суставы и связки, обратите внимание на желатин и коллаген. У меня был довольно давно, еще на «боях без правил», травмирована правая рука. Как ни закачивал, а все равно иногда давала о себе знать. Недавно попробовал Вито-желатин и не чувствую травмы вообще.

Стоит еще отметить L-глутамин. На него следует в первую очередь обратить особое внимание представителям тех видов спорта, где велики энергетические затраты. Он вместе с глюкозой питает нервную систему и помогает восстанавливать в организме запас гликогена. Кроме того, может существенно увеличить уровень гормона роста и обеспечи-

вает энергией иммунную систему. Принимать глютамин лучше после тренировки. Плавню перейдя к источникам энергии, необходимо, конечно, особо отметить «хлеб» энергоемких видов спорта – креатин-моногидрат. Это еще одна вещь, от которой реально «прет», почти как от гормонов. Для длительных тренировок необходимо создавать запас креатина в клетках. Большинство фирм предлагают креатин вместе с транспортной системой в виде рибозы, которая стимулирует «доставку» в клетку элементов необходимых для производства АТФ, а также стимуляторов нервной системы, содержащих гуарану или еще что-нибудь кофеиносодержащее. Отсюда следует, что такие комплексы лучше употреблять в первой половине дня (кроме случаев ночного бодрствования), иначе уснуть будет проблематично. С креатином важно не переборщить, а то возможны тошнота, судороги и другие подобные неприятные моменты. Я сейчас опробовал транспортную систему, в которой помимо креатина-моногидрата и рибозы присутствуют и глютамин и другие компоненты, впечатление вполне благоприятное.

Отдельно хочу остановиться на различных жиросжигателях. Это очень популярная не только у спортсменов тема. Вместе с тем бесконтрольное и неправильное применение различных средств для похудения гораздо более опасно для здоровья, чем пресловутые анаболические стероиды. До сих пор

нет документальных свидетельств того, что причиной смерти кого-либо стали стероиды, зато примеров летального исхода от желания похудеть, во что бы то ни стало, достаточно много. Дальше не будем никого пугать и вернемся к теме. Очень хорошо работали термодженики с эфедринном, но сейчас их причислили к «запретным» плодам и изъяли из продажи. Вообще борцы с допингом свирепствуют. Не успеет появиться что-то стоящее — глядишь уже попало в какой-нибудь «черный список». Кстати, меня всегда интересовало: почему одни и те же СМИ активно пугают спортсменов скорой смертью от гормонального допинга и тут же агитируют наших женщин использовать гормоны для контрацепции? Ведь и то и другое — игры с эндокринной системой. Допинговая проблема всегда палка о двух концах. Разрешить все что угодно бесконтрольно — часть наиболее упорных слухов вымрет от передозировок (где-то я видел рекомендации всем подряд дружно худеть с гормоном роста (без комментариев)). Запретить все — тоже получается перегиб. Где она, золотая середина? Пока народу разрешено худеть на препаратах, в состав которых входит L-карнитин, гуарана, экстракт колы, зеленый чай, экстракт грейпфрута и т. д. L-карнитин расщепляет жир и способствует высвобождению энергии. Неплохо на ночь употреблять его в предсоревновательный период (без гуараны и кофеина, естественно).

Про пользу и полезность витаминов и минеральных веществ отдельно писать не буду. Про то, что при больших нагрузках надо пополнять их запасы, все знают. Упомяну только, что сейчас появились в дополнение к таблетизированным и жидкие концентрированные минерало-витаминные комплексы. С помощью их можно обычную воду превратить в минерально-витаминный напиток и притворять в жизнь идею, перенятую мной у Дмитрия Касатова, о том, что «все то, что нами съедается и пьется — должно нести максимум полезного для роста мышц». Вообще не такое уж счастье быть 120–130 кг монстром. Корми все это, тренируй, восстанавливай, таскай на себе. Лишний раз не шевельнись (энергии сгорает чересчур много) и это все ради того, чтобы в кой-то веки на соревнова-

ниях развить усилие в 3 раза больше обычного человека на целые 0,6 секунды. Многие об этом мечтают, а понравится ли им, если получится? Ну ладно, я опять отвлекся. Надо перечислить еще несколько стоящих вещей, которые я раньше называл научным термином «озверинки». Это препараты растительного происхождения, по своему действию сходные с пресловутыми анаболическими андрогенными стероидами. Как бы кошунственно в свете инициатив Олимпийского комитета, горячо проводимых в жизнь отечественным госнаркконтролем, это не звучало, но по эффективности в деле увеличения силы, массы и скорости мышц ничего с гормонами сравниться не может.

Глупо и бессмысленно без необходимости, без нескольких лет базового тренинга, прибегать к такому достаточно сильному средству, как гормоны, но также глупо отрицать их благотворное влияние на организм после 40 лет, когда их естественная выработка снижается, а также для лечения тяжелых заболеваний либо травм. Но до спортивного уровня, предполагающего их использование, нужно еще дорасти и до этого опробовать все то, о чем я написал в этой статье, плюс растительные стероиды. Они не несут на себе криминального — демонического отпечатка своих «старших» собратьев, в основном в силу того, что накапливаются только в мышцах, вызывая их рост — в 2–3 раза более слабый по сравнению с «настоящими» гормонами, но при этом не обладающие гормональной активностью, т. е. не влияющих на выработку организмом собственных гормонов, в первую очередь тестостерона, инсулина, сонатропина, и не влияющих отрицательно на печень, и не несущих других рисков.

Лучшее подобное сырье, из тех, с которыми мне приходилось сталкиваться, это узбекский Экдистен, изготовленный из большоголовика сафлоровидного (он же левзея сафлоровидная). Я, честно говоря, не представляю как выглядит это растение, но от Экдистена эффект ощущается не слабый. По слухам, Экдистеном наши олимпийцы пользуются уже лет 20. Единственный недостаток, с учетом дозировок 6–9 таблеток, я на свои 124 кг, максимум употреблял 12 таблеток в сутки (хотя некоторые доходят до

20 шт.) с антикатаболической целью в течение 3–4 недель, если не считать того, что получается дороговато, это довольно-таки назойливая эрекция, что, впрочем, не такой уж страшный недостаток. В России есть вроде аналог Экдистена — «Лавитон», но с ним я не сталкивался. Западные аналоги производятся на основе экстрактов подобного растения (тоже сапонита) Трибулуса террестриса. Я пробовал трибулус, но эффект послабее, чем у Экдистена, хотя, может быть, я дозировку занизил. Кстати, эту травку жевали еще древние греки, у которых, оказывается, тоже, почти как сейчас, были олимпийские игры, но не было олимпийского комитета и ВАКа. Видимо, поэтому они не только жевали травку, но и пили кровь молодых бычков, богатую тестостероном, короче, допинг-контроль бы не прошли.

Принимать Экдистен следует перед едой. Я просто рассасывал таблетки под языком. Обязательно позаботьтесь, чтобы в организм поступало достаточно протеина 80–90-процентного, для того, чтобы было из чего строить мышцы, и создайте постоянный избыток витаминов группы В.

Еще немного из билдерского опыта в период отдыха после соревнований: Рибоксин 2 таблетки 3 раза в день в течение месяца, никотиновая кислота, как написано в инструкции. Милдронат 1 раз инъекция за час до тренировки или в вену или в мышцу до соревнований две недели и после еще две недели. Можно есть милдронат и в таблетках.

Я перечислил основные эффективные добавки, используя которые можно достичь серьезного уровня подготовки (уровня МС в лифтинге и в единоборствах, где гормональные средства не получили широкого распространения, как в других силовых видах). Применяя их, нужно учитывать:

1. Это не вместо, а лишь дополнение к полноценному и качественному питанию.
2. Любые, даже высококачественные, добавки не должны употребляться постоянно, два-три курса в год не более.
3. Употребляйте только то, в качестве чего уверены.
4. Следите за собой и реакциями своего организма, при малейшем негативе выясняйте причину.

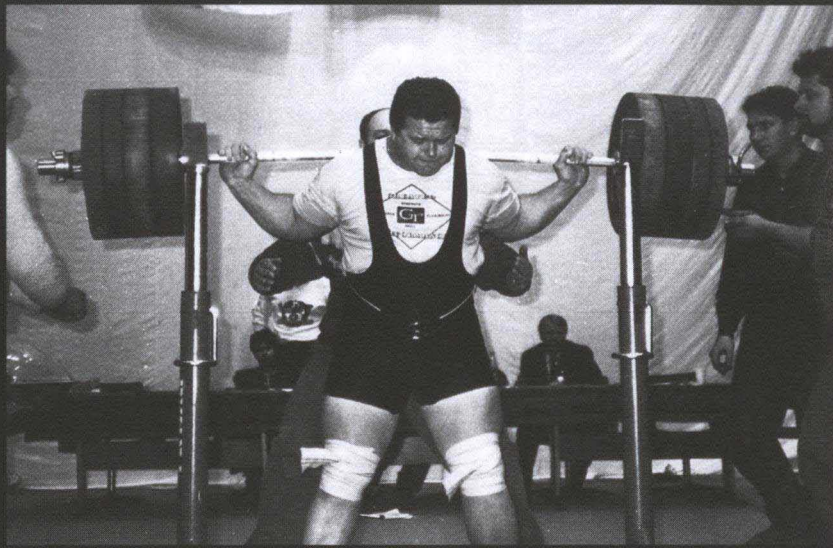
Валерий Щедрин

Лев Шпринц

С бегом времени мы все дальше и дальше отдаляемся от момента возникновения пауэрлифтинга в нашей стране. С тех пор на помосте побывало не одно поколение спортсменов, но мало кто из нынешних пауэрлифтеров помнит первых чемпионов — выдающихся атлетов, которые стояли у истоков силового троеборья нашей страны.

Я, как живой свидетель этих событий, считаю своим долгом исправить эту несправедливость и рассказать о сильнейших пауэрлифтерах прошлого, с кем меня в свое время свела судьба и кто дарил меня своей дружбой.

Цикл этих бесед открывает интервью с Валерием Константиновичем Щедриным.



Личность Валерия Щедрина всегда ассоциировалась у меня с отечественным пауэрлифтингом. Возможно, потому, что он выступал в наиболее престижной супертяжелой весовой категории, а может быть, потому, что мое знакомство с Щедриным и силовым троеборьем произошло практически одновременно.

Сложная, если не сказать, драматическая, судьба Валерия Щедрина и его продолжающаяся (несмотря на обстоятельства, о которых говорят, что они сильнее человека) жизнь в спорте, уверен, будет интересна многим, кто имеет отношение к пауэрлифтингу.

Хотя мы с тобой давно знакомы, тем не менее давай начнем с официальной части; когда и где ты родился, кто твои родители, где учился и когда подружился со штангой?

Родился я в Подмоскowie: Орехо-Зуевский район, деревня Давыдово. Там, где и живу, где у меня и мать и батя на заводе работали. Школу там же закончил, восьмилетку. Потом в вечернюю пошел. В армию оттуда же забрали. (Говорит неспеша, с расстановкой.)

А заниматься начал в армии. Я и до армии занимался легкой атлетикой, например. Одним словом, как многие...

А к железке-то меня тянуло. Железку-то поднять. Сам начал гантелями заниматься, гириями. Сколько мне тогда было? Лет, наверное, шестнадцать... Я сразу с двухпудовых гирь начал. А в армии уже серьезно стал тренироваться, «Советский воин» тогда журнал был, вот я оттуда комплексы брал и занимался.

А про родителей?

Родители — простые рабочие. Отец на заводе, в прокатном цехе работал, железо катал. Ну тоже когда-то в молодости штангой и боксом занимался. Здоровый мужик был. И мать с ним на одном заводе работала.

В чем ты разошелся с тяжелой атлетикой?

А ни в чем. Ценз тогда ввели возрастной, и все... Помню, готовился на ЦС — приехал на сборы а мне объявляют, что я уже все... не годюсь.

Что ты поднимал в тяжелой атлетике?

170 рвал и 210 толкал.

Какое впечатление произвел на тебя пауэрлифтинг, тогда еще силовое троеборье?

Да и троеборья в то время не было. Приседания, жим и... позирирование.

Интересно, как, учитывая твой собственный вес, ты выступал в культуризме?

Это не было позирирование в современном смысле этого слова, просто участников соревнований строили по стойке «вольно», и судьи оценивали каждого. Сейчас уже не припомню, но я не был последним... точно помню, что здесь я шел сразу за Сергем Зайцевым.

Тем не менее каким тебе показался этот вид спорта?

А мне было без разницы. Мне нужно было поднимать железо, а как я его буду поднимать, рвать, толкать, приседать или тягу делать, мне было все равно.

Анализируя твою спортивную карьеру в пауэрлифтинге, на память приходит известная фраза — «пришел, увидел, победил.» Так ли это было?

Так и было. Начиная с самых первых моих соревнований, с первенства области, я всегда побеждал. Только 1988 году, в Тюмени, на первом Кубке СССР стал вторым. Тогда Шота Бежашвили из Грузии меня обошел. В жиме я ему проиг-

рал. Но потом, все — после этого я уже везде первым был.

Не мешало ли это тебе совершенствоваться в пауэрлифтинге?

Нет, ведь были сильные ребята. Тот же Бежашвили, потом Челобитчиков, Заболотный с Украины... Здесь у меня Сергей Зайцев в соперниках был.

Участвуя в международных соревнованиях, было у тебя ощущение, что и там ты можешь быть первым?

Было. Но я сейчас не могу это объяснить толком, но чего-то не хватало, то ли методики, то ли техники. Потом начались все эти переучивания, особенно в приседаниях. Но результат у меня все равно рос. И только потом, на определенном уровне, как бы остановился. После того, как 960 набрал. Ну и потом, не намного я ведь там отставал...

Конечно.

А расскажи о фирменной методике тренировок Валерия Щедрина.

У меня тренировки в основном были объемные. То есть я мало тренировался на больших весах и много тренировался на средних и малых.

Это у тебя осталось от тяжелой атлетики?

Ну, в общем-то, от нее. Хотя я в штанге пробовал на предельных весах тренироваться и в пауэрлифтинге тоже пробовал с большими весами работать, и везде это для меня было пагубно. Потому что я пытался наращивать результат за счет большой интенсивности. Может быть, это меня и срезало. Если бы я оставался на своем принципе то, возможно, все было в порядке, и я до сих пор выступал...

Сколько раз в неделю ты тренировался?

Тренировался я четыре раза в неделю, две тренировки — приседания, две — жим. Тягу я делал очень редко, в две-три недели раз. Я имею в виду основную тягу, а подсобные для нее я чаще делал.... А перед соревнованиями бросал тягу за три недели. То есть я подходил к соревнованиям очень свежим. Особенно когда я потянул 360; тягу я делал очень мало... Жим у меня не очень хорошо шел, и я на него, конечно, налегал...

...Для тяги была у меня одна методика, своя система, которую я так до конца и не довел. Почему? Да потому что не было у меня специального тренажера. Для тех, кто делает тягу сумо, а я, собственно, один из первых, кто так начал тянуть, я разработал одно упражнение. Это жим ногами с широкой постановкой ног. За счет этого упражнения я и сделал 360 кг. Сделал очень легко, мог и 370 потянуть. И это в то время!

А приседания и жим, как их тренинг чередовался в твоём недельном цикле?

Значит, большие приседания я делал редко, жим делал чаще — в две недели раз я прожимался с большими весами. Большие приседания не чаще одного раза в 2–3 недели. Но на средних весах работал очень много. Объемы набирал. Основные приседания у меня были 6 х 6, потом я очень часто делал «пробивной» шестинедельный план приседаний. Знаешь, что это такое?

Твоя фирменная система?

Ну, да. С ее помощью я с нуля поднимал ноги до максимума. Пробовал ее и в жиме применять,



Недели \ Тренировки	1	2	3
1	(80%×2)6	(80%×3)6	(80%×2)6
2	(80%×4)6	(80%×2)6	(80%×5)6
3	(80%×2)6	(80%×6)6	(80%×2)6
4	(85%×5)5	(80%×2)6	(90%×4)4
5	(80%×2)6	(95%×3)3	(80%×2)6
6	(100%×2)2	(80%×2)6	(105–110%×1)1

но в жиме она не пошла. Главный принцип этой системы в том, что основная нагрузка идет на 80% весах.

Это программа регулярно обеспечивала мне выход на 105–110% после шести недель тренировок.

Давай теперь поговорим о том трагическом дне. Что случилось тогда?

Дело в том, что я до сих пор не знаю, на что грешить, я много раз прокручивал в своей голове, что могло быть причиной этому. Может, быть нервы, — у меня в тот период были неприятности очень большие, просто в жизни неприятности... Может быть, из-за того, что я хотел очень много поднять... Не знаю...

Возможно, на твоё эмоциональное состояние наложились огромные физические нагрузки?

Возможно. Это был 1995 год, шла подготовка к чемпионату мира, было лето, жарко... Я ходил тренироваться по утрам и вечерам, когда не такая жара. То есть я основные тренировки делал с утра, пока был свеж, а вечером доделывал... Таким образом, у меня было три двойных тренировки в неделю. Состояние очень хорошее было, и главное, случилось это не тогда, когда пахал, а когда я начал уже отдыхать. До отъезда осталась буквально неделя, билеты уже были... И вот со мной такая неприятность произошла. Даже не в спортзале, а в спокойном состоянии, ночью, когда я спал...

Каков официальный диагноз? Ишемический инсульт.

Могли ли спросить, чем ты жил в тот тяжелейший период, когда вместо чемпионата мира ты, обездвигенный, попал на больничную койку?

Я жил знаешь чем? Я жил тем, что я снова буду поднимать. Я как только немного очухался, первый мой вопрос был, когда я пойду тренироваться? А врач мне и говорит, — ты благодари Бога, что живой остался. Я ведь заново учился ходить, да что там ходить — сидеть, стоять учился заново! Но все равно у меня была мысль, мечта, что я буду еще поднимать...

Ты хочешь сказать, что именно уверенность в этом помогла тебе встать на ноги в прямом смысле?

Безусловно! Именно она и помогла!

Это время, наверное, было периодом нелегких раздумий, анализа всей предыдущей жизни. К каким выводам ты пришел?

Во-первых, я перелопатил очень много всяких книг медицинских. О том, как мне теперь надо жить. Потом восемь лет я не ел мяса, и со 142 кг за четыре года вес у меня упал до 95 кг. За счет того, что я соблюдал жесткую диету. То есть стал вегетарианцем. (Сейчас я опять мясо ем).

Так у меня все время была мечта снова поднимать штангу, понимаешь, все время. И плохо мне было, и приступы у меня были, сердечные и гипертонические кризы, но все равно я не оставлял эту мечту... Да я и сейчас ее не оставляю. Я сейчас... немножко начал тренироваться.

Ого! Значит мы скоро снова увидим Валерия Щедрина на помосте?

Надеюсь. Результат, конечно, у меня сейчас не очень, но с чего-то надо начинать...

Мы с тобой никогда не говорили на эту тему, но я давно, еще с советских времен, догадывался, что ты человек верующий. Позднее,

когда узнал, что район Куровского, где ты живешь, относится к историческому месту обитания старообрядческой общины, у меня отпали последние сомнения. Расскажи, пожалуйста, о духовной составляющей твоей жизни.

Собственно, что рассказывать о духовной жизни? Если человек верит, то верит, как говорится, душой и сердцем.

Ну, хорошо, расскажи тогда о твоих делах, связанных с верой.

В нашей деревне церкви не было практически 80 лет. Нашей, старообрядческой. Мы ее сейчас восстановили. Подняли из руин. Теперь люди ходят, молятся.

Я слышал, ты принимал в этом самое деятельное участие?

Ну да, когда приехал батюшка, то он меня первого попросил помочь в восстановлении храма, ну я начал помогать, так в конце концов церковь-то восстановили, а меня выбрали старостой старообрядческой общины. Но, может быть, не надо об этом...

Хорошо, но хочу спросить, как совместить серьезные занятия спортом, требующие полной отдачи сил и времени, со служением Богу?

А что здесь такого? Можно совмещать и духовность, и стремление к силе. Я не считаю, что между этими понятиями есть какое-нибудь противоречие.

Продолжается ли спортивная карьера Валерия Щедрина в его учениках?

Да. Сейчас у меня ученик есть, Морозкин, супертяж, он уже 415 кг присел, да еще один молодой паренек — в 90, должен мастера сделать. Вкладываю свое понемногу. Правда, молодые, они сейчас упрямые стали, приходится иногда с ними и воевать...

А ты их учишь только штангу подымать или в духовном плане тоже над ними работаешь?

Нет, я не веду никакой религиозной пропаганды, там, ходите в церковь, молитесь и все такое! Нет, я просто их своим примером к Богу приобщаю. Если только иногда скажешь — Ну давай с Божьей помощью! И они стали уже немного по другому к этому относиться.

Думаю, что в нашей беседе мы должны обязательно вспомнить об одном человеке, сыгравшем в твоей судьбе, да и в судьбе всего отечественного пауэрлифтинга, огромную роль...

(Перебивает.) Ты имеешь в виду Сергея Ананьевского?

Конечно.

О нем можно очень много сказать хорошего, только хорошего.

Он не только мне, он всей сборной помогал... Не будь Сереги, наверное, у нас и пауэрлифтинга не было...

Как он за нас переживал! Выходишь на помост и чувствуешь на себе его взгляд, затылком чувствуешь, знаешь — Серега в зале! Он нам очень много материально и морально помогал...

Ну и кроме Ананьевского, когда я заболел, мне многие помогли, в частности, доктор (А.А. Трегубов, — *Прим. Л.Ш.*), он и до сих пор меня поддерживает. Но если бы Серега остался жив, то все по другому в нашем спорте было бы...

Знаешь, в нашей встрече меня больше всего порадовал тот факт, что ты начал заниматься. Честно говоря, до этого дня я не был в этом уверен.

Занимаюсь... Конечно, не так, как хотелось. Хотелось бы и вес набрать... Жму лежа, больше ничего...

Но для меня главное было — страх преодолеть. Я ведь помню все, как в больнице лежал... Вот от этого страха я долго отходил. Ведь врачи сказали, что теперь даже ведра с водой мне поднимать нельзя...

Я начал тренироваться вообще безо всего, безо всяких отягощений, просто отжимался от пола, приседал без веса. Страх то всегда присутствует, бицепс покачал, и тут же страх — а что там с давлением? А сейчас случилось главное — страх прошел.

Давай вспомним немного те годы, чего ты тогда добился? Я помню, как на чемпионате СНГ в 1992 году ты ходил в приседе на 400 кг, когда о таком весе никто и не мечтал...

380 в приседе это мое самое большое достижение. Но я тебе лучше про один свой рекорд расскажу: в свое время в журнале «Наука и жизнь» прочитал о рекордах русских силачей. Кашеев такой был, что он делал? Клал на ладонь гирию 42 кг и сидя на полу ее выжимал. Я это про-

читал и загорелся, и через некоторое время таким же способом гирию пожал, но только... 62 кг! Эта гирия до сих пор где-то в зале лежит...

Здорово! А что такое для тебя пауэрлифтинг?

Пауэрлифтинг? Ты знаешь, я думаю так, сейчас я без него живу не в полную силу... Я жизнью доволен, у меня все есть, а вот пауэрлифтинга не хватает, не хватает очень сильно... Мне тоже хочется выступать (*голос дрогнул*). Я постоянно вспоминаю

все те тренировки и соревнования и все, что было у меня связано с пауэрлифтингом, это было самым счастливым периодом моей жизни.

Но для меня пауэрлифтинг — это все три упражнения. Хотя если я буду выступать только по жиму, то для меня это будет большое счастье...

Я уверен, что так и случится!

Спасибо за беседу, и хочу от имени «Мира Силы» пожелать тебе здоровья и успехов во всех твоих делах и, конечно, возвращения на помост.



Замечания любимой: как понимать?

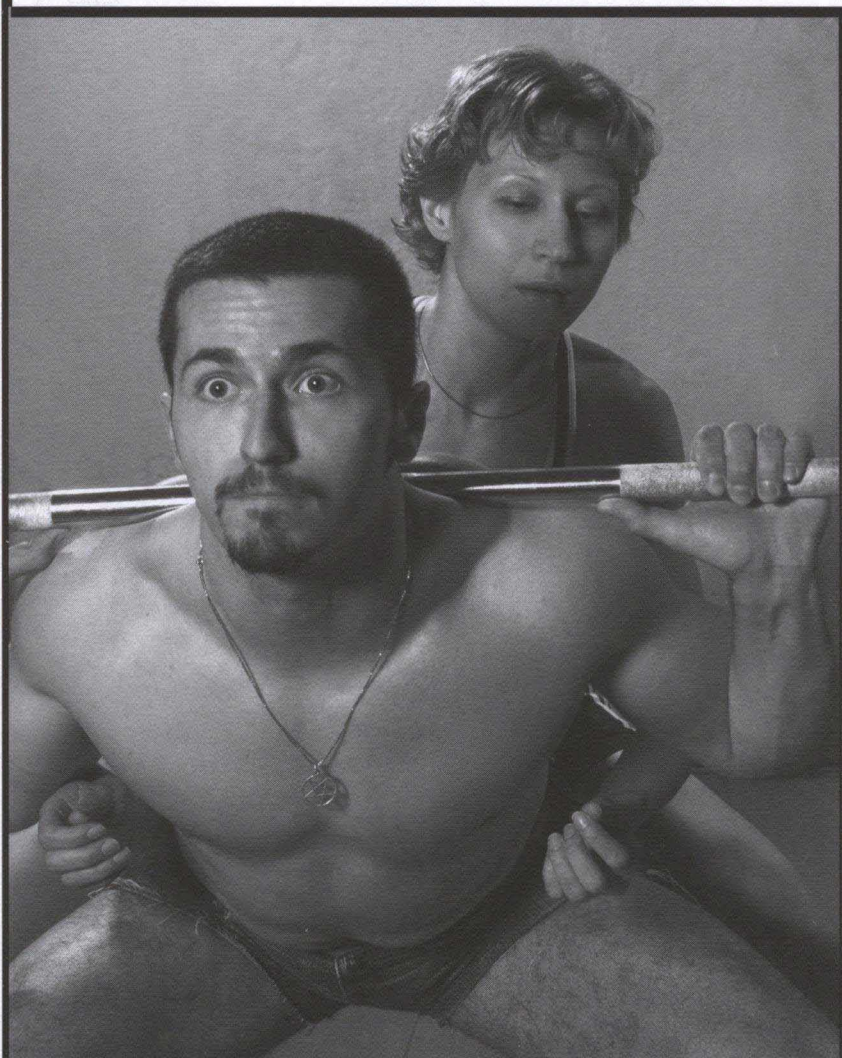
Андрей Д.А. Логинов. Фото – В. Ширяев

Тебе повезло — твоя девушка ходит в спортзал вместе с тобой? Она держит себя в отличной форме, уже немного разбирается в тонкостях силовых тренировок, одним своим присутствием стимулируя тебя на взятие новых весов?

Что же, ты должен узнать правду. Обрывочные фразы, к которым ты давно привык, которые ты воспринимаешь как комплименты, предложения о помощи, дружеские (хоть и слегка наивные) советы таят в себе совсем другой смысл.

Какой? Раскрой глаза пошире, устройся поудобнее (иначе упадешь, вспомнив, с какой издевательской интонацией она сказала тебе **ИМЕННО ЭТУ** фразу).

Стоп! Измерь пульс. Запомни результат. Это поможет тебе прийти в себя, успокоиться... Готов?



*У тебя ноги доминируют.
Ну и задницу ты себе от-
растил!*

*Ты похож на бодибилдера!
У тебя сильно отстают
присед и тяга.*

*Хочешь, я тебя подстра-
хую на жиме?
Ты так мало жмешь, что
даже я справлюсь.*

*Посмотреть за твоим до-
седом?
У меня настроение пло-
хое. А у тебя будут недосе-
ды!*

*Может, ты попробуешь
тянуть в «классике»?
А то с этим стилем «сумо»
ты совсем разжирел.*

*Глубже садись! Жестче
спину держи!
Просто мне хочется по-
командовать.*

*У тебя сегодня легкий при-
сед, верно?*

Стыдно присесть с таким весом!

Не хочешь качать пресс — не качай.

На твоём фоне я буду смотреться ещё стройнее.

У тебя такие сильные руки! Ты эту штангу и без магнезии удержишь!

Чихаю я от магнезии. Чихаю! Ап-чхи!

Когда у тебя соревнования?

Когда ты поведёшь меня в ресторан?

Спасибо, что ты привел меня в зал! Мне так нравится чувствовать себя подтянутой!

Вокруг столько мужчин! Теперь у меня есть богатый выбор.

Можешь показать, как работает этот тренажёр?

Штанга мне уже надоела.

Посмотри, правильно ли я приседаю?

Мне просто хочется с тобой поговорить!

Может, сегодня на максимум сходишь? Вроде легко идет.

И мы наконец-то пойдём домой?

Я так устала на тренировке. Мне нужен отдых...

Может, сходим в ночной клуб, потанцуем?

Снова измерь пульс. Участился? Лоб покрылся нервной испариной?

Успокойся... успокойся... успокойся... Вечером ты снова пойдёшь на тренировку. С ней. Вслушивайся в её слова внимательно. Ты все услышишь сам!



SUPPORT SYSTEMS, INC.
TITAN

INZER
ADVANCE DESIGNS

HOUSE OF PAIN
IRONWEAR

Все для пауэрлифтинга

Экипировка / Обувь
Аксессуары / Одежда (S - XXXXL)

Новое поколение экипировки NXG:
Titan-Fury, Centurion, RageX

Санкт-Петербург

ул. Восстания д. 12
тел. (812) 272 05 57

Каменноостровский пр. д. 52
тел. (812) 234 54 76

ФИЛОСОФИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

(печатается с продолжением)

Часть II

Лев Шпринц

Успех в нашем виде спорте в основном зависит от двух составляющих тренировочного процесса — нагрузки и восстановления. При этом в краткосрочном плане (недельном тренировочном цикле) реально повлиять можно лишь на величину нагрузки, но никак не на скорость восстановления. Поэтому твоя задача — взять нагрузки ровно столько, сколько сможешь затем переварить.

Вообще, в одной отдельно взятой тренировке всегда лучше недобрать нагрузки, чем взять ее чрезмерно, ибо в первом случае это можно исправить в следующий раз, а во вто-

ром — как минимум, одну тренировку (следующую) ты точно потерял.

И если мотировки нагрузиться «по полной» хватает практически всем, то вот быстро и качественно восстановиться получается далеко не у всех и не всегда... Причем учти — излишняя нагрузка накапливается от раза к разу, а восстановление избыточным не бывает никогда. Иной раз потребуется не одна тренировка средней или малой интенсивности, чтобы вновь выйти на оптимальный уровень восстановления. Ну, а накапливающееся недовосстановление может привести к очень серьезным пос-

ледствиям, вплоть до полного выключения тебя из тренировочного процесса. Поэтому, в частности, в тренировке на первом месте всегда должны стоять основные упражнения, подсобные же должны реализовываться по остаточному принципу. Вообще не рекомендуется «наедаться железа» до отвала, лучше покидать зал с легким чувством «голода», ибо запомни:

**НАГРУЗИТЬСЯ НЕСЛОЖНО,
ВОССТАНОВЛЕНИЕ —
ВОТ ВЫСШАЯ
СПОРТИВНАЯ МУДРОСТЬ!**

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 - \$135
Hard Core - \$140
Ремни "Inzer" от \$45
Наколенные бинты - \$28

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

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

ЖУРНАЛ ДЛЯ СИЛЬНЫХ



Журнал «Качай Мускулы» является единственным изданием, подробно освещающим все события в мире отечественного бодибилдинга и фитнеса и тесно сотрудничающим со спортивными федерациями.

В каждом номере:

- Новости
- Соревнования
- Тренинг
- Питание
- Здоровье



Подписные индексы (каталог агентства «Роспечать») **82814, 82815**

Периодичность издания – 10 номеров в год Тираж – 24 000 экземпляров

121500, Москва, ул. Новорублевская, 11-44
Тел./факс: 783 7460 E-mail: muscle-pump@mail.ru www.muscle-pump.ru