

ЧЕМПИОНАТ МИРА-2007: МЕСТО ПРОПИСКИ – РОССИЯ

Мир силы

Power World 1'2007

“ЖЕЛЕЗНЫЙ” ДЕСАНТ
ИЗ РОССИИ
на чемпионате мира
WPC и в полуфинале
WPO-2006

ПРИБАВЬ 30 КГ
В ЖИМЕ ЛЁЖА!
Методика тренировок
В. КРАВЦОВА

ПРИШЛО ВРЕМЯ
ПАНЦИРЕЙ!
тест экипировки от
А.ГРАЧЁВА

СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ –
финал чемпионата
РОССИИ-2006

Таисия
Кузнецова –
красота и сила –
неразделимы!

ISSN 1606-8718
9 771606 871004
muscle2000@mail.ru

А также... **Новости “железного” спорта** Календарь соревнований на 2007 год
Региональный турнир WPC Статистика от П.Кравцова **Интервью с сильнейшими спортсменами WPC России** Силовой экстрим в Удмуртии **Юмор**

General Sport Nutrition

**ВЫБОР
ЧЕМПИОНОВ**

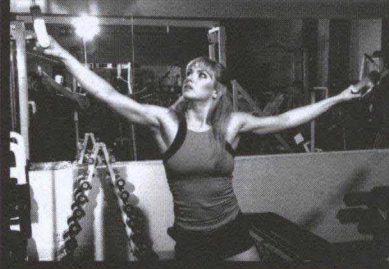
MEGA BLAST



made in USA

СОДЕРЖАНИЕ

НОВОСТИ	4
КАЛЕНДАРЬ	5
СОРЕВНОВАНИЯ	
WPC WORLDS-2006	6
РЕГИОНЫ	
Зональное первенство WPC «Юг-Центр»	14
ТРЕНИНГ	
Жим по Кравцову-2	16
СТАТИСТИКА	
Клуб «1000 кг»	19
ИНТЕРВЬЮ	
Марина Бемова	21
Сергей Громов	25
ЭКИПИРОВКА	
Пришло время панцирей!	28
ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ	
Сила и красота. Интервью с чемпионкой Европы и мира-2006 Таисией Кузнецовой	31
СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ	
Самый сильный человек России 2006 года	39
Сильные идут...	43
ЮМОР	
Все девушки делают это...	47
Руководство по эффективной эксплуатации покемона	48



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйтесь, друзья!
Вот и начался «сезон-2007». Что нас ждет в нем? Старты, рекорды, победы.

Множество стартов, главный из которых, безусловно, это чемпионат мира-2007 по версии WPC, который состоится в Тольятти, в самом начале ноября 2007 года. Это будет грандиознейшее событие в мировом пауэрлифтинге. Мало того, в эти же сроки в Тольятти состоится и полуфинал WPO! Все звезды мирового пауэрлифтинга съедутся в этот город. Организаторы во главе с К.В.Рогожниковым обещают, что все будет на самом высоком уровне. У российских атлетов появляется уникальный шанс выступить на чемпионате мира, не неся при этом огромных финансовых затрат на международную поездку. Мало того, по договоренности с президентом WPC/WPO Киераном Киддером для россиян будет снято ограничение по количеству участников в категории. Условия допуска на чемпионат мира читайте в этом номере.

Август готовит нам второй Кубок Евразии AWPC/WPC, который состоится в г.Курске. Напомню, что прошлогодний Кубок Европы в Тольятти собрал около 400 атлетов из девяти стран. На этот раз ожидаем еще большего количества участников и расширения географии стран-участниц. Ограничений по допуску россиян на участие в Кубке не будет. Подробную информацию уже можно получить на страничке Кубка в Интернете <http://www.powerlifting-umerenkov.ru/eurasian/>. Оттуда же можно и отправить заявку на участие в соревнованиях.

Жарко? А жара началась уже в январе – серией мастерских турниров WPC по всей стране: Курск, Магадан, Вологда... Национальный чемпионат в Челябинске собрал 500 крутых парней и девчат со всей России. Битва была жаркой. Очень много новых имен. Много новых событий.

Нам же остается только тренироваться. И, думаю, наш журнал поможет вам в этом. Читайте. Изучайте. Вникайте.

Встретимся на помосте!

Искренне ваш, Юрий Устинов.
bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки Таисия Кузнецова

Независимый российский журнал по силовым видам спорта
№ 1 (31)/2007 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	Ярослав РОМАНОВ
верстка оригинал-макета	Андрей ДВОРОВКИН
корректор	Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ВАКАНТНО	Заместитель главного редактора
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
КРАВЦОВ П.Н.	Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, официальный статистик и рекордсмен WPC Europe

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



ВАШ ПУТЬ К ПОБЕДЕ!

ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ*

1. Через каталог агентства «Роспечать»

- журнал «Качай Мускулы» подписные индексы – 82814 на 6 месяцев, 82815 на год;
- журнал «Мир Силы» подписные индексы – 82817 на 6 месяцев, 82818 на год.

2. Через каталог «Пресса России»

- журнал «Качай Мускулы» подписной индекс – 42084;
- журнал «Мир Силы» подписной индекс – 42085.

Подписка на длительный срок обойдется вам дешевле!

* Сроки и стоимость подписки на 1 месяц уточняйте в вашем почтовом отделении.

ф. СП-1

Федеральная служба почтовой связи РФ

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал (индекс издания)

(наименование издания) Количество комплектов:

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на ~~газету~~ журнал (индекс издания)

ПВ место дн-тер (наименование издания)

Стоимость подписки _____ руб. _____ коп. Количество комплектов _____
 преадресовки _____ руб. _____ коп.

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ВНИМАНИЕ!

Теперь вы можете оформить подписку на журнал в вашем городе, выбрав наиболее удобный вариант!



выходит 5 раз в 6 месяцев

Будьте внимательны! Для оформления подписки на почте в приведенном купоне необходимо:

● В графе «Подписной индекс» указать подписной индекс того издания, на которое вы подписываетесь, а в графе «наименование издания» название журнала, на который вы решили подписаться.

● В графе «Период подписки» поставить крестики напротив тех номеров, на которые вы решили подписаться.

● Указать полностью Ф. И. О., почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться доставка выписанных изданий, а также телефон (по желанию).

● В графе «Стоимость» указать сумму за подписку.

● В графе «Количество комплектов» – количество журналов, которое вы будете получать ежемесячно.

● Вырезать купон и оплатить его в любом почтовом отделении.

25 декабря 2006 года в Краснодаре прошел открытый чемпионат города по пауэрлифтингу и жиму лежа по версии WPC. Организаторы соревнований Денис Лобанцев, Вадим Низамиди и Александр Баллод сделали все, чтобы турнир запомнился спортсменам и многочисленным болельщикам. В соревнованиях приняли участие около восьмидесяти спортсменов со всего Юга России.



Краснодар-2006

В начале февраля в Челябинске прошел четвертый чемпионат России по пауэрлифтингу и жиму лежа AWPC/WPC. Это грандиозное событие собрало около пятисот спортсменов и тренеров со всей страны. Было установлено множество мировых, европейских и национальных рекордов. С успехом был дан старт и отделению AWPC. В соревнованиях этого дивизиона приняли участие около 60 спортсменов, что для первого старта является отличным показателем популярности.

Соревнования проходили в двух дивизионах: в экипировке и без нее. Подробно с протоколами вы можете ознакомиться на сайте Организации пауэрлифтинга России www.wpc-wpo.ru, репортаж читайте в следующем номере «Мира Силы». Отрадню, что призовым спонсором чемпионата стала известная российская фирма-производитель спортивной одежды и питания «FLEX».

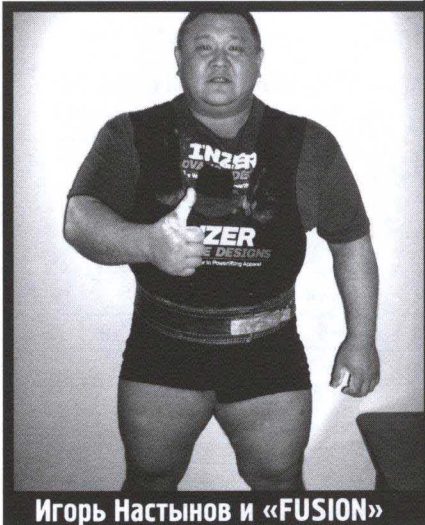
На соревнованиях были взяты шесть биопроб на использование спортсменами допинга, и, к сожалению, одна оказалась положительной. Атлет был уличен в применении запрещенного препарата. К этому спортсмену будут применены строгие санкции, и к соревнованиям под эгидой AWPC он допущен более не будет. Факт использования анаболических стероидов в отделении AWPC возмущителен. Я обращаюсь к спортсменам и тренерам с напоминанием о недопустимости применения запрещенных препаратов в подготовке. У нас очень серьезный допинг-контроль, наши пробы тестируются в сертифицированной WADA лаборатории, не выливаются в «унитаз». Не тратьте напрасно свое время и время



Чемпионат России-2007

организаторов соревнований. Результаты, показанные на первом чемпионате России AWPC, могут быть легко перекрыты без применения допинга. И нет никакой необходимости рисковать своей репутацией ради легкой победы. Тестированию будут подвергаться прежде всего победители и рекордсмены. После введения нормативов MC и MCMK тест на допинг станет обязательным и для атлетов, выполняющих эти нормативы.

По всем вопросам, связанным с участием и проведением соревнований AWPC, обращайтесь к руководителю этого отделения Дмитрию Касатову kasat@wpc-wpo.ru



Игорь Настынов и «FUSION»

Фирма «INZER» начала выпускать новую экипировку, одобренную IPF. Это «комбез» для приседа «TRX» и «комбез» для тяги «FUSION». Тяговый «FUSION» уже был протестирован нашим прославленным чемпионом из Калмыкии Игорем Настыновым. Игорь остался доволен результатом — он прибавил около 20 кг к своему лучшему результату в тяге. Оба изделия сшиты из ткани «Rage X» по специальным покроям, обеспечивающим максимальную прибавку в результатах. Подробнее об этих изделиях можно узнать на сайте www.inzernet.ru.

В то время, когда верстался этот номер, суператлеты Организации пауэрлифтинга России отбыли в г. Коламбус, США, где им предстоит вступить в схватку с сильнейшими профессионалами мира. Илья Кокорев, Владимир Чадков, Алексей Неклюдов, Владимир Максимов и Владимир Кравцов настроены только на победу. В качестве официального лица «Арнольд Классик» и судьи пауэрлифтерского чемпионата к Арнольду приглашен Президент ОНР Юрий Устинов, так что справедливое судейство будет обеспечено.



Наши на «Арнольд Классик»-2006

Информация о допуске россиян на чемпионат мира WPC-2007, Тольятти.

К участию в чемпионате мира будут допущены только члены Организации пауэрлифтинга России, ранее выступавшие на каком-либо турнире WPC.

Президиумом ОНР утверждены следующие нормы допуска:

1. У женщин всех номинаций допуск не ограничен.
2. У ветеранов всех номинаций допуск не ограничен.
3. У юношей допуск не ниже 1-го взрослого разряда по заявочным весам.
4. У юниоров не ниже MC по заявочным весам.
5. У мужчин действующий MC (возможно ужесточение мужского допуска, окончательно информация будет обнародована за 6 месяцев до старта на сайте www.wpc-wpo.ru).

Все заявки будут приниматься только в онлайн-режиме (через Интернет) с сайта www.wpc-wpo.ru и рассматриваться лично старшим тренером сборной команды России К.В.Рогожниковым.

Все иностранные спортсмены допускаются согласно письмам-заявкам от национальных федераций WPC. Если в стране атлета отсутствует подобная Федерация, то его заявка рассматривается персонально международной Федерацией и решение по его допуску будет сообщено ему лично.

Календарь соревнований Организации пауэрлифтинга России на 2007 год

ПРОЕКТ

1. Открытое зональное первенство России по жиму лежа и пауэрлифтингу «Юг-Центр России»
2. Открытый чемпионат г.Магадана (пауэрлифтинг и жим лежа)
3. Чемпионат России WPC/AWPC (пауэрлифтинг и жим лежа), все возрастные группы
4. Мастерский турнир на призы спортивного клуба «Strong man» (пауэрлифтинг и жим/мужчины и женщины)
5. Суперфинал WPO (квалифицированные атлеты, пауэрлифтинг)
6. Бенч Баш WPO (квалифицированные атлеты, жим лежа)
7. Мастерский турнир «Открытый Кубок г. Курска по жиму лежа WPC среди мужчин и женщин, посвященный 975-летию города»
8. Чемпионат Европы (пауэрлифтинг и жим лежа, все номинации)
9. Открытый кубок Саратовской области по пауэрлифтингу и жиму штанги лёжа
10. Кубок Вологодской области по пауэрлифтингу и жиму лежа
11. Кубок Сибири WPC на призы СЭТК (жим лежа)
12. 2-й Мастерский турнир памяти МС СССР О.У.Датлы (пауэрлифтинг и жим лежа)
13. Чемпионат Европы AWPC (WUAP) (все номинации)
14. Чемпионат мира AWPC (все номинации)
15. Кубок Европы (пауэрлифтинг и жим лежа) все возрастные группы
16. Кубок мира WUAP (AWPC)
17. Чемпионат мира WPC (все номинации)
18. Семифинал WPO (квалифицированные атлеты, пауэрлифтинг)
19. Бенч Баш WPO (квалифицированные атлеты, жим лежа)
20. Открытый чемпионат Саратовской области по пауэрлифтингу и жиму штанги лёжа

13–14 января 2007 г., г.Курск
21 января 2007 г., г.Магадан
8–11 февраля 2007 г., г. Челябинск

23 февраля 2007 г., г.Вологда
3–5 марта 2007 г., Коламбус, США
3–5 марта 2007 г., Коламбус, США

8 апреля 2007 г.
8–13 мая 2007 г., Schleswig, Германия
май 2007 г.
май 2007 г., г.Вологда
9 июня 2007 г.
вторая половина июня 2007 г., г.Новороссийск (или Краснодар)
6–8 июля, Лангенюйс, Австрия
июль–август, Чикаго, США
15–19 август 2007 г., г.Курск
28–30 сентября, Хорн, Австрия
29.10–04.11, Тольятти, Россия
29.10–04.11, Тольятти, Россия
29.10–04.11, Тольятти, Россия
(статус уточняется)
декабрь 2007 г.

Принимаются заявки на включения соревнований в календарь Федерации. wpc@wpc-wpo.ru



2007 WPC/AWPC

EURASIAN POWERLIFTING CUP

15-19 August, Kursk, Russia

WELCOME TO RUSSIA!

Promoter: Igor Umerenkov

E-mail: eurasian-2007@yandex.ru

Web-Site:

www.powerlifting-umerenkov.ru/eurasian/english.html

WPC WORLDS-2006



Юрий Устинов

Билл Кроуфорд (известный американский жимовик и тренер, владелец лифтерской школы «Metall Militia»): «Fuck!!! I'm pissed of that Russians! I always hated that commies. And I know for sure that even now we can't wait anything good from them! This is a complete bullshit — our squat is perfect! Mr. Kidder, can we get read of them from here?»

Десант в NY

Большой российский десант благополучно высадился в аэропорту JFK. Тридцать пять человек — членов делегации WPC-Россия — были готовы к бою.

Как всегда — сборы в Шереметьево были напряженными — московские пробки давали о себе знать, да и, признаться честно, — такой большой команды я еще в Америку не возил. Тем не менее все благопо-

лучно загрузились в самолет и приглотились к вылету.

Полет прошел нормально, без приключений, и вот мы в аэропорту JFK, NY. Проходим иммиграционный контроль. Когда на выдаче багажа осталась одна-единешенька сумка И.Л.Гольдмана, я понял — что-то случилось. По информации некоторых членов делегации, Игорь Львович бодрым шагом ушел куда-то с местными офицерами. Ждем, волнуемся. Дело в том, что Гольдман ученый с мировым именем, но известность в научных кругах иногда имеет обратную сторону. Когда мы уже думали поднять международный скандал, то увидели нашего прославленного чемпиона, бодро вышагивающим по американской земле на выход. Все оказалось просто. Никаких заговоров со стороны соперников, никаких провокаций. Игорь Львович перед поездкой, выполняя

сложный научный эксперимент, обжег себе указательный палец... А по приезде американцы без снятия отпечатков с указательных пальцев никого в страну не пускают, и эти отпечатки должны совпасть с отпечатками, сделанными в посольстве. В общем, приняли Игоря Львовича за замаскированного агента КГБ и долго проверяли на предмет благонадежности в карточках ЦРУ. Но все обошлось — Гольдман на свободе! Но нет Капусты, Кокорева и Новожилова! Потихоньку успокаиваемся и ищем их. Первым нашелся Сергей Капуста из Томска — он чем-то не понравился американским таможенникам, и они устроили ему хороший «шмон». Немного помятый, но не потерявший бодрости духа, он влился в наши ряды. С вице-президентом по Ярославской области Ильей Кокоревым было немного сложнее. Они с Александром Новожиловым

СОРЕВНОВАНИЯ

А что поделаешь — мертвый сезон...

Пауэрлифтинг

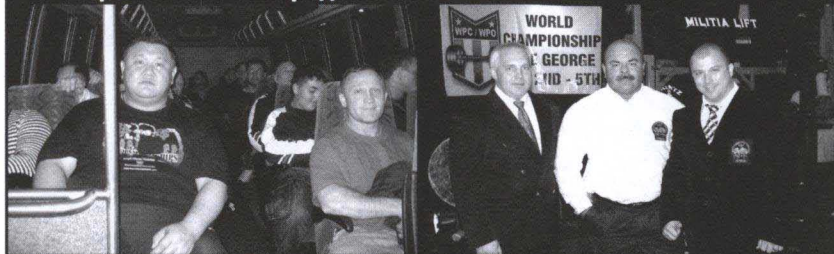
Как обычно в Америке, соревнования по пауэрлифтингу проходили в небольшом конференц-зале. Тесновато, неудобно, но для них это нормально. Куча народу, блуждающего вокруг и около помоста. Мы со старшим тренером сборной Константином Витальевичем Рогожниковым по мере возможностей пытались отгонять незадачливых спортсменов и их сопровождающих от помоста, но тщетно. Они бежали жаловаться Киерану Киддеру — президенту WPC/WPO, говоря, что мы нарушаем их конституционные права, притесняем. Киддер вначале долго не мог понять, почему мы это делаем, но после того как ему подробно объяснили, что это чемпионат мира, что вокруг фотокамеры и окружающая обстановка важна, он решил помочь нам и стал также отгонять незадачливых представителей дикого Запада. На второй день мы поняли, что это тщетно и оставили затею. Нас так никто и не понял. Мало того, американцы решили не утруждать себя и определили такой регламент: вначале все участники дня приседают (разбитые по потокам), потом все жмут, ну а под ночь все тянут! То есть соревнования для каждого идут целый день! Для хозяев дикого Запада — это нормально, но для наших ребят, измученных сменой часовых поясов, это было шоком. Хотя... Где наша не пропадала?

Ветеранское троеборье. Вадим Павлюк (40—44) из Тольятти не справился со своей жимовой майкой и зафиксировал только 150 кг, но в приседе и тяге у него 305 кг и 280 кг соответственно. Второе место в категории до 110 кг. Сергей Лопатин (45—49) из Краснодара принес нам первое золото в весовой категории до 67,5 кг. Не отстал от него и Вячеслав Станкевич (55—59) — 697,5 кг в весовой до 90 кг. У Александра Максимушкина (55—59) также выдающаяся победа — в весовой категории до 125 кг он показал 710 кг в сумме.

В возрастной группе 60—64 года в весе до 90 кг золотую медаль завоевал Александр Верещагин из Москвы, а в весе до 75 кг поразил сильнейший ветеран мира — Юрий



В Шереметьево-2 перед вылетом



Впереди — Лэйк Джордж

Судьи чемпионата

просто заблудились. Но удача была на нашей стороне, и вот мы благополучно загрузились в автобусы (одного оказалось мало, именно такими делегациями теперь выезжает наша сборная) и отбыли в Лэйк-Джордж.

Мертвый сезон

«Знаем мы, почему сейчас в России ставят «Сплит-системы», а не простые «оконники», знаем!» — спор с водителем автобуса, который оказался иммигрантом с 10-летним стажем, зашел далеко: «Это потому что вас там, в России, ЗАСТАВЛЯЮТ покупать именно СПЛИТ-СИСТЕМЫ! У вас там коррупция, и каждый мэр города имеет свой магазин «сплитов» и заставляет граждан ПОКУПАТЬ их!» Немая сцена. Ловлю себя на мысли, что мне просто нечего возразить. «А у нас тут демократия. Кто что хочет, тот то и покупает. Поэтому все берут «оконники» — они дешевле». Я смотрю в окно и наслаждаюсь самым демократичным городом мира — Нью-Йорком. Пусть будет так. Пусть «сплиты» под страхом расстрела... Лишь бы довез.

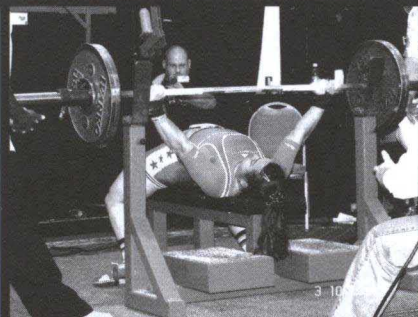
Ну вот и наша деревня. Лэйк-Джордж. Курортное местечко на берегу озера, мило, красиво... Первыми забеспокоились тяжи. При пробном осмотре территории выяснилось:

1. Деревня имеет множество магазинчиков и кафешек.

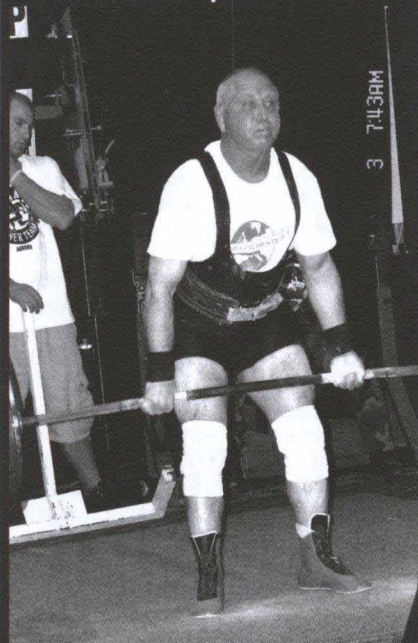
2. Они НЕ РАБОТАЮТ!

Над сборной замаячил костявый призрак голода. Но по мерзкому запаху мы быстро отыскали единственное во всей деревне работающее заведение общепита. Угадайте какое? Ну, конечно, «Макдоналдс»! Ну хоть так, лишь бы покушать, в самолете во время 10-часового перелета пайкой не баловали. Радостные влетаем в заведение, и... О боги! Видим, как раздаточную стойку штурмует братская украинская сборная во главе с Евгением Ярымбашом, причем, судя по испуганным глазам персонала и довольным лицам братьев-украинцев, — взвешивание уже прошли все. Причем успешно. Россияне в панике, самые хитрые прорываются вперед, говоря на чистой «мове»! Но украинцы четко держали оборону. В итоге мы довольствовались тем, «что осталось». «Если так и дальше будет с питанием, то нам крышка», — пронеслось в голове.

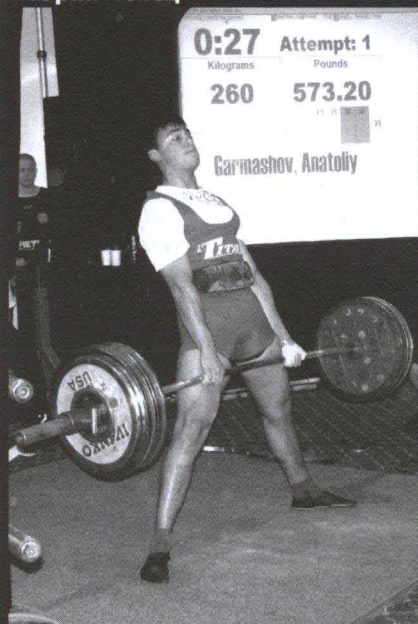
СОРЕВНОВАНИЯ



Елена Поволоцкая



Юрий Чепец



Анатолий Гармашев

Чепец из Липецка. 215 кг в приседе (без бинтов), 187,5 кг в жиме и 185 кг в тяге.

Тяжело дался перелет в Америку 15-летнему Левону Саргсяну из Тольятти. Юный рекордсмен «подростерял» в приседе, но хорошо уперся в жиме — 130 кг, новый мировой рекорд для тинэйджеров в троеборье. Золото также и у Юрия Хаджяна из Краснодара. Он выступал в весовой категории до 100 кг. Отлично «разобрался» с американцем Леви Хэйлом наш 18-летний юниор из Курской области Анатолий Гармашев. 275 + 170+275 — и он первый среди тинэйджеров весовой категории до 90 кг.

Не могу не отметить триумфальное выступление тинэйджера из Украины Вадима Довганюка. 1005 кг (410+295+300) в сумме и абсолютное первенство среди тинэйджеров.

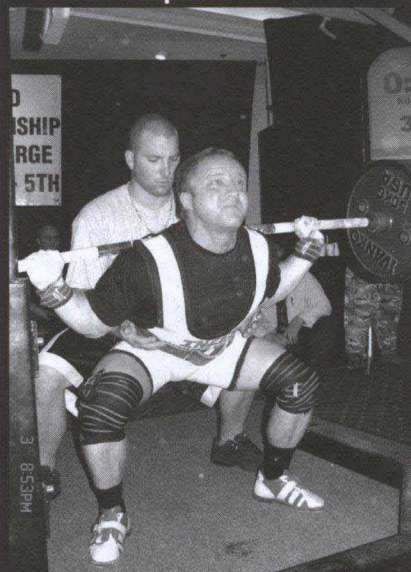
В пятницу в бой вступили юниоры и девушки. Елена Поволоцкая, воспитанница легендарного атлета Игоря Настынова из Калмыкии, уверенно финишировала первой в весовой категории до 75 кг с результатом 587,5 кг (250+117,5+220). В юниорской группе Анатолий Федоренко (кат. 100 кг) из Горячего Ключа также уверенно раскидал всех конкурентов и стал первым, присев 320 кг, выжав 192,5 кг и потянув 300 кг.

Мужское первенство

Чемпиону мира 2005 года Илье Кокореву досталась очень трудная задача. Он впервые выступал на мировом чемпионате в новой для себя весовой категории. Мало того, в этом весе его вот уже целый год преследовала полоса неудач. И напоследок стало ясно, что категория очень сильная. Как никогда. Чего только стоит выступление Александра Кутчера? 395 кг присед! 245 кг жим! 320 кг в тяге (подход на 340 кг был неудачен). Вторым в этом весе стал Брайан Тинчер США, ну а третьим — наш Илья Кокорев. Повторюсь — его бронза была очень тяжела, т.к. борьба была серьезная. Илья наконец-то стал раскрывать себя в новом весе и зафиксировал в приседе 325 кг, выжал лежа 220 кг и потянул 282,5 кг. Во всех упражнениях — новые личные рекорды. Можно смело сказать, что дебют в 75 кг у Ильи состоялся.



К.В.Рогожников и Левон Саргсян



Илья Кокорев



Анатолий Федоренко

СОРЕВНОВАНИЯ



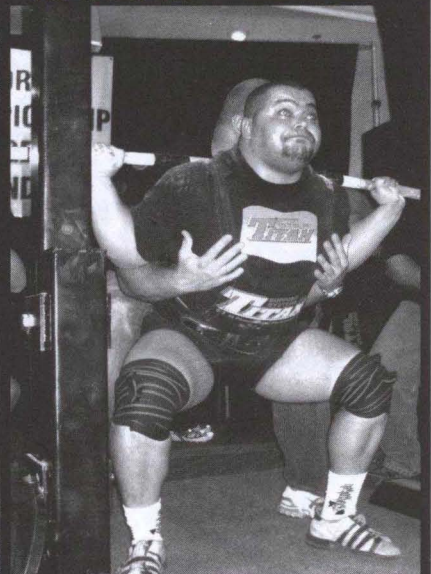
Давид Вартанов
и Киеран Киддер



Станислав Пряхин



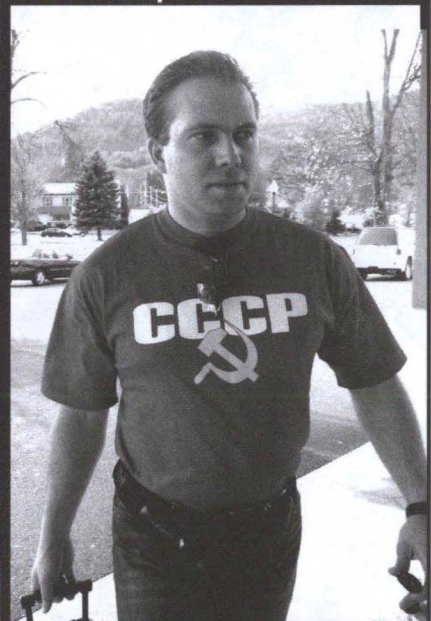
Наши в США



Евгений Ярымбаш



Александр Кутчер



Андрей Бутенко – родом
из СССР

СОРЕВНОВАНИЯ



Алексей Неклюдов



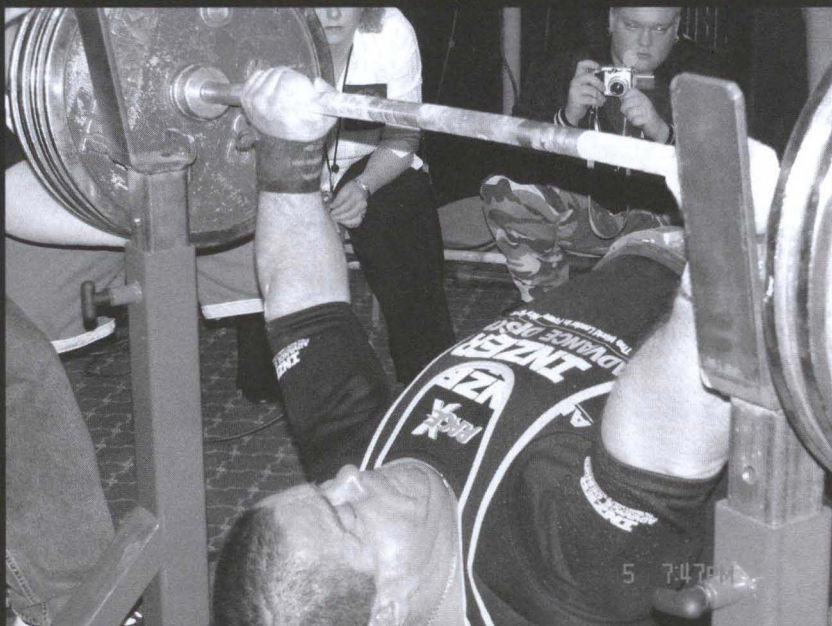
Чемпион мира
Алексей Неклюдов



Андрей Сизов и шериф



Игорь Гольдман



Владимир Максимов

Не менее острая борьба была и у Станислава Пряхина из Электростали. Ему пришлось разбираться с англичанином Джастином Херли и американцем Марком Ван-Арлстином. Стас зафиксировал в приседе 350 кг, выжал лежа 207,5 кг и, вытянув 305 кг, стал чемпионом мира 2006 года!

В весе до 90 кг не было равных Филиппу Дельмонте из США – 955 кг, а серебро у сильного украинского спортсмена Аркадия Бухтийчука – 937,5 кг.

В 100 кг очень высокие результаты показали американцы. Шон Франкл и Брайан Кэрролл собрали по 1077,5 кг (Шон: 247,5 кг присед, 332,5 кг жим и 317,5 кг тяга; Брайан: 467,5 кг присед, 287,5 кг жим и 322,5 кг тяга). Первым по собственному весу стал Франкл, Кэрролл второй. У бронзового призера, Кори Акерса, 1002,5 кг.

Категория до 110 кг принесла золото солнечному Азербайджану. Обладатель Кубка Европы-2006 Руфат Агаев показал свой высокий класс и собрал 990 кг, выиграв золото. Второе место у американца Джастина Реддинга, а бронза у россиянина Андрея Сизова.

Запредельными результатами отделилась весовая категория 125 кг. Настоящий бой профессионалам дал молодой и талантливый украинский атлет Евгений Ярымбаш. Он буквально разгромил вернувшегося на помост Ано Туртиайне-

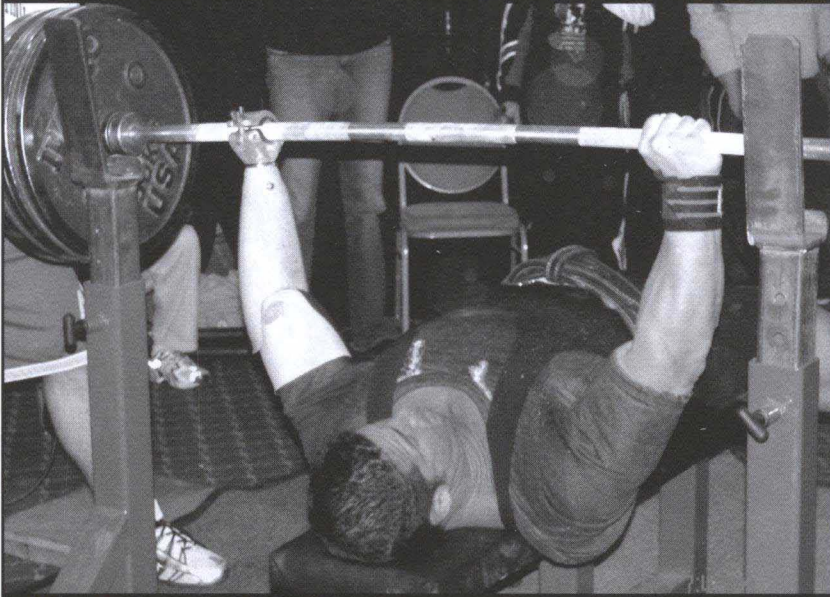


Владимир Максимов доволен

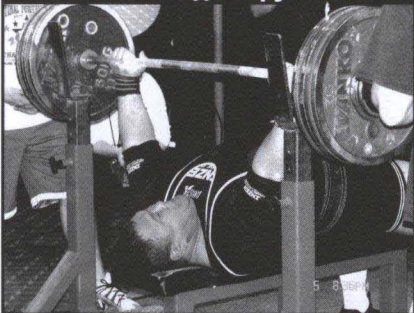


Сергей Громов

СОРЕВНОВАНИЯ



Жим 250 кг одной рукой



Игорь Настынов



Муртомяки готов к бою



Андрей Палей

на из Финляндии и чемпиона WPO Джима Грэндика. В приседе Ярымбаш справился с 472,5 кг, Грэндик 465 кг, Туртиайнен 455 кг. В жиме лежа лучшим был Грэндик – 357,5 кг, у Ярымбаша 347,5 кг и у Туртиайнена 272,5 кг, что для него хороший результат. В тяге все опять поменялись местами: величайший тяговик мира Ано Туртиайнен зафиксировал 390 кг, Ярымбаш 380 кг, а Грэндик только 332,5 кг. Итог борьбы – Ярымбаш первый с 1200 кг, Джим Грэндик второй с 1155 кг и ветеран WPC/WPO Ано Туртиайнен третий с 1117,5 кг.

В весело 140 кг первым стал Эйдж Робертс – 1037,5 кг, а в супертяжах Крис Кларк – 1047,5 кг.

Семифинал WPO

Параллельно с чемпионатом мира WPC проходил и полуфинал WPO в пауэрлифтинге. Некоторые атлеты выбрали параллельный зачет, а некоторые заявлялись только в WPO.

Вот его итоги.

В легком весе первый Александр Кутчер – 960 кг, наш Илья Кокорев четвертый с 827,5 кг. Тем не менее Илья квалифицировался на «Арнольд Классик-2007», с чем его и поздравляем!

У средневесов, как и ожидалось, лучшим стал Шон Франк 1077,5 кг, а среди тяжелей, естественно, Евгений Ярымбаш – 1200 кг.

У супертяжей после «баранки» в жиме вылетел 240-килограммовый Джефф Льюис, вставший с 542,5 кг. Этим воспользовался Чад Эйкс, вставший с 500 кг, пожавший 372,5 кг и потянувший 320 кг. Марк Бартли зафиксировал в приседе 510 кг, выжал лежа 325 кг и потянул 327,5 кг. С 1162,5 кг он второй. Третьим стал Майк Браун с 1100 кг.

И, конечно, одно из самых главных событий этого чемпионата – рекорд всех времен в тяге – 455 кг! Именно столько зафиксировал легендарный английский атлет Энди Болтон.

Большой жимовой марафон

Когда на моих глазах 40-летний ветеран из США Майкл Хаммель выжал 275 кг, я понял, что нет ничего невозможного. Дело в том, что у Майкла отсутствовала одна рука чуть ниже локтя... Выступала весовая категория 110 кг, ветераны, а мы пока вернемся к началу чемпионата мира в жиме лежа.

Первое золото в жиме принес нашей Левон Саргсян – 137,5 кг в весовой категории 60 кг и первое место среди тинэйджеров. Там же, у тинэйджеров, «отметился» золотом и красnodарец Юрий Хаджян (весовая категория 100 кг).

Затем в бой вступили ветераны. Анатолий Нефедов из Сыктывкара – 150 кг в весовой до 67,5 кг и ветеранское золото. Валерий Порядин из Белгорода – еще одно золото в 90 кг (40–44). «Золотым» оказался дебют в ветеранской группе и у Сергея Громова – 267,5 кг в весовой категории до 100 кг. На 17,5 кг он обошел американца Дожзефа Мартина.

Алексей Неклюдов из Москвы – 300 кг и первое место в весело 110 кг. Небольшая техническая ошибка не дала ему возможность зафиксировать 310 кг. Владимир Максимов – легенда российского жима лежа из г. Лысьва. Переход в WPC и освоение новой профессиональной экипировки весьма благоприятно сказались на его результатах. 350 кг – именно столько заказал богатырь из Пермского края. Но в первом подходе – осечка! Непокорная «DblRage-X» не дает опустить даже такой вес на грудь, сказывается, что Владимир не успел ее «проработать». Штанга падает на живот. Но все в порядке, и во втором подходе

СОРЕВНОВАНИЯ



Два великих тренера:
К.В.Рогожников и Луи Симмонс



Марк Бартли



Энди Болтон



Джефф Льюис

Максимов уверенно справляется с весом. Заказывает 360 кг, но и здесь «DbiRage-X» лишний раз показала, что с ней надо тренироваться и нарабатывать движение. Подход неудачен. Тем не менее Владимир прибавил 25 кг к своему лучшему результату и стал абсолютным чемпионом мира среди ветеранов-тяжеловесов! Почти 100 кг «привез» он серебряному призёру – американцу Диму Харборну.

В возрастной группе 45–49 лет золотую медаль для нашей Родины выиграл Сергей Лопатин из Краснодара – 145 кг в весовой категории до 67,5 кг. В весе до 100 кг буквально «разорвал» всех Андрей Палей из Магнитогорска. Первый подход у Андрея был неудачен, но

он сумел справиться с волнением и финишировал с результатом 255 кг, обойдя серебряного призёра из Америки почти на 20 кг. Но и этого Андрею показалось мало – 260 на штанге – и вот новый мировой рекорд среди ветеранов покорен!

В весе до 110 кг Константин Витальевич Рогожников, старший тренер нашей сборной, своим героическим выступлением буквально вырвал из рук немного странного американца с характерным именем «Killer Williams» серебряную медаль. После того как Киллер зафиксировал 190 кг, он устроил на помосте невообразимое. Сделал сальто через голову назад с приземлением на спину! Причем все это сопровождалось истеричными кри-



**К.В.Рогожников
и Киллер Вильямс**



Ано Туртиайнен



**Руководство WPC/WPO
в неформальной обстановке**



Чад Эйкс

ками и возгласами о том, что он, Киллер, тут показал этим русским! Но Константин Витальевич — опытный боец. Подбадриваемый всей командой, он спокойно вышел на помост и указал Киллеру на его место. На третье место. Вильямс в расстроенных чувствах ушел в зал разминки, а вся сборная России поздравляла своего любимого тренера.

В супертяжах золото у нашего батыра из Калмыкии — Игоря Настынова — 255 кг. Игоря постигла неудача в треборье, 470 кг не были засчитаны, но он хорошо настроился в жиме лежа и показал прекрасный результат.

В возрастной группе 55–59 лет не было равных нашим ветеранам из Нижегородской области — Вячеславу Станкевичу и Владимиру Максимушкину. 180 кг выжал Станкевич в весе до 90 кг и совершенно невообразимые 250 кг покорились Максимушкину в весовой категории до 125 кг!

Легендарный Юрий Чепец устроил настоящее супершоу в весовой категории до 75 кг. Возрастная группа 60–64 года. Он с легкостью одолел 187,5 кг, и только мелкие придирки со стороны судьи из Финляндии помешали ему зафиксировать 190 кг! Феноменальная сила. Юрий был также награжден как лучший ветеран-легковес и получил один из самых горячих аплодисментов чемпионата.

Хорошую точку в ветеранском чемпионате мира поставил наш прославленный ветеран Игорь Львович Гольдман. Игорь Львович хорошо держит «марку» и на этот раз так же не ушел с помоста без мирового рекорда. 155 кг без жимовой майки покорились нашему чемпиону. Новый мировой рекорд.

Пришел черед юниоров. Как всегда стабильно и сильно выступает Давид Вартанов из г.Курска. Давид, проявив характер бойца и железный настрой, зафиксировал 170 кг.

Этот же результат позволил ему стать чемпионом мира среди мужчин.

Второе мужское золото у Анатолия Нефедова (кат. до 67,5 кг), ну а Илья Кокорев устроил настоящую битву в весовой категории до 75 кг. 225 кг — прекрасный результат. Серебро в этом весе также у россиянина Александра Плешкова.

В весе до 82,5 кг примечателен результат Брэда Хэка — 295 кг! Он же и стал абсолютным чемпионом мира среди легковесов. Джейсон Кокер из США стал первым в весе до 90 кг — его результат 310 кг. В весе до 100 кг золото также у американцев — 292,5 кг у Кори Декстера, а у нашего Андрея Палей бронза.

«Украинская атомная электростанция», как любя называют Виталия Пономаренко на Западе, был вне конкуренции в весовой категории до 110 кг. 350 кг — чудовищный результат, и совсем чуть-чуть не хватило Виталию для фиксации 370 кг. У атлета пошла кровь носом... Под аплодисменты зрителей его увели на улицу приводить в чувства. Бронза в этом весе досталась нашему ветерану Алексею Неклюдову — 300 кг.

Очень сильной была весовая категория до 125 кг. Альберто Франко зафиксировал 390 кг в первом подходе и два раза ходил на 410 кг! Но штанга оказалась сильнее. Серебро у Владимира Максимова — 350 кг. Четвертым в этом весе стал наш Сергей Капуста из Томской области. Сильнейшее пищевое отравление американскими харчами не дало Сергею показать свой лучший результат. Потеряв около 9 кг собственного веса, он зафиксировал 285 кг.

Повезло Алексею Бражнину из Тольятти. Его многочисленные соперники «похватали» «баранки» на нереальных весах, а он спокойно и уверенно фиксировал подход за подходом и, финишировав с 270 кг, стал чемпионом мира в весовой категории до 140 кг.

У супертяжей вне конкуренции был двадцатипятилетний финн Яни Муртомаки. Первые в Европе 400 кг у него. Вес был взят очень легко и уверенно.

Гуд бай, Америка!

Мы уезжали... Было немного печально, что праздник закончился так быстро, но все хорошее, когда-то заканчивается. Впереди нас ждал многочасовой перелет и холодная Москва. Ну и конечно, проблемы на досмотре — медали-то, они большие и металлические!

Протоколы и подробный фоточет можно посмотреть на сайте ОНР: www.wpc-wpo.ru.

Зональное первенство WPC

«ЮГ-ЦЕНТР»

Игорь Умеренков



13–14 января 2007 года в Курске в спорткомплексе КГТУ с огромным успехом прошло Открытое зональное первенство России «Юг-Центр» по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC среди мужчин и женщин, организаторами которого выступили Игорь и Юлия Умеренковы.

В первый день турнира, 13 января, состязались троеборцы. Среди женщин особо выделялось выступление курянок Юлии Умеренковой, выполнившей норматив МСМК, и студентки РГСУ Маргариты Славвиной, выполнившей норматив МС и установившей 9 рекордов России среди девушек 18–19 лет, некоторые из которых превышают рекорды Европы. Также нужно отметить выступление орловчанки Татьяны Колгановой, установившей рекорд России в становой тяге в открытой возрастной группе. В абсолютном зачете места распределились следующим образом: 1. Умеренкова; 2. Славина; 3. Колганова.

У мужчин места в «абсолютке» распределились следующим об-

разом: 1. Богданов Геннадий (МСМК+) – Курская обл. 2. Умеренков Игорь – Курская обл. 3. Колтаков Николай (МСМК+) – Украина. Нужно отметить, что Геннадий и Николай выступали в ИПФ-экипировке, так что при освоении про-экипировки у этих спортсменов большое будущее.

На следующий день соревновались жимовики. У женщин абсолютной победительницей турнира стала Юлия Рапута из Белгорода, выполнившая норматив МСМК WPC, вторая – Юлия Умеренкова, третья – Маргарита Славина.

У мужчин-легковесов хотелось бы отметить выступление 16-летнего Владислава Лопатина, занявшего 2-е место в категории до 67,5 кг и установившего 3 рекорда России в своей возрастной группе. Первым в этой весовой категории стал также курянин, воспитанник тренера В.Н.Дородных – МСМК WPC Александр Гостев.

В категории до 75 кг лидировал курянин Андрей Шевцов, за ним – орловчане Илья Уман и Олег Шу-

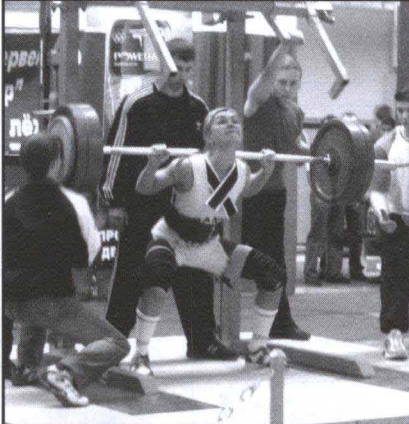
маков, впервые выполнившие норматив МС WPC.

В категории до 82,5 кг не было равных дебютанту соревнований, орловчанину Дмитрию Плясову, нужно также отметить 17-летнего Павла Богатырева, занявшего 2-е место и установившего юношеский рекорд России в этой весовой категории.

Настоящая битва разыгралась в весовой категории до 90 кг. В итоге первым стал Андрей Дросин из Ярославля, зафиксировавший 227,5 кг. Победитель Кубка Европы среди ветеранов, МСМК Валерий Ночвин так сильно вошел в раж во время финального подхода, что выжал свои 230 кг, хоть и довольно легко, без команды для судьи. Но правила одинаковы для всех. В итоге Валерий стал вторым с результатом 225 кг. 3-е и 4-е место соответственно разделили белгородец Павел Евтушенко и астраханец Сергей Попов. Оба они зафиксировали 217,5 кг, выполнив норматив МСМК, но Павел оказался легче почти на 3 кг.

В «сотке» победителем стал Роман Чеботарев из Белгорода, финишировавший с результатом 245 кг. К сожалению, курянин МСМК Роман Анпилогов, троивший на тренировках 250 кг, заболел накануне старта. Проявив характер, он все же вышел на помост с температурой 38,5, но так и остановился на начальном весе 240 кг. Третьим стал, проиграв Роману только по собственному весу, москвич Геннадий Зверев. Просто фурур произвело выступление уже давно полюбившегося курским болельщикам жимовика из Москвы Валерия Курочкина, всегда радующего зрителей куражом. Все три подхода на 225, 230 и 240 кг оказались неудачными, причем в третьем штанга, уже почти зафиксированная атлетом, просто уперлась в стойку, но главный судья на помосте, чемпион мира, МСМК и элита WPC-Россия Сер-

РЕГИОНЫ



гей Громов, к сожалению, не выступавший на этот раз, был снова непреклонен.

Но Валерий собрался с силами и, успев на подходящее к концу взвешивание атлетов в/к до 110 кг, заявился вновь с весом 101 кг. Причем выиграл в этой категории с результатом 250 кг, став при этом еще и вторым в «абсолютке».

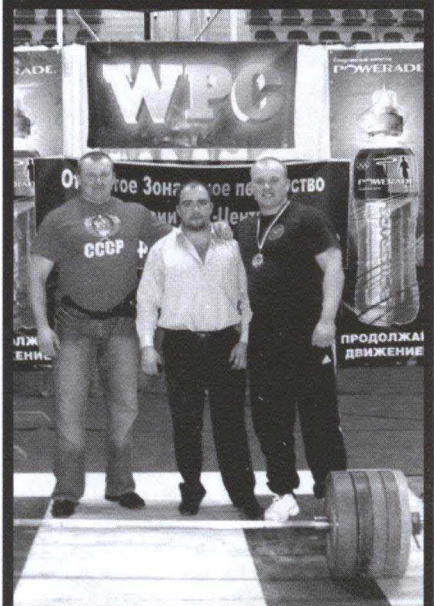
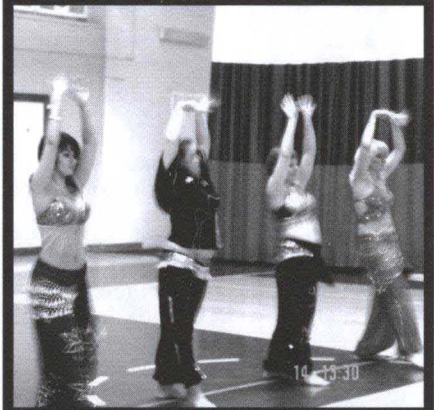
Первым в абсолютном зачете стал давно известный курским болельщиком по выступлениям по версии ИПФ украинец Николай Колтаков, зафиксировавший 270 кг в в/к до 125 кг, выполнивший норматив МСМК.

Третий в абсолютном зачете — Роман Чеботарев.

Огромное спасибо хотелось бы сказать нашим спонсорам: агентству недвижимости «Курский жилищный фонд», атлетическому клубу «Носорог», компании «Кока-Кола», сети «быстрых» ресторанов «Дача», директору ООО «Вариант» Винникову Юрию Владимировичу (в прошлом КМС по пауэрлифтингу), КГТУ в лице ректора Ивана Сафоновича Захарова. Именно благодаря им турнир состоялся, и победители в качестве призов, кроме грамот и медалей, получали спортивное питание, бытовую технику, кубки ручной работы фабрики художественной росписи КГТУ, пригласительные билеты в ресторан. Отдельная благодарность нашей интернет-поддержке: студии «Шоубиз» и Гусарову Сергею Игоревичу.

В перерывах между потоками зрителей разогревали своими выступлениями девушки из студии восточного танца. В конкурсе для зрителей на жим штанги 100 кг на большее количество раз победил не выступавший в этих соревнованиях чемпион Европы Руслан Бодрый. Именно он, зафиксировав вес 40 раз, и увез призовой ящик пива от АК «Носорог».

Ждем всех 8 апреля 2007 г. на мастерский турнир «Открытый Кубок г. Курска по жиму лежа среди мужчин и женщин WPC, посвященный 975-летию города» и, конечно же, на Открытый кубок Евразии по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC/AWPC 15–19 августа 2007 г.



Жим по Кравцову-2

Четыре месяца. Ретроспектива

Дмитрий Тамбовцев

Достигнув колоссального прогресса в жиме лежа по кравцовской системе, на Кубке Европы 2006 г. я подошел к Владимиру Кравцову и попросил заняться моей подготовкой к чемпионату России 2007 г. Вова тут же откликнулся, и был составлен тренировочный план. Потом, правда, этот план сильно корректировался. Связь договорились держать посредством смс и Интернета, так как мы живем в разных городах. Каждые десять дней я должен был по электронной почте отправлять отчет о проделанной работе.

Когда я первый раз увидел этот план, то был в шоке. Где же, собственно, жим? Это 4–6 подходов раз в десять дней?! И все?! Ведь всем известно: чтобы много жать, надо много жать. И зачем все эти культуристические упражнения? Все во мне восставало против такого подхода. Дальше: никаких процентных схем, жать нужно было то, что возможно на данной тренировке. И точка. Причем это относилось ко всем вспомогательным упражнениям тоже. Правда, были ещё в микроцикле две «легкие» тренировки. Но в общем и целом я был, мягко говоря, обескуражен. К тому же в плане были определенные упражнения, которые сам же Кравцов в своей книге «Беспредельная сила» называл ненужными. На все мои вопросы Вова с философским выражением лица отвечал, что книга написана как общее руководство, а именно, мне нужно то, что в данном плане подготовки. Мне вообще трудно кому-либо или чему-либо подчиняться, но в этом случае спорить было бессмысленно, и эксперимент начался.

Первоначально план выглядел так:

- 1-й день:
 1. жим лежа 5–6 подх. х 4–6 повт.
 2. разводка лежа 4x6–8
 2-й день:
 1. жим сидя 4 х 6

2. бицепс стоя 4x6–8
 3. бицепс концентрированный 4x8–10
 4. разгибание рук на блоке 4x10
 5. французский жим 4x8–6
 3-й день: отдых
 4-й день:
 1. тяга гантели к поясу попеременно 4x8
 2. тяга вертикального блока к груди 4x10
 3. пожимания плечами со штангой 4x12
 5-й день: отдых
 6-й день:
 1. жим лежа 4x10
 2. разводка лежа 4x12
 3. бицепс стоя 4x12
 4. бицепс концентрированный 4x12
 5. трицепс на блоке 4x12
 6. разгибания рук из-за головы попеременно 4x12
 7-й день: отдых
 8-й день:
 1. тяга горизонтального блока к животу 4x12
 2. тяга вертикального блока к груди 4x12
 3. пожимания плечами со штангой 4x12
 9-й день: отдых.
 С 10-го дня микроцикл повторяется вновь.
 6-й и 8-й день — нагрузка легкая и средняя.
 Легкая нагрузка по Кравцову — это вес, с которым можешь сделать, например, пятнадцать повторений, а делаешь только десять.
 Первый месяц я привыкал к новым для себя упражнениям, которые я не делал уже несколько лет. Сразу почувствовал, что жим раз в десять дней оставляет свежей психику, нет усталости от тяжелой работы, и в то же время каждый жим ждешь. В день легкого жима я старался делать жим максимально быстро, как бы выстреливая штангу.
 К концу первого месяца никаких особых результатов не было. Но буквально в первую неделю нояб-

ря начался взрыв. Каждая новая тренировка в жиме прибавляла к рабочему весу по пять килограмм! Никаких изменений ни в питании, ни в прочих составляющих подготовки не было, поэтому я был уверен, что резкий рост результатов именно запланирован. В.Кравцов на ходу корректировал план. Иногда жим делался два раза за цикл, а потом был перерыв в десять дней. «Вот сейчас мы мышцы разрушим, а потом дадим время на восстановление», — говорил Вова. В конце предыдущего цикла подготовки, перед Кубком Европы-2006, я жал 160 кг на три раза. Причем это было на пике формы. Сейчас же, к концу второго месяца подготовки, на три повторения покорились 180 кг. Ещё раз повторяю, что никаких прочих изменений ни в питании, ни в фармакологии не было. В этот период цикл выглядел уже так:

30 октября 2006 г., понедельник

- жим лежа
 20x2x20
 50x1x10
 80x1x5
 110x1x4
 130x1x4
 150x5x4
 разводка лежа
 24x1x6
 30x1x6
 40x2x6

31 октября 2006 г., вторник

- бицепс стоя с гантелями
 12x1x12
 14x1x12
 16x1x10
 18x3x8
 конц. бицепс
 12x4x12
 трицепс на блоке
 50x2x20
 70x1x12
 85x1x12
 100x3x12
 фр. жим лежа
 50x4x8

2 ноября 2006 г., четверг

- тяга гантели в наклоне
 24x1x8

35x1x8
 50x2x8
 50x1x5
 тяга верхнего блока
 50x1x10
 70x3x10
 80x1x8
 шраги со штангой
 20x1x12
 70x1x12
 110x1x12
 140x3x12
 разводка гантелей в наклоне
 14x1x20
4 ноября 2006 г., суббота
 жим лежа
 20x1x10
 60x1x10
 90x1x5
 120x1x3
 150x1x1
 негативы в майке
 180x1x2 15 см
 200x1x2 15см
 220x1x2 10см
 240x1x2 5см
 250x1x2 5см
 260x1x2 5см
 270x1x2 5см
 280x1x1 5см
 290x1x1 2–3 см
 300x1x1 2–3 см
 жим лежа
 120x4x10
 бицепс стоя гантели
 14x1x12
 18x3x12

трицепс на блоке
 50x1x20
 70x1x12
 80x3x12
 разгибания гантели стоя
 12x3x12
 12x1x4

6 ноября 2006 г., понедельник

Тяга нижнего блока
 50x4x12
 тяга верхнего блока
 50x1x12
 70x3x12
 шраги со штангой
 20x1x12
 120x1x12
 170x3x12
 разводка гантелей в наклоне
 14x1x15

То есть вместо легкого жима делались негативные жимы, или дожимы. Зато в следующем микроцикле делался легкий жим. Таким образом, десять дней мышечного разрушения сменялись десятью днями относительно легких нагрузок, и шло усиленное восстановление. Надо сказать, что негативные жимы, когда штанга только опускается, а поднимается в значительной степени с помощью ассистентов, сильно укрепляет сухожилия и дает психологическую уверенность. Когда в руках было 300 кг, делать дожимы на следующей тренировке 270 кг проще.

Особая роль в подготовке уделялась дожимам. Дожимы делались как самостоятельное упражнение, а не как «добавка» к обычному жиму. Вес каждый раз брался максимальный для данного числа повторений. И каждый раз увеличивался. Дожимы делались с доски 10 см в майке, но не в той, в которой планировалось выступать на соревнованиях. Дело в том, что майка растягивается именно в той части, где делается упражнение. В случае с дожимами майка растягивается в верхней части траектории. И вызывает большие затруднения в нижней. Поэтому дожимы нужно делать в одной майке, а полные жимы в другой. Я использовал, по рекомендации Кравцова, и в тренировках, и на соревнованиях двойной «Rage-X» от «Инзер». По словам Владимира, это на данный момент лучшая жимовая майка в мире по всем показателям.

С декабря, т.е. в третий месяц подготовки, пришел черед работы в майке. Современный соревновательный жим немислим без хорошей техники. Техника жима в майке сильно отличается от техники безмаечного жима. Основная нагрузка ложится на трицепсы. При опускании локти идут в бока, а при выжимании траектория движения практически вертикальна. То есть в конечном положении штанга находится ровно над тем местом, куда опускалась. Существуют другие школы жима, в частности тольяттинская школа, когда штанга выжимается к голове. Не берусь обсуждать плюсы и минусы этих подходов. Наверное, это сильно зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Но мне понравилась именно эта техника, как наименее энергозатратная. Причем и обычный безмаечный жим я делал именно в такой технике.

В январе появились первые признаки перетренированности. Веса не росли, несмотря на то что режим дня превратился практически в сплошной сон с перерывами на приемы пищи и тренировки. Кравцов настаивал на таком режиме. По его мнению, перегруз возместится, когда в последние десять дней перед соревнованиями нагрузки уменьшатся. В итоге так и получилось.

Несколько слов хотелось бы сказать о фармакологической под-



держке. Существует достаточно много препаратов, позволяющих значительно облегчить восстановление организма. Я применял «Актовегин» и «Милдронат». Оба этих препарата имеются в открытой продаже. «Актовегин» усиливает регенерацию тканей после нагрузок. По субъективным ощущениям значительно увеличивается кровенаполнение мышц. Может быть, для целей пауэрлифтинга это не столь и важно, но ощущение насыщенности даже при одинарных жимах лично мне помогало. Единственное неудобство «Актовегина», что применяется он внутривенно, да ещё и капельным способом. А лежать под капельницей перед каждой тренировкой кому-то может показаться не очень удобным. «Милдронат» усиливает метаболизм. Опять же по субъективным ощущениям, несколько бодрит перед тяжелой тренировкой.

В последний месяц к этим препаратам добавился «Винпоцетин». Это ноотропное средство, которое расширяет сосуды головного мозга. Этот препарат я рекомендовал бы всем жимовикам, вес штанги у которых зашкаливает за 200 кг. Дело в том, что при жиме в майке нагрузка на сосуды головного мозга усиливается в десятки раз. Так и до инсульта недалеко. Чтобы этот риск минимизировать, и нужен «Винпоцетин». Остальная фармакология — витамины, аминокислоты и прочее, наверное, является общим местом для всех спортсменов-силовиков, поэтому останавливаться на этом подробно не буду.

Начало февраля. До соревнований остается десять дней. Тут нужно сказать ещё об одной особенности кравцовской системы. Обычно жимовики за две-три недели перед соревнованиями (а то и за месяц-полтора) исключают из тренировок вспомогательные упражнения. Логика проста. Вспомогательные упражнения забирают энергию, и если их не делать, то вся эта энергия уйдет в жим. На практике получается, что мышцы «растренировываются» за эти две-три недели. Зачем тогда их вообще делать? То есть вспомогательные упражнения делать нужно, только нагрузка в них непосредственно перед соревнованиями должна быть адекватно уменьшена.

За пять дней до соревнований я умудрился подхватить грипп. Выступить пришлось с температурой. Кравцов абсолютно спокойно отнесся к температуре. «Ну и что, что болеешь? Ты уже все сделал, за три дня ничего не испортишь. Это же не марафон». Я соглашался, а про себя думал: «Мне бы первый подход на 230 кг сделать, выполнить МСМК и всё». Выступить мне пришлось без присутствия Кравцова. Он все утро выводил на помост своих земляков из Саратова и буквально перед моим выходом подошел ко мне, сказав, что едет в гостиницу вздремнуть часик перед своим выступлением.

230 кг вылетели легко, как из пушки. Второй подход 250 кг. Это норматив элиты WPO. Настраи-

ваюсь. Жму. Третий подход 260 кг. Это то, что примерно запланировал Кравцов. Тоже жму. Приезжает дядя Вова: «Молодец, конечно, поздравляю...» Недосказанное но. Мол, мог бы в третьем подходе и побольше заказать. Ничего. Впереди новые старты.

Результат: третье место на чемпионате России в категории до 100 кг. Прибавка в жиме: 30 кг за четыре месяца.

К сказанному я бы хотел добавить, что вопросы по тренингу и по составлению индивидуальных планов подготовки вы можете задать Владимиру Кравцову на его сайте: www.sportresearch.ru. Владимир готов работать с каждым: от новичка до МСМК. Удачи вам на помосте!



Клуб «1000 кг»

Пётр Кравцов

ALL TIME CLUB 1000 kg

1	Frank	Gary/64	USA	1272,5	492,5	380,0	400,0	03.04.2004	170,50	Jacksonville	APF
2	Lewis	Jeffery/70	USA	1270,0	550,0	370,0	350,0	04.03.2006	240,00	Columbus	WPO
3	Thompson	Don, Jr./64	USA	1256,5	521,6	371,9	362,9	12.11.2006	175,50	York	IPA
4	Bolton	Andrew/70	GBR	1240,5	510,0	290,0	440,5	04.03.2006	155,70	Columbus	WPO
5	Smith	Matthew/74	USA	1212,5	517,5	330,0	365,0	04.06.2006	167,60	Las Vegas	APF/WPC
6	Childress	Paul/71	USA	1207,5	520,0	315,0	372,5	30.10.2005	139,50	Chicago	WPO
7	Yarymbash	Yevgeny/83	UKR	1200,5	473,0	347,5	380,0	04.11.2006	124,50	Lake George	UPO
8	Aiches	Chad/72	USA	1192,5	500,0	372,5	320,0	04.11.2006	170,50	Lake George	WPO
9	Miller	Mike "Mule"/68	USA	1190,7	553,4	317,5	319,8	09.04.2006	166,45	Leesport	IPA
10	Yard	Ron "Scott"/82	USA	1181,6	476,3	381,0	324,4	30.09.2006	124,50	New Castle	APF/AAPF
11	Lawrence	Aaron/70	USA	1179,3	467,2	331,1	381,0	10.06.2006	140,00	Stevensville	NPA
12	Grandick	Jim/68	USA	1179,3	476,3	362,9	340,2	23.07.2006	122,40	York	APF
13	Siders	Brian/78	USA	1167,5	440,0	350,0	377,5	30.04.2006	152,70	Duluth	USAPL
14	Wilson	Matt/79	USA	1163,5	499,0	331,1	333,4	12.11.2006	148,00	York	IPA
15	Bartley	Mark/68	USA	1162,5	502,5	337,5	322,5	04.03.2006	124,40	Columbus	WPO
16	Vogelpohl	Chuck/65	USA	1162,5	507,5	287,5	367,5	04.03.2006	121,50	Columbus	WPO
17	Bartley	Mark/68	USA	1162,5	510,0	325,0	327,5	04.11.2006	135,40	Lake George	WPO
18	Harold	Tim, Jr./84	USA	1161,2	455,9	317,5	387,8	04.02.2006	179,70	Fremont	APF
19	Moore	Beau/65	USA	1160,0	455,0	340,0	365,0	06.03.2004	149,20	Columbus	WPO
20	Bernor	Johnathan/75	USA	1157,5	500,0	352,5	305,0	30.10.2005	154,50	Chicago	WPO
21	Goggins	Steve/63	USA	1150,0	500,0	250,0	400,0	28.02.2003	120,45	Columbus	WPO
22	Alkhazov	Vladislav/77	ISR	1145,0	530,0	250,0	365,0	05.11.2005	152,00	Helsinki	WPO
23	Moser	Sergei/76	GER	1145,0	485,0	290,0	370,0	22.10.2006	121,10	Stuttgart	WPC
24	Mikesell	Brent/67	USA	1140,0	502,5	272,5	365,0	28.06.2003	151,50	Newport	APF
25	Ruggiera	Mike/68	USA	1138,5	462,7	306,2	369,7	17.04.2005	157,85	Newark	IPA
26	Stafford	John "Chester"/76	USA	1135,5	425,0	333,0	377,5	30.10.2005	124,40	Chicago, IL	IPA
27	Blue	Dondell/75	USA	1134,0	476,3	317,5	340,2	28.10.2006	99,55	Indianapolis	WPO
28	Turtiainen	Ano/67	FIN	1130,0	490,0	250,0	390,0	01.03.2003	130,70	Columbus	WPO
29	rvai	Istv n/72	HUN	1130,0	450,0	280,0	400,0	04.03.2006	124,70	Columbus	WPO
30	Kalliola	Kari/63	FIN	1127,5	475,0	355,0	297,5	04.11.2006	158,10	Ghent	GPC
31	Malanichev	Andrei/77	RUS	1123,0	440,0	280,0	403,0	28.08.2005	124,35	Orel	IPF
32	Kalinichenko	Vladimir/72	RUS	1122,5	422,5	315,0	385,0	20.01.2006	151,00	Moscow	IPF
33	Alkhazov	Vladislav/77	ISR	1120,0	500,0	255,0	365,0	27.03.2005	139,50	Okotoks	IPF
34	Bondarenko	Vladimir/78	RUS	1120,0	450,0	300,0	370,0	28.08.2005	155,10	Orel	IPF
35	Turtiainen	Ano/67	FIN	1119,5	456,0	272,5	391,0	12.08.2001	124,40	Orlando	WPO
36	J nsson	Au unn/72	ISL	1117,5	432,5	300,0	385,0	16.04.2005	137,70	Reykjavik	IPF
37	Yarymbash	Yevgeny/83	UKR	1116,0	431,0	322,5	362,5	18.06.2006	128,40	Bratislava	IPF
38	Clark	Anthony/66-05	USA	1115,8	460,4	328,8	326,6	27.03.1993	151,25	Lancaster	APA/WPA
39	Pasanella	Dave/62-90	USA	1115,0	467,5	260,0	387,5	28.05.1989	124,80	Rosemont	APF/WPC
40	Weech	Scott/85	USA	1115,0	500,0	287,5	327,5	04.12.2005	137,85	Jacksonville	APF
41	Mehan	Allan/74	CAN	1115,0	487,5	290,0	337,5	04.03.2006	123,70	Columbus	WPO
42	Hoskinson	Jim/65	USA	1113,6	487,6	308,4	317,5	29.07.2006	140,00	Middletown	WPC
43	Basson	Oan/78	USA	1112,5	472,5	310,0	330,0	04.03.2006	124,80	Columbus	WPO
44	Brown	Michael/85	USA	1107,5	432,5	310,0	365,0	04.06.2006	134,40	Las Vegas	WPC
45	Holdsworth	J L/78	USA	1105,0	410,0	330,0	365,0	06.06.2004	124,00	Baton Rouge	APF/WPC
46	Askew	Michael/70	USA	1105,0	465,0	320,0	320,0	04.11.2006	127,90	Plano	APF
47	Papazov	Vitaly/80	UKR	1103,0	420,0	300,5	382,5	06.03.2004	121,35	Kolomyia	IPF
48	Wilson	O D/54-92	USA	1102,5	454,5	250,5	397,5	16.02.1989	172,35	Long Beach	USPF
49	Badenhorst	Gerrit/62	RSA	1102,5	450,0	250,0	402,5	14.10.1990	138,80	Pescara	WPC
50	Bailey	Charles/64	USA	1102,5	470,0	290,0	342,5	09.07.2006	<125	Sacramento	APC/GPC
51	Ware	John/60-05	USA	1101,1	447,9	272,2	381,0	29.01.1989	155,55	Galesburg	APF
52	Kazmaier	Bill/53	USA	1100,0	420,0	300,0	380,0	31.01.1981	149,65	Columbus	AAU/IPF
53	Kovacs	Dan/70	USA	1097,7	415,0	306,0	376,5	19.11.2000	144,70	Columbus	IPA
54	Garcia	Jose/77	USA	1095,0	457,5	282,5	355,0	09.10.2004	116,15	Atlanta	WPO
55	Mash	Travis/73	USA	1095,0	440,0	320,0	335,0	04.03.2006	100,00	Columbus	WPO
56	Fay	Charles "Chas"/80	USA	1095,0	477,5	290,0	327,5	03.12.2006	124,80	Lake City	APF
57	Coan	Ed/63	USA	1092,5	436,0	247,5	409,0	28.07.1991	99,80	Dallas	USPF
58	Stratakis	Paul/68	USA	1092,5	482,5	265,0	345,0	05.06.2005	140+	Detroit	APF
59	Greninger	Todd/69	USA	1092,5	465,0	292,5	335,0	04.06.2006	153,20	Las Vegas	APF
60	Theriot	Greg/83	USA	1092,5	442,5	295,0	355,0	18.11.2006	130,80	lake City	APF
61	Furnas	Doug/58	USA	1090,0	445,0	272,5	372,5	28.06.1987	124,85	Bloomingtondale	APF
62	Coan	Ed/63	USA	1090,0	437,5	260,0	392,5	25.06.2000	110,80	Chester	USPF
63	Basson	Oan/78	USA	1090,0	462,5	305,0	322,5	08.06.2003	137,50	Los Angeles	WPO
64	Savickas	ydrunas/75	LIT	1090,0	425,0	265,0	400,0	05.04.2004	140+	Panev ys	IPF
65	Griffin	Mike/75	USA	1090,0	455,0	272,5	362,5	06.11.2004	124,00	Plano	APF
66	Magnusson	Benedikt/83	ISL	1090,0	405,0	275,0	410,0	16.04.2005	156,00	Reykjavik	IPF
67	Cirilus	Ivars/	LAT	1090,0	430,0	310,0	350,0	04.11.2006	114,50	Lake George	WPC
68	Wenning	Matt/80	USA	1090,0	455,0	292,5	342,5	04.11.2006	124,50	Lake George	WPO
69	Skiver	Thomas/66	USA	1088,6	408,2	317,5	362,9	16.11.2003	150,25	Camp Hill	WPO
70	Brand	Ben/81	USA	1088,6	453,6	317,5	317,5	11.07.2004	145,60	Shamokin Darn	APF
71	Wilson	Matthew/79	USA	1088,6	464,9	290,3	333,4	02.04.2006	139,00	Zanesville	WPO

СТАТИСТИКА

72	Hamalainen	Mikko/77	FIN	1085,0	435,0	295,0	355,0	24.02.2002	139,15	Columbus	WPO
73	Lehto	Ove/72	FIN	1085,0	425,0	325,0	355,0	25.11.2006	144,35	Marianhamina	IPF
74	Reinhoudt	Don/45	USA	1084,8	410,3	272,8	401,7	03.05.1975	162,00	Chattanooga	AAU
75	Papazov	Vitaly/80	UKR	1082,5	420,0	282,5	380,0	28.03.2002	128,45	Mangush	IPF
76	Wiers	Chris/77	USA	1082,5	410,0	307,5	365,0	06.06.2004	144,00	Baton Rouge	WPO
77	Klyushev	Alexander/83	RUS	1080,5	410,0	270,0	400,5	20.01.2006	138,30	Ufa	IPF
78	Mirowski	Dariusz/77	POL	1080,0	390,0	320,0	370,0	26.03.2006	121,10	Werbkowice	IPF
79	Nor n	Lars/61	SWE	1077,5	422,5	250,0	405,0	15.11.1987	140,15	Fredrikstad	IPF
80	Wendler	Jim/75	USA	1077,5	453,6	306,2	317,5	17.04.2005	124,50	Newark	IPA
81	Graalfs	Justine/79	USA	1077,5	467,5	272,5	337,5	29.11.2005	115,70	Omaha	APF
82	Frankle	Shawn/77	USA	1077,5	427,5	332,5	317,5	02.06.2006	97,30	Lake George	APF/WPC
83	Carroll	Brian/81	USA	1077,5	467,5	287,5	322,5	04.11.2006	100,00	Lake George	APF/WPC
84	Ewing	John/80	USA	1077,5	465,0	307,5	305,0	03.12.2006	148,60	Lake City	APF
85	Hechter	George/61	USA	1075,0	437,5	265,0	372,5	03.05.1985	160,50	Honolulu	IPF
86	Kellum	Jessie/65	USA	1074,0	443,0	313,5	317,5	07.11.2003	99,20	Atlanta	WPO
87	Hutson	Tony/62	USA	1072,7	455,8	294,8	322,0	17.11.2002	162,40	Worthington	WPC
88	Bolton	Andrew/70	GBR	1072,5	420,0	245,0	407,5	19.11.2000	136,50	Las Vegas	WPC
89	Muravlev	Vladimir/75	UKR	1072,5	405,0	295,0	372,5	06.03.2004	127,75	Kolomyia	IPF
90	Cole	Jon/43	USA	1071,8	408,6	263,0	400,1	28.10.1972	128,25	Phoenix	WPO
91	Fusner	Robert/75	USA	1070,0	410,0	312,5	347,5	19.11.2000	133,70	Las Vegas	USAPL
92	Podtynny	Maxim/72	RUS	1070,0	430,0	227,5	412,5	10.12.2001	130,00	Nyagan'	APF/WPC
93	Tregloan	Peter/57	GBR	1070,0	457,5	237,5	375,0	08.12.2002	169,00	Innsbruck	WPC
94	Patrick	Jason/72	USA	1070,0	425,0	295,0	350,0	10.10.2004	115,50	Atlanta	WPO
95	Rantanen	Joonas/82	FIN	1070,0	430,0	320,0	320,0	02.11.2005	123,60	Helsinki	WPO
96	Coates	Richard/62	USA	1068,0	435,0	290,5	342,5	13.12.1998	139,25	Aurora	IPA
97	Robinson	Mark/63	RSA	1067,5	425,0	270,0	372,5	14.10.1990	140,10	Pescara	WPC
98	Allocco	Michael/78	USA	1067,5	455,0	295,0	317,5	05.06.2005	<125		APF
99	Henderson	Shedrick/76	USA	1067,5	465,0	282,5	320,0	05.06.2005	140+	Detroit	WPC
100	Kovacs	Dan/70	USA	1066,4	408,2	294,8	363,3	20.07.2002	<140	Zanesville	APF
101	Kuc	John/45	USA	1065,9	410,5	272,2	383,2	11.11.1972	146,15	Harrisburg	AAU/IPF
102	Fomin	Yuri/69	RUS	1065,0	415,0	267,5	382,5	02.08.2003	145,70	Moscow	IPF
103	Bernor	Johnathan/75	USA	1065,0	437,5	302,5	325,0	06.06.2004	139,80	Baton Rouge	WPO
104	Zint	Dietmar/77	GER	1065,0	425,0	290,0	350,0	07.11.2004	140+		WPC
105	Wrenn	Paul/47	USA	1062,5	442,5	245,0	375,0	12.07.1981	154,20	Corpus Christi	AAU
106	Gallo	Craig/62	USA	1062,5	462,5	252,5	347,5	16.06.2002	146,55	York	WPC/WPO
107	Malanichev	Andrei/77	RUS	1062,5	430,0	260,0	372,5	02.03.2003	127,70	Kazan'	IPF
108	Gillingham	Brad/66	USA	1062,5	395,0	287,5	380,0	11.07.2004	151,20		USAPL
109	Zemmin	John/69	USA	1062,5	410,0	365,0	287,5	02.06.2006	122,50	Las Vegas	APF
110	Hunt	J R/	USA	1061,4	435,4	285,7	340,2	18.11.2001	140+		WPC
111	Midote	Daisuke/72	JPN	1060,5	400,0	350,5	310,0	13.11.2005	136,00	Miami	IPF
112	Hall	Mike/	USA	1060,0	422,5	287,5	350,0	26.02.1989	186,00		USPF
113	Badenhorst	Gerrit/62	RSA	1060,0	435,0	240,0	385,0	03.12.1989	140+		WPC
114	Henry	Marc/71	USA	1060,0	432,5	235,0	392,5	29.10.1995	184,20		USAPL
115	Barry	Lee/	USA	1060,0	400,0	295,0	365,0	16.06.2002	140+		APF
116	Kidder	Martin "Kieran"/69	USA	1060,0	455,0	282,5	322,5	26.10.2002	141,50	Helsinki	WPO
117	Story	Phil/65	USA	1060,0	430,0	282,5	347,5	04.12.2005	116,05	Jacksonville	APF
118	Kibirev	Anton/82	RUS	1060,0	425,0	275,0	360,0	05.03.2006	131,50	Ufa	IPF
119	Gagin	Oleg/75	RUS	1060,0	437,5	287,5	335,0	19.05.2006	155,00	Sankt-Peterbourg	IPF
120	Schoonveld	Brian/	USA	1057,5	395,0	320,0	342,5	14.08.2004	140+		WPO
121	Barno	Dave/70	USA	1056,8	435,4	258,5	362,9	13.04.2003	138,60	Newark	APF
122	Tallqvist	Kenneth/79	SWE	1055,0	415,0	290,0	350,0	06.03.2004	160,30		IPF
123	Ljungberg	J gen/67	SWE	1055,0	420,0	265,0	370,0	16.05.2004	124,00	Nymburk	IPF
124	Vogelpohl	Chuck/65	USA	1052,5	442,5	262,5	347,5	07.11.2003	100,00	Atlanta	WPO
125	Suslov	Nikolai/79	RUS	1052,5	405,0	275,0	372,5	17.07.2005	111,15	Duisburg	IPF
126	Zint	Dietmar/77	GER	1052,0	420,0	282,5	349,5	27.03.2004	<140		WPC
127	Kuttruff	Holger/69	GER	1051,5	459,0	260,0	332,5	06.04.2003	139,70	Dessau	WPC
128	J nsson	Au unn/72	ISL	1051,0	395,0	275,0	381,0	24.04.2004	123,50	Rejkjavik	IPF
129	Konstantinovs	Konstantins/79	LAT	1051,0	385,0	255,0	411,0	02.04.2005	123,30	Aizkraukle	IPF
130	Warman	Scott/	USA	1050,0	432,5	235,0	382,5	25.07.1992	117,00	Pittsburg	WPO
131	Saliger	Karl/69	AUT	1050,0	425,0	262,5	362,5	19.03.1994	142,50		IPF
132	Guryanov	Maxim/75	RUS	1050,0	405,0	255,0	390,0	20.09.1998	132,95	Kaluga	IPF
133	Martikainen	Jari/79	FIN	1050,0	410,0	260,0	380,0	04.03.2006	144,00	Yl j rvi	IPF
134	Sandvik	Kenneth/75	SWE	1050,0	400,0	342,5	312,5	04.03.2006	149,50	Yl j rvi	IPF
135	Karnaikhov	Sergei/78	UKR	1050,0	420,0	280,0	350,0	23.07.2006	137,50	Chicago	WPC
136	Waddington	Dave/54	USA	1049,2	455,0	249,5	344,7	13.06.1981	139,80	Zanesville	IPF
137	Young	Craig/	USA	1047,5	420,0	242,5	385,0	14.12.1986	154,20		AAU
138	Karwoski	Kirk/66	USA	1047,5	440,0	255,0	352,5	28.07.1996	124,60	Philadelphia	USAPL
139	Podtynny	Maxim/72	RUS	1047,5	425,0	220,0	402,5	03.03.2002	124,70	Sykytykar	IPF
140	Mehan	Allan/72	CAN	1047,5	460,0	272,5	315,0	30.11.2003	130,45		IPF
141	Hudak	Zack/80	USA	1047,5	410,0	300,0	337,5	05.06.2005	<125	Detroit	WPC
142	Crumbley	Sylvester/69	USA	1047,5	487,5	262,5	297,5	04.12.2005	144,65	Jacksonville	APF
143	Clark	Chris/67	USA	1047,5	440,0	275,0	332,5	04.11.2006	153,90	Lake George	APF/WPC
144	Kenady	Doyle/48-99	USA	1045,0	400,0	255,0	390,0	04.05.1979	141,50		APF
145	Mimnaugh	Billy/64	USA	1045,0	427,5	260,0	357,5	12.12.2001	140+		APF
146	Nettles	David/	USA	1045,0	432,5	265,0	347,5	16.06.2002	140+		WPO
147	Ljungberg	J gen/67	SWE	1045,0	425,0	270,0	350,0	23.10.2004	<140		IPF
148	Lehto	Ove/72	FIN	1045,0	385,0	310,0	350,0	22.10.2005	139,65	Salo	IPF
149	Taylor	Chris/	USA	1045,0	395,0	342,5	307,5	30.10.2005	133,70	Chicago	WPO
150	Levario	Noel/74	USA	1045,0	445,0	295,0	305,0	18.03.2006	122,70	Attalla	APF

Марина Бемова

Интервью с сильнейшей спортсменкой WPC-Россия

Мир Силы



— Здравствуй, Марина. Расскажи немного о себе.

— Я родилась 29 декабря 1981 года в городе Твери. После окончания школы поступила в химико-технологический колледж, который окончила в 2002 году. В 2004 году поступила Тверской институт экономики и менеджмента на факультет «Финансы и кредит». Учусь заочно. Замужем.

— Скажи, с чего начиналась твоя спортивная жизнь?

— Как и все девочки в 16 лет, пришла в зал с единственным желанием похудеть и привести свою физическую форму в порядок. Весила я тогда почти 70 кг. Зал, в который я пришла, был обычной «качалкой» и находился в подвальном помещении. Тренировал там Бемов Спартак Иванович, тренер

с 40-летним стажем. Год занималась ОФП, затем познакомилась со своим будущим супругом — Бемовым Дмитрием, который и начал меня тренировать. Дмитрий на тот момент выступал по боксу и был мастером спорта, но также ходил в тренажерный зал, чтобы подкачаться. О таком спорте, как пауэрлифтинг, мы тогда не знали, хоть и тренировались с достаточно большими весами.

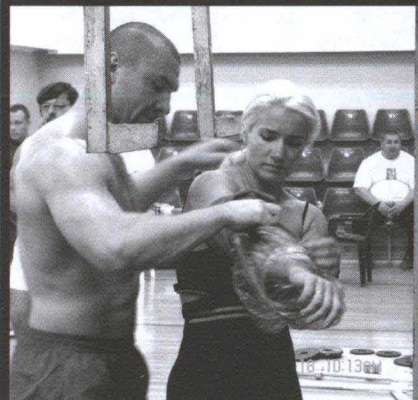
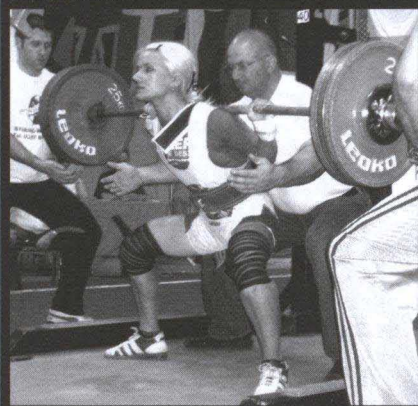
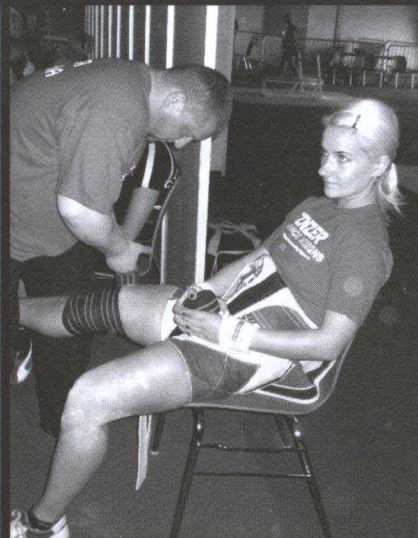
— Как же ты стала заниматься пауэрлифтингом?

— Ситуация получилась забавная. В 2000 году, после свадьбы, мы пошли гулять в ночной клуб вместе с друзьями. Один наш товарищ, узнав о весах, с которыми я на тот момент тренировалась, предложил мне выступать по пауэрлифтингу. Посмотрев таблицу нормативов, оказалось, что я набирала КМС, не зная об этом. Через полгода, в январе 2001 года, в Смоленске на зональном первенстве России, я выполнила норматив МС России в категории 56 кг с результатом 290 кг, причем выступала в первый раз и без экипировки, о существовании которой на тот момент я и не знала. Хочу заметить, что занятия с отягощениями позволили мне скинуть вес с 70 до 56 кг. Так и начинался мой спортивный путь.

— И как дальше развивались события? Как выполняла международника?

— МСМК России было выполнить не так легко, так как нормативы к тому времени повысили, экипировки не было, да и гонять до 56 кг было все тяжелее и тяжелее. Мы с мужем решили перейти в категорию 60 кг, в которой и выступаю по сегодняшний день. Заветный норматив международника я выполнила в 2004 году на первенстве России среди юниоров в Приозерске, где заняла 4-е место с суммой 415 кг (175 — 77,5 — 162,5). На этих соревнованиях впервые выступала в экипировке. В январе 2005 г. я победила на зональном первенстве России в Че-

ИНТЕРВЬЮ



реповце с результатом 430 кг (180 – 85 – 165). Это и были мои последние соревнования в ИПФ.

– **Какие были причины перехода в WPC?**

– С 2004 года в нашем городе перестали проводить городские и областные чемпионаты, Федерация Твери совершенно не работала, деньги на поездки Спорткомитетом не выдавались. Вот такая удручающая картина. Приходилось самим искать спонсоров. В таких условиях выступать становилось тяжело и неинтересно, мотивация к дальнейшим тренировкам пропала. Как раз в тот момент (дело было летом) Виталий Пономарев предложил мне выступать на соревнованиях по версии WPC. Ближайшими соревнованиями был Кубок России в Тольятти в начале сентября 2005 года. За месяц я подготовилась (тренировки были очень тяжелыми, а время было мало). С результатом 95 кг в жиме лежа и суммой 442,5 (180 – 95 – 167,5) в троеборье я стала победителем Кубка России по юниорам в категории до 60 кг.

– **Как в городе отнеслись к твоему успеху на этих соревнованиях и выступлению в соревнованиях другой федерации?**

– Негативно. Многие открыто были недовольны моим выступлением на этих соревнованиях. Мои результаты называли смешными, а Федерацию WPC «детским

садом» (дословно). В одной из тверских газет даже вышла статья под названием «Фальшивые рекорды», где надо мной и Виталием Пономаревым откровенно поиздевались, нанеся нам оскорбления. Из-за этого возникли проблемы со спонсорами, мне пришлось перед ними оправдываться. На газету мы подали в суд, который продолжаетеся до сих пор.

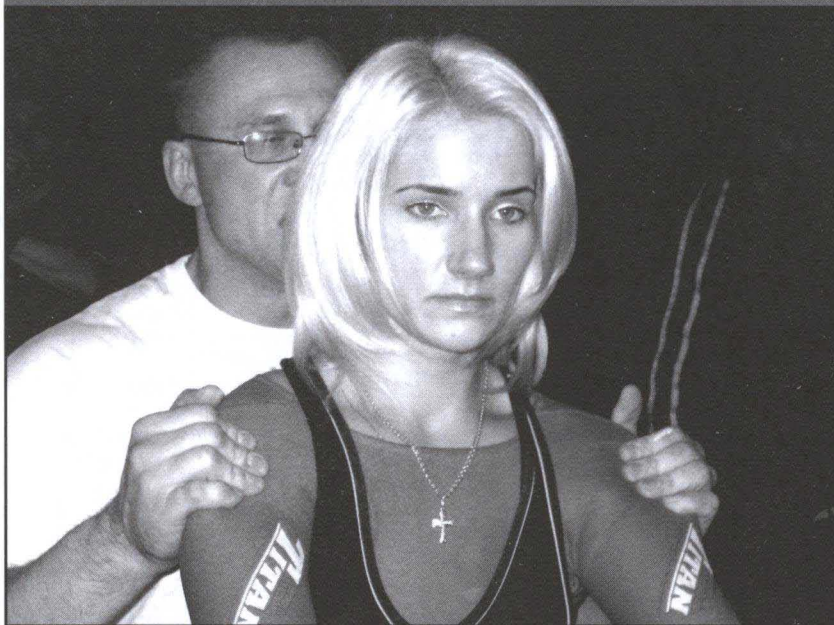
– **Но я знаю, что на чемпионат мира ты всё же съездила?**

– Да, это было в Финляндии, в городе Хельсинки. Будучи юниоркой, я выступала в открытом классе в категории до 60 кг. В троеборье стала серебряным призером с суммой 442,5 (175 – 97,5 – 170). В троеборье мне не удалось сделать то, что хотелось, зато в жиме лежа мне повезло больше. Тактическая борьба вынудила меня идти на 105 кг. Этот вес я никогда не жала даже на тренировках, но я настроилась и пожалала его. Финская спортсменка в третьем подходе не жмет 107,5 кг, и победа достается мне. Спасибо ребятам нашей сборной, которые горячо поддерживали и болели за меня!

– **Я слышал, что 2006 год был более удачным в плане соревнований. Расскажи поподробнее об этом.**

– Благодаря вовремя приобретенному профессиональному комбезу «Франц» я резко увеличила результаты в приседе и тяге. В фев-





рале 2006 года в Новороссийске на чемпионате России я выигрываю абсолютное первенство в жиме лежа с результатом 112,5 кг и абсолютное первенство в пауэрлифтинге с суммой 482,5 (200 – 105 – 177,5) и с новым российским и европейским рекордом в приседании 205,5 кг (4-й подход). По приезду в город меня не допускают до чемпионата области. Вот такое в нашем городе отношение к лучшим спортсменам! И все равно, лучшие спортсмены Тверской области сейчас выступают в WPC, а в ИПФ остались одни физкультурники. Следующими соревнованиями был чемпионат Европы GPC во Франции. У меня не получилось сделать то, что запланировала, и я с трудом выиграла пауэрлифтинг с суммой 480 (205 – 105 – 170), но с рекордом Европы по версии GPC в приседаниях. В жиме у меня тоже золото. Большое спасибо Юрию Устинову за то, что на протяжении всех соревнований он помогал и поддерживал спортсменов, следил за судейством и искренне переживал за всех.

Очень серьезно мне пришлось готовиться к Кубку Европы в Тольятти: я знала, что придет много спортсменов и будут показаны высокие результаты, и я не ошиблась. В жиме лежа мне удалось выиграть лишь по собственному весу с результатом 112,5 кг, а в «абсолютке» я стала второй, уступив украинской спортсменке Таисии Кузнецовой.

С ней мне пришлось соперничать за абсолютное первенство в троеборье. Встав со штангой 210 кг (новый европейский рекорд), выжав 112,5 кг и вытянув 182,5, я становлюсь первой. Я и сама не верила в свой успех, ведь я всегда проигрывала именно в тяге. И на этих соревнованиях, ради победы, я вытянула рекордный для себя вес.

В Кубке Европы, в жиме лежа, принимал участие и мой муж. В категории до 90, выжав штангу 225 кг, он впервые выполнил норматив МСМК. К сожалению, в пауэрлифтинге он пока не выступает по причине травмы ноги.

Выражаю благодарность Константину Рогожникову и Светлане Рогожниковой за организацию этого праздника спорта! Молодцы, все было отлично, так держать! Всегда с удовольствием приезжаем к ним на соревнования.

Очень хотела поехать на чемпионат мира 2006 г. в Америку, но, к сожалению, не нашла средств.

– Давай поговорим о твоих тренировках. Как проходит твой тренировочный процесс?

– Жесткой схемы тренировок у меня нет. В межсезонье один раз в неделю приседаю, один раз делаю тягу и три раза в неделю жму. Плюс одна тренировка ОФП. Все веса средние. В период подготовки к соревнованиям интенсивность увеличиваю, приседаю – одна тренировка в экипировке, другая – без, с тягой то же самое. Много жму с до-





сок, в майке и без. За две недели делаю прикидку, причем максимальные веса никогда не поднимаю, оставляю их для соревнований. Поэтому у меня не бывает таких ситуаций, когда на тренировке поднимают веса намного больше, чем на соревнованиях. Большое внимание уделяю приседаниям в раме, тяге с

плинтов и жиму с досок, все делаю в экипировке на 3–5 повторений. Пробовала тренироваться по «модной» методике Б.И. Шейко, не получилось (и не только у меня). У нас с мужем своя методика.

— Не мешает ли работа твоим тренировкам?

— В этом отношении мне повезло. Руководство фитнес-клуба «Парадис», в котором мы с мужем работаем, положительно относится к нашим тренировкам и оказывает нам содействие. Но мы также тренируемся в нашей «качалке», в которой мы начинали заниматься, потому что там помогут, подстрахуют, где сама атмосфера зала заставляет заниматься изо всех сил.

В 2007 году в нашем городе откроется новый фитнес-клуб площадью 900 метров, куда нас приглашают работать инструкторами. Сейчас мы участвуем в открытии этого клуба, в котором будет лучшее в городе оборудование.

— А как родители и друзья относятся к такому спорту?

— Родители никакого отношения к спорту не имели, поэтому сначала были против моих занятий. Друзья и знакомые тоже говорили: «Зачем тебе это надо? Это не женский вид спорта. Ты себя поломаешь» — и так далее... Но хочу сказать, что за 9 лет тренировок у меня не было травм и «мужиком в юбке» я не стала. Наоборот, мне мужчины часто делают комплименты. И только в последнее время родители и друзья поняли, что это не просто увлечение, а все гораздо серьезнее. Теперь они меня поддерживают и даже со мной тренируются.

— Многие спортсмены суеверны, верят в приметы, заводят талисманы. Есть ли у тебя такой талисман?

— После первых соревнований друзья подарили мне мягкую игрушку — поющего лягушонка, которого я с собой всегда беру на выступления и верю, что он мне помогает.

— Общаетесь ли со спортсменами из других городов?

— Чаще всего общаюсь с Петром Пургиным из Владивостока, а также Настыновым Игорем из Элисты, с другими спортсменами общаемся по мере необходимости и возможности.

— Кто вам оказывает финансовую поддержку?

— Большую помощь нам оказывает компания «Русский свет», фитнес-клуб «Парадис» и туристическое агентство «Элбис-тур». Большое спасибо им за оказанную помощь.

Желаем процветания нашей Федерации WPC-Россия.



Сергей Громов

Юрий Устинов

Сергей Громов — мастер спорта международного класса, элита России WPC-WPO, неоднократный чемпион Белгородской области по пауэрлифтингу и жиму лежа, вице-чемпион Москвы по жиму лежа 2001 г., рекордсмен России-WPC в жиме лежа 2005 г., чемпион Европы-GPC в жиме лежа 2005 г., серебряный призер чемпионата мира-WPC в жиме лежа 2005 г., чемпион России-WPC 2006 г., рекордсмен России-WPC в жиме лежа 2006 г., рекордсмен Кубка Европы-WPC в жиме лежа 2006 г., чемпион мира-WPC в жиме лежа 2006 г.

Юрий Устинов: Привет, Сережа. Ну вот нам и представилась возможность поговорить. Для начала, как обычно, вопрос о твоём становлении в спорте. Как ты пришел в силовой спорт?

Сергей Громов: Родился я в городе первого салюта — Белгороде. Сейчас мне 40 лет. К спорту привязан с детства, отец был учителем физической культуры. Поэтому спорт является неотъемлемой час-



С И.Л. Гольдманом



С Николаем Виткевичем

тью моей жизни с детских лет и до сегодняшних дней. Учась в школе, участвовал во многих соревнованиях, начиная от легкой атлетики и заканчивая гиревым спортом. В армию пошёл служить, имея первый разряд по гирям и жим 115 кг, собственный вес тогда был 67 кг.

Ю.У.: Значит, тяга к «железу» была давно?

С.Г.: Да, помню, было мне лет 6–7, наша семья жила в частном доме, и у отца была двухпудовая гиря. Я все время пытался её приподнять. А основательно стал заниматься силовым спортом уже после армии. Женившись, переехал из Белгорода жить в Крым, где в тренажёрном зале занимался сам и тренировал после основной работы ребят. Специальных знаний тогда у меня не было, просто самостоятельно изучал доступную по тем временам литературу. До сих пор храню книгу «Бодибилдинг и пауэрлифтинг» 1992 г., где впервые прочитал о тренировочных программах пауэрлифтинга, узнал незнакомые

ИНТЕРВЬЮ

слова, такие как «мезоцикл», «тяга «сумо» и т.д. Так, из журналов тех лет узнал о разрядных нормативах Всесоюзной федерации пауэрлифтинга СССР, к которым и стал потихоньку приглядываться.

Ю.У.: Я тоже помню те журналы, давно это было. Каковы были твои физические показатели в начале пути?

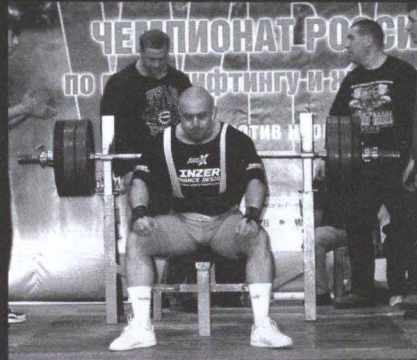
С.Г.: Дневника я тогда не вел, вес был около 80–83 кг, а результаты помню хорошо – присед 160 кг, жим 150 кг, тяга 192,5 кг. Еще запомнился мне с тех времен номер журнала «Спортивная жизнь России», где я прочел информацию о том, как Джеф Макгрудер стал чемпионом мира в жиме лежа, одолев 270 кг. Для меня этот вес стал как бы ориентиром на будущее.

Ю.У.: И как ориентир? Как я знаю, ты покорил его в 2007 году.

С.Г.: Да, на Кубке Европы-WPC в Тольятти (2006 г.) при собственном соревновательном весе 100 кг зафиксировал 270 кг.

Ю.У.: Представляю, как тебя порадовал этот подход. А можно подробнее расписать твой путь к 270 кг? Мне кажется, для начинающих пауэрлифтеров это будет прекрасный пример того, что любая, даже самая смелая, мечта достижима.

С.Г.: В 1993 году я приехал обратно в Белгород из Крыма и пошёл в тренажёрный зал «Асбест», где до сих пор и занимаюсь. Время для меня было трудное. Я похоронил отца, работы, как таковой, не было, вес упал до 76 кг, в общем был стройный паренёк. В 1994 году я поступил в медицинский колледж Белгородского государственного университета, который окончил и получил дипломом с отличием. Там-то я и получил знания по анатомии, физиологии человека, которые считаю особенно важными для применения в силовых тренировках. Продолжал тренироваться. В 1996 году на первых своих соревнованиях выполнил норматив КМС по пауэрлифтингу в категории 82,5 кг. Так что, мою соревновательную карьеру можно считать открытой на городских соревнованиях в 1996 году. Получается, что в этом году у меня юбилей спортивных выступлений – 10 лет. В 1997-м впервые поехал на Кубок России, проходивший во Владимире. В то время в Кубке России могли принимать участие спортсмены



На штанге – рекорд!



С Оксаной Лобачевской



На Кубке России-2005



Чемпионат мира-2005

любого уровня, не было допусков не ниже МС. Я, хотя и стал последним (кроме получивших нулевую оценку), зато посмотрел, как надо выступать. Много уяснил для себя. Так что, этот опыт не прошёл даром: тренировки стали серьезнее и продуманнее.

В 1999 году поступил в белгородский филиал Орловской региональной академии государственной службы, на факультет «Государственное и муниципальное управление», и в тот же год поступил на службу в белгородскую таможню. Тренировался, результаты росли, выступал практически на всех зональных соревнованиях. В 2001 году, в г. Ливнах Орловской области, на зональных соревнованиях я выполнил норматив мастера спорта по пауэрлифтингу ФПР.

Ю.У.: А выполнить норматив МСМК по пауэрлифтингу удалось?

С.Г.: После выполнения норматива МС подумал: а может, и хватит? И потихоньку стал переключаться на жим лёжа. Кстати, в том же 2001 году я стал вице-чемпионом открытого Кубка г. Москвы по жиму лёжа, где заочно познакомился с Владимиром Кравцовым. Его жим тогда меня поразил, а особенно та пауза, с которой он пожал 292,5 кг, установив новый рекорд России. Я и сейчас горжусь дружбой с ним. Мы вместе выступали на многих турнирах. На сегодня он лучший жимовик России.

Но, уделяя много внимания жиму, я и о других движениях не забывал. Так что, к году 2003-му я вплотную подошёл к результату МСМК по пауэрлифтингу. Пытался выполнить на Кубке России в Сыктывкаре, но получил в приседе «баранку». После этих соревнований у меня сложилось не совсем хорошее отношение к «политике» ФПР и ее функционерам. После начального приседа на 320 кг вес мне не был засчитан 2:1 (хотя движение было записано на видеокамеру и там виден полный присед). Я обратился за разъяснением к старшему судье на помосте, коим являлся один из действующих функционеров ФПР, на что получил очень интересный ответ: «Мне говорят, что я и так слишком часто зажигаю «белый свет». Больше с моей стороны вопросов не было.

Ю.У.: А как ты узнал о WPC?

С.Г.: Ну, во-первых, я постоянно читаю «Мир Силы», да и связь с



Выбор Чемпиона – «Рейдж-Икс»



Чемпионат Европы-2005
Slovakia Zilina
19.-22. May, 2005



Громов – чемпион Европы

Интернетом есть. Прочитал статью о первом чемпионате России WPC, посмотрел нормативы Федерации – понравилось, что есть нормативы по жиму лёжа. И решил подготовиться и попробовать выступить.

Ю.У.: И где проходили твои первые соревнования по WPC?

С.Г.: Впервые по WPC я выступил на чемпионате России-WPC 2005 года в г. Минеральные Воды. На открытии соревнований увидел много знакомых лиц: Владимир Кравцов, Сергей Кошкин, братья Айвазовы. Там я, кстати, познакомился с тобой и Николаем Виткевичем, а также с легендой WPC – Игорем Львовичем Гольдманом. Понравилась доброжелательная атмосфера соревнований, все делалось сообща. На этих соревнованиях я выполнил норматив МСМК по жиму лежа, подняв 230 кг, в весовой категории до 100 кг.

В мае 2005 года в составе сборной команды России-WPC участвовал в чемпионате Европы-GPC, проходившим в Словакии, выиграв в весовой категории до 100 кг, с результатом 257,5 кг. А в сентябре месяце в Тольятти проходил Кубок России, на котором

я установил рекорд России, пожав 260 кг и завоевал золотую медаль. В ноябре этого же года на чемпионате мира-WPC в Финляндии стал серебряным призёром с результатом 255 кг.

Ю.У.: А как начался для тебя 2006 год?

С.Г.: 2006 год начался с победы на чемпионате России в Новороссийске, где в четвёртом дополнительном подходе я установил новый рекорд России – 263 кг. Затем я начал подготовку к Кубку Европы-WPC, впервые проводимом в России. На нем, я считаю, выступил неудачно, став серебряным призёром, хотя показал свой лучший соревновательный результат, пожав 270 кг.

Зато соревновательный год закончился, по моему мнению, хорошо. В Америке на чемпионате мира-WPC я завоевал золотую медаль в весовой категории до 100 кг, в возрастной группе 40–45 лет, с результатом 267,5 кг.

Ю.У.: Какие планы на следующий год?

С.Г.: Для начала планирую выступить на чемпионате Европы-GPC в Германии, а дальше – чемпионате мира в Тольятти.

Ю.У.: Успехов!



Кубок Европы-2006

Пришло время панцирей!

Тестируем комбезы

Александр Грачев



Мы продолжаем помогать читателям журнала разобраться в многообразии современной пауэрлифтерской экипировки. На этот раз представим некоторые комбинезоны для приседаний и тяги. Нельзя недооценивать важность этих «девайсов» не только для чемпионских результатов, но и для безтравматичных приседов и тяг. Ведь удержание позвоночного столба в прямом состоянии очень важно для его сохранения в целостности и сохранности. Для теста были взяты самые перспективные, на наш взгляд, комбезы. Да и производители, и дилеры заявляют

эти модели, как лучшие в линейке комбезов. Попробуем же в них разобраться с помощью МСМК по пауэрлифтингу, чемпиона Европы-2005, чемпиона мира-2005, победителя Кубка Европы-2006, многократного чемпиона России, 9-кратного рекордсмена России — Александра Грачева, который в свое время был счастливым обладателем каждой из представленных моделей.

Предоставим ему слово.

Итак, в моем полном распоряжении оказались следующие комбезы:

1. «Франц»
2. Инзер «Левиафан»
3. Метал «Айс Про»
4. Инзер «Ти-Рекс»
5. Инзер «Фьюжн».

«Франц» (WPC) — брезентовый двухслойный комбез. Позиционируется производителем как универсальный: и для приседа, и для тяги. Сразу понравился «бронированному» видом. Очень жесткий и толстый. Однако первое впечатление оказалось обманчивым — на весе 270 кг комбез лопнул на заднице. Не очень сильно и не критично, но впечатление этот факт, естественно, смазал. Далее было 320 кг, 350 кг, 360 кг — все подходы сделал без бинтов и без пояса. На большее меня не хватило. Оказалось, что при всей своей внешней «бронированности» комбез абсолютно не дает срыва. Просто препятствует провалу и всё. Вверх не кидает ни сантиметра. Но зато при этом не приходится опасаться за спину — ее комбез держит великолепно!

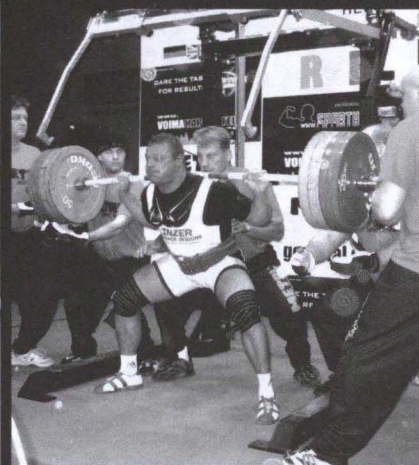
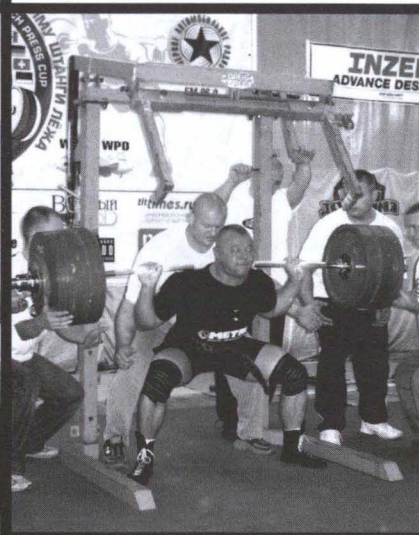
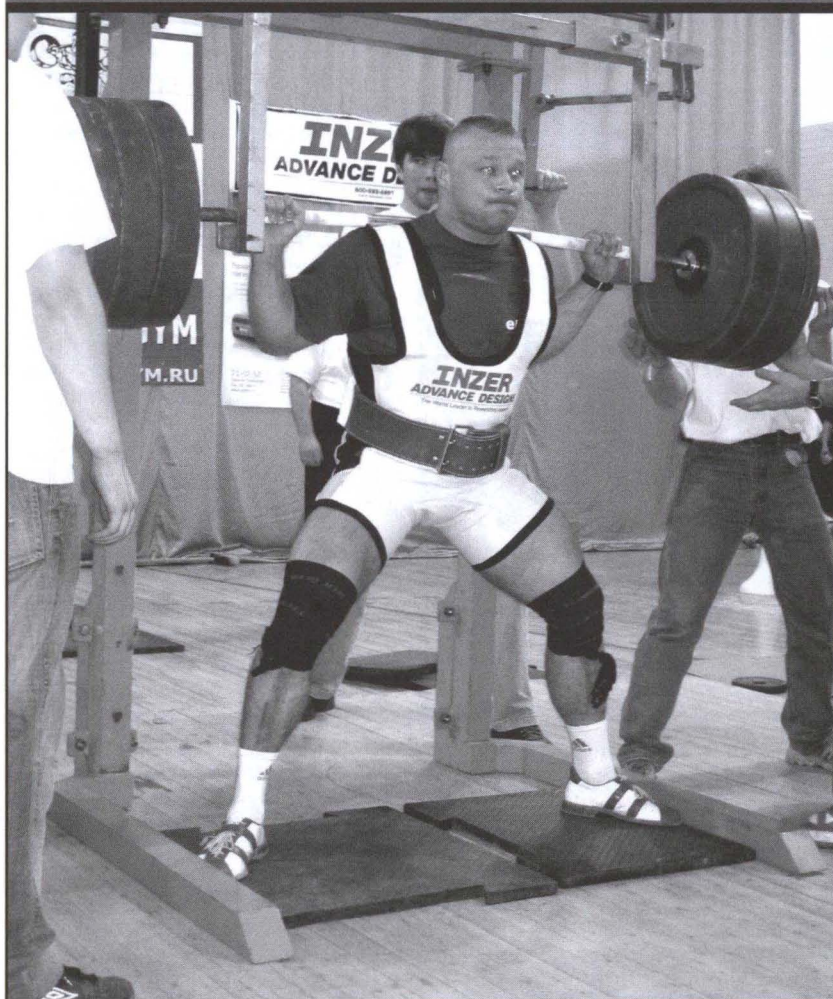
В тяге комбез показал себя просто ужасно — ни нормально подсесть, ни потянуть мне так и не удалось.

Инзер «Левиафан» (WPC) — двухслойный брезентовый комбез с полиэфирными вставками по бокам. Позиционируется производителем как универсальный.

Пошит гораздо качественнее «Франца» — все аккуратно и красиво. В советское время такие вещи

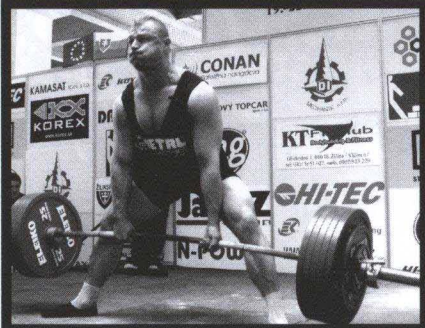
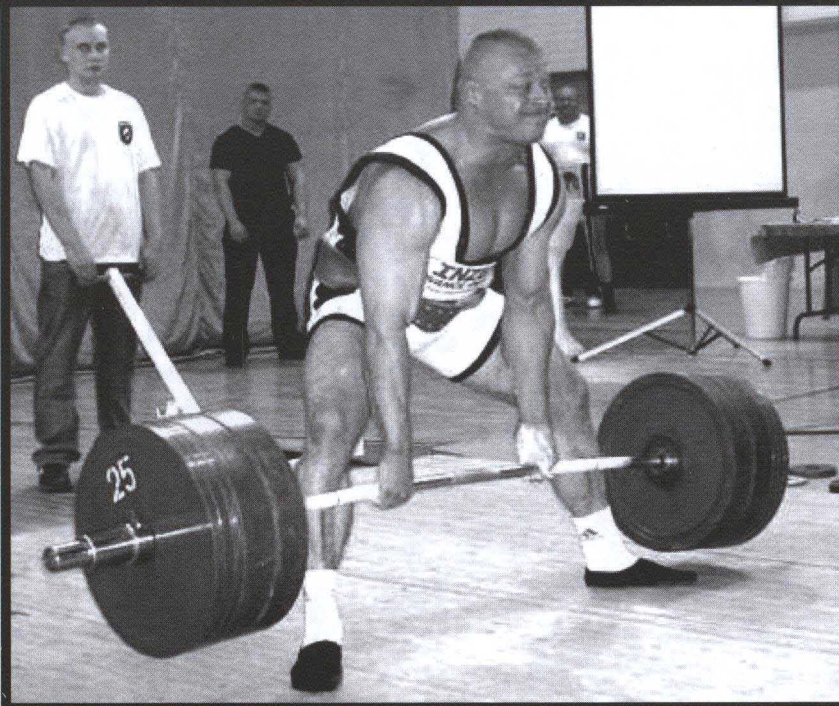


ЭКИПИРОВКА



Сравнительная таблица, оценки по 5-балльной системе

	Присед		Тяга		Сумма баллов, присед	Сумма баллов, тяга
	Срыв	Удержание спины	Срыв	Удержание спины		
«Франц» (двухслойный)	2	5	2	2	7	4
Инзер «Левиафан» (двухслойный)	4	4	5	4	8	9
Метал «Айс Про» (двухслойный)	3	3	4	3	6	7
Инзер «Ти-Рекс» (двухслойный)	5	4	4	3	9	7
Инзер «Фьюжн» (однослойный)	4	2	5	5	6	10



на комод ставили и гостям показывали, как диковину заморскую.

Одевается легко — полиэстеровые вставки на штанинах позволяют охватывать ногу плотно, но не передавливать. Дает великолепный срыв — 320 кг, 370 кг, 390 кг в медицинских бинтах — очень легко. Нигде не трещит, не рвется, но, в отличие от «Франца», пояс при работе в нем я все же надевал.

В тяге комбез работает замечательно — нет проблем с доседом, хороший уверенный срыв. В этом комбезе удалось потянуть 380 кг.

Метал «Айс Про» (WPC) — двухслойный полиэстеровый комбез. Позиционируется как комбез для приседа.

Очень качественное исполнение. Все аккуратно, все ровно. Настоящее европейское качество.

Никаких проблем на одевании не возникло. Проблемы возник-

ли на приседе: если сесть ниже параллели, — комбез штанинами «блокирует» тазобедренные суставы. Встать уже не получается. Если же не опускаться так низко, — то прекрасный срыв, неплохо держит спину. На первой тренировке дошел до 380 кг.

В тяге работает похуже «Левиафана» (но и не позиционируется производителем как тяговый), однако если максимально жестко затянуть лямки, то отработает вполне достойно. 375 кг покорились.

Инзер «Ти-Рекс» (WPC/IPF) — новинка от «Инзер». Заявлен как комбез для приседаний.

Очень интересный комбез, выпускается в трех вариантах.

Первый — со спины у него два слоя, но спереди он однослойный.

Второй — двухслойный с обоих сторон.

Третий — однослойный, с цельными, без липучек, лясками для спортсменов IPF (уже разрешен и одобрен IPF).

Мне достался первый вариант. Долго ломал я голову, зачем так было сделано, пока не надел комбез на себя. Комфортнее двухслойного комбеза, чем этот, представить трудно — один слой спереди дает свободно дышать даже при максимально затянутых лясках. Работа на приседе ничем не отличается от однослойного комбеза —

также пружинит, также выкидывает вверх, только вот вес на штанге заметно больше. Этот комбез дал мне наибольшую прибавку к безэкиперовочному приседу. И прибавка эта заметно больше, чем в других моделях. Хотя, я думаю, что и полностью двухслойный будет не менее комфортен.

В тяге не так хорош, как «Левиафан», но срыв дает ощутимый. Хуже обстоит дело с удержанием спины — без пояса тут не обойтись, особенно на одно- или полудвухслойных версиях.

С нетерпением ждем появления в России IPF-версии этого чуда. Думается, это будет наилучшее предложение, что можно представить для спортсмена любительской федерации.

Инзер «Фьюжн» (WPC/IPF) — еще одна новинка от «Инзер». Представлен в качестве чисто тягового комбеза. Он однослойный, в отличие от всех остальных. Одобрен IPF. Материал жесткий и очень упругий — тот же, что в майках «Рейдж Икс». По моим ощущениям, вытащить из него на приседе столько же, как из «Левиафана» или «Ти-Рекса», не получится, но килограмм 380–385, я думаю, что присел бы (хоть не для этого комбеза сделан).

В тяге, действительно, отработывает как надо: срыв, удержание спины — всё на высоте. Прибавка примерно, как от Инзер «Левиафан», но если учитывать, что «Фьюжн» разрешен в IPF, то его смело можно назвать лучшим тяговым комбезом для спортсменов-любителей.

Таким образом, мы видим, что к универсальным комбезам можно отнести Инзер «Левиафан» и Инзер «Ти-Рекс». При практически равных прибавках в результате, «Ти-Рекс» комфортабельнее и существенно дешевле «Левиафана». «Ти-Рекс» значительно лучше всех остальных моделей зарекомендовал себя на приседе, немного уступая «Левиафану» на тяге.

В тяге же себя отлично проявил комбез Инзер «Фьюжн». Причем самая низкая цена среди представленных комбезов и высокое качество делают его привлекательным и в качестве универсального для использования как в приседе, так и в тяге.

Сила и красота

Интервью с чемпионкой Европы и мира-2006

Таисией Кузнецовой

Дмитрий Касатов



Хочу представить вам МСМК Украины, чемпионку и рекордсменку Украины, серебряного призера чемпионата мира среди девушек IPF (2004, Индия), чемпионку мира среди девушек IPF (2004, ЮАР), чемпионку мира среди юниорок IPF (2005, США), абсолютную победительницу Кубка Европы по жиму лежа и по пауэрлифтингу WPC-2006 (в абсолютном первенстве 2-е место), чемпионку мира по пауэрлифтингу и по жиму лежа WPC-2006, 10-кратную рекордсменку Европы и 10-кратную рекордсменку мира и просто очень красивую и умную девушку, посмотрев на которую никак не скажешь, что она когда-либо брала в руки что-то, тяжелее дамской сумочки, — Таисию Кузнецову.

— Я рад возможности с тобой пообщаться, Таисия. Редко встретишь столь очаровательную спортсменку-пауэрлифтера. Расскажи немного о том, как ты пришла в наш спорт.

— Я росла физически сильной, но своих силовых показателей я не знала до тех пор, пока не возникло желание испытать себя. Импульсом послужила статья в одном из спортивных журналов («Сила и Красота», декабрь 1994 г.) о девушке из США. На фото в изящной позе на пуантах стояла изумительно грациозная Алфи Ньюман. Затем следовал рассказ о том, что она является чемпионкой Штатов среди юниоров по бодибилдингу, а до этого в возрасте 14 лет выигрывала престижные соревнования по пауэрлифтингу. Далее следовали ее показатели. На поверку мои показатели в возрасте 13 лет оказались выше!

Подготовка к первым в жизни соревнованиям заняла немного времени — менее полугода, и я победила в чемпионате области, выполнив норматив КМС.

— В какой категории ты выступаешь?

— Сейчас я выступаю в категории до 48 кг, а раньше была категория до 52 кг. Мне в этой категории очень комфортно, я не вешу больше и в межсоревновательный период.

— И твои лучшие результаты по движениям?

— В экипировке дома: приседания — 185 кг, жим — 107,5 кг, тяга — 178 кг. На соревнованиях: приседания — 172,5 кг, жим — 100,5 кг, тяга — 160 кг.

— Ого! Результаты приличные и для мужчины-легковеса. Расскажи, пожалуйста, почему ты перешла из IPF в WPC?

— Так случилось, что ФПУ была дисквалифицирована, а я чувствовала в себе силы побеждать на международных турнирах. Поэтому пришлось писать заявление о выходе из ФПУ, после чего я очень удачно выступила в Тольятти на Кубке Европы по версии WPC, а потом и на чемпионате мира в США. И очень счастлива, что к моим регалиям добавились звания чемпионки и рекордсменки Европы и мира. За все 6 лет членства в ФПУ я не чувствовала заинтересованности в своем пребывании в этой федерации. Опущу то, что я, доморошенная, в прямом смысле слова, спортсменка, принесла немалую пользу организации, не буду даже называть количество своих побед. Укажу лишь, что меня наша Днепропетровская областная федерация в 2006 году, после моей победы в чемпионате Украины по непонятным причинам (формально, под простым бюрократическим предлогом — якобы не вовремя предоставленной медицинской справке) не допустила к участию в чемпионате области по жиму лежа, а после исключила из областной федерации из-за неуплаты членских взносов — 25 гривен. Я намере-



на доказать, что это неправомерно, так как я являлась членом сборной команды Украины.

Я не могла осознать сразу, почему мне стало так уютно именно в WPC, но потом я поняла, что это — отсутствие двойной морали, истинная демократичность, здесь нет лицемерия, которое присутствует в IPF ФПУ. Если предусмотрен строгий допинг-контроль, — значит это обязательное условие для всех спортсменов. Для себя я сделала однозначный вывод: применение допинга — вред для организма. Любя спорт всей душой, я ни за

что не соглашусь жертвовать ради него своим здоровьем. Это — мой выбор. Но спортсмены ФПУ поставлены в такие условия, что от них успех требуется любой ценой. Попав в зависимость от тренеров и руководства, некоторые «попались» на применении допинга, в свою очередь это привело к дисквалификации всей сборной команды Украины. Что парадоксально: руководство ФПУ и Министерство по делам семьи, молодежи и спорта Украины в пропаганде допинга обвинило и меня в том числе, хотя я не имела и не имею к этому ни-

какого отношения. Это крайне несправедливо и не соответствует действительности. Вот этими факторами и обусловлен мой переход в WPC.

На первых же соревнованиях по WPC я почувствовала неимоверную раскрепощенность и независимость. Здесь никто никого не «подавливает», не подозревает и не пытается дескридентировать. По-моему, все честно.

А как меня в этот раз чествовали в родном городе! Это тайная мечта любого спортсмена: вернуться домой с триумфом и в полной мере ощутить признание. Столько внимания со стороны прессы, областных депутатов, руководства моего вуза я даже предположить не могла! И пресс-конференция, и цветы, и подарки! Поверьте, это мощнейший стимул двигаться дальше, удивлять и радовать новыми достижениями.

— В связи с поднятой темой федераций не могу не спросить тебя на модную и злоую тему. Что ты думаешь о ситуации с допингом в спорте?

— У меня есть немало невысказанных слов по поводу применения допинга в пауэрлифтинге. Возьмем ФПУ. Декларируемый отказ от любого вида допинга на деле оказывается просто фикцией. Почему я за все время пребывания в данной федерации отказывалась от любых сборов, от любых финансовых благ, сопутствующих полноправным членам сборной команды? С первых моих шагов, когда на пути моей спортивной карьеры возник один тренер от IPF (фамилию и должность я называть не буду, думаю, он поймет, о ком речь) и мне было предложено употребление запрещенных ВАДА препаратов, я проигнорировала данные рекомендации и столкнулась с абсолютным непониманием и недоверием со стороны руководства местной федерации. Они на самом деле не представляют спорт без допинга! Существует политика двойных стандартов: декларируется — одно, практикуется — совсем противоположное. На сборах спортсмены должны подчиняться главному тренеру сборной, который их «химичит» по своему усмотрению, а потом «чистит», чем наносит непоправимый вред здо-



**Вместе с отцом
на Кубке Европы**

**Тольятти-2006. Кубок Европы. С председателем Технического
комитета WPC Майком Суини**



ровью спортсмена. Мой тренер — мой родной отец, которому небезразлично мое здоровье, и он ни за что не согласился бы отдать меня в руки нерадивым «тренерам». Далее, если спортсмен попадает на употребление допинга, вина за это лежит только на нем самом. Имя спортсмена можно покрыть позором и всю вину за дискредитацию федерации возложить на него. Хотя спортсмен всегда следует советам тренера и не должен даже раздумывать над его методикой. Есть еще целая группа необходимых витаминов и микроэлементов, восполнять недостаток которых спортсменам просто необходимо. Вот под видом этих витаминов молодым спортсменам внедряются небезобидные стимуляторы. Вся проблема в том, что сами спортсмены являются всего лишь материалом, на котором паразитируют тренеры, федерация и государственные управления спортом. Как далее складывается судьба спортсмена, быть может, в будущем инвалида, — никого не волнует. А кто снимал «сливки» с его побед? Руководство федерации и тренеры сборной команды. Ответственности за провалы они не несут никакой.

На протяжении всего моего спортивного пути я никогда не употребляла запрещенных препаратов, что позволяет мне быть сегодня столь откровенной.

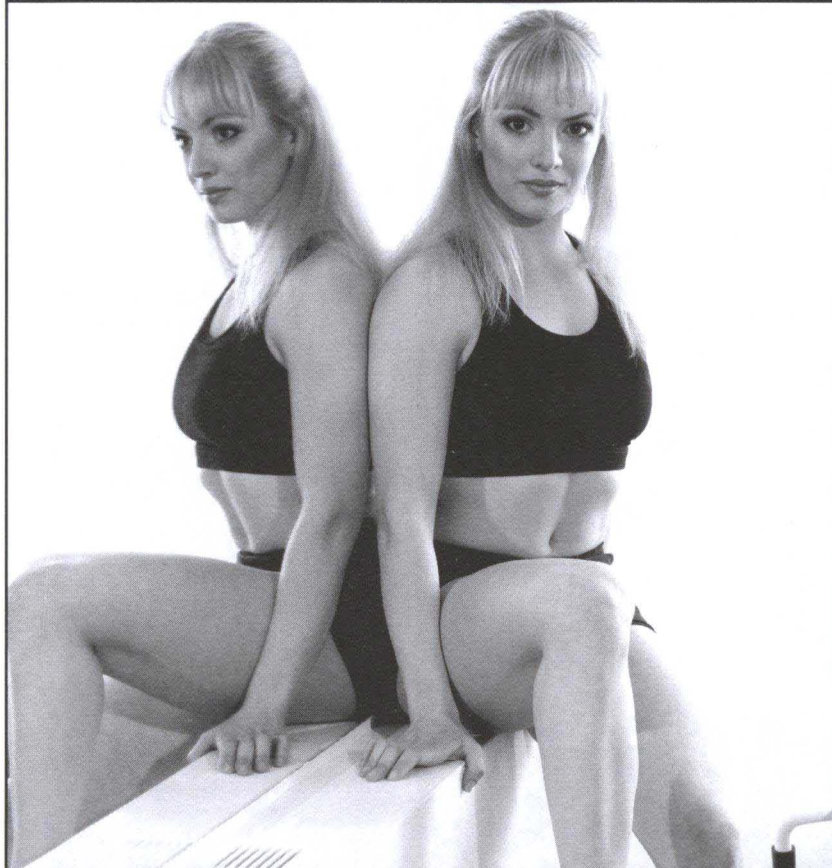
Если в WPC нет допинг-контроля, это совсем не значит, что все члены этой федерации его, допинг, пропагандируют. Нигде в нормативных актах WPC не содержится подобной информации, а сама WPC активно продвигает отделение AWPC, где присутствует строгий допинг-контроль. А если руководство IPF не смогло убедить спортсменов хранить ему верность и не выступать по другим версиям по пауэрлифтингу, это совсем не значит, что они не имеют на это права. Не нужно обиняком обвинять нас во всех смертных грехах. Хочется призвать всех, кто имеет отношение к пауэрлифтингу: давайте поддерживать и уважать друг друга, ведь у нас общие цели и стремления — добиться всеобщего признания нашего вида спорта, способствующего гармоническому развитию человеческой личности



С Юрием Устиновым



ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ



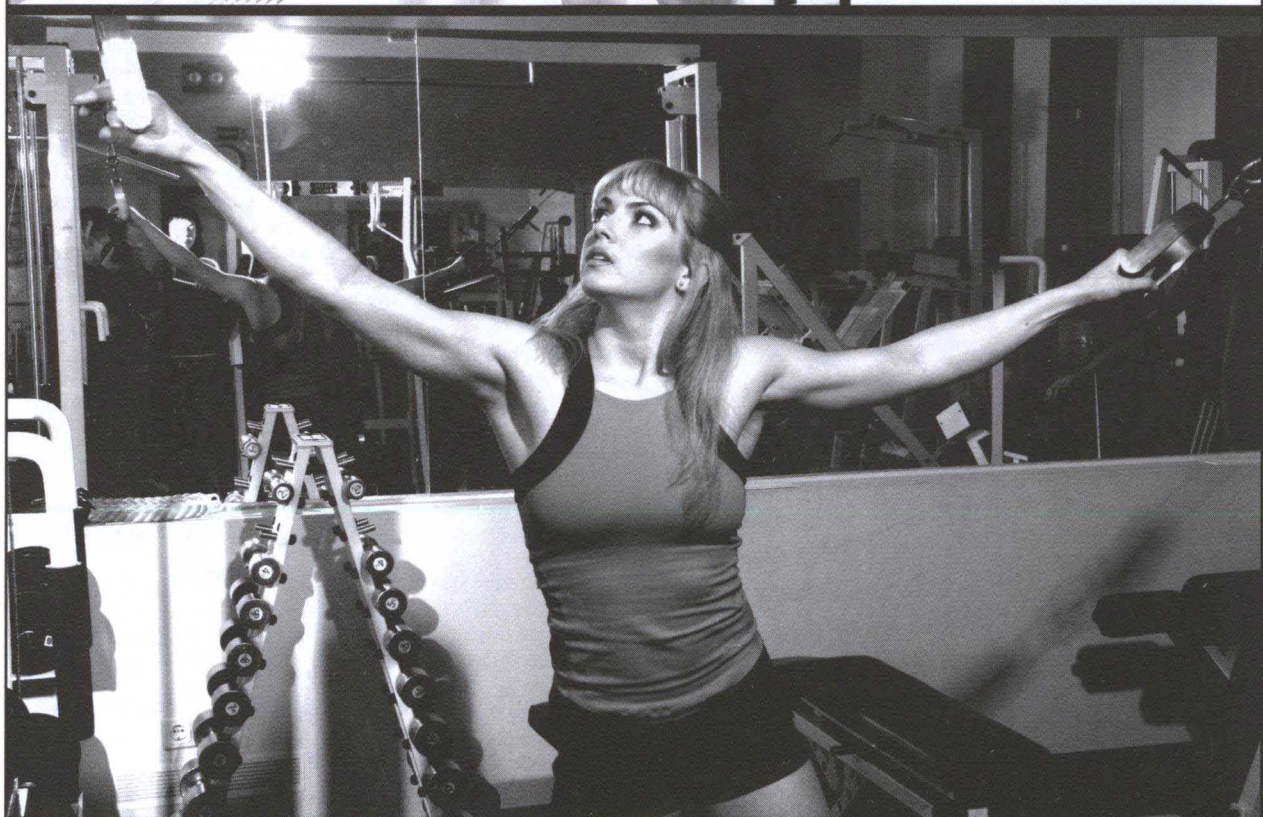
и поэтому достойного быть наиболее массовым.

А тему допинга я согласна обсуждать в любом формате и доказывать свою непричастность к имеющимся в связи с этим скандалам на любом уровне.

— Достойная уважения позиция. А какие соревнования и чем тебе запомнились больше всего?

— Мой первый Кубок Украины, где я в 14 лет выполнила норматив мастера спорта, но была ужасно расстроена «всего лишь» 4-м местом среди женщин! Я уже тогда думала, что я непобедима! Обидно было проиграть призовому 3-му месту только по собственному весу, а не по результату. На тот момент я занималась лифтингом только 5 месяцев. Это сейчас я понимаю, что это был замечательный дебют на Кубке такого уровня.

— Да, дебют прекрасный. Расскажи нам поподробнее о последнем твоём турнире — о чемпионате мира WPC-2006 в США.





фортную среду, которая, наверное, свойственна только этим соревнованиям. Так что я с восторгом приму любые приглашения этой федерации, а тем более участие в «Арнольд Классик»! Если поездка счастливым образом состоится, Арнольду Шварценегеру привет передам обязательно!

— И как же ты строишь свои тренировки к такому ответственному старту? Поделись секретами подготовки рекордсменки мира.

— Если я поделюсь секретами, — тогда кто-нибудь воспользуется и побьет мои рекорды! А если серьезно, то ничего особенного в моих тренировках не поменялось: я тренируюсь обязательно 5–6 раз в неделю под пристальным наблюдением тренера.

— Кто же у нас тренер?

— Мой бессменный тренер — мой отец Кузнецов Владимир Викторович. Он первый сориентировал меня на серьезные занятия спортом. Вместе с ним мы выбрали такую программу тренировок, которая дала прекрасный результат.

— Все-таки расскажи о своих тренировках. Для меня, например, женский пауэрлифтинг — темный лес.

— А для меня пауэрлифтинг — большая часть моей жизни, и мне все кажется понятным и естественным: доверие к тренеру, систематические занятия в спортзале, разнообразие физических нагрузок. Единого рецепта, как добиться результатов в пауэрлифтинге, не существует. К каждому спортсмену, независимо от пола, нужен индивидуальный подход тренера, который в комплексе учтет все личностные качества.

— Какую экипировку ты используешь и с чем связан твой выбор?

— Пока я выступала по IPF, использовала трико и рубашку TITAN, а бинты INZER. К чемпионату мира по WPC сшили два трико и взяли двойную «F6» на два размера больше, поэтому и пожалела столько, сколько и в обычной рубашке. А бинты остались все те же, двухметровые. Сейчас заказа-

Мировой рекорд в Тольятти

— Я была в восторге от уровня проведения соревнований! Особенно впечатлила атмосфера полной поддержки со стороны зрителей и ассистентов. И поражает то, что судьи — твои сторонники, которые помогут и подскажут. Неожиданно для самой себя я побилла такое количество рекордов только благодаря тому взрыву положительных эмоций, который подарила мне публика! Позволю себе немного и критики. Хотелось бы более торжественного способа награждения победителей. Как-то все скромнано и неторжественно.

— С другой стороны, награждение проводил сам президент WPC Кие-

ран Киддер. Несколько по-домашнему, конечно, но так у них принято. Он, кстати, насколько мне известно, пригласил тебя выступить на «Арнольд Классик». Если поедешь, то передавай привет Арнольду. Что-то он давно не звонил. Со своим губернаторством совсем заматался.

— Как раз непосредственное участие президента WPC Киерана Киддера меня очень впечатлило. Он настолько энергично помогал и участникам, и судьям, и ассистентам, что, действительно, в зале царила атмосфера абсолютной доброжелательности и поддержки. Вместе с секретарем WPC Майком Суини они создали такую ком-

ли новую экипировку, попробую и расскажу.

— А без экипировки ты на максимум ходишь?

— Конечно! Мои показатели без экипировки: жим — 75 кг х 4 раза, приседания в бинтах — 140 кг, станковая тяга — 150 кг.

— Помимо пауэрлифтинга, у тебя есть увлечения?

— Обожаю плетение бисером! Мне настолько приятна сама работа с этим материалом! Я с удовольствием дарю красивые вещи своим близким и включаю в свой гардероб.

— Плетение бисером? Что это?

— Безобидное девчоночье занятие: берутся яркие разноцветные бусинки — и создаются предметы художественно-прикладного толка, такие как ожерелья, браслеты, сумочки, пояса, картины и т.п. Очень популярное ныне рукоделие.

— Учишься, работаешь?

— Я учусь на четвертом курсе Днепропетровского университе-

та физической культуры и спорта. Недавно руководство моего вуза предложило мне подумать над вопросом научной карьеры, так что в будущем буду поступать в аспирантуру.

— Расскажи, пожалуйста, подробнее о той области спортивной науки, к которой ты хочешь применить свои таланты.

— Влияние занятий с отягощениями на физиологию и психологию спортсменов. Хочу научно доказать состоятельность высказывания «в здоровом теле — здоровый дух».

— А как к твоему увлечению спортом относятся твои подруги?

— Они мною гордятся, радуются моим победам, поддерживают мой выбор. К моим любимым подругам детства, отношения с которыми, я надеюсь, никогда, ни при каких обстоятельствах не изменятся, прибавились новые друзья и хорошие знакомые из числа сборной команды Украины. Может показаться удивительным, но самыми лучшими подругами из их числа стали мои бывшие соперницы. Я часто переписываюсь, созваниваюсь с Женей Архипенко, у меня

очень теплые, дружеские отношения с Леной Дмитрук. А ведь именно с ними я соревновалась в одной весовой категории. Вообще мне приятно, что человеческие чувства всегда превосходят чувство соперничества. Вот этим мне еще нравится мой вид спорта. Мы боремся не друг с другом, а с весом штанги, и если кто-то другой выиграл, — значит, он больше трудился и его можно за это только еще больше уважать.

— Что ты ответишь на утверждение, что пауэрлифтинг — не женский вид спорта?

— На Руси испокон веков рождались богатыри, и наверняка их матерями были отнюдь не слабые женщины. И сила никак не противоречит красоте. Наши женщины признают самыми красивыми в мире, а если нужно доказать, что мы еще и самые сильные, — мы докажем!

— Значит, ты советуешь заниматься девушкам силовыми видами спорта?

— По моему убеждению, красота и сила — понятия неразделимые, и желание быть красивой и привлекательной влечет за собой необходимость занятий спортом. Не бойтесь нарастить излишне большую мышечную массу. Если вы к этому не стремитесь, — этого не произойдет. Если грамотно построить весь тренировочный процесс, можно добиться от своего тела гармонии, как именно вы ее и понимаете.

— Пауэрлифтерская «тусовка» довольно специфична. Тебе в ней нравится?

— Что может быть лучше среды единомышленников? Конечно! Я в этой среде освоилась, мне очень нравится та моральная поддержка, которую оказывают друг другу спортсмены. У меня сейчас очень много друзей в федерациях многих стран и мне приятно чувствовать их доброжелательность и максимальное внимание. А дружба, возникшая с президентом WPC России Юрием Устиновым и со всей командой российских силачей, я уверена, будет продолжаться много лет.



Рекорд мира в США



С Владимиром Кравцовым

— У такой красавицы, как ты, наверное тьма поклонников среди спортсменов по спорту?

— Я, конечно, чувствую нескрываемую симпатию многих молодых людей, но не спешу никого выделять. Пока у меня все планы связаны со спортивной карьерой.

— Ну планы планами, а надо будет устроить пауэрлифтерский турнир на призы Таисии Кузнецовой. Главный приз — рука и сердце, естественно. И какой обхват бицепса должен быть у твоего мужчины?

— Минимум — 50 см! А если серьезно, то критерии идеального мужчины для меня выходят за рамки спортивной фигуры.

— Как ты предпочитаешь отдыхать?

— Я обожаю путешествия. Мне очень хотелось бы вновь побывать в тех странах, где я выступала, но ничего самого интересного не видела. Я не видела в Индии Тадж-Махала, в Африке — Сан-Сити, в Америке — Ниагарского водопада. Так что, у меня есть все причины туда вернуться туристкой.

— Путешествия — это, разумеется, чудесно. А домашние животные (парень не считается) есть?

— Любимая сиамская кошка Алиса и безмянные рыбки в аквариуме.

— Знаю, что сиамские кошки — весьма строгие. Ты такая же?

— В домашнем окружении я «мягкая и пушистая», мелочам значения не придаю. А в принципиальных вопросах — да, строгая.

— Благодарим тебя, Таисия, за прекрасное интервью. Я, честно говоря, был удивлен такому мощному коктейлю — умница, красавица и силачка. Впрочем, если человек талантлив, то он талантлив во всем. Удачи тебе на «Арнольд Классик» и других соревнованиях. Надеюсь чаще встречать тебя на помосте и, разумеется, на пьедестале.

— Спасибо, до встреч.

Самый сильный человек России 2006 года!

Екатерина Майорская



Звучит Гимн России

15 декабря в ледовом дворце спорта «Сокольники» прошел финал чемпионата России на звание «Самый сильный человек России 2006 года». В соревнованиях приняли участие восемь атлетов из разных городов России: Михаил Кокляев, Алексей Золотухин и Алексей Кривошея из Челябинска, Юрий Фомин и Денис Цыпленков из Москвы, Игорь Педан из Одинцово, Владимир Калинин из города Белгород и Михаил Сидорычев из Иваново. Вячеслав Максютя и Алексей Серебряков не смогли принять участие в турнире по состоянию здоровья, однако Вячеслав все же присутствовал на соревнованиях и всячески старался поддержать ребят словом.

Ведущим турнира был президент P.L.S.E. Владимир Турчинский, без присутствия и комментариев которого меркнут любые соревнования.

Главным претендентом на победу в этом турнире был, конечно же, Михаил Кокляев. Чуть больше месяца прошло после участия Миши в чемпионате мира IFSA-2006, где нашему богатырю удалось занять второе место. В прошлом году, на чемпионате мира 2005 года, который проходил в Квебеке, Михаил триумфально занял третье место и привез на Родину бронзовую ме-

даль чемпионата с самым сильным составом участников в мире! В 2006 году, в Исландии, наш соотечественник шел «ноздря в ноздю» с самым сильным человеком мира, литовцем — Жидрунасом Савицкасом, вплоть до последнего упражнения. И лишь дисциплина «Камни Атласа» дала преимущество в 2 балла литовскому силачу. Мы искренне надеемся, что в следующем году Михаил Кокляев столь же красиво завоеует уже золотую медаль, чем лишний раз подтвердит свой непоколебимый авторитет на мировой арене силового экстрима. А пока мы поздравляем Мишу с серебряной медалью — это, действительно, огромное событие для силового экстрима России, и остается только искренне порадоваться тому, что в нашей стране есть такие атлеты, которые гордо несут наш флаг на пьедестал почета крупнейших мировых состязаний.

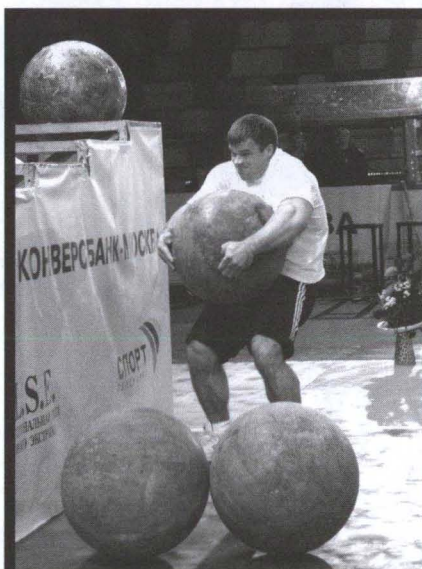
Однако вернемся к финалу. Главным судьей соревнований стал генеральный директор P.L.S.E. Виталий Сидоров. Не совсем удобным для зрителей стал день проведения соревнований и время (но, к сожалению, организационные моменты не оставили нам другого варианта). Это была пятница, разгар рабочего дня, но истинные фанаты сделали



Владимир Турчинский

все возможное, чтобы приехать и поддержать ребят на площадке.

Первой дисциплиной турнира стал «Лог лифт» на максимальный вес. По условиям упражнения атлет имел три попытки, в которых самостоятельно «заказывал» вес снаряда на каждый из своих подходов. Михаил Сидорычев открыл турнир своим выступлением. Ос-



Денис Цыпленков
и «Камни Атласа»

тановился Миша на весе 150 кг в первой попытке. Следующие подходы, к сожалению, ему не удалось. Владимир Калиниченко во второй попытке заявил вес 140 кг, который и остался для него завершающим, третья попытка удачей не увенчалась. Михаил Кокляев, одолев в первом подходе бревно весом 170 кг, на второй подход заявил вес 180 кг, который, как ни странно, Мише не покорился. В своей третьей попытке Кокляев, по всей видимости разозлившись на неудачу, заявил бревно весом 190 кг и с легкостью его одолел. Этот же вес покорился Игорю Педану. На 180 килограммах остановился Юрий Фомин. Денис Цыпленков завершил выступление в этом упражнении на весе 170 кг. Алексей Золотухин закончил свое

выступление в дисциплине «Логлифт» на снаряде весом 150 кг, и лишь Алексей Кривошея не смог подняться выше 130 кг.

Следующей дисциплиной стала «Прогулка фермера». Два баллона по 160 кг каждый следовало пронести по дистанции 40 метров. Согласитесь, задача не легкая, если учитывать то, что суммарный вес снарядов 320 кг. Первым здесь стал Михаил Кокляев. Ему удалось преодолеть это расстояние всего за 25 секунд. Второе место в упражнении занял Юрий Фомин с результатом почти 30 секунд. За 37 секунд прошел всю дистанцию Владимир Калиниченко, а вот все остальные претенденты на пьедестал закончили дисциплину с большим отрывом от первой тройки. Михаил Сидо-

рычев стал четвертым с результатом 54 секунды, Игорь Педан не дошел до конца дистанции всего 30 сантиметров, Золотухин и Кривошея заняли шестое и седьмое места соответственно, а Денис Цыпленков в самом начале пути сорвал на ладонях мозоли и решил, что продолжение выступления может стать его последним выходом на этом турнире. Такая осторожность атлетов оправдана, ведь веса очень серьезные и риск получить никому не нужную травму крайне велик.

«Уэльский камень» продолжил соревнования. Конструкцию весом 180 кг нужно было поднять с «тумбы» и, водрузив на руки, удерживая предплечьями, пронести по дистанции 40 метров – 20 метров в одну сторону, затем совершить поворот и пройти те же 20 метров обратно, вернув «Камень» на исходную позицию. Михаил Кокляев справился с заданием за 14 секунд и стал безоговорочным лидером упражнения. Юрий Фомин занял вторую позицию с результатом 15,19 секунды. Сразу за Фоминим расположился Игорь Педан с результатом 16,09 секунды. В целом разрыв между атлетами в этом упражнении был незначительным и составлял в среднем две-три секунды.

Далее атлетов ждала «Карусель Конана» – четвертое упражнение турнира. Вес конструкции – 440 кг, снаряд следовало оторвать от земли, нести по кругу на как можно большее количество секторов. И снова первым здесь стал Михаил Кокляев, которому удалось пройти 20,5 метра. На втором месте расположился Алексей Кривошея, уступив Михаилу всего один метр дистанции. Денис Цыпленков, который является обладателем, пожалуй, самых больших рук в мире российского силового экстрима, отвоевал третью позицию турнирной таблицы, пройдя дистанцию, равную 18 метрам.

В упражнении «Супер Йок» первым стал Михаил Кокляев, что, согласитесь, неудивительно. По условиям упражнения, конструкцию весом 415 кг нужно было пронести по дистанции 20 метров за минимальное время. Следует отметить тот факт, что «Коромысло», которое фигурировало на чемпионате мира в Исландии, весило 400 кг. Организаторы финала «Самый сильный человек России-2006» замахнулись,



Михаил Кокляев. «Супер Йок», 415 кг

СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ



Михаил Кокляев.
«Прогулка фермера», 320 кг



Юрий Фомин.
«Лог Лифт», 180 кг



Игорь Педан.
«Карусель Конана», 440 кг



Михаил Сидорычев. «Уэльский камень», 180 кг

действительно, на крайне серьезный вес, с которым справились далеко не все атлеты. Но ведь в этом и суть подобных соревнований – выжать максимум из физических возможностей человека.

Вторую позицию занял Денис Цыпленков с результатом 24,16 секунды, что на 7,5 секунды больше результата Михаила Кокляева. На 5 секунд от Дениса отстал Юрий Фомин и с результатом 29,17 секунды занял третью строку таблицы. Гости турнира – Алексей Кривошея и Алексей Золотухин – так и не смогли справиться со снарядом и, пройдя всего два и полтора метра соответственно, решили не продолжать попытки одолеть эту громадину.

Завершали турнир «Камни Атласа». Четыре камня весом 125, 155, 170 и 180 кг следовало поднять на платформы, величина которых варьировалась от веса каждого шара. Со всеми четырьмя камнями справились только два атлета – Михаил Кокляев и Игорь Педан. Михаилу Сидорычеву удалось поднять на платформу лишь три шара. Все остальные участники турнира справились только с первым камнем весом 125 кг. Первым в этой дисциплине стал Игорь Педан, уложившись в минимальный отрезок времени. Вторым был Михаил Кокляев и третьим соответственно стал Михаил Сидорычев.

Упражнение «Камни Атласа» позволило Игорю Педану получить преимущество перед Юрием Фоминым в 8 баллов. Ведь по итогам пяти упражнений Юрий лидиро-

вал с отрывом в 1,5 балла. Однако победить Игоря в его излюбленном упражнении — задача практически невыполнимая. И после шести упражнений Педан обошел Фомина с преимуществом в три с половиной балла.

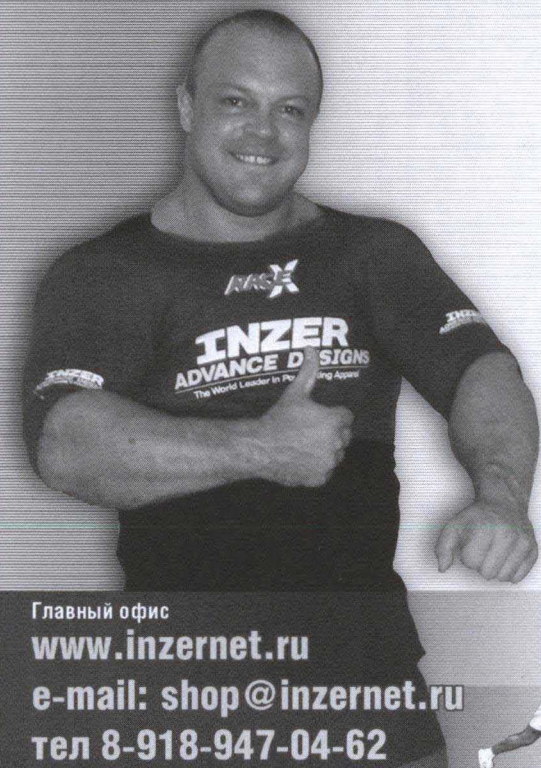
Итак, по результатам чемпионата России на звание «Самого сильного человека России 2006 года» победителем, со значительным отрывом от соперников, стал Михаил Кокляев!!! 11 баллов отделяли Мишу от Игоря Педана, который занял второе место. На третьей позиции расположился Юрий Фомин. Хочу отметить то, что Юра добился просто феноменального прогресса за считанные месяцы. Еще полгода назад он занимал не лучшие места турнирных таблиц. Но благодаря упорной работе и регулярным тренировкам ему удалось значительно подняться на соревновательном уровне и составить серьезную конкуренцию сильнейшим атлетам России. По итогам года Юрия Фомина по праву можно наградить званием «Пример года» или «Прогресс года». Как не назвать, а целеустремленность этого атлета может служить нагляд-

ным примером многим спортсменам. Четвертое место занял Денис Цыпленков с результатом 28 баллов. И раз уж я начала повествование о закрытии сезона, то нельзя не отметить прекрасной работы этого молодого атлета на протяжении всего года. Заняв первое место на открытии сезона в «Крокус Экспо», Денис Цыпленков не переставал радовать своих поклонников высоким уровнем выступлений. В данный момент Денис готовится к соревнованиям по армрестлингу. Имея за плечами титулы чемпиона Украины, чемпиона России и чемпиона Европы, этот 25-летний атлет не собирается останавливаться на достигнутом и плодотворно развивает свои силовые возможности не только на платформе силового экстрима. Пятое место с результатом 23,5 балла занял Михаил Сидорычев. Алексей Золотухин и Алексей Кривошея заняли шестое и седьмое места, набрав 18,5 и 17 баллов соответственно. И с результатом 15 баллов последнее место занял Владимир Калиниченко. К сожалению, травма руки не позволяет Владимиру тренироваться

полноценно, однако этот атлет обладает высоким потенциалом, и мы надеемся, что в будущем сезоне Вова сможет не только улучшить свое положение в турнирах, но и приятно удивит своих поклонников, коих немало среди почитателей силовых видов спорта. Ведь Владимир за три года выступлений по пауэрлифтингу успел достичь очень высоких результатов, и письма от его поклонников нам поступают даже из дальнего зарубежья.

Ну а мне остается лишь поздравить Михаила Кокляева с его очередной блестящей победой и поблагодарить всех, кто нашел время и посетил финал чемпионата России на звание «Самого сильного человека России 2006 года». «Профессиональная лига силового экстрима» закрыла соревновательный сезон-2006 и благодарит всех, кто оказывал содействие и помощь в проведении и организации турниров на протяжении всего года.

Будьте сильными, верьте в себя и ждите открытия нового соревновательного сезона в марте 2007 года.



Главный офис

www.inzernet.ru

e-mail: shop@inzernet.ru

тел 8-918-947-04-62



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

Осуществляем доставку товара по России и СНГ

Rage - \$105

Rage X - \$135

Hard Core - \$140

Ремни "Inzer" от \$45

Наколенные бинты - \$28

Представительство в Москве

тел 8-903-573-00-23

e-mail: kasat@wpc-wpo.ru

sportresearch.ru

Сильные идут...



Екатерина Майорская

Экстрим... как много в этом слове для сердца русского слилось! Да простит нас классик за столь вольную интерпретацию, но более точных слов, характеризующих бурное развитие силового экстрима в России, пожалуй, не найти. Динамичные, азартные, зрелищные, понятные и близкие сердцу русского человека богатырские забавы стремительно завоевывают поклонников в самых разных уголках России. Не стала исключением и Удмуртия: чуть более полугода назад заявившая о себе Региональная общественная организация «Содействие развитию экстремальных видов спорта и туризма» (РОО «СРЭВСИТ») прочно встала на ноги, и сейчас можно с уверенностью говорить: «Силовой экстрим в Удмуртии есть!» Неизвестно, как бы прижился «Стронгмэн» на Удмуртской земле, если бы не кипучая деятельность президента

РОО «СРЭВСИТ» Чепкасова Игоря Александровича. Если кратко, то это — Человек-Мотор, Человек-Таран и Человек-Электростанция. Атомная.

Судите сами: за полгода существования проведено 5 турниров по силовому экстриму при постоянно возрастающем уровне как мастерства участников, так и зрелищности и организации самих мероприятий. Кульминацией сезона стал финал турнира «Самый сильный человек Удмуртии 2006 года» среди любителей, состоявшийся 11 ноября 2006 года в Ижевске, в ФОЦ «Здоровье», собравший действительно сильнейших атлетов Удмуртии.

Немалая заслуга в этом принадлежит Татьяне Александровне Пензиной, главе Комитета по физкультуре и спорту администрации г.Ижевска. Всяческая поддержка с ее стороны позволяет назвать Та-

тьяну Александровну «мамой» силового экстрима в Удмуртии!

Соревнования были организованы на высоком уровне и смотрелись как яркое динамичное шоу, вызвав большой резонанс у местных средств массовой информации и, конечно же, всех поклонников силовых видов спорта. Почетным гостем турнира стал генеральный директор МУП «Ижевский городской электротранспорт», депутат городской Думы — Гликман Игорь Ефимович, тепло приветствовавший участников и зрителей турнира. Кстати, солидный возраст и общественная нагрузка не мешают самому Игорю Ефимовичу регулярно посещать тренажерный зал, поэтому о «железной игре» он знает не понаслышке. Соревнование проходило под неусыпным оком жизнерадостного заместителя председателя Государственного комитета УР по физкультуре и

СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ



Данасиенко Александр



Бесогонов Вячеслав



Кожевников Николай

заслуженный тренер УР, всегда делом доказывающий свою любовь к спорту и воспитавший плеяду замечательных спортсменов.

Финал турнира «Самый сильный человек Удмуртии 2006 года» состоял из пяти конкурсов:

1. Фермерская прогулка с двумя баллонами, общий вес которых составил 220 килограммов, на дистанцию 40 метров.

2. «Бревно» — один подъем на максимальный вес.

3. «Дед лифт» — тяга легкового автомобиля на специальной платформе на максимальное количество подъемов, лимит времени — 1 минута.

4. «Карусель» (вес утяжеления — 330 кг).

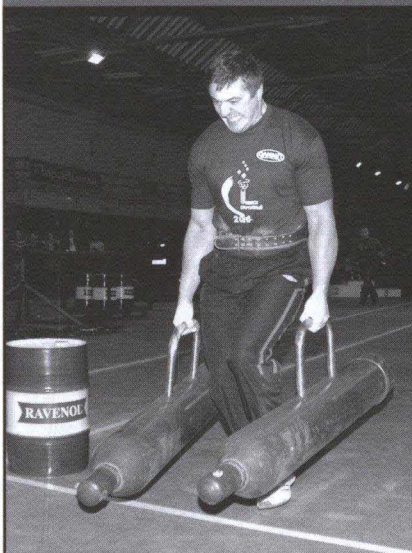
5. «Эстафета»: тройная кантовка покрышки (275 кг), подъем трех снарядов по 60 кг на платформу высотой 1,15 м.

Отличительной чертой состязаний по силовому экстриму является разносторонность требований, предъявляемых к физической подготовке атлета: сила, скорость, выносливость, координация движений. Именно это вносит значительную интригу для болельщиков, разные конкурсы выявляют своих фаворитов, и порой до самого конца соревнований не ясно, кто же в итоге станет лучшим. Тем более что в Удмуртии, как и во многих других регионах, нет пока стронгмэнов, специализирующихся только на силовом экстриме. Так что пока участники ижевских богатырских игр — это представители самых разных видов спорта: армрестлинга, пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжелой атлетики. Так, например, практически народными героями стали братья Данасиенко, Александр и Севастьян, с упорством истинных фанатов «зарубаясь» в каждом конкурсе, причем зачастую друг с другом, поскольку других конкурентов, скажем, в «Фермерской прогулке», у них просто нет! Или обладатель титула «Самый сильный человек Ижевска 2006 года» Игорь Никитин, сочетающий в себе нечеловеческую силу с человеческим обаянием. Не аплодировать его выступлениям просто невозможно. Постоянно радуется своими выступлениями «Мистер Невозмутимость» Вячеслав Бесогонов. Никогда не позволяя эмоциям

спорту Валерия Николаевича Мусалимова.

Судейство турнира грамотно осуществляли отличник физической культуры РФ Райзех Андрей Александрович и старший преподаватель кафедры физического воспитания УдГУ Перфильев Максим Владимирович.

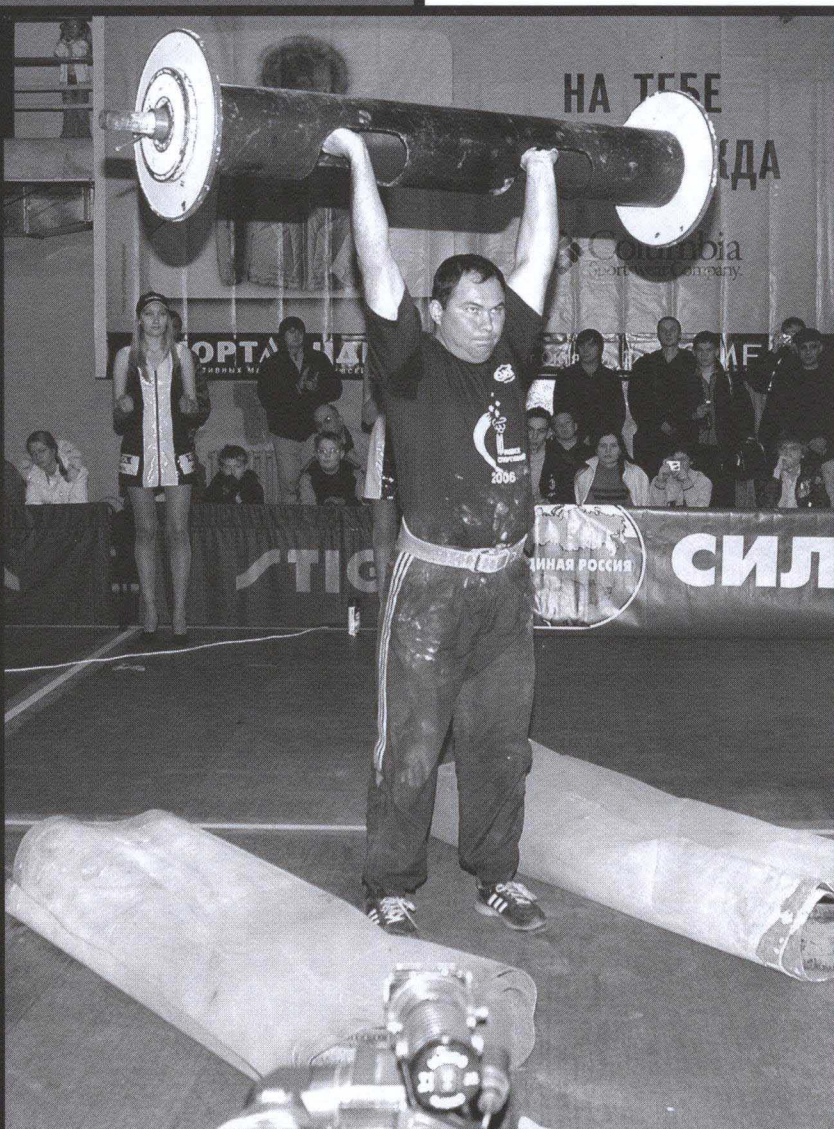
Ведущим соревнований был бесподобный Константин Быков,



Данасиенко Александр



Сайтырлы Олег



Сайтырлы Олег

взять верх над здравым смыслом, спортсмен стабильно улучшает результат, с пятого места на первом турнире до почетной серебряной медали в финале «Сильнейшего человека Удмуртии». При этом в некоторых конкурсах создается впечатление, что он практически не напрягается. Так, поднимая авто 27 раз, спортсмен почему-то решил, что хватит, спокойно поставив снаряд на пол, может, просто скучно стало. Этим не преминул воспользоваться основной соперник Бесоногова – Игорь Никитин, вытянув снаряд 29 раз. Слава, ведь это Силовой Экстрим, ты уж, это..., напрягись, что ли, в следующий раз-то!

Всего в соревнованиях состязались 10 атлетов.

1. Носов Александр – самый молодой участник, КМС по гиревому спорту, студент УдГУ;
2. Кононов Дмитрий – двукратный абсолютный чемпион Кубка ПФО по бодибилдингу;
3. Кожевников Николай – чемпион Удмуртии по пауэрлифтингу;
4. Никитин Игорь – «Самый сильный человек г.Ижевска-2006» среди любителей;
5. Данасиенко Александр – КМС по армспорту, бронзовый призер семи Всероссийских сельских спортивных игр по армспорту;
6. Данасиенко Севастьян – призер первенства вузов России по

армспорту;

7. Ившин Алексей;
8. Сайтырлы Олег – мастер спорта по тяжелой атлетике;
9. Бесоногов Вячеслав – КМС по пауэрлифтингу, победитель чемпионатов Ижевска по жиму лежа;
10. Кустарников Сергей – чемпион Кубка ПФО по бодибилдингу в категории до 90 кг.

Первое упражнение «Фермерская прогулка» практически в одни ворота вынесли легендарные братья Клич... пардон, Данасиенко. С баллонами по 110 кг они бегают быстрее, чем я без ничего (не в смысле голый, а в смысле без груза!). Несмотря на минимальный разрыв в результатах (18,69 с



Кононов Дмитрий



Кожевников Николай

Сайтырлы и Игорь Никитин, подняв бревно весом 115 кг. На третьей позиции Вячеслав Бесогонов с результатом 110 кг.

Третий конкурс сюрпризов не принес: как и ожидалось, в становой тяге автомобиля (вес на местах хвата составлял 220 кг) не было равных представителям пауэрлифтинга. Никитин Игорь, Бесогонов Вячеслав и Кожевников Николай показали лучшие результаты: 29, 27 и 26 раз соответственно.

В «Карусели» снова первенствовал Игорь Никитин (28 секторов за 44 секунды). Такое же расстояние покорилось и Данасиенко Александру, но, проиграв одну секунду по времени, он занял второе место. Третьим стал Олег Сайтырлы с результатом 27 секторов за 48 секунд.

Последнее упражнение... Оно же — последний шанс подняться максимально высоко в итоговом протоколе. Слава Бесогонов использовал этот шанс на 100%, блестяще справившись со всеми заданиями эстафеты (кстати, если у кого лежит 310-килограммовая крышка на балконе, то это у него: либо парень рос в глухой деревеньке, в семье трактористов, и других игрушек, видимо, просто не было). Игорь Никитин стабильно хорошо выступил и в этом этапе, заняв вторую позицию. Третьим стал Данасиенко Севастьян, компенсирующий меньшую массу тела, пожалуй, наибольшей спортивной злостью. Что и испытал на себе 60-килограммовый бочонок, получив напоследок от Севы хороший прямой удар в предполагаемый нос, а может, глаз!

По итогам всех конкурсов была определена тройка сильнейших людей Удмуртии 2006 года. Ими стали:

1. Игорь Никитин — «Самый сильный человек Удмуртии 2006 года»;
2. Вячеслав Бесогонов — серебряный призер;
3. Олег Сайтырлы — бронзовый призер.

Можно с уверенностью заявить, что история силового экстрима в Удмуртии только начинается и все самые яркие выступления и победы у наших ребят еще впереди! Желаем им удачи!

у Севастьяна и 19,12 с — у Александра) между ними ухитрился вклиниться Олег Сайтырлы с достойным результатом 19,04 с.

Во втором конкурсе многочисленные зрители стали свидетелями, как фортуна повернулась, э-э... не тем местом к одному из участников состязаний. Дмитрий Кононов (увы, это был ваш покор-

ный слуга) во время подъема бревна подвернул голеностоп и, грациозно падая назад, уронил вдобавок 110-килограммовую болванку на колено. Бревно, к счастью, не пострадало, чего нельзя сказать о колене: на этом соревновании для меня закончились.

А первое место в этом упражнении разделили два участника: Олег

Все девушки делают это, ИЛИ...

Как заманить девушку заниматься лифтингом

Андрей Логинов

Как заманить девушку заниматься лифтингом? Мотивация, система, и снова мотивация. Все просто, осталось попрактиковать изыскания на практике, предварительно дочитав статью до конца.

Мотивация

Главное, не нужно настаивать. Если не хочет — значит, не хочет. Но иногда стоит словно невзначай обронить: «Приседания придадут попе такую форму... ммм... эх... Как у тебя, но еще круче!» Это даст девушке понять, что она «номер 1» и что есть способы для увеличения отрыва от конкуренток.

Приседания

Приседания — панацея от целлюлита. Разумеется, вместе с диетой и кардионагрузками. «Девушка, Вы хотите, чтобы Ваша попа была для зорких мужских глаз магнитом? Добро пожаловать в волшебный мир лифтинга!» Мужчинам, наверное, понравится такой лозунг: «Приседания для дам — Дамам хорошо и нам!»
Ознакомьте с ним девушку, приписав авторство Пушкину: девушки любят классику.

Жим лежа

Девушка боится, что у нее уменьшится грудь от жима лежа? Зато она ей сможет смешно дергать, приводя в восторг окружающих: мышцами можно управлять. Шутки в сторону: на самом деле, грудь уменьшится не больше, чем от умерен-

ной диеты, но только при этом мышцы будут в тонусе и самочувствие будет замечательное.

Фотографии особо экстремальных спортсменок для иллюстрации показывать не стоит — можно сойтись на том, что если грудь у нее хоть чуть-чуть уменьшится, то вы найдете, как ее утешить. Косметика, украшения, поездка на Багамы, вечер вместе с ней перед телевизором — ради такого она готова лечь под штангу. (Анна Каренина легла под поезд.)

Становая тяга

Красивая осанка притягивает взгляд. Более того, спинку так приятно массировать, когда там есть мышцы. Вот готовый набор фраз для того, чтобы заинтересовать девушку: «Дорогая, у меня есть один секрет, только для тебя: становая тяга. Это абсолютно безопасно и очень сексуально. Давай попробуем? Уверяю, это будет бесподобно!» Для умной девушки с филологическим уклоном также подойдет фраза: «Хватит тянуть, начинай тянуть», а в предлагаемой ей программе тренировок можно записать: «Тяга к прекрасному — 5 подходов по 5 раз».

Снова мотивация

Хвалите девушку как можно чаще. Задавило грифом на первом повторении — ничего страшного, но вспоминать об этом не стоит, разве что через полгодику, для контраста: «Красавица, 30x10 — это круто! Умница! А помнишь, полго-

да назад тебя грифом давило? Прогресс — супер!»

...И немножко здравого смысла

Девушки боятся мышц. Почему-то им кажется, что они должны полезть буквально отовсюду, включая систему вентиляции, уже через полчаса после начала занятий.

А от штанги — еще быстрее, поэтому «эту бяку» девушка даже видеть не хочет. А уж от приседаний («о ужас!»), или жима («кошмар!») или тяги («тяжести поднимать — вредно, ведь грыжа и все такое!») — еще быстрее.

Как объяснить, что мышц не будет? Для тощих подойдет собственный пример: «Смотри, какой я тощий, а занимаюсь уже столько лет». Для здоровых и мясистых нужна аргументация другого рода: «Мы заключим с тобой устное соглашение, и вся масса, которую тебе удастся нарастить, пойдет на мое тело, а взамен я предложу тебе...».

Полагаю, хватит советов. Они потеряют всю свою прелесть, если не попробовать их на практике прямо сейчас, ну или хотя бы в ближайшую неделю. Если советы не сработали, попробуйте еще раз. Сработали — сводите девушку в ресторан или хотя бы, для начала, крепко обнимите ее и нежно поцелуйте. Делай с нами, делай как мы, делай лучше, чаще и больше нас. Успехов!

Руководство по эффективной эксплуатации покемона

Андрей Логинов

Выводящий — часть спорта, точно как гример и техник-осветитель — часть театра. Хороший выводящий — половина успеха: он активно участвует в действии, словно суфлер, шепчущий слова героя из своей тесной будки. Выводящий экстра-класса целиком и полностью определяет результат, так же как и спрятанный за ширмой кукловод, в умелых руках которого оживает бездушная кукла из дерева и ткани. Роль спортсмена в этом случае становится почетно-символической: он становится требующим пристального внимания, жесткого контроля и нежной заботы ПОКЕМОНОМ. Хочешь быть выводящим экстра-класса? Тебе поможет это руководство по эффективной эксплуатации покемона!

— Заранее подготовь экипировку, магнезию, нашатырь. Продумай порядок замотки, предусмотрь все возможные проблемы. Покемон не должен заботиться о мелочах, его задача — выйти на помост и взять установленный вес.

— Хорошенько подготовься сам. Приезжай на соревнования еще до взвешивания и постарайся отдохнуть хотя бы 15 минут: ты должен быть свежим. Убедись, что ты выгодно отличаешься от других выводящих: каждая мелочь может оказаться решающим преимуществом над соперниками.

— Постарайся быть вовремя интересным. Если соревнования скучны, развесели покемона. Если же вокруг слишком много бестолкового смеха и ненужного шума, постарайся обеспечить ему тишину и спокойствие. Эмоциональный подъем или же душевный отдых помогут покемону лучше настроиться на очередной вес.

— Убери грифы, блины, тренажеры и прочий мусор на пути к помосту. Прodelай этот путь еще раз перед первым подходом твоего покемона.

— В холодное время года приготовь для него разогревающие мази

и теплую спортивную одежду. При такой заботе покемон ощутит блаженство и покажет максимальный результат.

— Подготовь стойки, лавку для жима, помост для тяги. Принеси замки, надежный гриф, блины. Разминка — важная часть соревнований, а правильная разминка позволит выйти на помост за очередным личным рекордом, а не за ненужным нервным стрессом и еще одним разминочным подходом в реальных условиях.

— Радуйся встрече с покемоном. Он должен знать, что ты уверен в правильности своего выбора, и тогда не подведет.

— Приветствуй покемона теплой улыбкой и крепким рукопожатием. Покровительственно похлопай его по плечу — он должен почувствовать, что его успех в надежных руках, а радость победы — это то, что он ощутит через несколько часов старательной и аккуратной работы.

— Внимательно выслушай покемона. Возможно, у тебя есть сотни необходимых для него советов, но сейчас не время: он взбудоражен, поскольку только что приехал и взвесился, так что дай ему освоиться. Постарайся не забывать, что для покемона чрезвычайно важно, чтобы ты прислушивался к его мнению. Если же он заблуждается, не стоит его переубеждать, ведь тогда покемон может обидеться и замкнуться.

— Пусть это будут его соревнования. Не жалуйся, если он слегка опоздал или ведет себя несколько пренебрежительно. Вместо этого попытайся осознать, что нагрузка на нервную систему покемона могла оказаться для него слишком большой, и он ведет себя не вполне адекватно.

— Твоя цель — убедиться в том, что он ощущает себя в комфорте даже в самых неудобных условиях. Дай ему возможность хорошего отдыха, и тогда сможешь рассчи-

тывать на его плодотворную работу.

— Не говори о своих проблемах и терзаниях. Тот факт, что за магнезию ты переплатил, а финалгон оказался только в центральной аптеке, ему неинтересен. Более того, если он узнает о проблемах, они могут вызвать в нем панику и заранее стать для него оправданием его собственной неудачи.

— Не ругай его за небольшие огрехи в технике. Если вес взят, радуйся вместе с ним. Твоя горячая поддержка и активное участие придадут ему еще больше сил.

— Сделай все, чтобы ему было удобно. Привези с собой раскладное кресло или надувной матрас. Пусть у него будет возможность набраться сил перед следующим подходом.

— Крепко заматывай и быстро разматывай бинты, аккуратно одень экипировку и поправляй ее перед каждым подходом. Говори тихо и не смотри в глаза: он сейчас переполнен энергией, так что пусть сохранит ее для помоста.

— Не задавай вопросов о его действиях или решениях, если они расходятся с твоим видением ситуации. Запомни, что все решения должны быть приняты тобой и донесены до него еще во время разминки, так, чтобы у него была иллюзия самостоятельности и собственной значимости. Уверенность в собственных силах это то, что будет еще одним козырем на пути на высшую ступень пьедестала.

— Твой покемон должен быть более живым и настоящим, чем другие покемоны. Это позволит привлечь внимание зрителей и симпатии судей, что добавит сантиметры к доседу и доли секунды к паузе. Покемон должен знать свое место, которое определит ему выводящий. Помни, покемон — это средство достижения ТВОЕЙ победы, поскольку соревнования — это прежде всего соревнования выводящих.

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

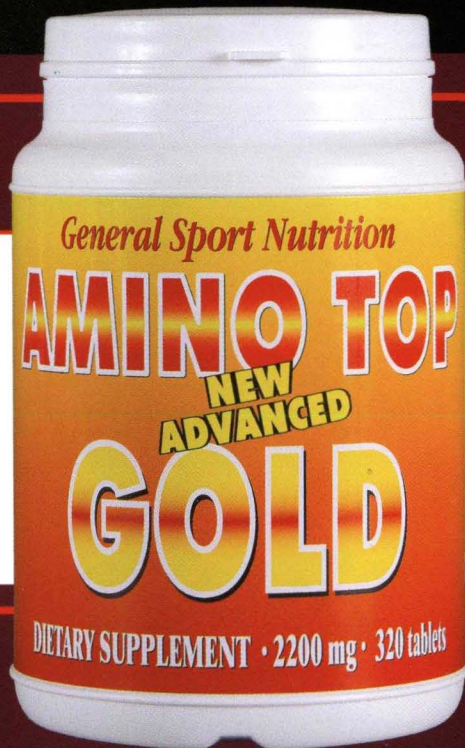
ЧИСТАЯ МАССА
ОТ GSN

MEGA BLAST AMINO TOP GOLD

AMINO TOP GOLD* – новейший аминокислотный комплекс, совершивший прорыв в спортивном питании. Эта смесь чистейших аминокислот в свободном виде и в виде пептидов научно спроектирована для того, чтобы помочь Вам добиться оптимального роста мышц, ускорить восстановление и улучшить работоспособность на тренировках.

Рекомендации по применению: Принимать по 3 табл. на пустой желудок три раза в день перед едой и после тренировок.

Упаковка: 180 таб., 320 таб.



General Sport Nutrition

* Эксклюзивный представитель в России компания Flex Gym (495) 783 7460