

Новый жимовой рекорд от Владимира Максимова

Power World 2' 2008

392,5 кг!

Мир Силы



Тяжелая атлетика – веки становления

**Докажи, что ты сильнее гравитации
Силовое шоу в Курске**

Чемпионат России АWRС/WPC в Ростове

**Монстры жима на Урале
Супертурнир в Перми**

**К старту – готов!
СУПЕРМЕТОДИКА
от К.В.Рогожникова**

Сергей ГРОМОВ

Кубок Европы за нами!

**А также: «Чистая победа»-2008,
вести из регионов, всё о витаминах
(часть 2), юмор**



BBF Publishing
ИД ООО «БиблЭф Паблшинг»

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN



General Sport Nutrition



Эксклюзивный представитель в России компания Flex Gym
ОПТ: (495) 620-3573 www.flexgym.ru



Здравствуйте, друзья!

Вот и прошел весенний сезон.

В этом номере мы постарались осветить самые разные события первой половины этого года. Хочу напомнить, что освещаются они не только в прессе, но и на ТВ.

Телевизионный сезон зима-весна-2008 для пауэрлифтинга выдался урожайным. На телеканале РЕН ТВ вышла программа «Наши рекорды», в которой Владимир Кравцов и Алексей Неклюдов демонстрировали чудеса силы в жиме лёжа. На ОРТ в ток-шоу «Пусть говорят» выступил Александр Грачёв. И, конечно же, самым значительным событием для пауэрлифтинга явился и является до настоящего момента ежедневный 30-минутный эфир на телеканале «Русский экстрим». С февраля 2008 года пауэрлифтинг ежедневно можно увидеть в программе передач этого телеканала, входящего в базовый пакет НТВ+. К моменту выхода журнала в эфир вышли две части «Ночь чемпионов-2007», три части Кубка России-2007, две части чемпионата России-2008 и турнир «Антигравитация». Планируются к показу крупнейшие турниры Организации пауэрлифтинга России, а также турниры серии Элитарного клуба профессионального пауэрлифтинга. Смотрите пауэрлифтинг на телеканале «Русский экстрим»!

Организация пауэрлифтинга России приглашает к сотрудничеству лиц, заинтересованных в телевизионной рекламе в наших передачах и репортажах. www.wpc-wpo.ru.

Не обошел стороной этот сезон и вашего редактора: после семилетнего перерыва я вернулся на помост.

Что из этого вышло? Читайте в номере.

Ну а мне пора опять на тренировку – начинается подготовка к чемпионату мира.

Искренне ваш,

Юрий Устинов.

bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки: Сергей Громов

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 2 (36)/2008 год

Издается с 1999 года

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

Издатель:

BBF
Publishing

ИД ООО «БиБиЭф Паблишинг»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	Сергей ФИРЦЕВ
АРТ-ДИРЕКТОР	Александр ИЛЬЧЕНКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР	Юрий УСТИНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР	Александр ЛУКЬЯНОВ
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР	Сергей МАНУЛОВ
ВЕРСТКА ОРИГИНАЛ-МАКЕТА	Андрей ДВОРОВКИН
КОРРЕКТОР	Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПISКУНОВ В.И.	Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы
КОНДРАШЕВ Е.	Представитель по Западной Европе
БУТЕНКО А.	Представитель по Северной Америке
АРЕДАКОВ А.	Представитель по Уралу
КРАВЦОВ П.Н.	Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, официальный статистик и рекордскиппер WPC Europe

Реклама: Иван КОНДРАТЬЕВ

e-mail: redakcia@probbf.com

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

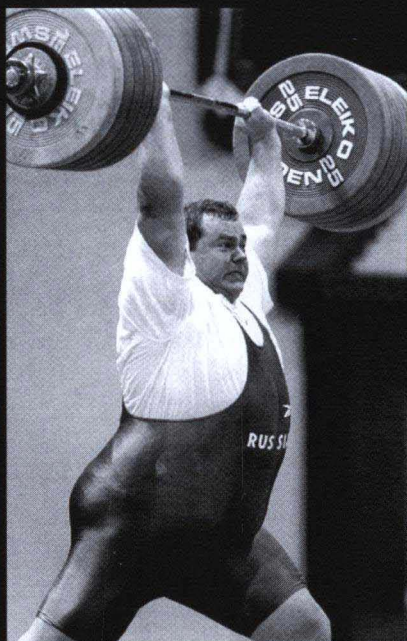
Почтовый адрес: 140003, Московская область, г. Люберцы, а/я 9,

ИД «Би Би Эф Паблишинг»

E-mail: info@muscle-pump.ru

Тираж – 20 000 экз. Цена свободная.

Заказ журнала по почте: silnyi@narod.ru



ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА взглядом ЛЮБИТЕЛЯ 4

СОРЕВНОВАНИЯ

День ПОБЕДЫ 10

Вопреки притяжению: «АНТИГРАВИТАЦИЯ» 12

«Престиж УРАЛА»-2008 14

«ЧИСТАЯ победа»-2008 20

Встреча сильных на ДОНУ 22

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

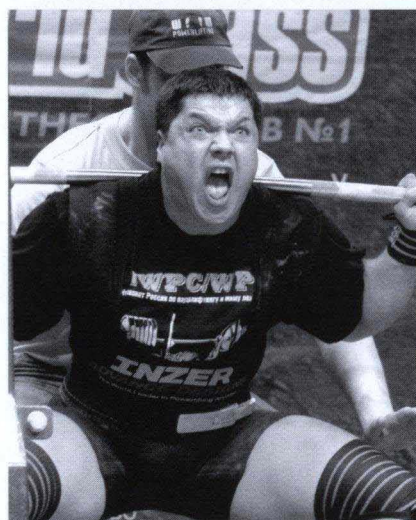
Сергей ГРОМОВ 29

РЕГИОНЫ

«Богиня ПОБЕДЫ» 41

МЕТОДИКА

Как правильно РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ 46



НАУКА – СПОРТУ

ВИТАМИНЫ. Часть 2 54

ЮМОР

Отличия: ЭКИПА и... 64



ВАШ ПУТЬ К ПОБЕДЕ!

ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ*



1. Через каталог агентства «Роспечать»

- журнал «Качай Мускулы» подписные индексы – 82814 на 6 месяцев
- журнал «Мир Силы» подписные индексы – 82817 на 6 месяцев

2. Через каталог «Пресса России»

- журнал «Качай Мускулы» подписной индекс – 42084

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 <input type="text"/> <small>газету-журнал</small>										<input type="text"/>	
		<small>(наименование издания)</small>										<small>Количество комплектов:</small>	
на 2008 год по месяцам:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда		<small>(почтовый индекс)</small>										<small>(адрес)</small>	
Кому		<small>(фамилия, инициалы)</small>											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА													
		на <input type="text"/> <small>газету-журнал</small>										<input type="text"/>	
		<small>ПВ место ли-тер</small>										<small>(индекс издания)</small>	
<small>(наименование издания)</small>													
Стоимость	подписки	<small>руб. _____ коп.</small>		Количество комплектов									
	переадресовки	<small>руб. _____ коп.</small>											
на 2008 год по месяцам:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда		<small>(почтовый индекс)</small>										<small>(адрес)</small>	
Кому		<small>(фамилия, инициалы)</small>											

ВНИМАНИЕ!

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

Мир Силы

выходит 2 раза в полугодие

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.

e-mail: muscle-pump@mail.ru

Тяжелая атлетика



ВЗГЛЯДОМ ЛЮБИТЕЛЯ

Автор: Эрин шель Фетенгоф, фото предоставлены автором и с сайта www.iwfb.net

Сила. В моем понимании сила – это многогранная сфера. И если рассматривать ее лишь с одной стороны, то представление о ней будет незавершенным. Поэтому речь пойдет о королеве силовых видов спорта – тяжелой атлетике как об одном из старейших, динамичном и до сих пор не потерявшем своей актуальности силовом виде спорта. И расскажу о ней я, мастер спорта по пауэрлифтингу и тяжелой атлетике, Эрин шель Фетенгоф.

История тяжелой атлетики в более-менее привычном для нас виде началась еще в XIX веке. Днем рождения российской тяжелой атлетики считается 10 (23) августа 1885 года, когда в Петербурге был открыт первый в России «Кружок любителей тяжелой атлетики».

Его руководителем и основателем был врач и педагог В. Ф. Краевский, которого называли «отцом русской тяжелой атлетики». Разработанная им система тренировок была прогрессивнее западноевропейской.

В основе его методики лежала система рационального развития силы, он первый ввел такие понятия, как перио-

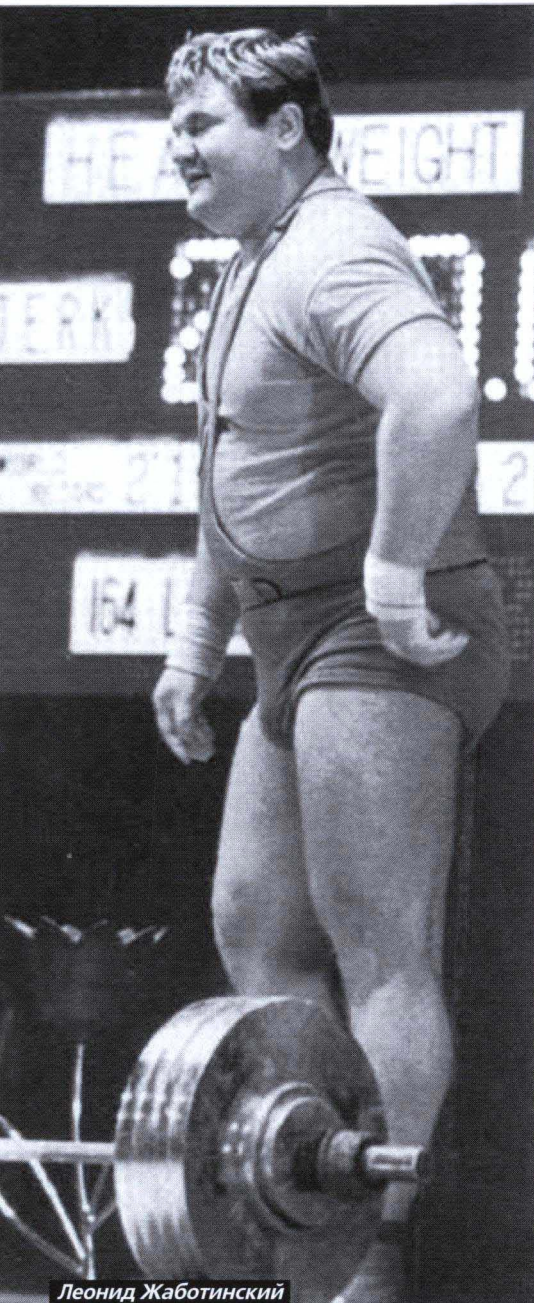
дизация, плавный рост нагрузок. Им же впервые было предложено осуществлять врачебный контроль над занимающимися.

Формирование тяжелой атлетики, как вида спорта, приходится на период между 1860–1920 годами.

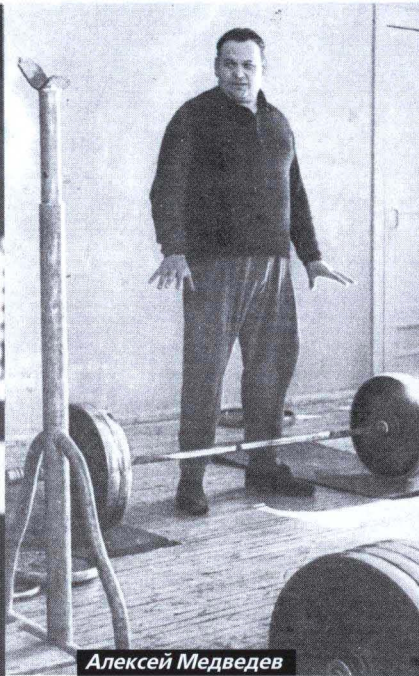
Во многих странах организовывались атлетические кружки и клубы, изготавливались и совершенствовались различные типовые снаряды, формировались правила подъема тяжестей.

На тот момент тяжелая атлетика представляла собой троеборье и включала в себя рывок, толчок и жим двумя руками, который выполнялся без подсе-

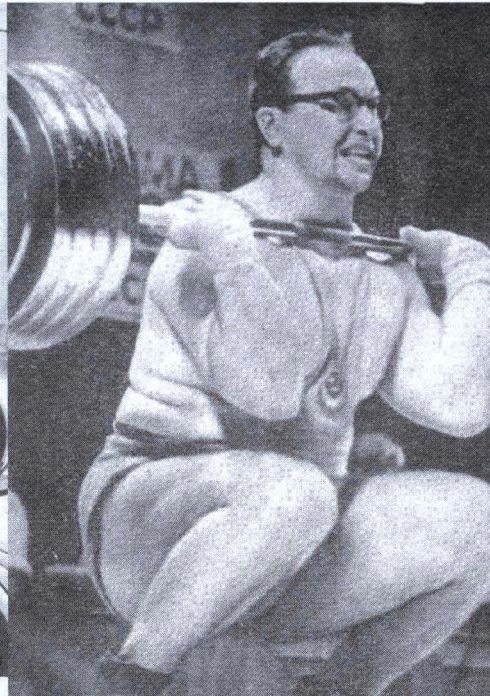




Леонид Жаботинский



Алексей Медведев



Юрий Власов

четыре года — в пятиборье (рывок и толчок одной рукой, жим, рывок и толчок двумя руками), в период с 1928 по 1972-й — в троеборье (жим, рывок и толчок двумя руками) и только с 1976-го по настоящее время тяжелая атлетика представляет собой привычную нам схему рывок-толчок.

Несмотря на такое многообразие упражнений, разделений на весовые категории пока еще не существовало. Например, на Олимпийских играх 1896 и 1904 года они отсутствовали. И только в 1920 году появились первые категории до 60; 67,5; 75; 82,5 и свыше 82,5 кг, в 1948-м добавилась категория до 56 кг, в 1952-м прибавили категории до 90 и свыше 90 кг и с 1972 года, в связи с популяризацией и дебютами наших спортсменов, прибавились категории до 110 и свыше 110. Ну а с 1998 года категории принимают привычную нам форму для мужчин:

да. Но в последующие годы жим решили изъять из программы соревнований. Это было обусловлено тем, что результаты в жиме и толчке приблизились и разрыв в среднем составлял 2,5–5 кг, а также в своей финальной стадии он предполагал сильное отклонение корпуса назад и начал представлять собой нечто среднее между жимом и толчком.

Программа соревнований и весовые категории спортсменов постоянно менялись.

С 1920 г. атлеты соревновались в троеборье (рывок и толчок одной рукой, толчок двумя руками), через



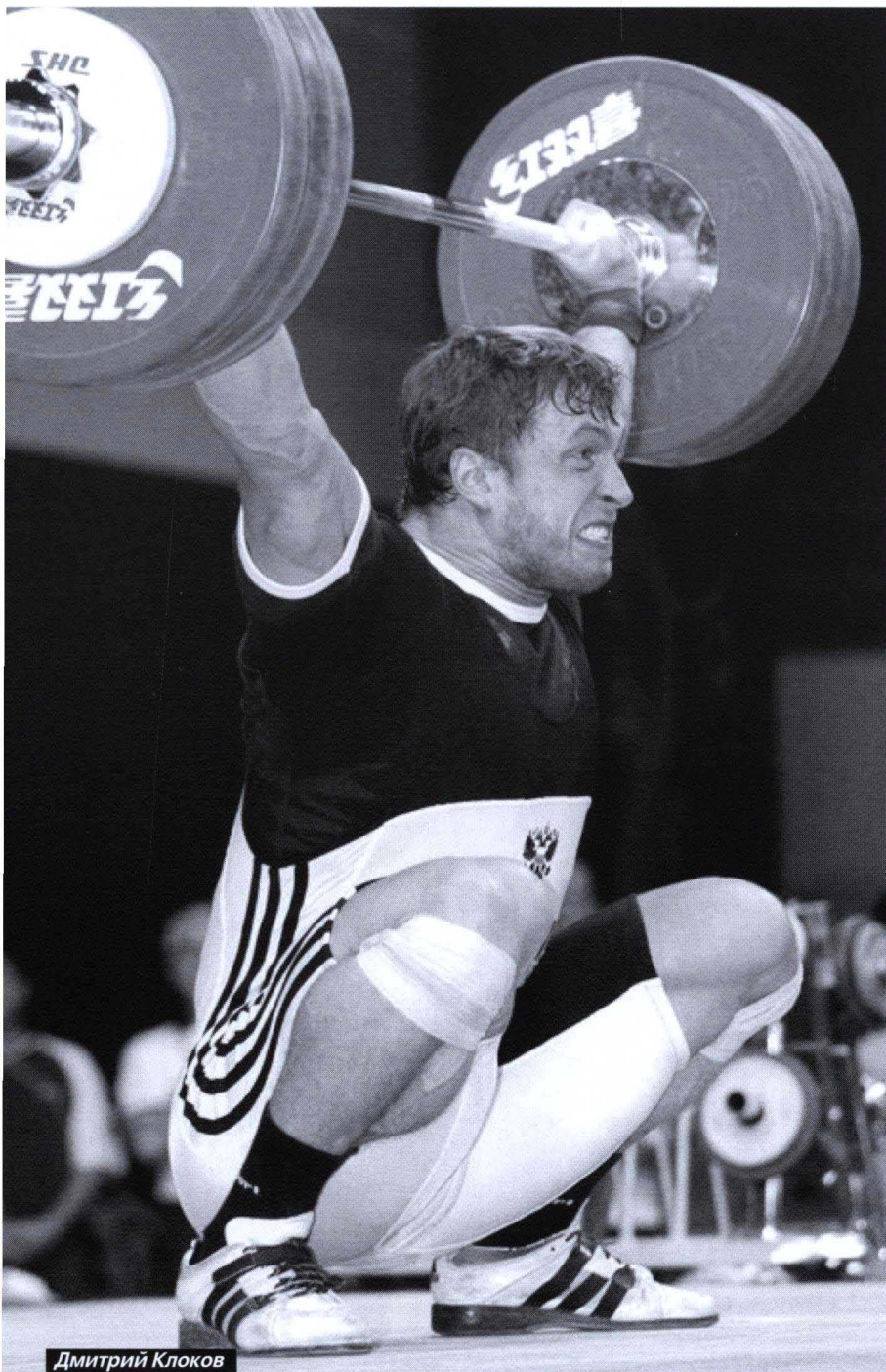
Василий Алексеев



Пол Андерсон



Пол Андерсон



Дмитрий Клоков

до 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105 и свыше 105 кг и для женщин: до 48, 53, 58, 63, 69, 75 и свыше 75.

Советский Союз в период холодной войны и противостояния США выдавал результаты в тяжелой атлетике на гора.

Одним из прославленных людей, достойно представлявших нашу страну и положивших начало целой эпохи, был Леонид Жаботинский. 18 июня 1967 года на соревнованиях в Софии советский спортсмен установил новый ми-

ровой рекорд в сумме классического троеборья, добившись неслыханного по тем временам результата — 590 кг. Он установил мировой рекорд в рывке — 174,5 кг и в жиме двумя руками — 201 кг. В свою подготовку он включал разноплановую аэробную нагрузку, Леонид занимался не только базовыми упражнениями тяжелоатлета, но также бегом и теннисом, различными подвижными играми. В этом году Леониду Жаботинскому исполнилось 70 лет, он был награжден Президентом Украины

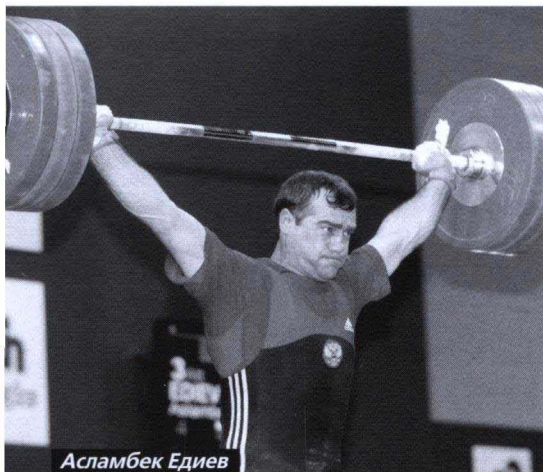
Виктором Ющенко за исключительные спортивные достижения орденом «За заслуги».

Юрий Власов — вечный соперник Жаботинского, стал четвертым в мире перешагнувшим рубеж в 500 кг. Это произошло 4 октября 1959 года. День, когда о Юрии впервые сказали: «Он самый сильный человек в мире!» Его результатом стал толчок в 202,5 кг и сумма в 537,5 кг. Соратники по помосту отмечали его новый стиль тренировок, где главным выступало не количество тренировок, как было принято в старой школе, а их качество, новую технику движений. Юрий Петрович — очень разносторонний человек, профессионально занимается литературной и политической деятельностью, он написал несколько книг по истории, увлекается орнитологией, чему посвящены некоторые его очерки. Первые его произведения он публиковал под псевдонимом «Владимиров». В 1991 году, во время попытки государственного переворота, принял участие в защите Белого дома и 26 апреля 1996 года баллотировался на пост Президента России.

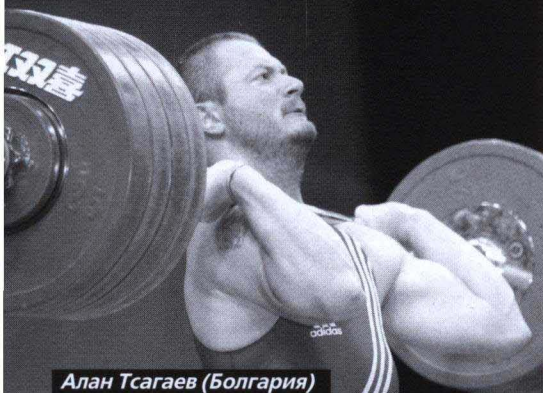
Василий Алексеев первым в 1970 году осмелился перейти рубеж в 600 кг! А еще через год его результат увеличился на 40 кг! Это были неслыханные в те годы результаты, да и сейчас некоторые рекорды не в силах повторить даже нынешние чемпионы. Например, рекорд Леонида Тараненко в толчке — 266 кг (1988 г.) не смог повторить никто и по сей день.

Нельзя не отметить и Алексея Медведева, он являлся не только замечательным спортсменом, но и впоследствии функционером, методистом, по работам которого тренируются нынешние спортсмены и достигают невероятных результатов. Медведев приложил немало усилий для развития спорта в нашей стране. Именно на трудах Медведева и Владимира Зациорского, профессора биомеханики, который в начале 90-х эмигрировал в Штаты, основал свою методику известный пауэрлифтер и методист Луи Симмонс.

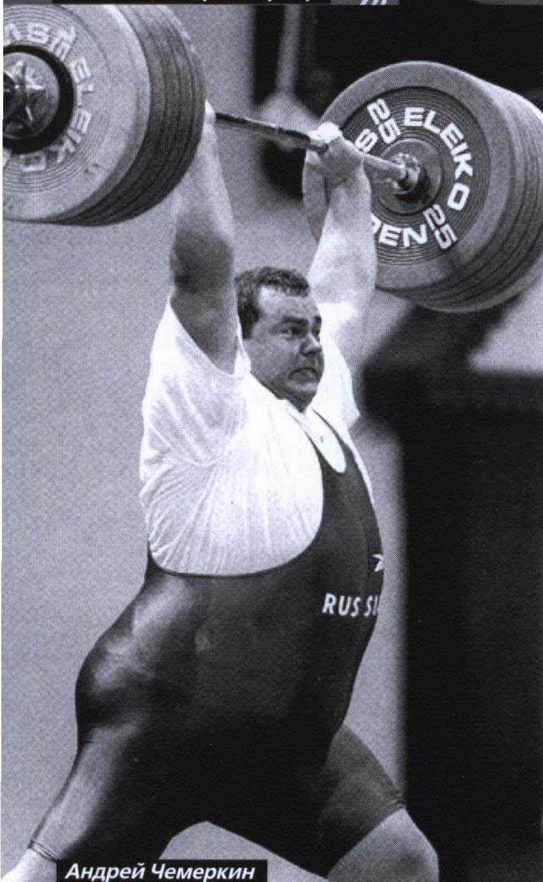
Еще один достойный сын своей страны — Пол Андерсон, сейчас мало кто помнит его имя, а в 1950-х его имя гремело! Андерсон жил в Атланте, где играл в американский футбол, но к 20 годам начал стремительно набирать вес и по наущению своего дядки начал заниматься штангой. И достиг потрясающих результатов. В те годы рубеж в 500 кг в тяжелоатлетическом троеборье выглядел нереальным. Скажем, знаменитый



Асламбек Едиев



Алан Тсагаев (Болгария)



Андрей Чемеркин

Норберт Шеманский, с которым позднее не раз состязался Юрий Власов, на чемпионате мира 1954 года имел 487,5 кг, и эту сумму считали великолепной.

Поэтому нетрудно вообразить меру всеобщего потрясения, когда американские агентства сообщили, что на состязаниях в Южной Каролине некий Андерсон собрал 518,5 кг!

По тогдашним правилам, мировые рекорды фиксировались лишь на олимпийских турнирах, чемпионатах мира и Европы. Поэтому все с нетерпением ждали появления Андерсона в Мюнхене, где в 1955 году должен был пройти мировой чемпионат. Там 23-летний американец легко выигрывает золотую медаль с результатом 512,5 кг, и эта сумма была утверждена в качестве мирового рекорда. Увы, на чемпионатах мира этот уникал больше не выступал, а его участие в олимпийском турнире – случай особый, в Поле сидели задатки шоумена, он с особым подъемом участвовал в показательных выступлениях, а вскоре вообще ушел со своими силовыми номерами на эстраду.

Некоторые упражнения вызывают восхищение и сегодня. В силовом троеборье он выдал такую ослепительную серию: приседания с весом 544 кг, жим лежа – 284 кг и, наконец, тяга – 371 кг. В сумме это дало 1199 кг.

Еще один феноменальный рекорд Андерсона зафиксирован в Книге Гиннеса: отрыв плечами от стоек безо всяких приспособлений поистине чудовищного веса – 2844 кг, почти три тонны!

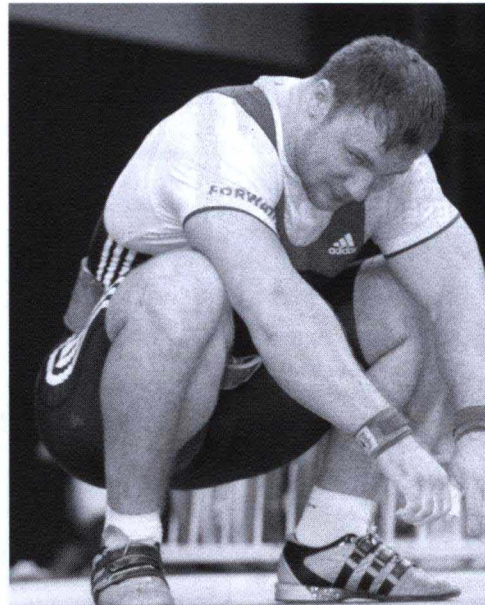
Кроме того, Пол неплохо зарабатывал своего рода цирковыми номерами, которые особенно нравились публике.

Американцы были в восторге, когда Андерсон приседал и поднимался с двумя сейфами, соединенными осью и забитыми 13 тысячами серебряных долларов – их мог получить любой зритель, если бы повторил движение Пола.

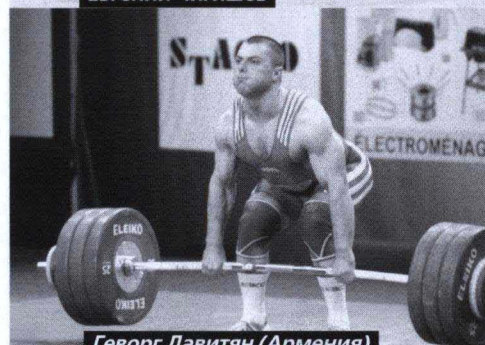
Он же удерживал на лямках платформу с 15 девушками, иногда и с 20, играя при этом на саксофоне.

Именно нечеловеческие нагрузки разрушили здоровье этого феноменального силача. Сперва отказали почки, затем Пола стали мучить боли в суставах. Зимой 1980 года он был так плох, что обожавшая Пола его 59-летняя сестра Дороти предложила пересадить умирающему свою почку. К тому времени он уже не мог ходить и весил 77 кг. Операция по пересадке прошла успешно, что и продлило ему жизнь.

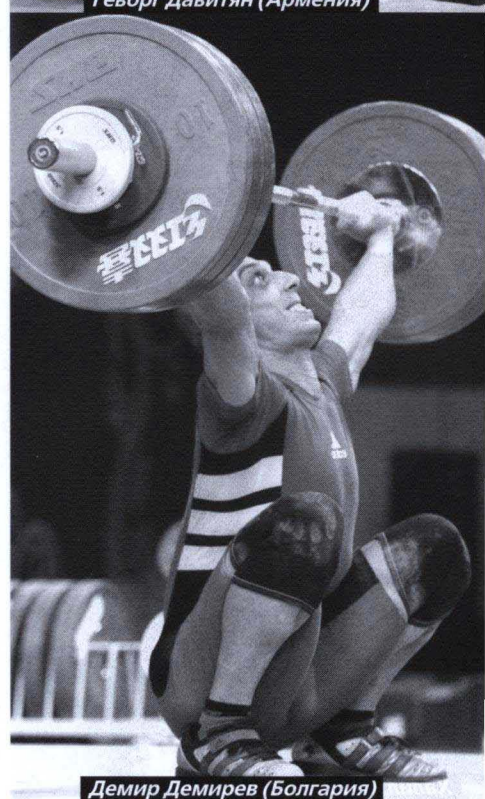
В этот трагический период он как бы переродился внутренне. Все свои скромные сбережения он отдал на со-



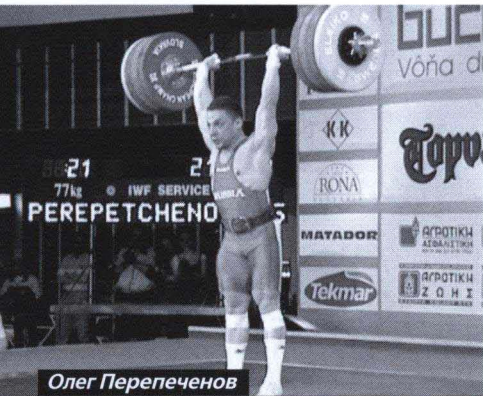
Евгений Чигишев



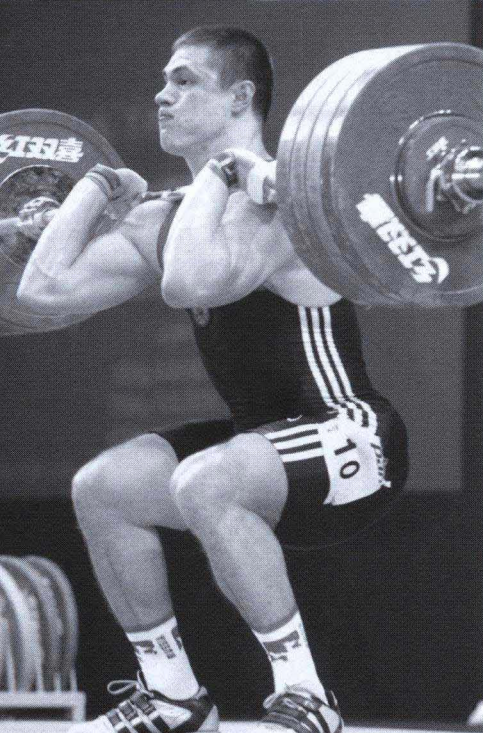
Геворг Давитян (Армения)



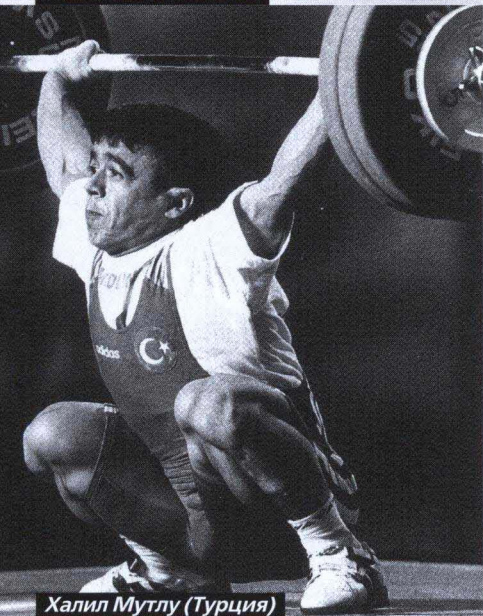
Демир Демирев (Болгария)



Олег Перепеченов



Роман Константинов



Халил Мутлу (Турция)

держание детских приютов. Стал христианским проповедником, иной раз совмещая свои проповеди с демонстрацией силы.

Теперь о нынешнем положении вещей.

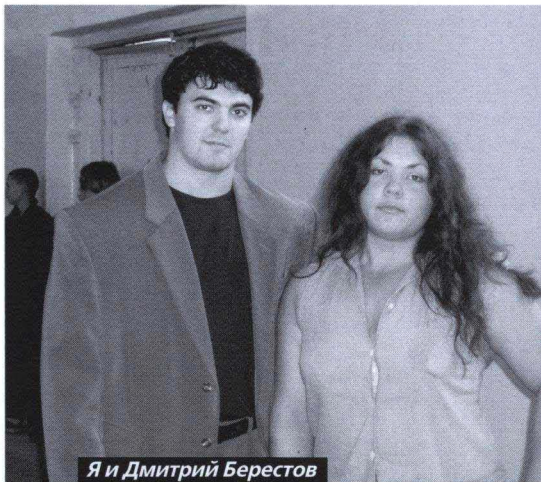
На данный момент в категории 105 кг лидирует Дмитрий Клоков, 23-летний сын экс-президента Федерации тяжелой атлетики России Вячеслава Клокова.

Совсем недавно у мужчин фаворитами в категории свыше 105 кг являлся Чемеркин Андрей, заслуженный мастер спорта, чемпион Олимпийских игр в Атланте (1996), бронзовый призер игр в Сиднее (2000), четырехкратный чемпион мира. Неоднократно устанавливал мировые рекорды, но, к сожалению, больше не выступает. Поэтому в России сейчас супертяжей нет.

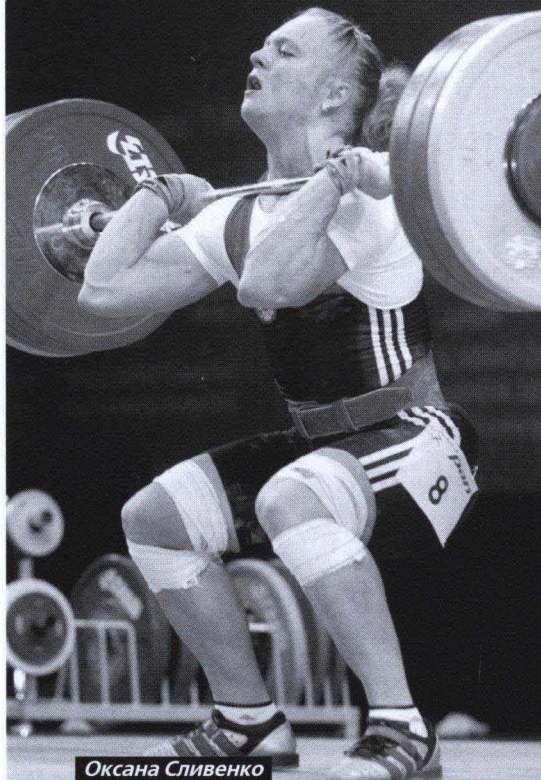
Ну и, конечно, нельзя не упомянуть спортсмена, уже вписавшего себя в анналы мировой истории спорта, – Дмитрия Берестова, призера чемпионата мира среди юниоров, серебряного призера чемпионата России и Европы, поразившего всех и ставшего в 2004 году олимпийским чемпионом!

Но вернемся к истории. Олимпийским видом тогда еще троеборье стало в далеком 1896 году, чего не скажешь о женской тяжелой атлетике. Исходя из официальной позиции Госкомспорта СССР по отношению к женской тяжелой атлетике, можно сказать, что она оставалась в нашей стране на спортивных задворках, и лишь несколько тренеров-энтузиастов на свой страх и риск тренировали девушек. Первым старшим тренером сборной женской команды был утвержден Петр Анатольевич Полетаев. Лишь только с 1983 года женская тяжелая атлетика вошла в тяжелоатлетическую семью. С 1987 года регулярно стали проводиться женские чемпионаты мира, в 1988 году было принято решение о развитии женской тяжелой атлетики в СССР. Были разработаны спортивная классификация, календарь и положение о соревнованиях. С 1995 года стали проводиться чемпионаты мира среди юниорок, и в 2000 году женская тяжелая атлетика наконец вошла в состав Олимпийских игр.

Несмотря на молодость женского вида спорта, поклонники силовых видов могут гордиться очаровательным слабым полом. Наши девочки показывают неслабые результаты. Например, Оксана Сливенко, заслуженный мастер спорта России, чемпионка мира-2006 и 2007, чемпионка Европы, рекорд-



Я и Дмитрий Берестов



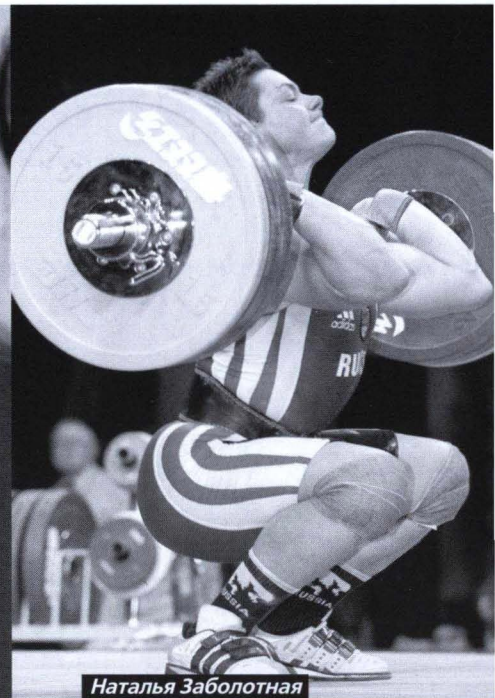
Оксана Сливенко



Ольга Коробка (Украина)



Марина Шаинова



Наталья Заболотная



Надежда Евстюхина

сменка мира в категории до 69 кг установила лучший рывок – 123 кг. Зарема Касаева в этой же категории установила мировой рекорд в толчке – 157 кг, Наталья Заболотная в категории до 75 кг показала лучший рывок – 130 кг. И в категории +75 кг, с собственным весом более 160 кг лидирует и поражает своими феноменальными результатами уроженка Украины Ольга Коробка. В 2007 году в Страсбурге установила

рекорд в рывке – 133 кг. В толчке же она стала рекордсменкой Европы, толкнув 164 кг.

Основными соперницами российских спортсменок и спортсменов бывших соцстран являются представительницы Китая. Лю Чуньхун, спортсменка в категории до 75 кг, установила рекорд, толкнув 159 кг, в категории +75, с рывком 139 кг; не сдает свои позиции Му Шуаншуан, и Тань Гун Хун, с тол-

чком в 182 кг, установила рекорд в 2004 году. Обусловлен такой подъем прежде всего экономическим ростом, развитой системой спортшкол и социальной поддержкой.

Данная статья является вводной. В следующей статье будут представлены движения, методики тренировок, интервью с известнейшими тяжелоатлетами и, конечно, новости с последних соревнований.

День ПОБЕДЫ

Автор: президент Приморской федерации пауэрлифтинга Сергей ДРУЖКОВ



Фото
Павла ЧЕРНОВА



Александр Белоусов

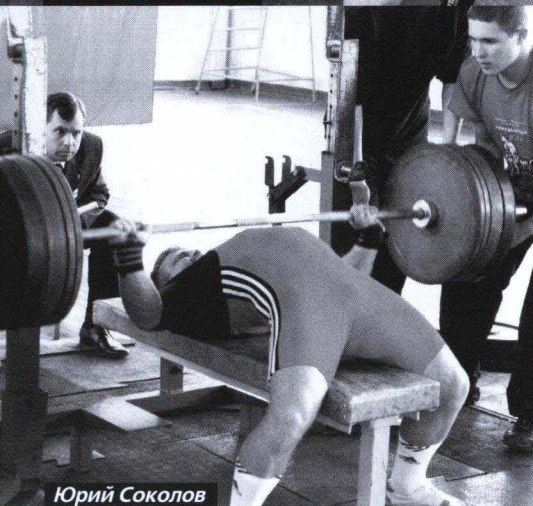
9 мая в городе Арсеньеве, в спортивном комплексе «Юность» прошел Открытый кубок Приморского края по жиму штанги лёжа в честь Дня ПОБЕДЫ по правилам WPC. Несмотря на майские теплые праздничные дни, собрались почти все сильнейшие спортсмены края в жиме лёжа.



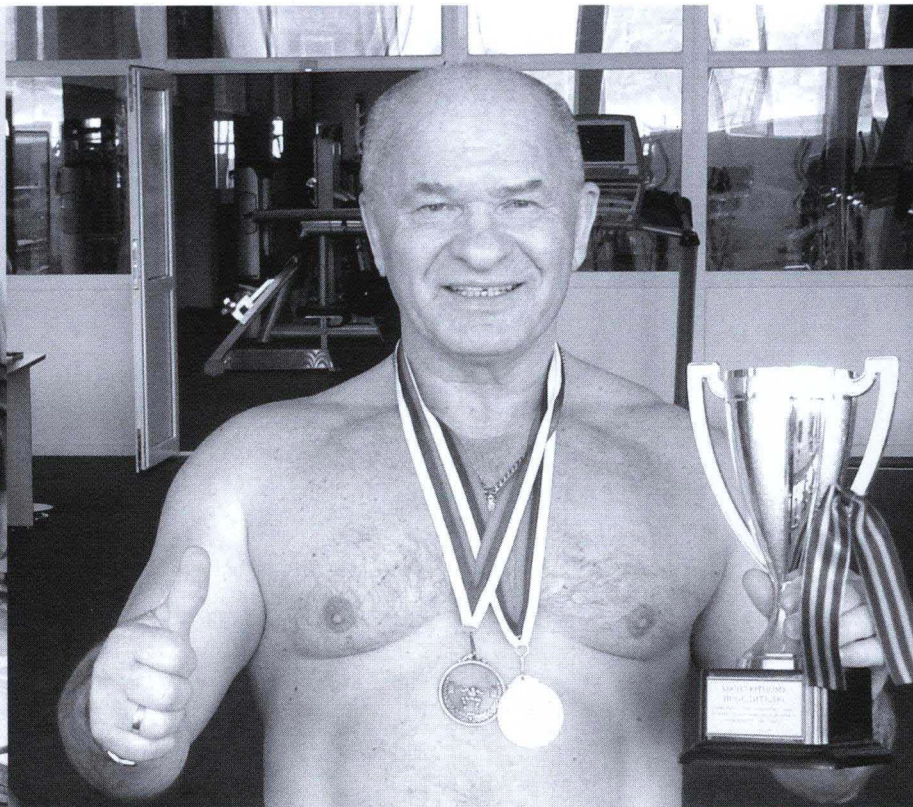
Станислав Поляков



Станислав Поляков



Юрий Соколов



лютной чемпионке мира 2007 года Марине Юриной из Арсеньева. Она и победила с результатом, равным ее же мировому рекорду среди юниорок 125 кг. В категории 67,5 кг намного от всех оторвался чемпион и рекордсмен мира среди ветеранов Сергей Ким. В первом подходе зафиксировал вес в 160 кг, затем 167,5 и 170 кг, что превышает мировые рекорды. Как сказал Сергей, он очень доволен тем, что отработал все подходы и превысил свой лучший соревновательный результат. На втором месте с результатом 135 кг победитель в абсолютном зачете среди юношей Антон Зайцев из Арсеньева.

Категорию до 75 кг выиграл рекордсмен края Юрий Соколов из Владивостока с новым рекордом Приморья 230 кг. В категории до 82,5 кг чемпионом стал Денис Шунк из Камень-Рыболова с результатом 207,5 кг. Он впервые выполнил норму мастера спорта России в жиме лежа. Так же мастерский норматив преодолел занявший второе место Алексей Черяпкин из Владивостока с результатом 200 кг. Категорию до 90 кг выиграл мастер спорта международного класса из Арсеньева Александр Белоусов. Третьим здесь стал с результатом выше рекорда России среди ветеранов Василий Мерцалов из Владивостока. Он поднял штангу весом в 180 кг, что позволило ему стать абсолютным чемпионом среди ветеранов. Чемпион

мира в категории до 100 кг Василий Федяев судил боковым судьей, поэтому борьба здесь развернулась между Николаем Орловым из Владивостока и Василием Боевым из Арсеньева. У Орлова лопнула жимовая майка на весе 215 кг, и он выбыл из борьбы, так как без майки в остальных подходах он не справился с заявленным весом, а Боев так и не зафиксировал вес 225 кг во всех подходах – не засчитали судьи, судейство которых было на самом высоком уровне – честь им и хвала.

В категории до 110 кг победил мастер спорта из Находки Сергей Мазанов, в категории до 140 победил серебряный призер чемпионата мира Станислав Поляков, установивший рекорд края 285 кг. Категорию выше 140 выиграл Роман Поляков из Дальнегорска.

Звание абсолютного чемпиона среди мужчин выиграл Юрий Соколов из Владивостока.

Прошедшие соревнования показали, что, хотя соревнования прошли на высоком организационном уровне, а в этом никто и не сомневался, проводить их в праздник 9 мая нецелесообразно по причине оттока части спортсменов на мероприятия, связанные с празднованием Дня Победы и малой спонсорской помощью по тем же причинам. В эти дни проходит очень большое количество мероприятий и страдает массовость, зрителю нужно выбирать, куда пойти.

Не смогли приехать несколько ведущих спортсменов по причине обязательной явки на демонстрацию. Оргкомитет прекрасно справился со всеми проблемами, и спортивное действие началось вовремя и без задержек.

После окончательного взвешивания выступающие были разбиты на два потока: до 75 кг и свыше. Среди женщин никто не составил конкуренции абсо-

Вопреки притяжению:

Автор: Андрей Логинов



«Антигравитация»? Это возможно только в «Матрице»! (из услышанного разговора в Курске)

Каждый год мужчины с ужасом ожидают 8 Марта. Однодневное рабство, неожиданные капризы, нервное перебирание лиц женского пола, которых следует поздравить. Что же ожидает тех, кому удалось этот критический день пережить?

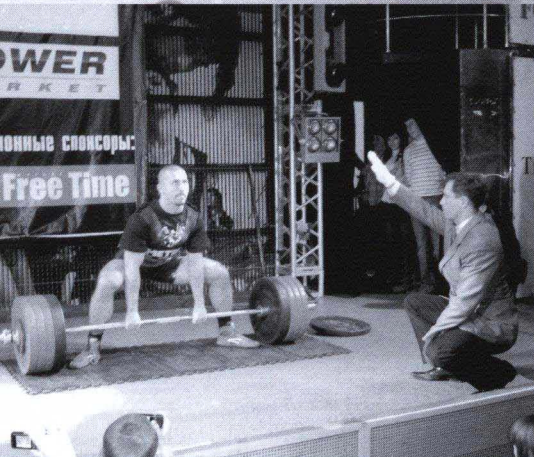
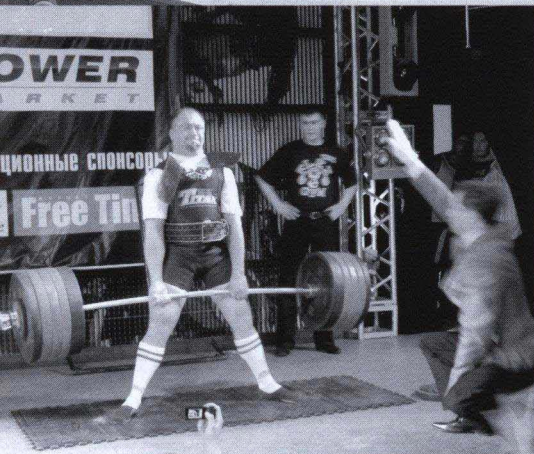
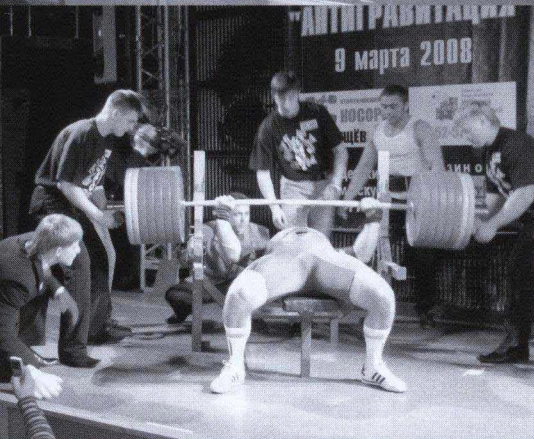
Дорогой читатель, не нужно начинать мечтать о всех тех благах и удовольствиях, которые ожидают тебя вплоть до следующего 8 Марта. Все проще – переживших 8 Марта ожидает очередной день календаря, и, как правило, это 9

марта (я знаю нескольких, у которых сразу наступило 10 марта, но о таких не стоит вспоминать на страницах спортивного журнала).

В этом году переживших Международный женский день ожидала полная и окончательная «Антигравитация» в ночном клубе «Матрица». Международный силовой турнир «Антигравитация» прошел под эгидой WPC-Россия и был посвящен памяти выдающегося украинского спортсмена-жимовика Виталия Пономаренко. «Антигравитация» стала

великолепным продолжением первого шоу-турнира «Носорог Про Пауэр Уикэнд» (в русскоязычной интерпретации «Выходные с Носорогом»).

Впервые соревнования были парными. В заполненном до отказа ночном клубе публику развлекали мужчины – в каждой команде было два спортсмена, один из которых выполнял жим, а другой тягу. Победитель определялся по сумме коэффициентов Глоссбренера, учитывающих собственный вес спортсменов. Призовой фонд турнира был переведен вдове и детям Виталия Пономаренко. «Антигравитация» была проведена Игорем и Юлией Умеренковыми на высшем уровне. При всем богатстве русского языка обстановку сложно передать словами. Профессиональный свет,



позитивно-энергичная музыка, грамотно оформленная сцена, судьи в гражданских костюмах и галстуках-бабочках (надо сказать, женская часть аудитории предпочла бы видеть судей без костюмов), зажигательная ведущая (очаровательная Юлия Умеренкова) – отличное шоу! Насыщенная эмоциями энергетика создала неповторимую атмосферу настоящего праздника силы, и самое главное, это около тысячи зрителей, до отказа заполнивших ночной клуб, кричащих и подбадривающих спортсменов.

Результаты «Антигравитации»: Командное первенство («+» удачная попытка, «-» неудачная):

1-е место: «Московские богатыри» (Москва), сумма 377,0:

Неклюдов (113,0 кг) 335+ 345- 345- (коэф. 1,87, 1, 1-е место в жиме);

Грчев (102,6 кг) 300+ 330+ 350- (коэф. 1,89, 9, 3-е место в тяге).

Класс Алексея Неклюдова и стабильный высокий уровень Александра Грчева позволили этой паре (в спортивном смысле) занять первое место. Александр сражался до последнего, но обойти Игоря Умеренкова в тяге в этот день было невозможно.

2-е место: «Прайд» (Курск), сумма 341,9 кг:

Анпилогов (99,5 кг) 235+ 245+ 250+ (145,6, 2-е место в жиме);

Умеренков (89,6 кг) 300+ 320+ 335- (196,3, 1-е место в тяге).

Игорь Умеренков не позволил обойти себя в тяге ни Александру Грчеву, ни Андрею Логинову, чем искренне порадовал курских девушек. Хладнокровный Роман Анпилогов выжал гроссмейстерские 250 кг и оказался единственным из спортсменов, удачно отработавшим все три попытки.

3-е место: «High Energy» (Россия, Швейцария), сумма 316,0:

Курочкин (98,0 кг) 210+ 235- 250- (123,1, 3-е место в жиме);

Логинов (82,8 кг) 280+ 300+ 310- (192,9, 2-е место в тяге).

В очередной раз великолепный кураж показал Валерий Курочкин, болельщики которого раскиданы по всему миру. Швейцарский испанец, приехавший в Курск в качестве зрителя, уехал оттуда фанатом. Не удивлюсь, если теперь у Валерия появится фан-клуб в Женеве. Андрей Логинов вступил в «клуб 300» в тяге, тогда как 310 кг замерли мертвым грузом на несколько сантиметров выше колен, не позволив обойти Игоря Умеренкова.

Надо сказать, что «Антигравитация» наступила не сразу – ей предшествовал Открытый кубок Курской области по бодибилдингу и фитнесу, санкционированный ФБФР. Украшением турнира

стало соперничество в «абсолютке». Абсолютным чемпионом стал Кирилл Кузнецов (победитель категории до 95 кг), второе место с минимальным отрывом занял победитель категории до 75 кг Илья Уман, и третье место досталось Игорю Степанову из Воронежа, чемпиону-супертяжеловесу. Надо сказать, что отрыв третьего места в «абсолютке» от первого оказался чисто символическим, но это спорт – победитель только один.

Организаторы выражают благодарность спонсорам и особенно признательны генеральным партнерам – компании «Мегафон» и интернет-магазину экипировки для пауэрлифтинга «Пауэр-Маркет» www.power-market.ru, а также постоянным спонсорам наших турниров – атлетическому клубу «НОСОРОГ» и агентству недвижимости «Курский Жилищный Фонд».

Казавшись наивными разговоры, что пауэрлифтинг может быть по-настоящему удачным зрелищем для широкой публики, обрели реальное воплощение. «Антигравитация» установила планку проведения шоу-турниров по пауэрлифтингу на небывало высоком уровне.

Но путь к новым вершинам продолжается, и в декабре в Курске планируется крупный спортивный фестиваль «Носорог Про Экспо», кульминацией которого будет новое шоу. Стоит ли говорить, что успех «Антигравитации» придал еще

больше уверенности в собственных силах организаторам? Аппетит приходит во время еды, и путь к новой высоте уже начат – подготовка к «Носорог Про Экспо» идет полным ходом. На наших глазах творится история – дальше будет больше и лучше, так что следите за новостями!

P.S. Как участник «Антигравитации», хочу выразить благодарность организаторам и Земному притяжению, за приглашение на турнир и создание подходящих условий.



«Престиж Урала» 2008



Автор: Юрий Устинов

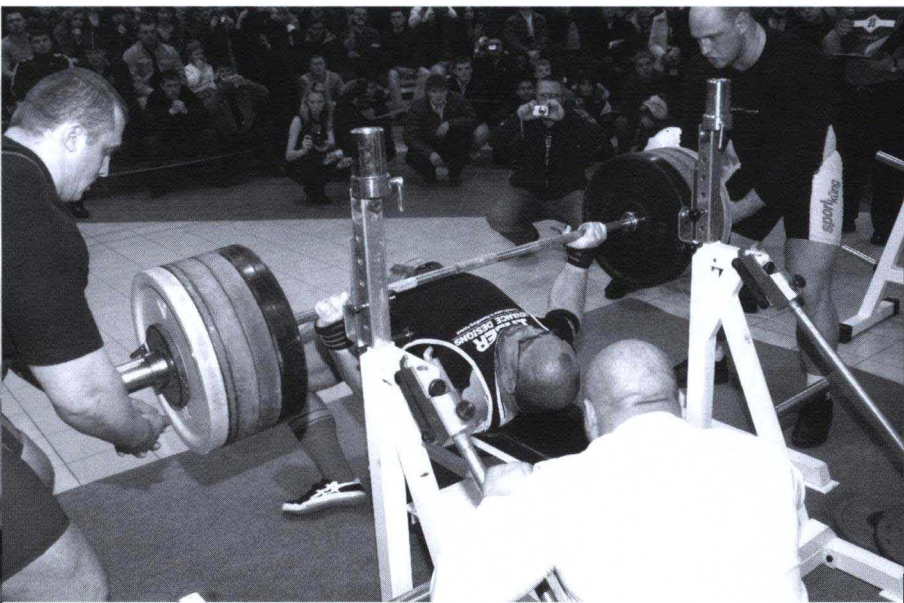
Самолет заходил на посадку. Вот я и на Урале, меня ждал турнир, который обещал стать одним из самых громких событий в мире пауэрлифтинга 2008 года. «Престиж Урала»-2008.

Пермь встретила морозом, снегом и... старыми друзьями, ныне организаторами супертурнира: Марина Гилева, Дмитрий Тамбовцев и, конечно, президент Федерации WPC Пермского края Олег Кушнарев. Как всегда строгие, но очень пунктуальные. Когда скоростной автомобиль вез меня в комфортабельный отель, я стал вспоминать, когда же впервые услышал эти магические слова: «Престиж Урала»...

Чемпионат мира-2007. Тольятти. Ко мне подошли Олег и Дмитрий. Сообщили о том, что хотят провести самый мощный жимовой турнир в России. Спросили, что для этого надо. «Хороший призовой фонд», – недолго думая, ответил я. «Обеспечим. Скорее всего первым призом будет... автомобиль-инмарка», – ответили ребята. Признаться, я не был уверен, что с призовым фондом все сложится гладко – к сожалению, наш спорт пока обделен вниманием крупных спонсоров, но тем не менее ребята совершили невозможное. Они провели супершоу, равных которому по своему размаху и престижу не было еще не только в Европе, но и в Америке, где за первые места в жиме

лежа в WPO никогда не давали свыше \$5000. В Перми был предоставлен автомобиль стоимостью \$15000! За второе место предоставлялся ЖК-телевизор с диагональю свыше одного метра, и бронзовый призер абсолютного зачета получал цифровую видеокамеру последнего поколения.

Ну а теперь обо всем по порядку. На турнир были приглашены лучшие из лучших жимовиков России – элита WPC России. По условиям организаторов, стартовый вес должен был составлять не менее 300 кг! Воистину умопомрачительно! Прошло всего пять лет с момента начала активной деятельности Организации пауэрлифтинга России, и то, что совсем недавно казалось фан-



Итак, морозным днем в автосалон «Автопрестиж», который не только стал генеральным спонсором турнира, но и шикарным местом проведения фееричного спортивного шоу, стали стекаться любители силового спорта со всего Урала. Просторное фойе салона было импровизированно переоборудовано в красочный помост. Красивое оформление понравилось зрителям, стремительно заполняющим трибуны, установленные вокруг помоста. Еще минута, и автосалон не смог вместить всех желающих посмотреть на битву гигантов. Болельщики стали занимать места на улице, вокруг автосалона, благо, что просторные окна не мешали им следить за ходом событий. Мало того, турнир получил огромный резонанс во всем

мире, и тысячи пользователей сети Интернет со всего мира следили на новостных лентах за судьбой суперприза.

Тем временем наши богатыри разминались в соседнем зале. Но кто они? Кто получил персональные приглашения на жимовой турнир года?

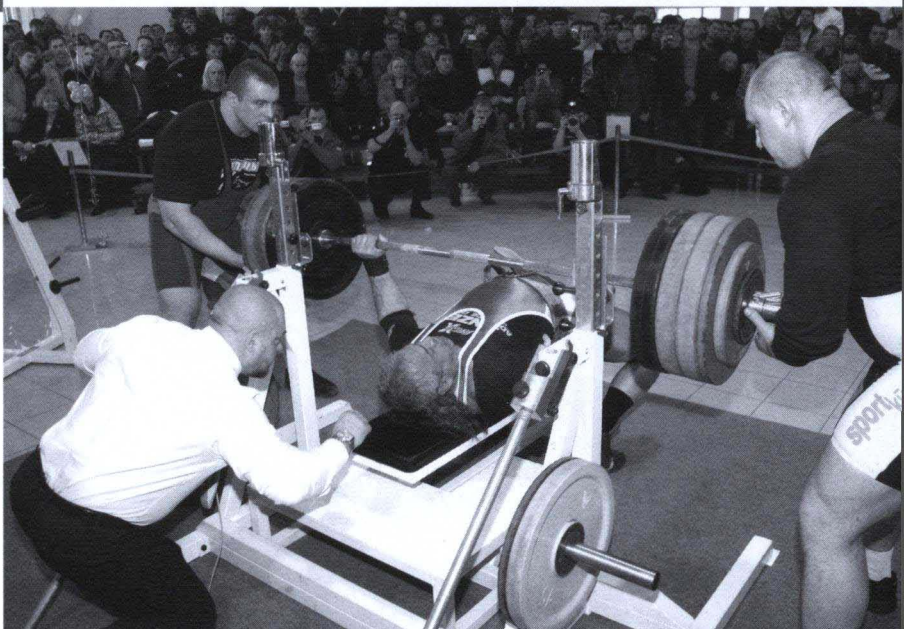
Самые сильные жимовики России

Константин Отавин (г.Пермь) – элита WPC России, возраст 34 года, чемпион России и Европы, выступает в весовой категории до 100 кг. Взвешился с собственным весом 101,8 кг и заказал начальный вес 300 кг.

Андрей Палей (г.Магнитогорск) – элита WPC России, возраст 47 лет, чемпион мира, Европы и России среди ветеранов. Рекордсмен мира в весо-

тастикой, стало реальностью – турниры жимовиков, где начальный вес превышает три центнера... Казалось, совсем недавно тяжеловесы Владимир Кравцов и Сергей Попов вели свой спор – кто первый выжмет 300 кг, а сейчас почти десять атлетов НАЧИНАЮТ свое выступление с этого веса.

Вести турнир было поручено известнейшему «стронгмэну» Урала, в прошлом пауэрлифтеру Алексею Серебрякову из Челябинска. Надо сказать, что Алексей проявил себя самым лучшим образом и очень ответственно и профессионально отнесся к своей миссии. Заранее было составлено досье на каждого участника, в которое пылливый Серебряков внес всю информацию, которую смог выпытать у наших суператлетов, начиная от их титулов и заканчивая профессиональной деятельностью и хобби.





вой категории до 100 кг, собственный вес на турнире 103,5 кг, на первый подход также заказал 300 кг.

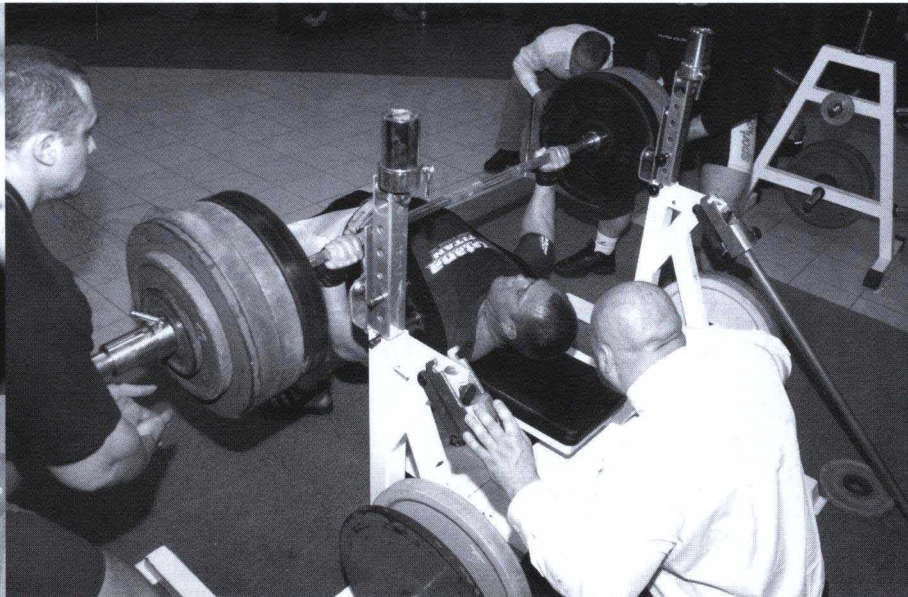
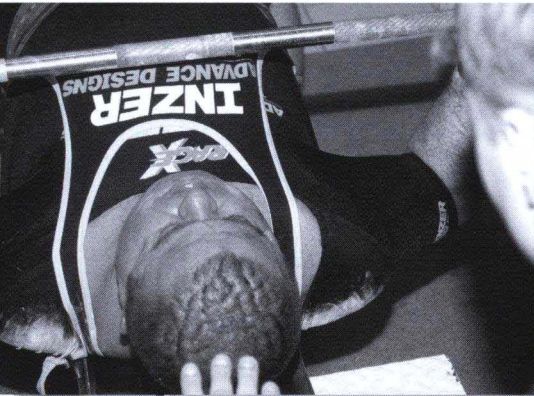
Александр Третьяков (г. Кунгур) – элита WPC России, возраст 40 лет, экс-рекордсмен России в жиме лежа, один из сильнейших жимовиков Урала. Собственный вес 110,3 кг, начальный вес в жиме 315 кг.

Иван Курпишев (г. Курган) элита WPC России, возраст 39 лет, президент Федерации WPC Курганской области, абсолютный чемпион Урала-2008 в жиме штанги лежа. Собственный вес 109,6 кг, первый подход 310 кг.

Алексей Неклюдов (г. Москва) элита WPC России, возраст 43 года, многократный чемпион России, Европы и мира, рекордсмен мира среди ветеранов. Собственный вес 113,3 кг, первый подход 340 кг.

Олег Кушнарев (г. Пермь) элита WPC России, возраст 34 года, президент





Федерации WPC Пермского края, чемпион мира и России. Собственный вес 114,8 кг, первый подход 350 кг.

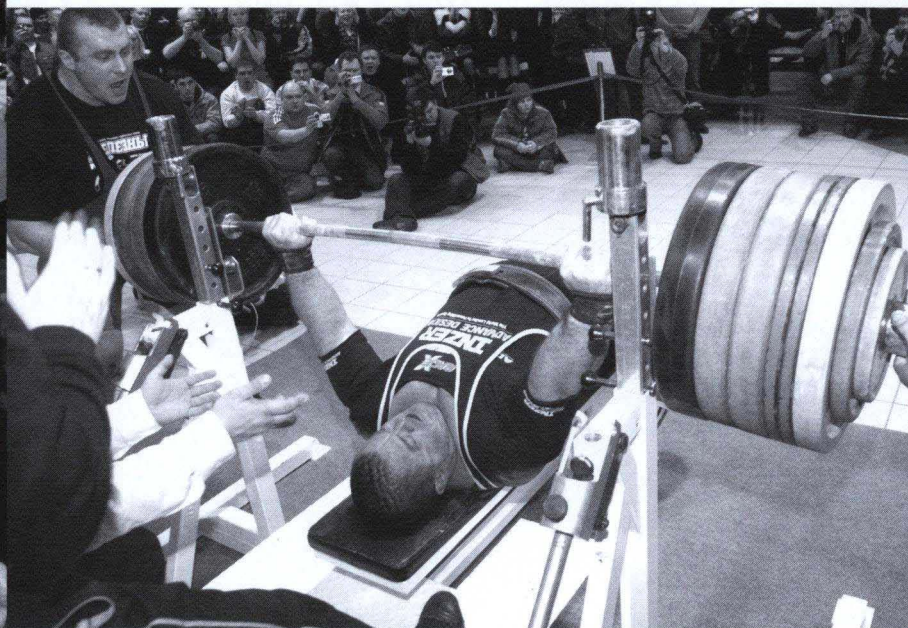
Владимир Максимов (г.Лысьва) элита WPC России, возраст 41 год, сильнейший жимовик России, обладатель абсолютного рекорда России в жиме лежа 365 кг, абсолютный чемпион мира и России, чемпион Европы. Собственный вес 131,2 кг, начальный вес 382,5 кг!

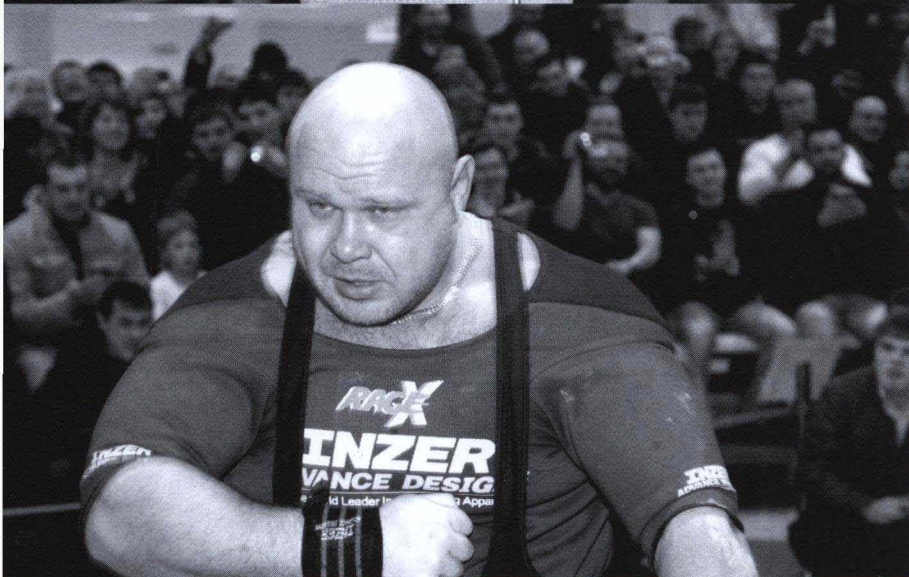
К сожалению, в турнире не смогли принять участие приглашенные гости с Украины – трагическая новость о смерти Виталия Пономаренко (а он бы был одним из основных претендентов на золото) повергла в шок всех любителей силового спорта. А его соотечественник Олег Базилевич неделей раньше

получил травму во время выступления в Америке, на супертурнире WPO «Скотт Мендельсон классик», где он стал серебряным призером в легком весе.

Итак – начало сражения. Торжественное открытие, приветственные слова от организаторов и спонсоров турнира. Место старшего судьи на помосте занял Дмитрий Тамбовцев, а ассистенты установили на штанге заветные 300 кг – ОФИЦИАЛЬНЫЙ НАЧАЛЬНЫЙ ВЕС ТУРНИРА!

Первые подходы для всех участников, кроме Алексея Неклюдова и Александра Третьякова, были неудачны. 300 кг – не шутки. Тем не менее Третьяков довольно легко зафиксировал 315 кг, а Неклюдов играючи укротил 340





кр! Поражаюсь железной воле этого ветерана. Несмотря на сильнейшие травмы локтей, полученные во время занятий тяжелой атлетикой, Алексей продолжает свою карьеру в жиме лежа и прогрессирует год от года. Мало того, он не пропускает практически ни одного значимого турнира. Вот оно, спортивное долголетие. Во втором подходе Константин Отавин и Андрей Палей справились с 300 кг и установили личные рекорды. Я был очень рад 300 кг Андрея. Ветеран, гордость нашей Федерации все так же прогрессирует, и годы не старят его. Всегда жизнерадостный и уверенный в себе Андрей – настоящий пример для молодежи сборной. Курпишев все так же не справляется с 310 кг, как и Третьяков с 330 и Неклюдов с 350 кг. Кушнарев, напротив, дожимает 350 кг и выходит в лидеры турнира. Но удачный подход Максимова на 382,5 кг расставил все на свои места: Владимир – лидер и автор нового абсолютного рекорда России! Хотелось бы отметить прогресс Олега Кушнарева – шаг за шагом он набирает обороты, и уже здесь, на «Престиже Урала» устанавливает свой новый личный рекорд. Ну а про Максимова я напишу ниже...

Невозможно передать ту атмосферу, которая царит под сводами огромного автосалона. Музыка, поддержка зрителей! Между подходами, во время отдыха атлетов болельщиков развлекали красочные танцевальные коллективы.

И вот третий подход. Не покорились 305 и 310 кг Палею и Отавину, а вот Иван Курпишев, «накинув» еще 5 кг, выжал 315 кг – новый личный рекорд. Но та же тактика не помогла Третьякову – 340 кг остались непокоренными, как не покорились 350 кг Неклюдову. Хотелось отметить, что ассистировал Алексею почетный гость турнира, легендарный жимовик России Владимир Кравцов, ныне оставивший соревновательный помост.

Олегу Кушнареву, чтобы обойти Владимира Максимова в абсолютном зачете, надо было справиться с 372,5 кг. Но штанга на этот раз осталась непокоренной. В ранге победителя Владимир Максимов фиксирует 385 кг и заковызает 390 кг в четвертом подходе. Как из пушки, Владимир выстрелил этой штангой. Очень мощно и уверенно зафиксирован новый абсолютный рекорд России. Зрители не смогли сдержать эмоций и хлынули к помосту. Владимир получал поздравления и не смог сдержать переполнивших его чувств. Он целенаправленно тренировался и шел к этой цели, и вот результат. Перс-



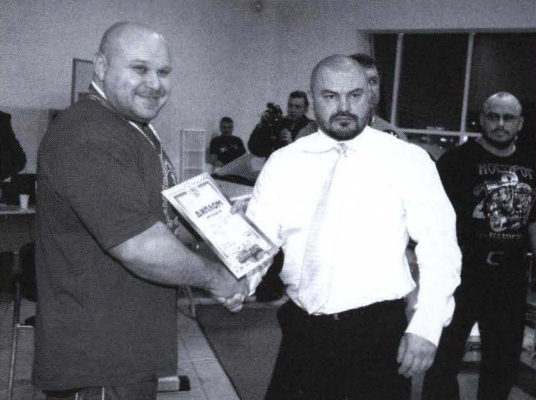
пективы роста результатов Владимира Максимова, на мой взгляд, довольно высоки. Несмотря на свой возраст и, самое главное, большой стаж занятий, он продолжает прогрессировать. Так на своем первом WPC турнире – Кубке Европы-2006 он справился с 325 кг. Прошло полтора года – и 390 кг покорены... Железный человек. Железная воля.

Прозвучали слова поздравления от организаторов и спонсоров, и Владимиру были вручены ключи от новенького автомобиля «Фая», подарка от генерального спонсора турнира – автосалона «Автопрестиж». Чемпион тут же занял место за рулем новенькой машинки и, к радости друзей и зрителей, торжественно просигналил. Вторым в абсолютном зачете стал Олег Кушнарев и третьим Алексей Неклюдов.

После турнира устроителями турнира была организована отличная развлекательная программа.

Воистину это был один из величайших силовых турниров России, прекрасная организация и самое главное – отличные и дорогие призы. И как результат – феноменальные килограммы и новый абсолютный рекорд России.

От лица Организации пауэрлифтинга России хотелось бы выразить благодарность организаторам – Дмитрию Тамбовцеву, Марине Гилевой и Дмитрию Тамбовцеву, а также спонсорам турнира.



«ЧИСТАЯ ПОБЕДА»-2008



Поднимаем без экипировки!

Автор: Дмитрий Касатов

С 2008 года в российском пауэрлифтинге появился долгожданный, по крайней мере для меня, безэкипировочный дивизион и в WPC. Напоминаю, что до этого года без экипировки можно было соревноваться лишь в AWPC. И популярность жима лёжа без экипировки, то есть без жимовых маек, оказалась просто «хитовой».

Большинство участников соревнований, где есть оба дивизиона – экипировочный жим лёжа и безэкипировочный – предпочитают именно последний, причём как в WPC, так и в AWPC. Причём что интересно: новый для нас AWPC вовсю набирала обороты и обогнал своего старшего брата – WPC. Большинство желает соревноваться именно с допинг-контролем, невзирая на его высокую стоимость. И турнир «ЧИСТАЯ ПОБЕДА» явился ярким подтверждением этой молодой пока статистики. Он прошёл 24 и 25 мая в Подмоскowie, в городе Пушкино. На этом турнире эки-

пировочной версии не было вообще. Соревновались же атлеты в пауэрлифтинге и жиме лёжа как в AWPC, так и в WPC.

Первый день был пауэрлифтинг. В AWPC у женщин первенствовала Юлия Борисова. 252,5 кг в сумме при собственном весе 56 кг. У ветеранов Александр Мишустин – 505 кг его сумма. У юношей Константин Клиношин – 547,5 кг. В этих категориях участников было немного, поэтому первенство определялось по «абсолютке», т. е. в результате пересчёта суммы с учётом веса атлета. У мужчин же открытой возрастной ка-

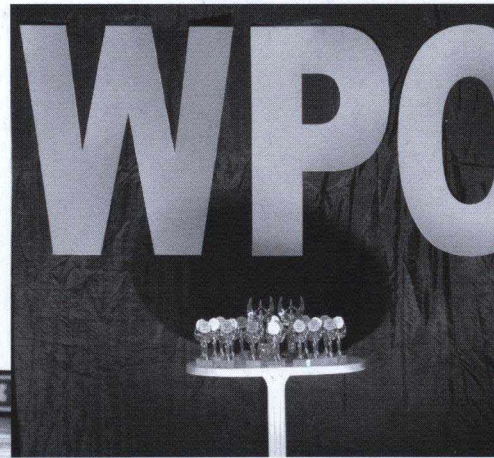
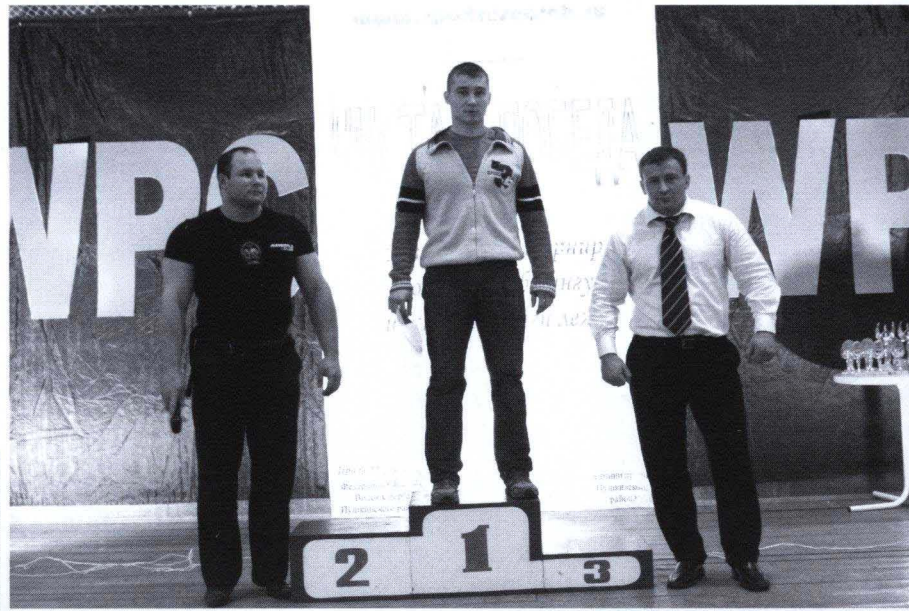
тегории хорошие суммы собрали Николай Жуков – 675 кг (до 90 кг) и 1-е место в абсолютном зачёте, Алексей Венцов – 710 кг (до 110 кг), 2-е место и Сергей Колотвин – 612,5 кг (до 82,5 кг), 3-е место.

В пауэрлифтинге WPC первым стал Андрей Кухневский – 104 кг его вес и сумма 740 кг. Второе место у Константина Константинова – 80,7 кг его вес и сумма 637,5 кг. Андрей Гломбоцкий стал третьим с результатом 752,5 кг, но он был тяжелее своих соперников – 126 кг.

На второй день на соревновательном помосте царствовал жим лёжа. Этот популярнейший вид собрал значительно больше участников, чем за день до него пауэрлифтинг. В AWPC было много сильных результатов – жимы в 180, 190 кг были нередки. Первое место в абсолютном зачёте у мужчин у Романа Голубева. Он выжал 190 кг в категории до 90 кг. Напомню, что турнир «Чистая победа» проходил без экипировки. Игорь Свищев повторил результат Романа, но

в следующей весовой категории. А самый большой жим здесь был у Григория Сахарова – 195 кг в категории до 125 кг. Высоки были результаты и у ветеранов в жиме лёжа AWPC. Олег Мурзин выиграл ветеранский жим с результатом 182,5 кг.

В WPC участников было не так много, но зато были прекрасные результаты. Самая напряжённая борьба разгорелась у богатырей категории свыше 125 кг. Как и положено богатырям, их было трое. На роль Алёши Поповича утвердили Сергея Молчанова из Брянска. Он выжал 240 кг во второй попытке, а с 245 кг в третьей не справился. У Дмитрия



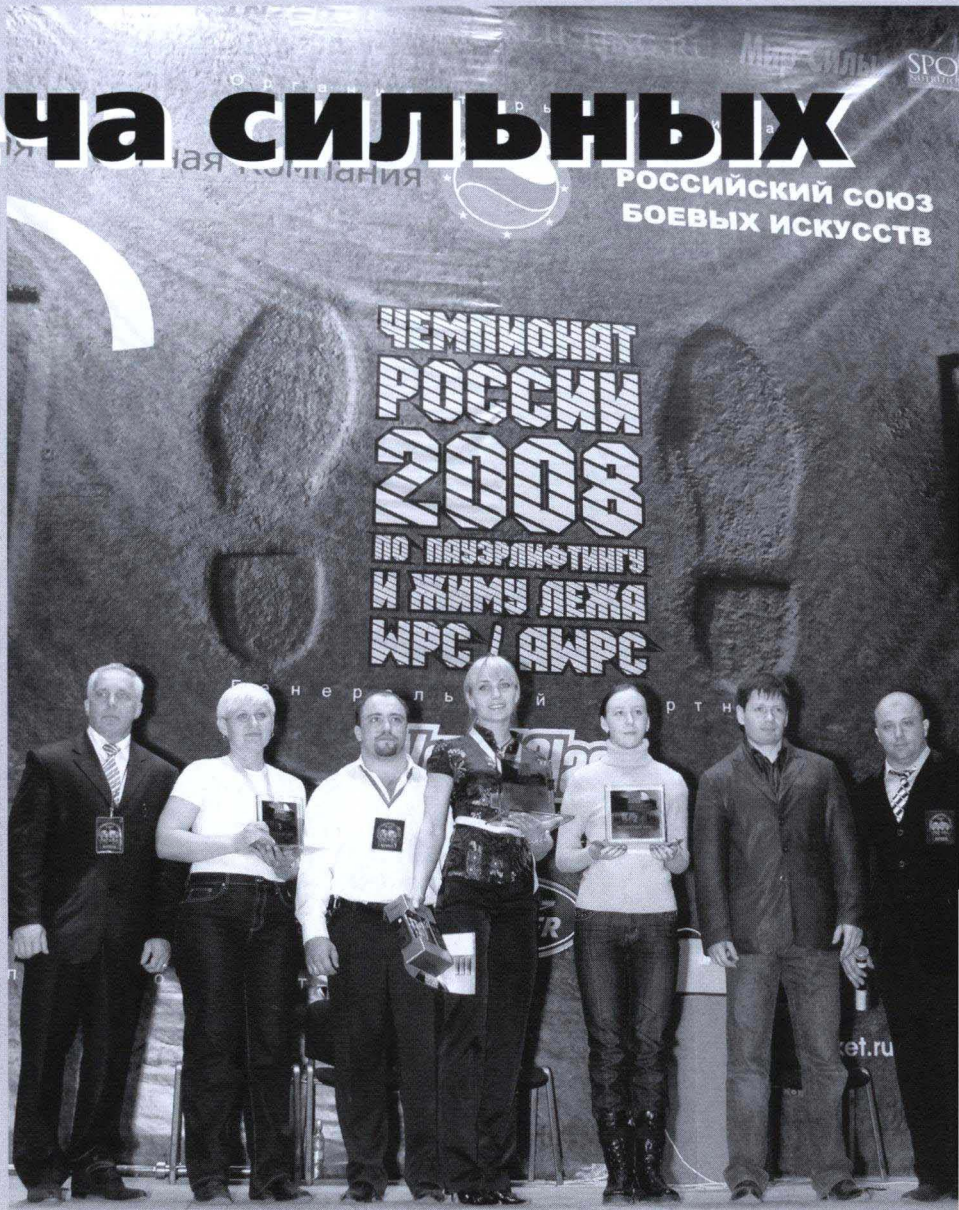
Шабалина все три попытки оказались результативны – 242,5 кг, и звание Добрыни Никитича – у Дмитрия. А Ильёй Муромцем, без всяких сомнений, стал Вячеслав Соловьёв. Этот атлет очень легко выжал в первой попытке 240 кг, затем столь же легко 250 кг и закончил турнир победителем с прекрасным результатом 265 кг. Причем было видно, что это далеко не предел для Вячеслава в жиме лёжа без экипировки.

Надеюсь, что «Чистая победа»-2008 это начало новой эры в жиме лёжа – без экипировочном. Многие сильнейшие жимовики уже поддержали этот вариант и проголосовали «за» своим выступлением. Стоит ожидать и новых громких турниров и результатов в жиме лёжа без экипировки. Так, 26 июля в Тюмени состоится турнир по жиму лёжа – Кубок Запсибгазпрома, в котором примут участие сильнейшие атлеты России. Как вы уже догадались, жать они будут без жимовых маек. До встреч на помосте!

Информация: www.wpc-wpo.ru

Встреча сильных

Н
а
Д
О
Н
У



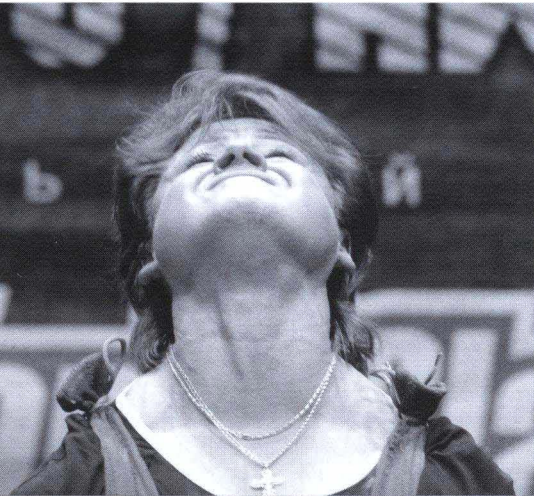
Автор: Ю.В.Устинов. Фото – архив чемпионата России

Чемпионат России собрал около 500 атлетов из более чем половины субъектов Российской Федерации. Оргкомитетом во главе с Михаилом Вебером, Аркадием Осипяном и Ростовским филиалом Российского союза боевых искусств (президент – Назаров Сергей Маркович) были приложены огромные усилия для того, чтобы все прошло на хорошем уровне. Была разработана оригинальная стилистика чемпионата, найдено прекрасное место проведения турнира – областной Дом народного творчества – огромный комплекс, специально предназначенный для проведения мероприятий самого высокого уровня.

Закуплены новое оборудование, помост, штанги, стойки, монолиты.... Прекрасная команда ассистентов не покладая рук, сутками (это можно сказать смело, т.к. соревнования иногда заканчивались за полночь) трудились на помосте. В фойе турнира была организована выставка-продажа товаров спортивной и пауэрлифтерской тематики: от бинтов и зимовых рубашек до памятных сувениров. Также было организовано горячее питание. Конечно, случались и накладки, куда уж без них, но при таком количестве участников они неизбежны.

АЖРС. Безэкипировочный дивизион

О том, что выступления без экипировки становятся более популярными, можно



судить по увеличению количества их участников от старта к старту. Радует, что и основной состав этого дивизиона составляют подростки 14–18 лет! Это значит, что курс нашей Федерации на борьбу с допингом и внедрение свободного от скафандров пауэрлифтинга среди любителей взят правильно. Детям не надо пилить на себя дорогостоящие и неудобные костюмы – они соревнуются в комфортных условиях. А это значит, что тысячи их друзей, глядя на то, какие успехи делают наши юные спортсмены, также придут в спортивные секции и посвятят себя спорту, а не наркотикам.

А на помосте были не только юные атлеты. Хотелось бы отметить выступления наших чемпионов: Геннадия Переладова (75 кг) возрастная 70–74 120+100+180, Дмитрия Лукьянова (82,5 кг) 205+157,5+247,5, Алексея Хараузова (90 кг) 230+205+260, Истомина Алексея (110 кг) 245+200+280, Сергея Лукьянова (125 кг) 275+220+280, Степаненко Александра (140 кг) 270+185+320.

Но особо популярен в безэкипировочной версии жим лежа. Большое количество спортсменов и страсти, кипевшие на помосте, тому подтверждение. Например, интереснейший поединок между Михаилом Вебером, организатором турнира, и Сергеем Гришко из Краснодара. В весовой категории 82,5 кг атлеты, не используя жимовых рубашек, зафиксировали 186 кг и 190 кг соответственно. В весе до 90 кг опять отличился Алексей Хараузов – 205 кг. В 125 кг мужское золото у Сергея Лукьянова – 210 кг, а в 140 кг у Юрия Смирнова – 217,5 кг.

Абсолютные чемпионы в безэкипировочной версии:

Пауэрлифтинг: Алексей Хараузов.

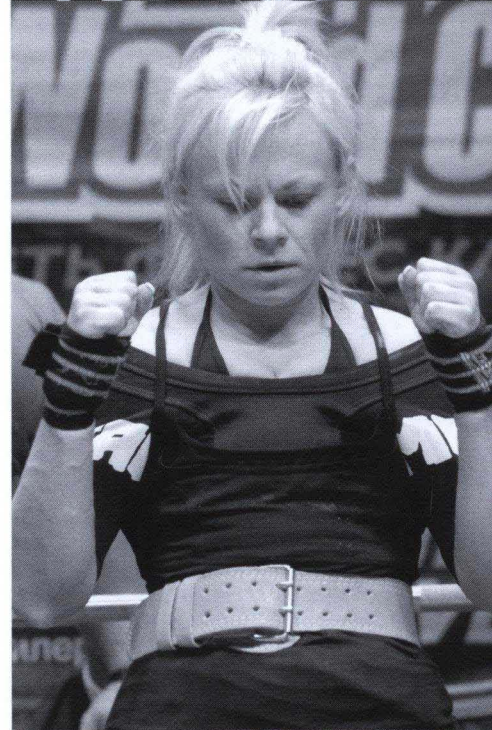
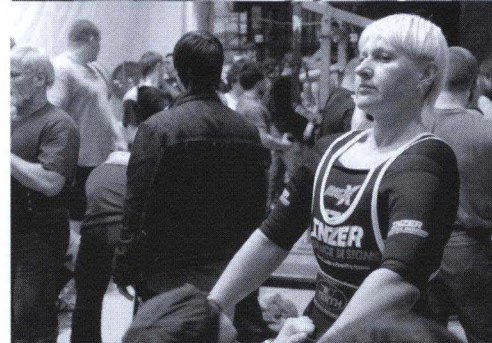
Жим лежа: Сергей Гришко.

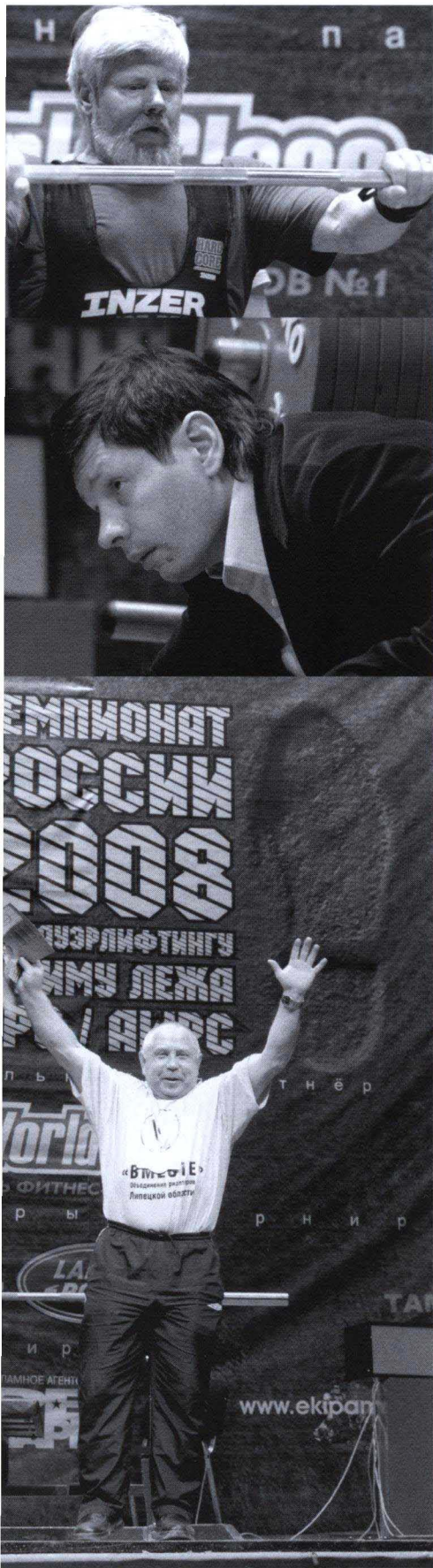
AWPC. Экипировочная группа

Но и экипировочный дивизион ни в коей мере не уступал по зрелищности группе. Среди девушек в пауэрлифтинге отличились: Архипова Елена, кат. 52 кг (20–23) 95+50+110, Мария Березенко, кат. 56 кг (18–19) 150+75+135, Юлия Умеренкова, кат. 67,5 кг 180+88+170 и многие другие.

У мужчин-тинэйджеров отличился Владислав Лопатин 75 кг (16–17) 205+175+192,5.

Среди мужчин воистину феноменальным было выступление Сергея Айвазова. Сергей – опытный боец, и в Ростове он показал себя во всей своей красе. В весовой категории до 82,5 кг он встал с весом 350 кг. Третий подход на 370 кг был неудачен. Напугал он всех в жиме лежа. Заказав 180 кг в первом подходе, Сергей, используя новую рубашку «Катана», едва не получил нулевую оценку. Эта модель со





многими атлетами играет злую шутку, они просто не могут опустить штангу на грудь. Только надев свою старую «Фури», он смог зафиксировать этот вес. 260 кг в первом подходе тяги – и Айвазов абсолютный чемпион России AWPC в пауэрлифтинге.

В жиме лежа у женщин отличный результат у Бако Натальи (82,5 кг) из Кемеровской области – 110 кг.

У мужчин высокие результаты у Евгения Нечаева (82,5 кг) – 240 кг и Юрия Смирнова (140) – 282,5 кг.

Абсолютные чемпионы в экипировочной версии:

Пауэрлифтинг – Сергей Айвазов.

Жим лежа – Евгений Нечаев.

WPC. Пауэрлифтинг

В пауэрлифтинге WPC разгорелась яркая и острая борьба за звание абсолютного чемпиона России среди мужчин. На кону стояла главный приз – оплата поездки на чемпионат Европы-2008.

Но и девушки не отставали: «отметилась» мировыми рекордами среди тинэйджеров Елена Костылева (48 кг), в 52 кг Людмила Гришечкина и Ирина Игнатович стали победителями в своих возрастных группах. Новыми мировыми рекордами среди «саб-мастеров» «отметилась» гордость нашей Федерации, уральская красавица Марина Медведева. В весовой категории до 60 кг она зафиксировала 210 кг в приседе (новый мировой рекорд), 112,5 кг в жиме лежа – новый рекорд России и 190 кг в тяге (мировой рекорд). Мало того, в 4-м подходе Марина успешно вытасила 200,5 кг! Еще один мировой рекорд. У ее однофамилицы из Новосибирска Юлии Медведевой золото в 67,5 кг (205+130+190).

Два новых рекорда России установила Елена Поволоцкая из Элисты. Присев всего 235 кг (что для Елены слабый результат), она выжала лежа 125 кг – новый рекорд России, и вытянула 225 кг, что также является новым российским достижением в этом весе.

Евгения Сухова из Иркутска также не уехала домой без медали и без нового рекорда. В весовой категории до 82,5 кг (при весе 75,9) она зафиксировала 210 кг в приседе, 165 кг в жиме лежа и 215 кг в тяге, что является новым рекордом России.

Мужчины:

В весовой категории до 52 кг Егор Павлюк (тинэйджеры 13–15) установил новый мировой рекорд в приседе – 165 кг, а в 56 кг еще двое атлетов показали результаты, превышающие мировые рекорды: Михаил Приданников (юниоры) – 135 кг в жиме лежа, Александр Дамбинов (70–74 года) – 75 кг в приседе, 65 кг в жиме и 127,5 кг в тяге.

В весе до 60 кг Александр Мурзин установил рекорд мира среди тинэйджеров

в приседе – 210 кг, а в категории до 67,5 кг среди тинэйджеров 16–17 лет серийный европейский рекорд «отметился» Валентин Чувашкин – 242,5 кг+132,5 кг+217,5 кг.

В весовой категории до 75 кг победа (745 кг) у Дениса Щепилова из Минеральных Вод. Денис – обладатель Кубка России 2004 г., вновь на нашем помосте.

Интересная борьба ожидалась между двумя чемпионами мира – Станиславом Пряхиним (2006 г.) и Максимом Томчиным (2007 г.) в весовой категории до 82,5 кг. Но, к сожалению, Станислав получил нулевую оценку в жиме лежа и выбыл из борьбы. Тем не менее Максим подтвердил свое звание и выиграл с результатом 870 кг. Тремя новыми мировыми рекордами (жим лежа – 170, 180; сумма 645 кг) украсил свое выступление в новой для себя весовой категории наш ветеран Юрий Павлович Чепец из Липецка. Собственный вес богатыря составил 76,8 кг.

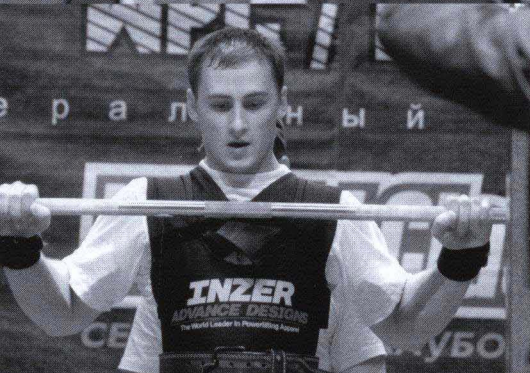
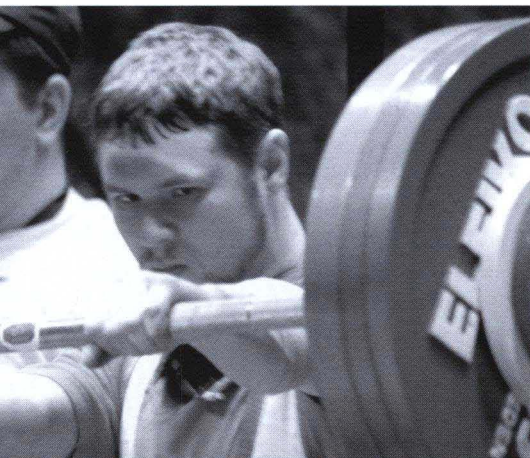
Двумя мировыми рекордами увенчалось сражение за золото в весовой категории до 90 кг.

Степан Новиков из Вологды и Андрей Шарапов из Тольятти всерьез выясняли, кто из них сильнее в России в этом весе. Уже во втором подходе приседа Степан фиксирует новый мировой рекорд – 400 кг! Андрей Шарапов в своем третьем подходе превышает это достижение на 500 г. Выжав 235 кг и потянув 300 кг, Шарапов с суммой 935 кг становится чемпионом России. Новиков показал 200 кг в жиме и 315 кг в тяге.

В весе до 100 кг прекрасным результатом показал юниор из Ершова Александр Романов – 380+235+285 кг. Ну а в открытой возрастной группе победа досталась вашему покорному слуге, президенту Организации пауэрлифтинга России Юрию Устинову. Почти семь лет не выступал я в пауэрлифтинге, но жить без помоста скучно. Тренировки давались тяжело, сказывался долгий перерыв в тренинге приседа и тяги. Но тем не менее я сумел показать свой лучший результат: 340 кг в приседе, 222,5 кг в жиме лежа и 300 кг в тяге. В третьем подходе тяги заказал 315 кг, но, к сожалению, получил травму – надрыв задней поверхности бедра. Так что все остальные дни соревнований успешно прыгал на одной ноге.

Три европейских рекорда на счету Михаила Брылина из Екатеринбурга, победившего в весовой категории до 110 кг. 253 кг в жиме лежа, 350 кг в тяге. В приседе Михаил показал 390 кг, что в сумме составило 992,5 кг – также новый европейский рекорд.

Также новый европейский рекорд в сумме показал Михаил Глазунов. В весовой категории 125 кг он собрал 1000 кг (370+270+360).



И настоящий фейерверк мировых достижений у тинэйджера из Пугачева Кирилла Сарычева. Кирилл стал чемпионом России и в открытой возрастной группе, собрав 1030 кг (мировой рекорд среди тинэйджеров). В приседе нашему чемпиону покорились 400 кг, в жиме лежа 310 кг и в тяге 320 кг. Надо ли говорить, что все эти достижения являются мировыми рекордами среди 18–19-летних юношей?

Жим лежа

Прекрасные результаты показали девушки: Юлия Медведева из Новосибирска (135 кг в весовой категории до 67,5 кг), Евгения Сухова из Иркутска (170 кг в весовой категории до 75 кг – новый европейский рекорд) и Виктория Шелудько из Архангельска (157,5 кг в весовой категории до 82,5 кг – новый европейский рекорд).

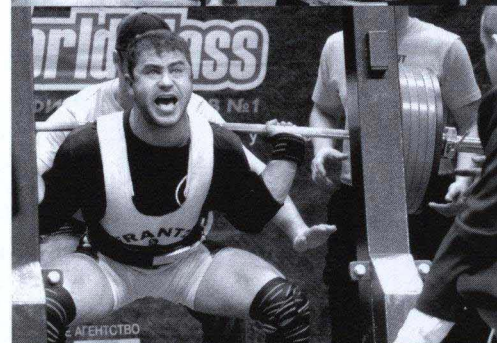
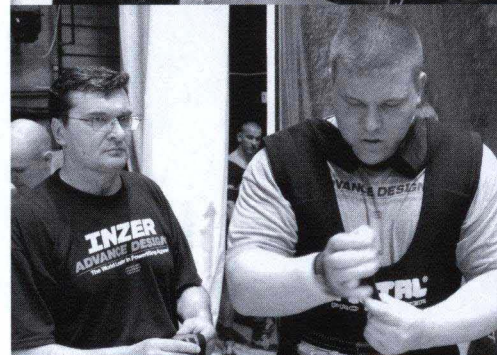
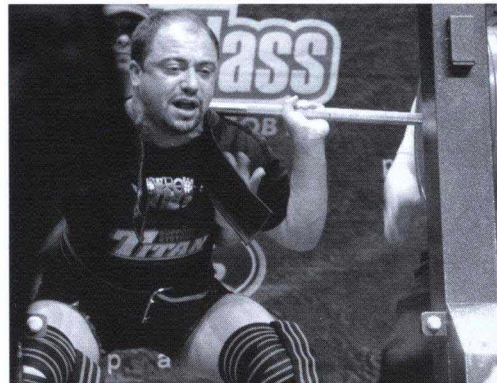
У мужчин в категории до 75 кг первое место у Ильи Кокорева – 210 кг, а в весе до 82,5 кг с результатом 230 кг победил Павел Петухов.

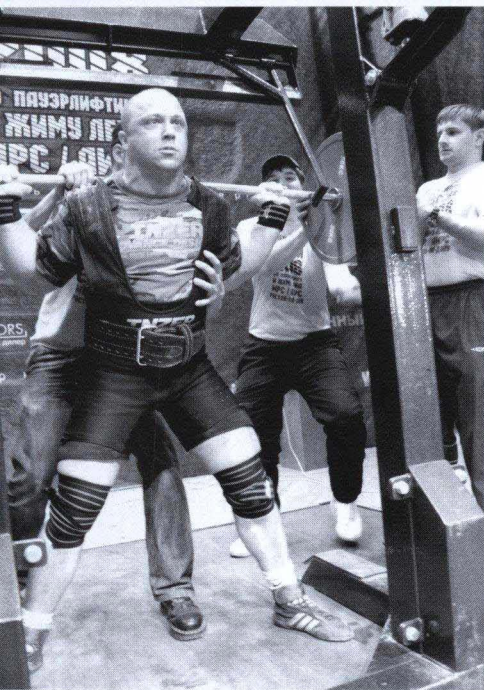
Павел Исаков из Новосибирска стал чемпионом в весовой категории до 90 кг – 250 кг. А в весе до 100 кг не было равных многократному чемпиону мира среди ветеранов Андрею Палей из Магнитогорска – 285 кг, что является новым рекордом мира среди ветеранов.

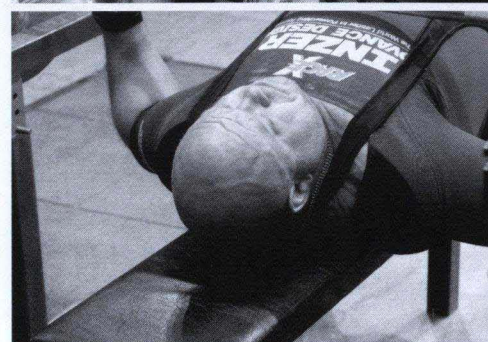
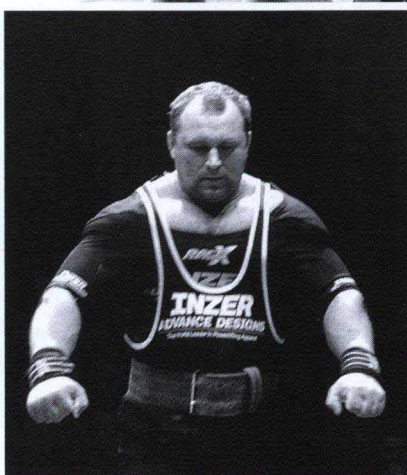
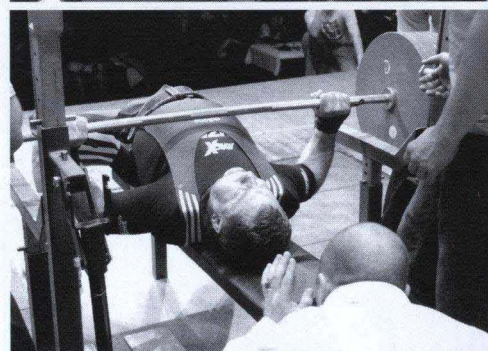
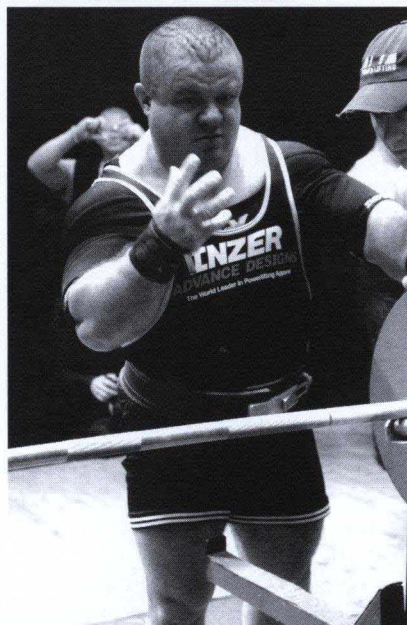
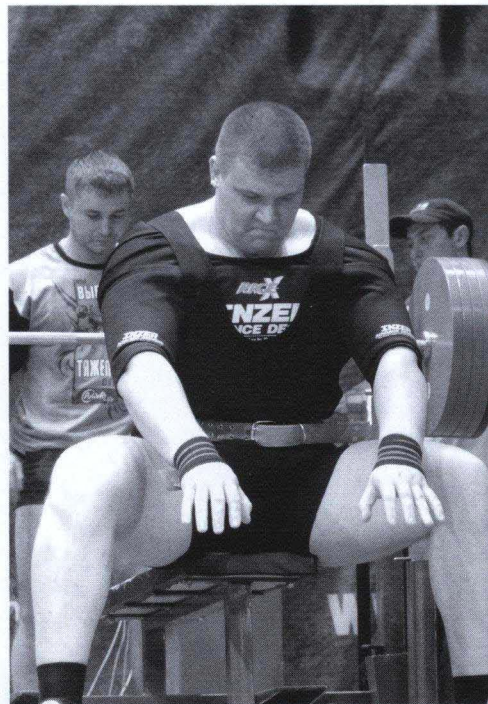
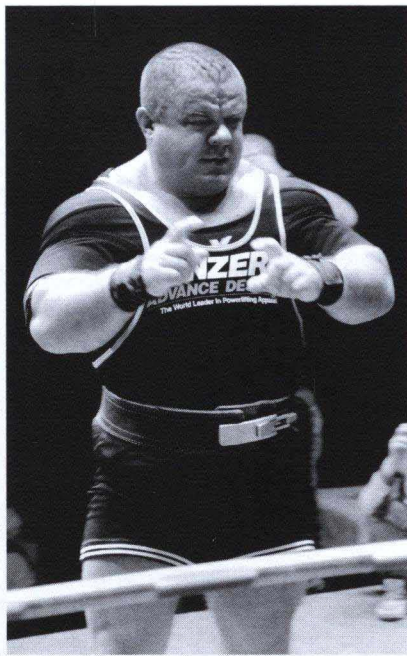
На грани фолла было выступление у многократного чемпиона мира Алексея Неклюдова. Свой начальный вес 340 кг он одолел только с третьей попытки. В первых двух были проблемы с включением. Тем не менее этого результата ему вполне хватило для того, чтобы стать чемпионом России-2008 в весовой категории до 110 кг среди мужчин. На втором месте также ветеран из Пермского края Александр Третьяков – его результат 315 кг. Бронза у Тимура Андреева – 270 кг.

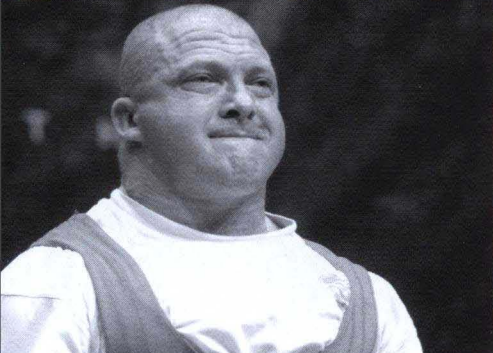
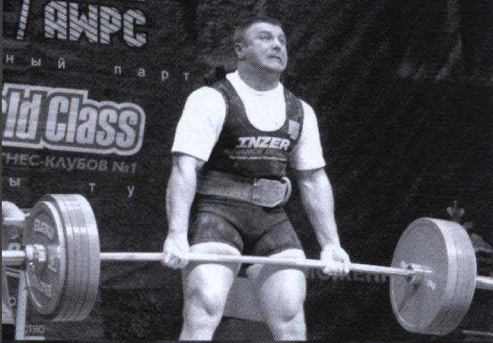
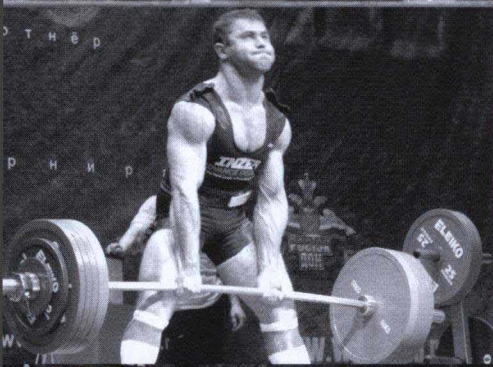
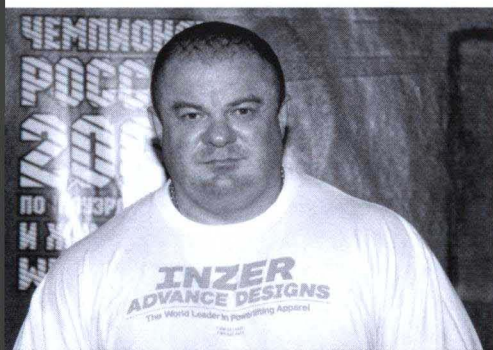
340 кг – результат Олега Кушнарева из Перми. Он – чемпион в категории до 125 кг. После ухода из большого спорта Владимира Кравцова Олег стал безоговорочным лидером в этой весовой категории.

Выступления фаворита турнира Владимира Максимова из Лысьвы ждали все. И не ошиблись. Перед глазами зрителей развернулось феноменальное зрелище. Напомню, что немного ранее Владимир установил новое абсолютное всероссийское достижение – 390 кг. Первый подход – 385 кг. К сожалению, неудачно. Штанга ушла в стойки. Второй подход. Есть! Вес взят. На третий Владимир попросил установить 392,5 кг – новый абсолютный рекорд России, рекорд мира и Европы среди ветеранов. Весь зал замер в ожидании. Кто кого? Владимир уверенно принял штангу на руки и мощно и быстро, в свойственной ему манере, стал опускать ее вниз, растягивая свой двойной «Рейдж









Икс». Мгновение, команда судьи – и вот штанга на вытянутых руках! Легче, чем 385 кг! Но он уже заказывает 400,5 кг – это новый абсолютный рекорд Европы. Напомню, что 400 кг покорялись в Старом Свете только Яри Муртомяке, огромному молодому финну. Подход. Но, к сожалению, Владимир не фиксирует штангу. Тем не менее он подарил фанатам и зрителям прекрасный праздник. Ждем от него 400 кг. Он же и стал абсолютным чемпионом России. Магазин «Инзернет» приготовил для Максимова подарок – новую тройную зимовую рубашку «Рейдж Икс». Хочется надеяться, что именно в ней ему покорятся 400 кг! Неплохой результат – 310 кг показал серебряный призер соревнований Валерий Снегирев.

В супертяжелом весе с результатом 300 кг победил тинэйджер из Пугачева Кирилл Сарычев.

Абсолютные чемпионы среди девушек

Пауэрлифтинг – Марина Медведева.
Жим лежа – Евгения Сухова.

Абсолютные чемпионы среди мужчин

Пауэрлифтинг – Андрей Шарапов.
Жим лежа – Владимир Максимов.

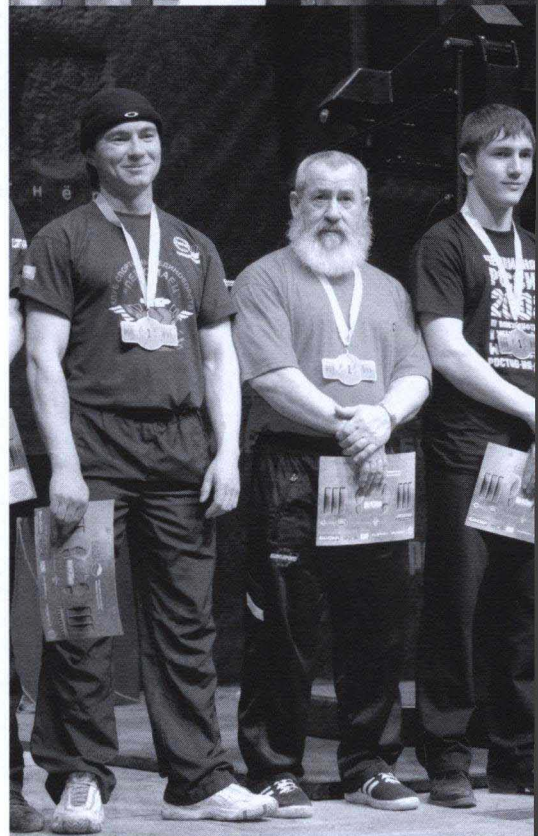
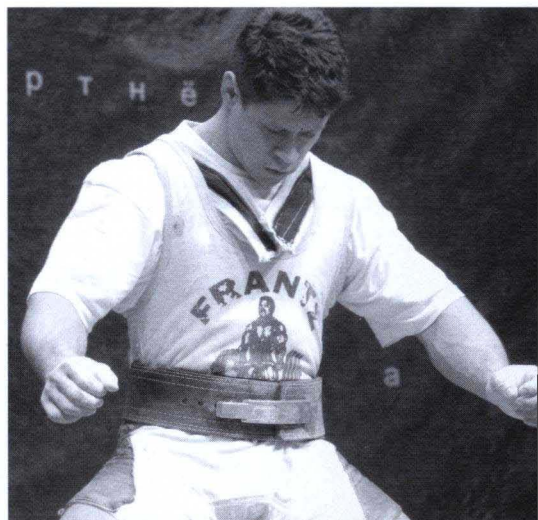
Подводя итоги, хочется сказать, что чемпионат удался. Да, были накладки, были и выступления за полночь и многое другое, но в целом все остались довольны. Думается, что организаторы благосклонно примут критику и в следующий раз покажут еще более высокий уровень. По итогам чемпионата было отобрано около 40 биопроб для проведения допинг-контроля.

Лично я уезжал из Ростова с очень положительными эмоциями – я вновь в строю, вновь на помосте, а это значит – я живу!

Президиум Организации пауэрлифтинга России выражает благодарность организаторам чемпионата России 2008 г. – Михаилу Веберу и Аркадию Осипяну и их команде.

Также отдельная благодарность спонсорам и друзьям турнира:

Ростовскому филиалу Российского союза боевых искусств, Назорову Сергею Макаровичу, Таратину Игорю Валентиновичу, Владимиру Перегуде, Бедрику Александру Ивановичу, Анатолию Михееву, Зимнухову Сергею, компании «Дон-моторс», транспортной компании «Ренат-транс» и лично Мехтиеву Якову Кадыровичу, компании «Веллнесс» и клубу «World Class», компании «Ростэк-Дон», «Южной угольной компании», загородному клубу «Калифорния Сан», журналу «Банзай», радиостанции «Радио Ростова», журналу «Мир Силы», интернет-магазину экипировки для пауэрлифтинга «Inzernet.ru», агентству «Ре-марк» и лично Владимиру Михайлову, благодарность интернет-магазину «Экипаркет» и лично Соколову Андрею, областному Дому народного творчества, компании «Стройтэк».





Автор: Дмитрий Касатов

Мастер спорта международного класса. Элита России WPC-WPO. Неоднократный чемпион Белгородской области по пауэрлифтингу и жиму лёжа. Вице-чемпион Москвы по жиму лёжа 2001 г. Рекордсмен России WPC в жиме лёжа 2005 г. Чемпион Европы GPC в жиме лёжа 2005 г. Серебряный призёр чемпионата мира WPC в жиме лёжа 2005 г. Чемпион России WPC 2006 г. Рекордсмен России WPC в жиме лёжа 2006 г. Рекордсмен Кубка Европы WPC в жиме лёжа 2006 г. Чемпион мира WPC в жиме лёжа 2006 г. Чемпион Европы GPC в жиме лёжа 2007 г. Обладатель Кубка Евразии WPC/AWPC 2007 г. Обладатель Кубка Европы WPC 2008 г.

Сергей, ты недавно вернулся с Кубка Европы в Австрии. Расскажи немного об этом соревновании.

Да, с 23 по 25 мая в Вене, в Австрии проходил Кубок Европы WPC. Эти соревнования начались и закончились, как небольшое приключение, начало которому было положено в Москве. Регистрация в 5.45 утра. Получив документы и пожелания победы от Дмитрия Касатова и Анны Смирновой, мы отправились к стойке регистрации. Летим чартерным рейсом Москва – Копенгаген – Вена. Первая неожиданность: объединили два

рейса и нам нужно с чемоданами совсем в другой конец аэропорта Шереметьево. Бегом туда. Копенгаген встретил нас хорошей погодой и ветряными мельницами на воде. Мы, как настоящие европейцы, зная только русский язык и язык жестов, выяснили, что до посадки в самолёт Копенгаген–Вена у нас 10–15 минут и надо найти ещё выход на посадку в другом конце аэропорта. Бегом, спрашивая у каждого встречного работника аэропорта, мы находим выход на посадку, забегаем последними, садимся, и самолёт взлетает. Вена встречает

нас солнечной погодой и потерей багажа. Естественно, за 15 минут выгрузить наши вещи и загрузить в другой самолёт это нереально. Мы все в шоке, у нас там экипировка, да и все личные вещи тоже там. Улыбающиеся австрийцы с извинениями попросили нас заполнить бумаги на потерю багажа, сказав, что сегодня к вечеру постараются доставить нам багаж по тому адресу, который укажем в документах. Взяв в аэропорту такси, микроавтобус и легковушку, через час мы были на месте проведения соревнований. Место проведения соревнований представляло собой спортивную школу, я таких грандиозных сооружений не видел: гостиничные номера, интернат для детей, школа, два футбольных поля, два для минифутбола, сектор для прыжков, два крытых теннисных корта, два открытых, бассейн, вышки для прыжков в воду, залы дзю-до, карате, бокса, танцев и т.д. К вечеру привезли багаж.

Первый день. Жим лёжа.

Непонятно почему, я, пытаясь заявиться в двух дивизионах, «мастерс» и открытый класс, получил от организаторов соревнований отказ. Ну и о судействе: уже много раз говорилось, что судейство к российским спортсменам неоправданно жёсткое. Начал я веса 245 – удачно, 255 – удачно повторил национальный рекорд Австрии, 260, два к одному, вес



На помосте Кубка Европы

не засчитан, хотя непонятно почему. Так у многих наших спортсменов был неудачен третий подход, хотя итогом дня все первые места наши! Первое место: Неведов, Трухнин, Чепец, Бергер, Дмитриев, Акентьев, Громов.

Второй день. Пауэрлифтинг.

Выводим ребят, мотаем бинты, натягиваем майки, комбезы. Все первые места наши: Трухнин, Сизов, Бергер, Савельев, Максимушкин, Чепец, Дмитриев.

Помогаем Максиму Кутузову, нашему соотечественнику, проживающему в Германии. У него второе место.

Посмотрели центр Вены – впечатляет. В понедельник возвращаемся домой, по

дороге, в Копенгагене, опять теряют багаж. Вот мы и дома.

Очень интересная история, давай вернемся к тебе, а почему именно жим лёжа?

А мне нравится ЖАТЬ!

Что, на твой взгляд, «круче» – пауэрлифтинг, стронгмен или тяжёлая атлетика?

Я думаю, что это составляющие одного и того же – борьбы с земным тяготением. Везде мы стараемся поднять большой вес. Но все-таки есть и принципиальные отличия. Стронгмен – это прежде всего силовое шоу, что, конечно, прибавляет ему зрелищности и соби-

рает большое количество болельщиков. А пауэрлифтинг и тяжёлая атлетика это соревновательный вид спорта. Потом классическая штанга это скоростно-силовой вид двоеборья, а пауэрлифтинг – силовой вид троеборья. У меня есть знакомые стронги, так Владимир Калиниченко, которого я знаю лет 15, является МСМК по пауэрлифтингу; есть тяжелоатлеты, выступающие в лифтинге. Я думаю, каждый крут в своем виде, а кто сильнее – показывает помост.

Какой твой путь в «железном» спорте?

Начал с гирь, ещё до армии. Потом немного классической штанги. Затем просто занимался в тренажёрном зале. Стали расти результаты, вот и решил попробовать себя в троеборье. В 1996 году на первых своих соревнованиях, выполнил норматив КМС по пауэрлифтингу в категории 82,5 кг. Так, что соревновательную карьеру можно считать с городских соревнований 1996 г. В 1997 г. первый раз поехал на Кубок России, проходивший во Владимире, тогда еще мог соревноваться любой заявившейся, и не было допусков не ниже МС, хоть и стал последним (кроме получивших нулевую оценку), зато посмотрел, как надо выступать. Так что, этот опыт не прошёл даром: тренировки стали серьезнее и продуманнее.

Тренировался, результаты росли, выступал практически на всех зональных соревнованиях. В 2001 г., в г.Ливнах Орловской обл. на зональных соревнованиях я выполнил норматив мастера спорта по пауэрлифтингу ФГПР.

А выполнить норматив МСМК по пауэрлифтингу удалось?

После выполнения норматива МС думал: ну, может, и хватит. И потихоньку стал переключаться на жим лёжа. Кстати, в том же 2001 г. я стал вице-чемпионом по жиму лёжа открытого Кубка г. Москвы, где заочно познакомился с Владимиром Кравцовым – конечно, его жим меня тогда поразил, особенно та пауза, с которой он пожал 292,5 кг, установив новый рекорд России. Я и сейчас горжусь его дружкой, мы вместе выступали на многих турнирах. Жаль, что лучший жимовик России ушёл из большого спорта и перестал нас радовать своим жимом.

Но, уделяя много внимания жиму, я и о других движениях не забывал: так что к году 2003 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 руководству ФГПР, потому как после начального приседа в 320 кг вес был

не засчитан 2:1 (хотя движение было записано на видеокамеру и там полный присед), я обратился за разъяснением к старшему судье на помосте: «один из функционеров ФПР», на что получил очень интересный ответ: «Мне говорят, что я и так много всем зажигаю белый свет». Больше с моей стороны вопросов не было.

Почему тогда перешёл на жим?

Хорошо пошёл жим, да от приседа стали болеть локти. Но МСМК выполнить всё же хотелось, прочитав статью о

первом чемпионате России WPC, посмотрел нормативы Федерации и выяснил, что есть нормативы по жиму лёжа. И решил подготовиться и попробовать выступить.

Первый раз я выступил на чемпионате России WPC 2005 г. 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 и с легендой WPC Игорем Львовичем Гольдманом. Понра-



В зале проведения Кубка Европы-2008



Путешествие по Вене



ТЕЛЕКАНАЛ
«РУССКИЙ ЭКСТРИМ»

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПАУЭРЛИФТИНГ

с 16 февраля 2008 г.
 в рубрике «Силовой экстрим»

расписание передач: www.wpc-wpo.ru
<http://www.extremtv.ru>

вилась 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.

Каковы лучшие результаты в жиме лёжа?

На Кубке Европы WPC в Тольятти 2006 г. выжал 270 кг. Весовая категория до 100 кг.

На тренировке 280 кг в двойной и 250 кг в однослойке.

Это с использованием жимовой майки?

Да в двойном «Рейдже». А так недавно, по случаю, я взял у Алексея Неклюдова тройной «Рейдж», делал дожимы в нем 280x5, 300x1-2

А без майки сколько жмёшь?

Больше 225 кг на разы не ходил. Кстати, ради интереса узким хватом жал 220 кг. Да под углом 200 кг.

Что думаешь о жимовых майках: нужны они нам или стоит отказаться?

Я считаю, нужны оба варианта. Ведь кому-то майка бывает и ничего не doet, а кому-то до 80 кг. Лично я тренируюсь в однослойке, и она очень хорошо предохраняет плечи от травм.

В связи с введением нормативов по безэкипировочному жиму возникло желание выполнить МСМК по жиму без экипировки.

Проблема допинга в спорте, на твой взгляд, стоит того внимания, что ей уделяют?

Вопрос, наверно, связан с применением стероидных препаратов? Слишком уж пристальное внимание со стороны государства! Меня всегда поражал тот факт, что если спрашиваешь мед-

работника о применении стероидов, то глаза у них становятся круглыми, крики: зачем это надо! И почему-то, прописывая больному стероидные препараты, — это нормально и ничего не случится, а вот здоровому человеку это навредит. А вообще все зависит от собственных мозгов и разумных дозировок. Да и нет большого спорта без допинга! Допинг всегда был, есть и будет, пока люди будут выяснять, кто лучше в спортивных достижениях. Особенно сейчас, с бурным развитием генной инженерии.

Тут ещё один момент: ведь сами стероидные препараты не наращивают мышечную массу, они лишь помогают восстановиться после нагрузок. А уж результат зависит от того, кто как пашет в спортзале.

И уже как человек, имеющий медицинское образование, осмелюсь сделать пожелание: сначала хорошенько подумай: зачем тебе это надо?

Каковы основные принципы твоих тренировок?

Главное прислушиваться к своему организму, в жиме выкладываться полностью. А если нет сил на подсобку, то сократить количество подходов и повторений.

Как ты питаешься?

Раньше много внимания уделял пищевым добавкам: ел протеин, в основном сывороточный, аминокислоты, гейнеры. Сейчас стараюсь получать весь набор белков, жиров и углеводов из натуральной пищи. Курица, мясо, рис, нравятся блины с творогом (да и без творога тоже). Вот единственное, что считаю надо принимать постоянно, это витамины.



Приведи пример наиболее удачного твоего тренировочного плана.

Лучший тренировочный план, наверно, тот, при котором был лучший жим. Попробую восстановить:

1-й день

Жим лёжа 5x3 («однослойка» тренировочная);
Ноги (по выбору) 3x6;
Разводка гантелей 3x6;
Трицепс разгибания в тренажёре 4x10.

2-й день

Жим под 45° 5x4;
Отжимания на брусьях 4x6;
Тяга штанги в наклоне 4x8;
Дожимы 5x3 (двойной «Рейдж»);
Бицепс 5x8.

3-й день

Жим лёжа 5x2-3 («однослойка» тренировочная);
Ноги (по выбору) 3x8;
Жим гантелей 5x6;
Жим штанги сидя 4x6;

4-й день

Жим лёжа, лёгкий на скорость 4x6 (без майки);
Тяга в тренажёре 4x8;
Разводка гантелей 4x10;
Бицепс 5x8.
Если чувствую усталость, то перенешу тренировку на день-два.

Ты планируешь свои тренировки сам или тебе помогает тренер?

В основном я сам себе тренер, но советы выслушиваю всегда, и если что-то заинтересовало, то стараюсь их опробовать в своём тренировочном плане.

У тебя были резкие прорывы в результатах, и если да, то с чем они были связаны?

Были. Когда начал применять экипировку, особенно профессиональную, в которой и выступаю на соревнованиях.

Какие планы на этот год?

Чемпионат мира в Америке!



МАРИНА МЕДВЕДЕВА



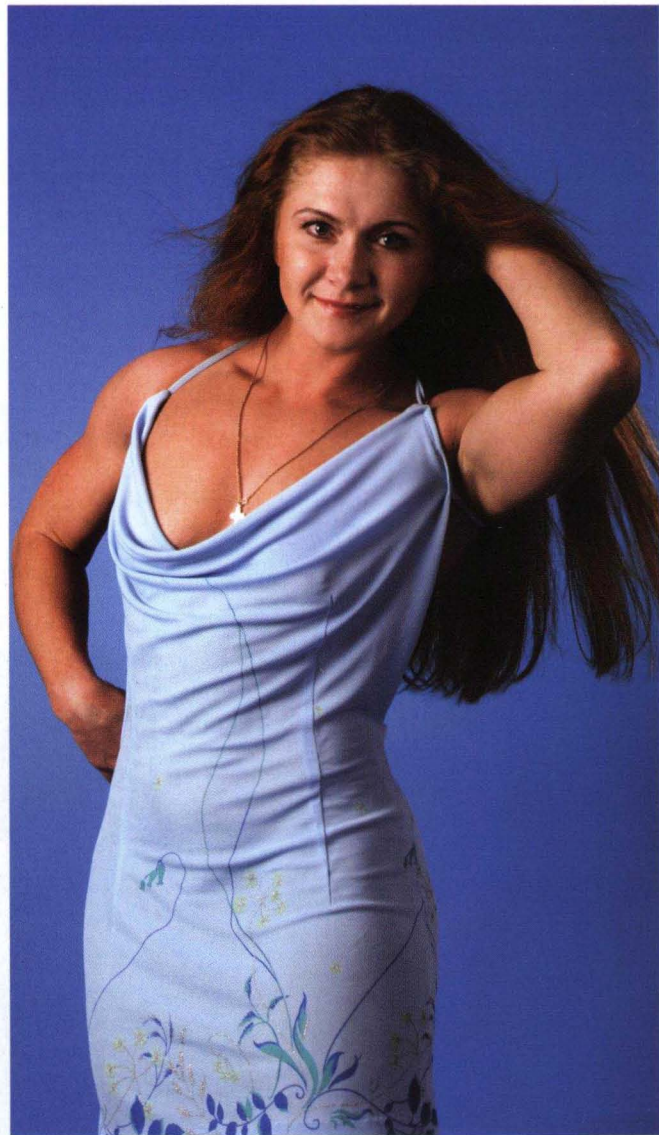
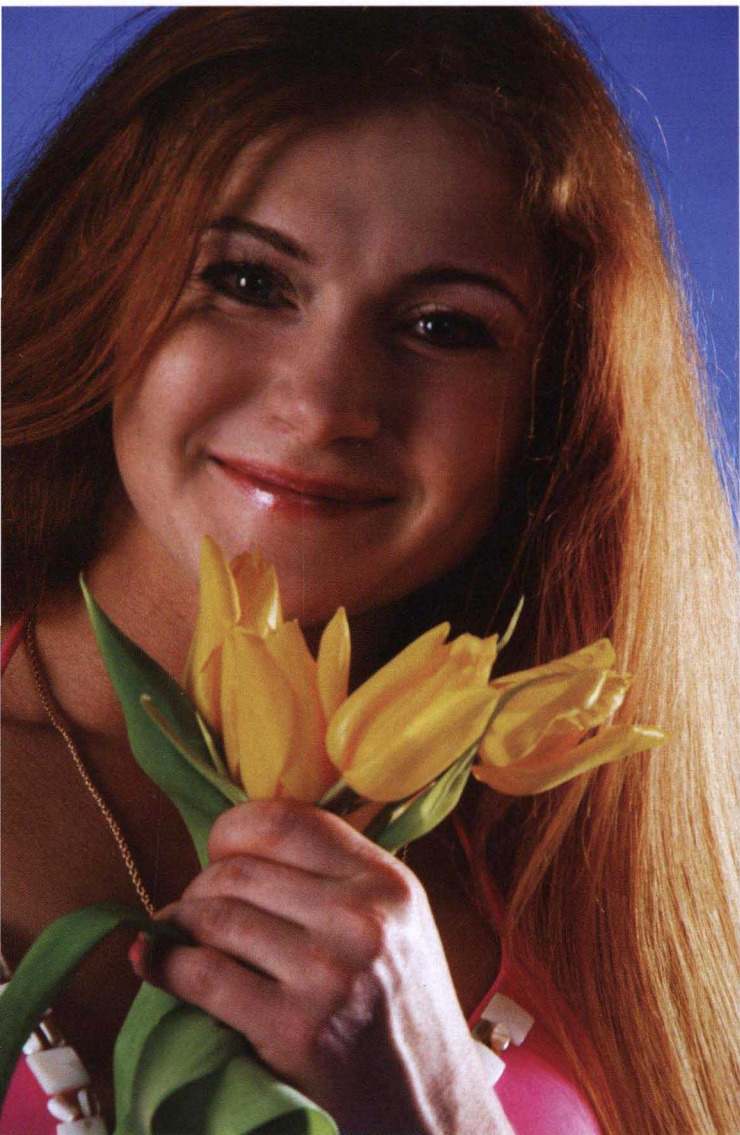
**Абсолютная
чемпионка мира
и Европы**

**Фотографы:
Трифонов Наталья
и Романовская Анастасия**







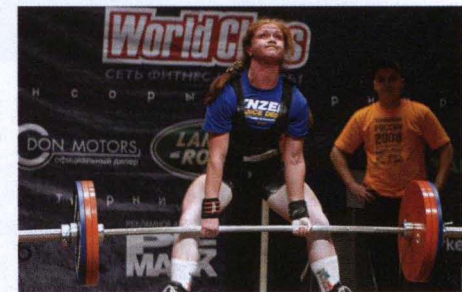
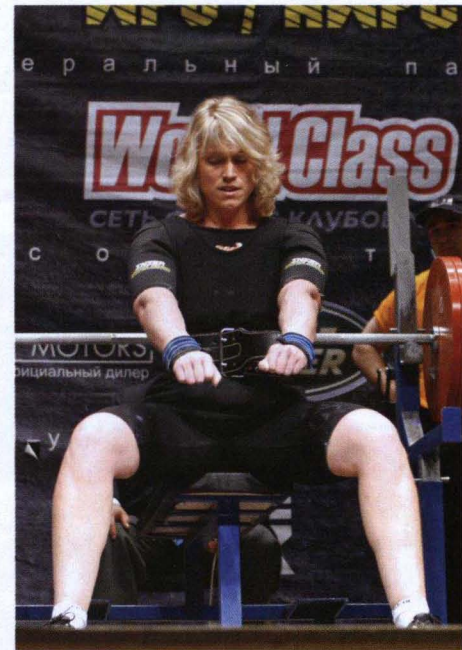
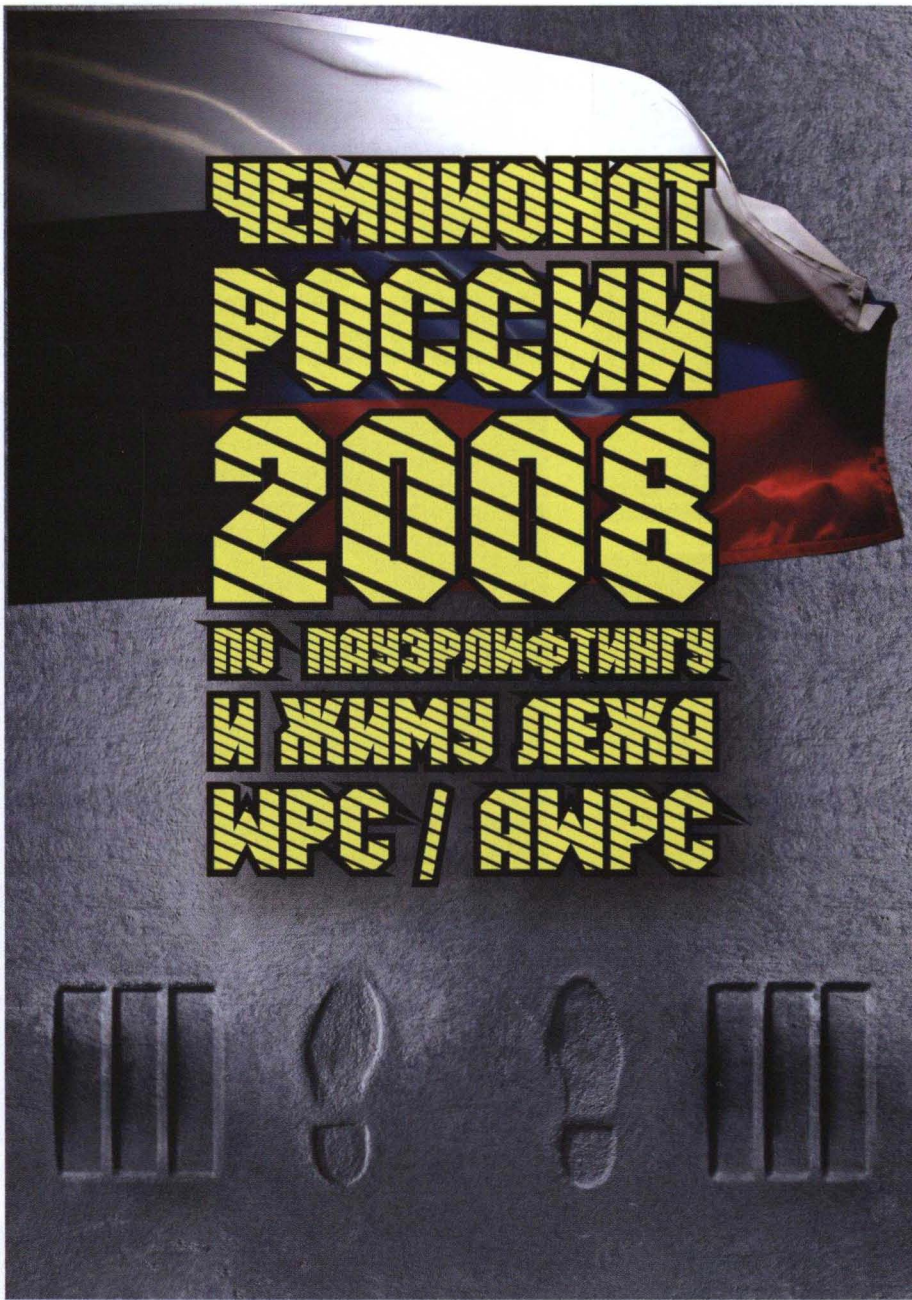


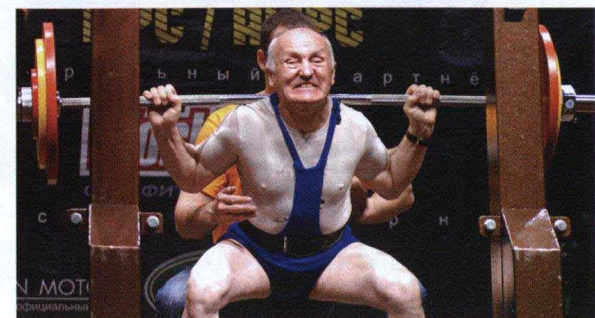
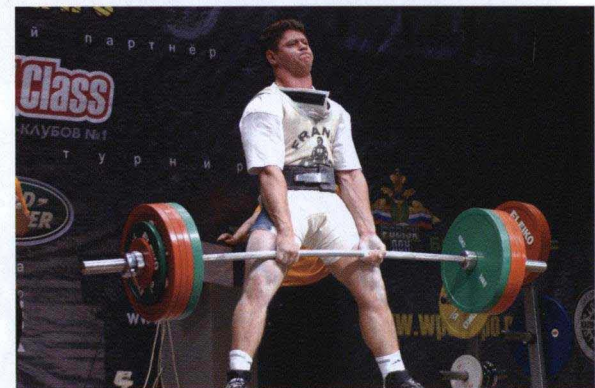
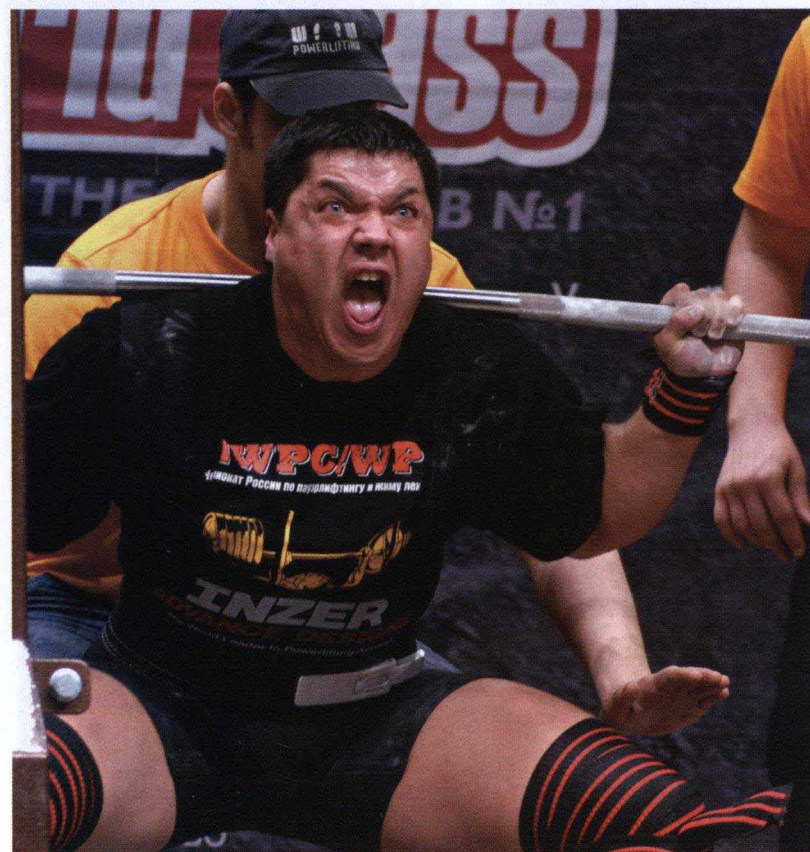
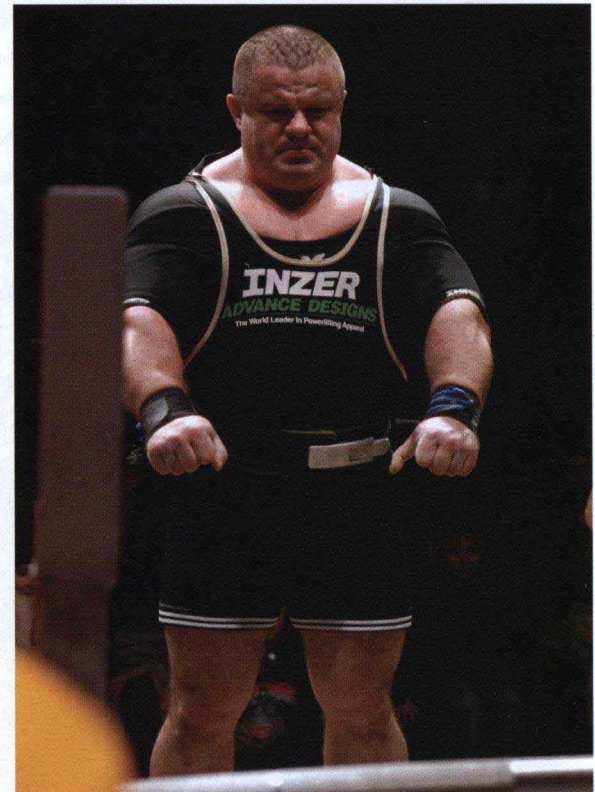
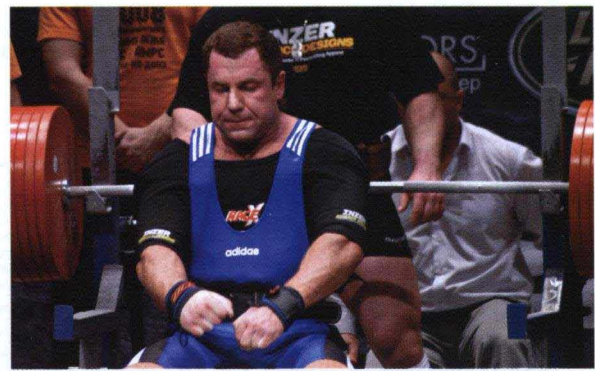
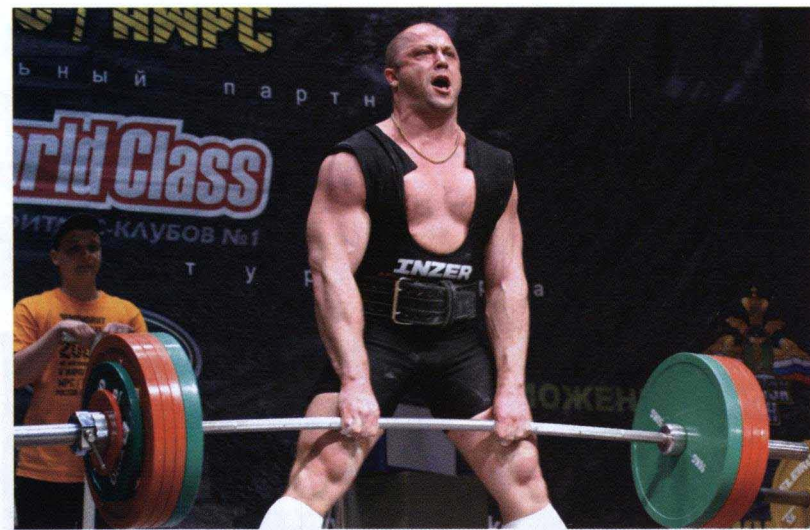


Владимир
БЛИНКОВ

Абсолютный
чемпион **Урала**







«БОГИНЯ ПОБЕДЫ»

Автор: А.Репницын, Д.Мурзин, фото: Н.Трифенова и Т.Репницына

**Ветрено всё в этом мире бушующем,
Есть лишь турнир, за него и держись.
Есть лишь два дня между прошлым и будущим,
Только они – настоящая жизнь!**

А.Репницын

Банда набралась порядочная, девять человек. Подходя по апрельским лужам к месту встречи, у арки вокзального подъезда Чума про себя отметил, что издалека ребята и вправду здорово смахивают на банду «крутых». «Сейчас нам целый вагон освободят», – усмехнулся он.

Предсказание не сбылось: поезд был набит битком, да так, что ребятам, с их габаритами, пришлось буквально втискиваться в вагон. Андрюха Костромин, тот и вовсе застрял на входе и пролез только боком. На турнире Андрей выступать не планировал, ехал выводить сына, поэтому сидел на изуверской «массонаборной» диете и набрал 120 килограммов плотной массы. Куртка на нём трещала по швам.

В келью плацкарты загрузились с обоими Костромиными и Александром Пономарёвым. Шурик – весёлый, компанейский человек, судья международной категории, мастер спорта международного класса, ехал на соревнования по доброй воле работать в качестве судьи. Он из тех людей, кому безразлична судьба пауэрлифтинга в области и которые активно участвуют в популяризации и развитии любимого спорта, не преследуя никаких корыстных целей.

Виталий Костромин ехал на свои первые в жизни соревнования. Он уже давно просился на помост, но его отец, он же его тренер, решил выпустить своего любимого подопечного только сейчас, когда Виталик набрал более-менее приличную спортивную форму. А тут ещё и возможность в другой город съездить, так сказать, путешествие небольшое... Поезд дёрнуло, и мир двинулся им навстречу.

Впереди было почти что 4 часа непривычной свободы. Чуму всегда бесила длинная дорога, он никогда не знал, чем её занять. Разоблачились до футболочек, послали тинэйджеров из соседней кельи за чаем, кто-то, сдвиг-

нув сумки, попробовал улеться спать, а самые горячие стали девочек высматривать. Высмотрели одну. Объект вроде ничего, только девочка особого желания покрасоваться не проявляла, а через полчаса и вовсе в книжку глазами уткнулась.

– Книжку читает, – констатировал Шурик и потерял к ней интерес.

Внимание переключилось на объект в пумовском спортивном костюмчике, с забранными в хвост белыми волосиками, сновавшим по вагону туда-сюда. Раз пробежала, два, а на третий раз упёрлась в шлагбаум Андрюхиной ноги.

– В чём дело?

– В каком смысле?

Ирина оказалась очень общительной девушкой и без тени смущения просидела у них часа полтора. Сообщила, что она замужем, однако напропалую кокетничала. Спортсмен не занимается, но спортсменов вообще уважает, только не пауэрлифтеров – слишком

любят самих себя. Да ещё и пристают в поездах к замужним женщинам.

– Да ты сама подумай: ежедневные тренировки плюс работа. Какая тут личная жизнь? – громыхнул со второй полки Шурик. Мало-помалу он перетянул разговор на себя одного, и вскоре они с Ириной удалились в освободившуюся на очередной остановке келью. Уж до чего они там договорились...

– Ненавижу таких баб, – пробурчал Андрей. – Ведь она точно рога своему мужу ставит. Не поверю, что не ставит!

– Да, как представишь, что твоя девушка может так себя вести, не по себе становится, – продолжил Виталий.

Чума молча усмехнулся и вновь принялся за свою жареную курицу.

Рефтинский встретил их тёплой, солнечной погодой и непривычным отсутствием пробок. Сразу направились в спорткомплекс. Оставили сумки в раздевалке и пошли в зрительный



Пономарёв и я

зал. На помосте в троеборье выступали «мухачи» дивизиона АВПЦ. Судя по предварительным протоколам, в экипировочном дивизионе у женщин в абсолютном первенстве лидером была Реутова Надежда из Лесного, с суммой в 272,2 кг в категории до 48 кг. В безэкипировочном – Микаилова Гюнай из Алапаевска: 190 кг в весовой категории 56 кг. У юношей-«безэкипировочников» лидировал Швецов Павел из Талицы: 457,5 – 67,5. Молодцы, без вариантов.

В зале сидели тяжи и супертяжи. Среди зрительской толпы Чума отметил про себя знакомое тело. Профессиональному пауэрлифтеру необязательно вглядываться в лицо – своих соперников он безошибочно узнает по фигуре. Николай Винокуров из Асбеста был по-прежнему огромен и монументален, настоящий человек-гора. Сегодня Николай впервые выступал по профессиональной версии ВПЦ. По правде говоря, именно предварительная заяв-

ка от Винокурова и сподвигла Чуму – Владимира Блинкова на сегодняшнее выступление. Да ещё и новое оборудование: новый жёсткий «монолифт» и новые жимовые стойки с гидроприводом, аналогов которым в России пока больше ни у кого не было.

Вскоре закончилось выступление АВПЦ-шников. Было приятно увидеть ребят из Пермского края: 118-килограммового Игоря Соловья и 132-килограммового Олега Васюченко, мастеров спорта по версии ВДФПФ, чемпионов Европы 2007 года. В итоге в безэкипировочном дивизионе Олег оказался абсолютным победителем турнира как среди ветеранов, так и в открытой возрастной категории, набрав сумму в 725 кг. Также и там, и там вторым был Игорь, с суммой 670 кг. Компанию чемпионов им справедливо разбил юниор-абсолютник Василий Жилков. 547,5 кг при весе 90 – цифры, от которых простые смертные справедливо падают в обморок и не

всегда встают обратно. А 520 кг, в категории до 60 кг, у абсолютника-«экипировочника» Кадочникова Андрея из Асбеста вообще убивают наповал. Особенно, когда добавляют, что Андрею всего 19 лет.

Чума поздоровался с Анатолием Сиренко, членом оргкомитета и талантливим тренером спорткомплекса, в котором проходили соревнования. От него он узнал первые заявочные веса Коли Винокурова. Необходимо было выработать тактику выступления. Увидел в зале Владимира Кравцова – легенду современного российского пауэрлифтинга, завсегда спортивного телеканала, пока единственного человека из России, занявшего призовое место на американском супертурнире «Арнольд Классик», автора многих статей и книг и просто приятного собеседника. Поздоровался. Близилось время разминки. Ещё раз бросив взгляд на списки с фамилиями

Лаборатория проблем силовой подготовки в спорте высших достижений



Тренинг с Дмитрием Касатовым и оборудование для пауэрлифтинга: **МОНОЛИФТ**, стойки для жима лёжа и другое

sportresearch.ru

Тел.: +7 (903) 573 00 23



Члены оргкомитета Андрей Репницын с супругой



Кравцов и я



Пономарёв



Кравцов – Медведева

и временем выступающих, Вова решительно направился в раздевалку.

Первый подход отработал чётко, красиво, как швейцарские часы в музее: 360 кг. Второй – 382,5. Третий, 390, не получилось. Николай, начав с 310, к третьему подходу добрался до 360. Преимущество в 22,5 кг. Старт дан.

Жим лёжа. Первый подход 235 кг. Второй не пошёл. От третьего отказался, решил поберечь силы для становой. Винокуров выходит вперёд, выжав 280 кг, жим у Николая всегда был на высоте, и он уходит в отрыв тоже на 22,5 кг, отыграв сразу 45 кг. Один – один.

Становая тяга. Чума тянет 310. Николай такой вес НЕ тянет! Второй подход: Вова 325 кг. Николай тянет 330 кг, выполняя тем самым норматив МСМК. Третий подход: на штанге 332,5. Адреналин на максимуме, давление превысило всевозможные для человеческой жизни показатели... Но нет. Попытка.

Итого: Вова 942,5 кг, Николай 970 кг. Но Блинков весит 114,10 кг, а Винокуров 138,60. Итого, после подсчёта коэффициента Глосбрэннера на награждении главный судья соревнований Андрей Репницын произносит:

– АБСОЛЮТНЫМ ЧЕМПИОНОМ В ОТКРЫТОЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ, В ЭКИПИРОВОЧНОМ ТРО-

БОРЬЕ, ПО ВЕРСИИ ВПЦ, С КОЭФФИЦИЕНТОМ 525,20125, СТАЛ СТАРШИЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ВЛАДИМИР БЛИНКОВ!

Николай Винокуров удостоился лавров абсолютного победителя среди ветеранов. У юношей этот титул выиграл Фатфулин Павел, набрав 505 кг в категории 67,5 кг.

По окончании первого дня соревнований проголодавшиеся Чума, Пономарёв, Костромин-старший и судья международной категории Марина Медведева отправились в близлежащее, расположенное в полуподвальном помещении, «моднучее» местное кафе. Марина – удивительная, обаятельная девушка, абсолютный чемпион России и судья международной категории, активно принимает участие в организации всех турниров на территории Свердловской области. Пойти с ней кафе – мечта многих настоящих мужчин, но, увы, не у всех мечты сбываются: Мариночка – очень разборчивый и порядочный, уважаемый всеми человек.

Чума заказал чуть ли не всё, что было в меню, тем самым сведя с ума официантку: видимо, такого количества еды на кухне у них не было. Понемногу начала подтягиваться братва, после тяжёлых выступлений жрать зверски хотели все. Шурик и Марина попивали

пиво и обсуждали нюансы судейства, Чума и Андрей разговаривали на тему завтрашнего выступления Владимира в жиме. Шуточки, прикольные.

– Можно с молодым человеком познакомиться? – на Вову были направлены два красивых женских глаза, щедро подведённые карандашом.

Девочка была облачена в чёрные лосины, чёрную кожаную куртку, ботфорты и с распущенными волосами. Она материализовалась возле столика так незаметно, как будто выросла из-под земли. Шурик на секунду перестал жевать.

Не дожидаясь приглашения, девушка присела на диван, рядом с Вовой. Чума чуть было на секунду смутился, но быстро спас своё реноме, сказав:

– Меня зовут Владимир.

– А меня Ника, – и, кивнув на гору пустых тарелок, спросила: – Ты всегда так кушаешь?

– По нечётным дням.

Андрей галантно протянул даме самое большое из вазы яблоко и поинтересовался, нет ли у Ники подружек, потому как у Владимира, он посчитал соперников по помосту, по всем столам, раз-два-три-четыре друга.

Ника встала из-за стола и направилась к барной стойке, прекрасно осознавая, куда в этот момент были направлены мужские взгляды.

– Симпатяга, да! – сказал Шурик.

– Не увлекайся, Вован, – сказал Андрей, – этой «Богиней Победы». Женщины – смерть для пауэрлифтера.

– Наши шансы сейчас уравниют, – сказал Чума, кивнув в сторону идущей

назад Ники в сопровождении ещё четверых девчонок, которых Шурик ещё издали охарактеризовал, как «очень даже ничего».

Пока девушки рассказывали по столикам, а Андрей на всех языках мира скликал официантов, чтобы заказать «чего-нибудь покрепче», Чума встал из-за стола, взял за руку Нику и направился к выходу. Девушка на секунду остановила его, что-то сказала ему, что именно, он не расслышал: диджей громко врубил очередной шлягер. Он кивнул наугад и отпустил её. Ника подбежала к подружкам, склонив голову с обесцвеченными блондораном волосами, что-то проговорила им и побежала назад. Чума оглянул столики, за которыми сидели соперники-супертяжи, те что-то громко рассказывали, энергично размахивая руками, а рядом сидящие девчонки покатывались со смеху. Шансы уравнили всем.

– Пиво будешь? – спросил Чума у себя в номере, у разглядывающей двойную жимовую майку Ники. Девушка ничего не ответила, перевела взгляд на белого цвета, прямоугольной формы, брусок:

– А это что?

– Магнезия. Пудра такая. Ты была сегодня в спорткомплексе?

Она кивнула: – Ты был лучшим!

Ника провела по бруску пальцем и затем себя по носу.

– Молодец! – сказал Чума: – Чингачук. Теперь не отмоешься.

Она взглянула в маленькое настенное зеркало, засмеялась и убежала в ванную.



Кравцов-автограф

Когда она вернулась, Вова сидел на кровати в одних плавках, неподвижный и огромный, как Эверест. Ника осторожно подошла к нему.

– Сделай её твёрдой.

«Фанатка», – подумал Чума и с деланной суровостью изобразил ей фронт-дабл-байсепс. Ника аж взвизгнула, ухватившись за его 45-сантиметровую руку. И не смогла обхватить.

– В два раза больше, чем у меня, – её пальчики переместились к нему на грудь.

И тут Вова, неожиданно для самого себя расхохотался, и с этим смехом, с него, как старая кожа со змеи, начало слезать то дикое напряжение последних предсоревновательных дней, которое довело его почти что до бессонницы. И, насмеявшись вдоволь, он схватил Нику прямо за то место, за которое ему хотелось:

– Не поверю!

Часа через четыре, когда у Чумы закончилась коробка «кох-и-нора», а «Богиня Победы» успокаиваться не собиралась, Вова сказал:

– Всё, малыш. Мне завтра выступать.

– Опять? – Ника откинулась на кровать, отсвечивая упругой грудью падающий из открытого окна свет луны.

– Жим, – коротко сказал Чума.

– А что это? – спросила она, но Вова уже не слышал, он провалился в сон.

Просмотрев списки заявившихся на жим лёжа, Чума передумал выступать во второй день. Стоя у дверей комнаты взвешивания, он чувствовал какую-то опустошённость внутри себя. Не было той внутренней силы, которая всегда толкала его на новые победы, новые рекорды. В голень толкалась судорога, спина и локти неприятно зудели. «Богиня Победы», – подумал Вова и оглянулся в раскрытые двери зри-



Маслаков и я

тельного зала. Где-то там была она. А может, и не было.

Началось награждение последнего дня. Приехал глава посёлка Рефтинский. «Абсолютку» женского АВПЦ-экипировочного жима взяла Анастасия Ладыгина из Лесного, пожав 70 кг при собственном весе в 55 кг.

У мужчин абсолютным победителем стал екатеринбурженец Александр Медведев, выжав 165 при своих 67.

У юношей победу праздновал Антон Могилевский из пос. Нижние Сергии, 122,5 в 60.

Король Иван был «абсолютным» у юниоров, пожав 140 в категории до 67,5 кг.

Самая молодая участница турнира, тринадцатилетняя Пономарёва Юлия, пожала 32,5 кг на своих первых в жизни соревнованиях.

В «безэкипировочниках»-мужчинах победу одержал Бледнов Дмитрий из Ревды, показав результат в 210 кг.

Ветеранская безэкипировочная АВПЦшная «абсолютка» опять уехала в Пермский край с уже упоминавшим-

ся Игорем Соловьем и с результатом в 165 кг.

А юниорская этого же дивизиона досталась спортсмену, который ради участия в соревнованиях проделал путь более двух тысяч километров! Житель города Красноярска, Волосатов Глеб, показал хороший результат в 155 кг при собственном весе в 86 кг, выполнив при этом норматив мастера спорта.

Когда началось награждение ВПЦ-версии, стало ещё интереснее. Андрей Брусков, чемпион Европы по бодибилдингу в тяжёлом весе, чемпион России, 3-кратный чемпион Урала по версии ИФББ, пожал в своём дивизионе больше всех – 210 кг, но при подсчёте абсолютного первенства выяснилось, что победителем стал Пальшин Константин с результатом 202,5 кг, ибо он оказался на 25 кг легче Андрея. Владимир Шибяев стал лучшим среди ветеранов, а Сергей Ладыжников среди юниоров.

И, наконец, ВПЦ – экипировочный дивизион, генератор сумасшедших весов – звезда российского пауэр-

лифтинга, Курлишев Иван. Серьёзная травма руки помешала этому великому спортсмену успешно выступить на этом турнире. Но праздник для всех этот Человек с большой буквы устроил великолепный: все его подходы были зрителями встречены стоя!

Мужская «абсолютка» досталась Николаю Пышминцеву, с результатом 270 кг в категории до 110, юношеская Вячеславу Сапожникову из города Лесной, со 125 кг в 75 категории, и ветеранская Сергею Кудинову из Асбеста с его 225 кг в категории до 110 кг.

Темнело. Прохладный воздух медленно надвигался на город. Весна запозывала, как девушка на свидание. Припухшая от некомфортного вагона брата медленно выползала на перрон. На прощание, пожимая Чуме руку, Шурик спросил:

– Ну как местные биксы?

Вова усмехнулся:

– Иди, бандит, трезвей. Завтра на тренировку.

Шурик тяжело вздохнул.

МУСКУЛ-СПОРТ

У нас самый большой выбор экипировки для пауэрлифтинга в России

**Официальный дистрибьютор фирм
Titan, Inzer, BIZON**

**Широкий выбор аксессуаров –
штангетки, пояса, магнезия, лямки**

**Интернет-магазин – WWW.ZTR.RU
(тел. 8-906-773 55 02)**

Отправка трико и маек в любую часть России БЕСПЛАТНО

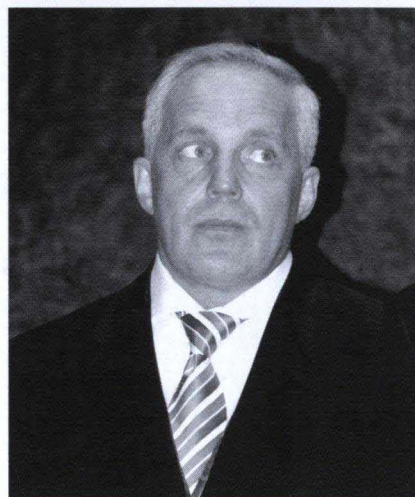
ПРОДАЖА В МОСКВЕ – 8-963-601 06 66

Подводка к соревнованиям

Как правильно реализовать себя

Автор: главный тренер сборных России WPC Константин Рогожников

Сразу оговорюсь: всё, что я пишу в своих статьях о пауэрлифтинге – это моё мнение. Оно основано на моем опыте работы с моими спортсменами. И, как говорится, сколько людей, столько и мнений. Тем не менее более 30 мастеров спорта и 20 мастеров спорта международного класса, подготовленных мною, а также фамилии моих учеников в списках мировых рекордсменов, наверное, дают мне право писать и давать рекомендации в нашем «лифтерском» журнале.





Итак, поговорим о вершине тренировочного процесса, выходу на пик своей лучшей физической формы, о «подводке» к соревнованиям. В этой статье я дам примерный план подготовки моих спортсменов к турнирам самого высокого уровня.

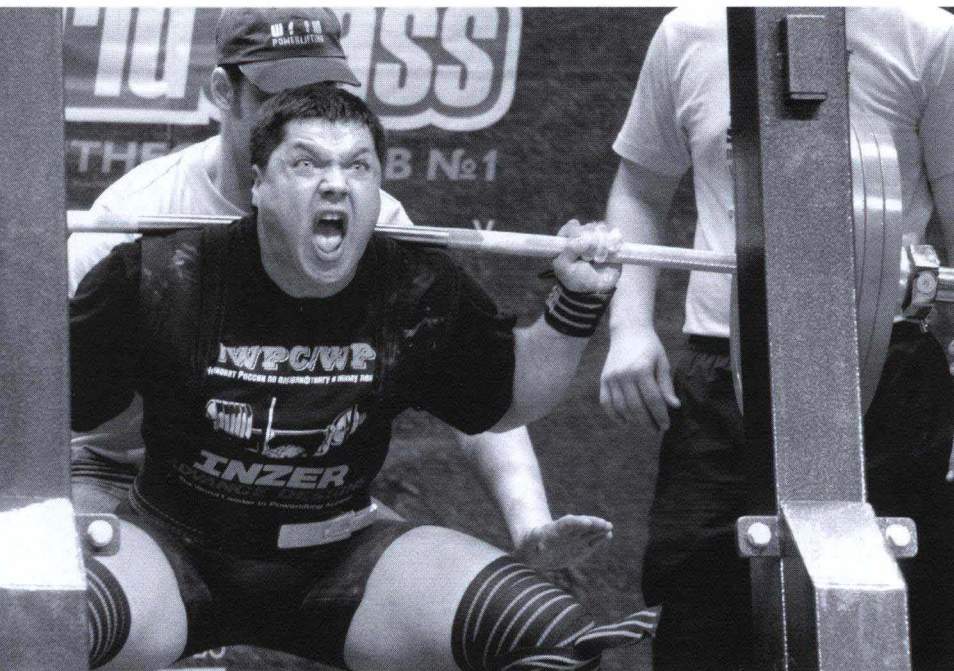
Исходя из своих возможностей, вы можете корректировать упражнения, но основной принцип построения тренировки по отдыху и нагрузке надо соблюдать.

Мы с вами провели несколько циклов подготовки: втягивающий и подготовительный. Теперь выходим на финишную прямую, начинаем соревновательный цикл. Какой период времени брать за соревновательный цикл? Я беру обычно 8–9 недель. Принципы построения тренировочного процесса прежние. Напомню для тех, кто не читал предыдущие статьи: тренировки планируются по характеру нагрузки на легкую восстановительную и тяжелую. Отдых между

тренировками два дня, или 144 часа. В моих тренировках идет деление на «живую», где проходит тренировка жима лежа и, как я ее называю, «ножная тренировка», где тренируем присед и становую тягу.

Схематично весь цикл выглядит так: тренировка жима (тяжелая по нагрузке), два дня отдыха, «ножная» (тяжелая по нагрузке), два дня отдыха, тренировка жима (легкая), два дня отдыха, «ножная» (легкая) два дня отдыха, и цикл тренировок повторяется.

Начинаем составлять план. Отсчитываем от дня соревнований 8–9 недель и делаем раскладку по тренировкам. Получается, что у нас по схеме чередования «тяжелая – легкая тренировка» набирается примерно по 10 тренировок в жиме и приседаниях (тяга входит в приседания), из которых по 5 тяжелых и



Правило, которого я стараюсь придерживаться: за 4–7 дней до старта обязательно полный отдых от нагрузок и занятий.

по 5 легких. Теперь правило, которого я стараюсь придерживаться: за 4–7 дней до старта обязательно полный отдых от нагрузок и занятий. Почему такой разбег 4–7 дней? Всё индивидуально: это и весовая категория, и личная восстанавливаемость, и то, как спортсмен



Не отступать и не сдаваться

способен справиться со своими эмоциями при подготовке к соревнованиям. После жима восстановиться легче, поэтому тренировка в этом движении, перед соревнованиями, самая последняя и легкая. За два дня до последнего жима мы планируем последние легкие приседания. После последнего жима даем 4–7 дней полноценного отдыха с посещением бани, лежанием на диване, с прогулками на природу и т.д.

Теперь, когда у вас нарисовался план тренировок, разбитый по числам, исходя от даты соревнований, начинаем планировать нагрузку.

Начинать надо именно с «жимовой» тренировки, т.к. после тяжелого приседа и тяги, даже через два дня, будет очень сложно показать реальный результат в жиме.

Пять тяжелых тренировок.

На тяжелую тренировку обычно достаем всю экипировку, что имеется в наличии. Для жима – это соревновательная майка, именно та, в которой вы будете выступать на соревнованиях. Для приседа – жесткие бинты, брифсы, комбез, эректор: у кого что имеется.

Начинать надо именно с «жимовой» тренировки, т.к. после тяжелого приседа и тяги, даже через два дня, будет очень сложно показать реальный результат в жиме. Поэтому первым в цикле идет жим лежа.

Итак, вот программа подготовки с выходом на пик формы на соревнованиях. Начинаем с легкой «жимовой» трени-

ровки. Задача у легких «жимовых» тренировок две: первая – хорошо отдохнуть, восстановиться к тяжелой «жимовой» тренировке. Вторая – отработка техники жима, как в майке, так и без нее.

Легкая «жимовая» тренировка.

Жим штанги лежа, без жимовой майки: 3–4 подхода * 8–10 повторений с запасом в одно повторение. То есть легко, уверенно, без напряжения. Подсобки минимум, она весь соревновательный период будет одинакова – легкая. Соревновательный период – это уже финишная прямая, нарастает большая психологическая и физическая нагрузка. И здесь уже не время и не место тренировать отстающие группы мышц.

Этим вы займетесь после соревнований, когда проведете анализ прошлого тренировочного плана. Поэтому никаких тяжелых упражнений в подсобке! Если вы вдруг в этом цикле, вы забудете (не успеете на тренировке) сделать подсобку, или если почувствуете, что еще не восстановились от приседа и нет сил ее делать, то ничего страшного не случится. Нет, так нет.

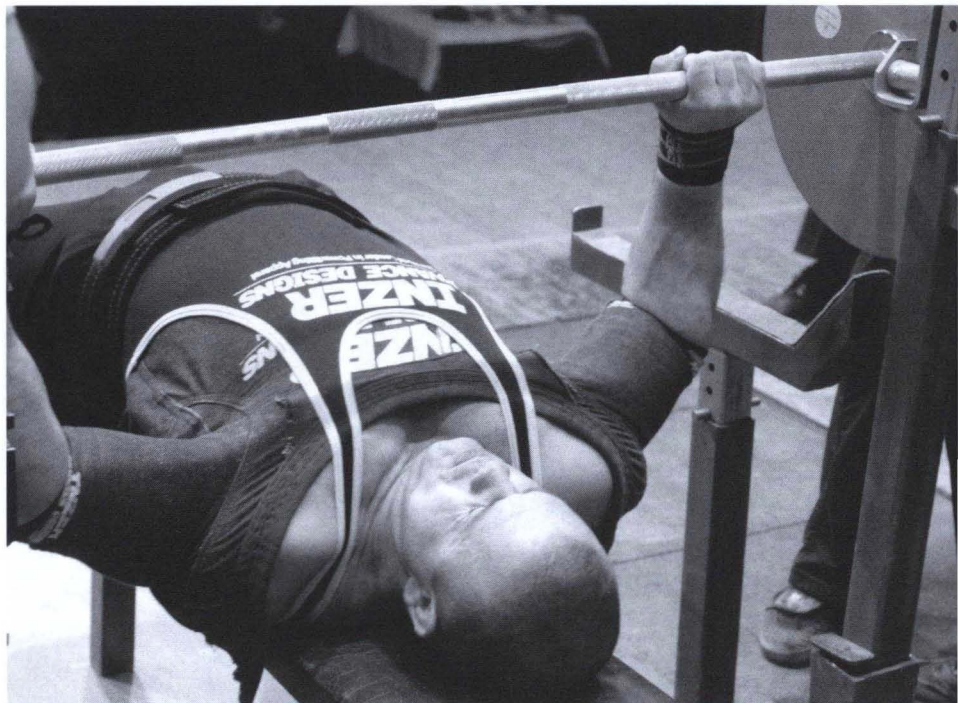
Итак, мой вариант подсобки (дополнительных упражнений): делаем упражнения на те группы мышц, которые участвовали в жиме: это трицепс, широчайшие спины, бицепс. По 1–2 подхода на группу, количество повторений не менее 20–25 за подход. Поэтому веса на снарядах должны быть минимальными. Порядок такой: трицепс, широчайшие спины, бицепс. Подсобка и после всех 5 тяжелых жимовых тренировок одинаковая: ее цель – нагнать побольше крови в мышцы, к связкам, прокачать их. Это способствует более быстрому восстановлению.

Два дня отдыха.

Напоминаю: они обязательны после каждой тренировки, легкой или тяжелой, неважно.

Переходим к приседаниям и к становой тяге. Присед и тягу мы тренируем на одной тренировке. Также делим «ножные» тренировки на два дня: тяжелая и легкая.

Эта тренировка легкая. Она будет разгрузочной после той предварительной работы, что вы проводили до этого (предыдущие тренировочные циклы см. прошлые номера «Мир Силы»). Присе-





дания в бинтах в полный сед 3 подхода*6 повторений вес 60–65%. Тяга в соревновательном стиле, делаем тягу с пола 3 подхода*15 повторений. Следим за техникой выполнения. Можно делать в касание (пола), или поднял – поставил. Вес подбираем сами, но помните, что надо выполнить не меньше 15 повторений. Можно использовать кистевые лямки.

Подсобка: задача примерно такая же, как и у подсобки в жиме лежа: способствовать восстановлению. Делаем для спины гиперэкстензию 1–2 подхода по 20–25 повторений с весом, и на специальном тренажере делаем подъемы для мышц заднего бедра 1–2 подхода на 20–25 повторений. Вес подбираем сами. Далее пресс, голень произвольно. Подсобка после всех «ножных» тренировок на протяжении всего соревновательного цикла одинакова.

Два дня отдых.

Жим. Первая тяжелая тренировка. Разминка. Даю примерный план разминки на примере лучшего соревновательного достижения в 200 кг (используя жимовую майку). Жмем гриф 2 подхода*20 повторений, 60 кг 2 подх.*10 повт., 100 кг*5 повт., 125 кг*3 повт., 150 кг*1 повт. Надеваем жимовую майку, кистевые бинты, пояс. На штангу устанавливаем 170 кг. Берем доску 12–15 см, опускаем на нее штангу в «касание», на 2 повторения. Всё. Мы размялись. Начинаем рабочие подходы. В зависимости от роста, длины рук спортсмена подбираем доску, с которой будем делать рабочие подходы. Обычно мы берем доску от 7 до 10 см для парней и 4–7 см для девушек.

Зачем нужна доска? Майка помогает спортсмену разогнать с груди штангу и работает 15–20 см из всех 30–40 см, что проходит штанга. С доской мы тренируем фазу, от точки, когда майка почти перестает работать, и до «локаута» – полного распрямления локтей. Нарбатываем весь связочно-суставный аппарат для работы с большими, чем без экипы, весами. Итак, подготовлена

7–10 см доска, а на штанге такой вес, который вы обязаны пожать на 6 повторений. Делаем подход. Затем отдых 5–10 минут. Если «пошло» легко, то добавляем реальный вес (а не тот, который хочется) и повторяем подход опять не менее 6 (!) повторений.

Не торопитесь с весами, не вешайте много – еще рано. Все еще впереди. Последний рабочий подход – те же 6 повторений.

Вес подбирайте сами: если уверенно справились в предыдущем подходе, то можно немного добавить, а если сделали меньше 6 повторений, то убавляем. У многих возникает вопрос: а почему 3 подхода? Отвечаю: практика и опыт показывают, что уже после 3 рабочего подхода 90% спортсменов не справляются с предыдущим весом на 6 повторений. Ну а если справляются, то это значит, что они просто подобрали вес неправильно. А если вы уже не можете жать рабочий вес – значит вы устали, а раз устали, то прогресса, в первую очередь психологического, не получите, поэтому и мучить себя больше не нужно. Три подхода – оптимально.

Снимаем майку и переходим к подсобке (дополнительным упражнениям), она описана выше. После жима в майки все мышцы, участвовавшие в работе, и так основательно загружены. Поэтому задача подсобки – дать возможность мышцам не столько нагрузиться, а наоборот, помочь им быстрее восстановиться.

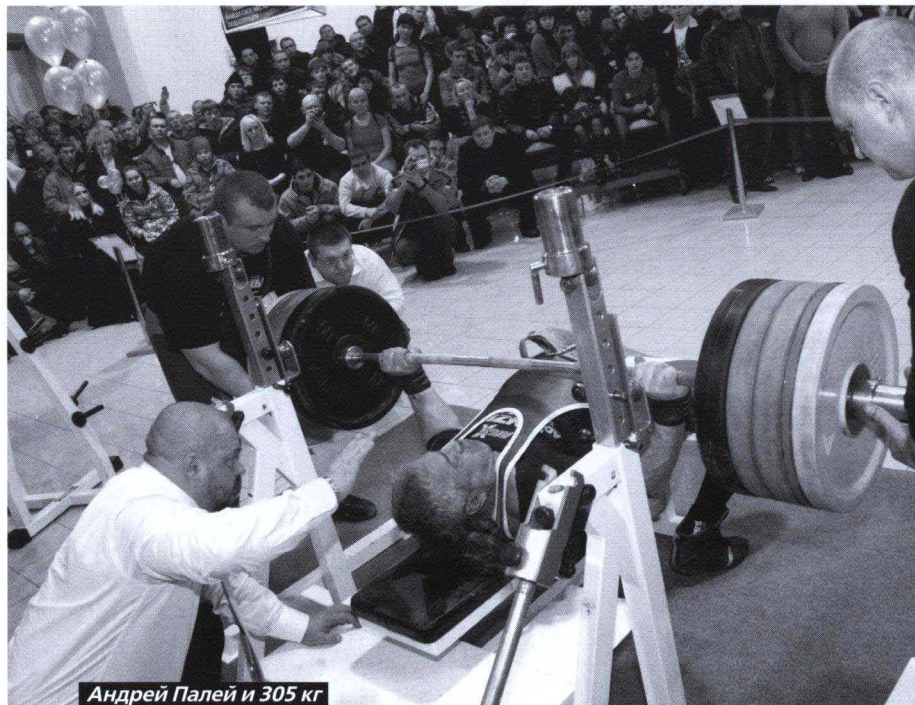
Не забудьте! В плане тяжелый жим всегда перед тяжелым приседом.

«Ножная» тренировка. Приседания. Полная боевая экипировка. Берем высокую лавку-тумбу (плиты), с помощью резины или любого подсобного материала, например, «блинов» от штанги, подкладывая под ноги, подбираем высоту седа до касания лавки. Она должна быть на 7–10 см выше зачетного угла, оговоренного в правилах соревнований. Разминаемся. Пример разминки: если ваш результат на соревнованиях 250 кг, то порядок такой: гриф 2 под-

Мы стараемся в полной экипировке не садиться в полный сед больше одного повторения.

хода*15 повторов, 100 кг*8 повт., 130 кг*3 повт., 150 кг*1 повт., 175 кг*1-2 повт. на лавку. Одеваем экипировку. Бинтуемся, накидываем лямки от комбеза и садимся 210 кг на 2–3 раза на лавку. Всё, размялись.

Далее. Для примера: у тех, у кого соревновательный присед 250 кг, вес подбираем следующим образом. 230*6 повторений в легкое касание лавки, техника движения соревновательная. То есть нужно ждать при опускании касания лавки ягодицами или приводящими мышцами ног – и мощный старт. При удачном подходе и видимой легкости добавляем вес, например, 240 кг (все подходы на 6 повторений!), если опять легко, – то 250 кг. Если получится, будем считать подход



Андрей Палей и 305 кг

На 2-3 раза нам на соревнованиях никто не даст выполнять упражнение, поэтому надо учиться всё делать с первого раза.

на 250 кг вторым рабочим подходом, потом третий, но повторений не должно быть меньше 5-6! Если, конечно, нет проблем с давлением, которое обычно поднимается при использовании экипировки.

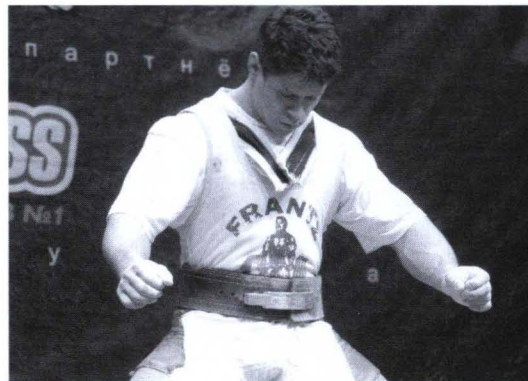
Дополнение: мы стараемся в полной экипировке не садиться в полный сед больше одного повторения. Причины такие же, как и в случае использования жимовой майки: повышение артериального давления крови от экипировки может привести к нежелательным проблемам

со здоровьем. Да и на 2-3 раза нам на соревнованиях никто не даст выполнять упражнение, поэтому надо учиться всё делать с первого раза.

Тяга. Разминка минимальная, больше уделить внимания трапециям и технике движения. Потом берем плиты высотой 15-20 см и делаем в соревновательной технике 3 подхода с весом, который вы можете поднять на 6 повторений. Какой это будет вес, вы поймете в процессе выполнения упражнения и добавления весов. Он может быть близок к вашим соревновательным достижениям. Можно использовать кистевые лямки. Тяговые или приседовый комбинезоны одевать не надо.

Отдых – два дня.

Жим лежа – легкая. Тренировка по статусу легкая. Она будет полным повторением предыдущей, легкой, тренировки. То есть 3-4 подхода * 8-10 по-



торений с запасом в одно повторение. Подсобка.

Отдых – два дня.

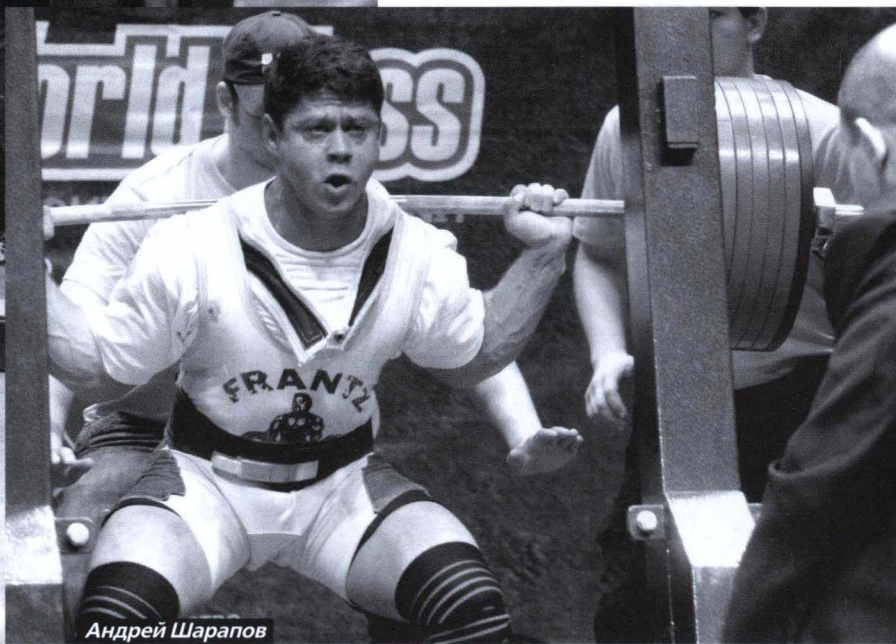
«Ножная» – легкая. Приседания в бинтах в полный сед 3 подхода * 6 повт. – вес 60-65% от предыдущего соревновательного максимума. Тяга в соревновательном стиле делаем тягу с пола 3 подхода * 15 повт, следим за техникой выполнения. Подсобка.

Отдых – два дня.

Итак вторая тяжелая, «жимовая» тренировка. 13 дней назад мы с вами попробовали соревновательную майку. Мы с вами на прошлой тренировке установили, какой-то свой рекорд – результат на 6 повторений с доски 7-10 см. На этой тренировке надо выйти на новый уровень своего максимума и опять в тех же 6 повторениях. Ваш организм и ЦНС уже немного адаптировались к подобному стрессу-нагрузке и готовы положительно реагировать на повышение веса на штанге. Уверен, что тот результат, на котором вы остановились в прошлый раз, будет вами успешно пройден, и вы



Мировой рекорд от Андрея Шарапова



Андрей Шарапов

ПРОСТО ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

ПОДПИСКА через Сбербанк

Мир Силы

Выходит 2 раза в полугодие
Подписной индекс
МС 0834

Стоимость подписки
на 1 номер — 95 руб,
на 2 номера — 190 руб.

Цены даны на 2 полугодие 2008 г.

Все суммы включают в себя НДС, стоимость услуг Сбербанка по перечислению денежных средств и услуг по доставке изданий заказными бандеролями по почте. По вопросам подписки через Сбербанк и отправки изданий обращаться:

тел. (495) 363-42-62, 125284, г. Москва-284, а/я 25, 000 «С-инфо», отдел подписки; e-mail: stimul9@si.ru
Для оформления подписки через Сбербанк в приведенном купоне необходимо:

- Указать Ф. И. О., почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться доставка выписанных изданий, а также телефон (по желанию).
- Заполнить графы: «Подписной индекс», «Период подписки» и «Сумма» в соответствии с указанной информацией.
- Вырезать купон и оплатить его в любом филиале Сбербанка, в удобное время.
- Купон с отметкой об оплате выслать по факсу (495) 363-42-62

Извещение	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
	МС 0834		
Кассир	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «_» ____ 2008 г. (подпись плательщика)		
Квитанция	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
	МС 0834		
Кассир	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «_» ____ 2008 г. (подпись плательщика)		

ВНИМАНИЕ! Обязательно укажите номера журнала и количество экземпляров, которые вы хотите заказать в графе «Период подписки». Например: №1 - 2 шт., №2 - 3 шт.

выйдете на свой новый максимум. Если в последнем подходе вы сможете пожать вес всего на 4–5 раз, то ничего страшного не случится. Далее подсобка, она описана выше...

Отдых – два дня.

Вторая тяжелая, «ножная»: практически повторение первой, та же лавка, та же высота, полная экипировка. Но задача другая: попробовать свой максимальный присед в одно повторение. Разминка и, начиная с веса в 250 кг (который был выбран для примера как ваш соревновательный максимум), пытаемся установить свой личный рекорд. Техника приседа не меняется. Я думаю, тем, у кого присед 250 кг, сесть в этом упражнении 280–290 кг, а может, и 300 кг вполне реально. Нужен хороший настрой, монолифт, страхующие и хороший «бинтующий». Например, Андрей Шарапов в этом упражнении перед чемпионатом России-2008 садился 460 кг, а на чемпионате России он зафиксировал 400,5 кг – мировой рекорд в весовой категории до 90 кг. Для него 400 кг уже не были чем-то неподъемным. Он был психологически готов к этим весам. Кстати, если вы видите, как спортсмена трясет при снятии штанги со стоек, то именно такие приседания способствуют устранению этой проблемы. Главное в этом упражнении то, что вы убедитесь в том, что ваш потенциал позволяет поднимать больше. Появится уверенность, и веса уже не будут казаться такими уж большими.

Тяга. Тянем с плинтов 1,5–2,0 см. Выполняем в соревновательной технике 3 подхода с весом, который вы можете поднять на 6 повторений. Ориентируйтесь на прошлую тяговую тренировку, наверняка удастся добавить что-то на гриф по сравнению с прошлым разом. Подсобка.

Отдых – два дня.

Легкая жимовая в соревновательной майке. Потренируем технику. Вес подбираем примерно так: если взяли 200 кг за 100%, то 67–72% от этого веса будет то, что надо! Пример: для тех, кто жмет 200, вес будет 135–140. На доску 2,5–3 см надо будет опустить этот вес и пожать 6 подходов по 2 повторения. Если вы будете говорить, что такой вес опустить на грудь нельзя, то значит техника вашего жима далека от той, какую надо использовать для жимов в майке. Я готов поспорить с ЛЮБЫМ спортсменом-жимовиком, что мы с ним, в его жимовой майке, опустим штангу на доску, или даже на грудь, на первой же тренировке с весом 50–60%. Так что, читайте, ищите информацию по технике выполнения жима лежа в майке, анализируйте и успех к вам придет. Далее подсобка.

Здесь она нужна в обязательном порядке. После упражнения в майке надо прокачать связочный аппарат.

Отдых – два дня.

Легкая «ножная». Приседания в полной экипировке. Садимся в полной экипировке 5–6 подходов*1 повт. Вес 65%. Задача – отработка техники выполнения упражнения. Вес легкий, бояться веса не будете, досед желателен. Обратить внимание на скорость движения из седа. Она должна быть быстрой.

Тяга. Ее делаем в соревновательном стиле, с пола, 3*15 повторений, следим за техникой выполнения. Вес подбираем сами, примерно 45–50% от соревновательного максимума. Экипировка не нужна. Кистевые лямки. Подсобка.

Отдых – два дня.

Тяжелая «жимовая». На этой тренировке мы с вами постараемся выявить свой максимально возможный жим, то есть тот результат, на который вы сегодня способны.

Итак, после хорошей разминки стараемся на проходку с доски 7–10 см, в соревновательной майке. Задача: те рабочие веса, которые на последней тренировке делали на 6 повт., проскочить на один повтор и, добавляя по 10 кг, подойти к максимуму. На этом максимуме сделать пару подходов. После того как убедитесь, что сил, желания, и возможностей больше нет – заканчиваем тренировку в майке последним «заканивающим» подходом. Пример

Четвертая тяжелая «ножная» – это прикидка. Сегодня надо показать всё, что накопили и натренировали за все циклы подготовки. Опять нужны стойки-монолифт, хорошие страхующие и бинтующие.

«заканивающего» подхода: если ваш максимум составил 200 кг, то на закачку берем 150–155 кг и делаем один подход в майке с доски 7–10 см на максимальное количество повторений, это будет примерно 8–10 повт. Далее, подсобка.

Отдых – два дня.

Третья тяжелая «ножная». Полная боевая экипировка. Сегодня садимся в полный сед. Надо сделать 4–5 подходов на 1 повторение с весом примерно 90% от вашего соревновательного максимума. Пример: если ваш прошлый соревновательный результат 250 кг, то сейчас надо повесить 230–240 кг, если, конечно, этот результат для вас уже не стал чем-то совсем легким. Тогда надо смотреть по обстоятельствам, и можно добавлять. Но ставить рекорды не надо, попробовали, и достаточно. Дайте ор-

ганизму привыкнуть к новым весам. Еще будет шанс проявить себя. Упражнение выполнять по командам, как на соревнованиях. Главная задача этой тренировки: отработка техники движения, почувствовать свои силы, приобрести уверенность в том, что вы все делали правильно, сил – вагон и новые рекорды придут.

Тяга: в тяговом комбете делаем тягу с пола 3–4 подхода по 1 повторению с весом 85–90% от соревновательного максимума. Конечно, если чувствуете, что эти 85–90% легко, то можно и добавить. Но задача такая же, как и в приседе. Попробовать себя и дать встряску организму для адаптации. Подсобка.

Отдых – два дня.

Легкая «жимовая» тренировка. Идет полное повторение прошлой, те же легкие веса 67–72%, майка. Количество подходов 6, повторений по 2. Подсобка.

Отдых – два дня.

Легкая «ножная». Приседания в бинтах в полный сед 3 подхода*6 повт. вес 60–65%. Тяга легкая в экипировке, делаем 6 подходов по 1 повторению, вес 60–65%. Следим за техникой движения, стартом, скоростью. Подсобка.

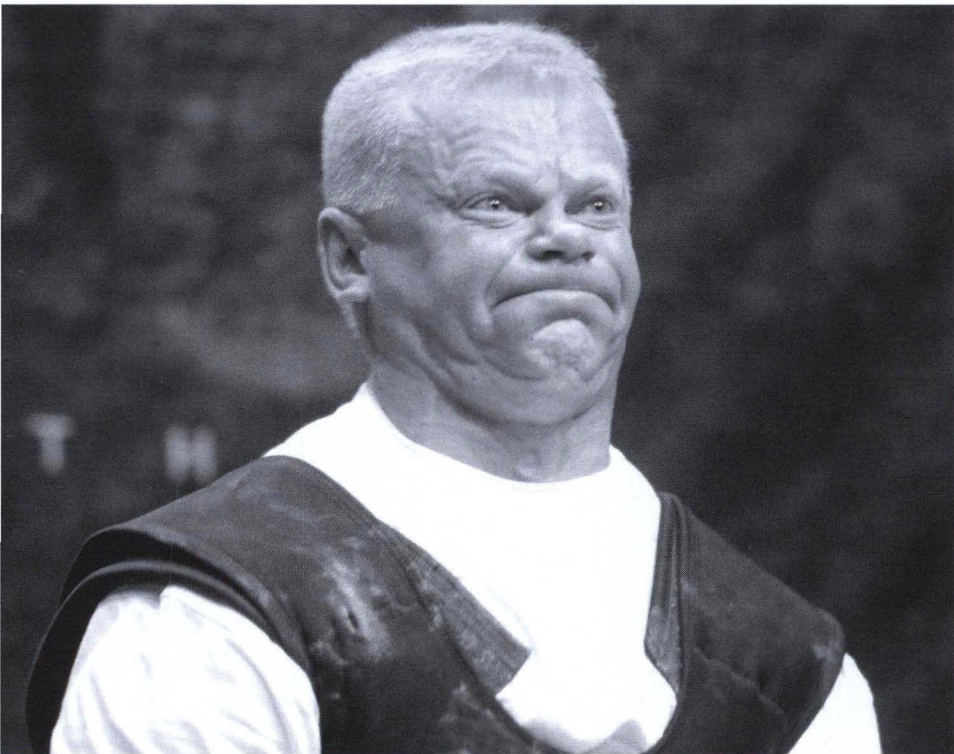
Отдых – два дня.

Четвертая тяжелая «жимовая» тренировка: разминка, соревновательная майка, доска 2,5–3,5 см. После разминки ставьте тот вес, который вы делали на 6 повторов, пытаемся опустить его и пожать с доски 2,5–3,5 на 1–2

раза. Не надо делать попыток жать на большее количество повторений. Создавшееся давление от майки может привести к нежелательным последствиям со здоровьем. Так что, на 2, а лучше на 1 повторение. При удачной попытке добавляем вес и делаем на один повтор. Выполняем подходов 4–5, больше не надо, т.к. очень большая нагрузка на связочно-суставный узел, не стоит травмироваться. Вес тяжелый. Под предел. Следим за техникой. Майку «обтягиваем». Пояс, кистевые бинты, страхующие обязательны. Далее подсобка.

Отдых – два дня.

Четвертая тяжелая «ножная», это прикидка. Сегодня надо показать все, что накопили и натренировали за все циклы подготовки. Опять нужны стойки-монолифт, хорошие страхующие и бинтующие. Постарайтесь установить свой



новый рекорд и его повторить следующим подходом. Не бойтесь рисковать! Вспомните, с каким весом вы сидели на высокую тумбу, вот к этому весу и стремитесь.

Тяга, сегодня рекордов не будет, дадим себе отдохнуть в тяге. Сделаем в соревновательном стиле, без экипировки 3 подхода по 6–8 повторений с весом 60–62% от максимума. Подсобка.

Отдых – два дня.

Легкая «жимовая» тренировка. Жим штанги, без майки 3–4 подхода на 8–10 повторений с запасом в одно повторение. Подсобку можно не делать.

Отдых – два дня.

Легкая «ножная». Приседания в бинтах в полный сед 3*6 повторений вес 60–65%. Тягу не делаем. Отдыхаем. Подсобка.

Отдых – два дня.

Пятая тяжелая «жимовая» тренировка. Проходка в соревновательном стиле в полной боевой форме. Соревновательная майка, кистевые бинты, пояс, желательно трико-комбез для жима. Боевой настрой! После разминки на основании опыта работы с доски 2,5–3 см ставим веса и пытаемся пожать результат, близкий к жиму с досок. Это последняя тяжелая «жимовая» тренировка, она, конечно, не показатель того, что вы пожете на соревнованиях. Многие атлеты на соревнованиях добавляют, и потом после этой тренировки еще будет 13–15 дней на восстановление, отдых и прирост сил. Но все же это будет пока-

зателем того, на что вы сегодня способны и какой вес надо будет заказать на первый подход. Далее подсобка.

Отдых – два дня.

Пятая «ножная» тренировка. После разминки делаем присед в полной экипировке 1–2 подхода на 1 повтор с весом, на 30–50 кг меньше, чем вы показали на прикидке. Этот же вес будет вашим первым подходом на соревнованиях. Потом разминка для тяги и проходка в полной экипировке, на раз в тяге. Задача: попробовать себя в тяге. Подсобка.

Отдых – два дня.

Жимовая. Жим штанги, без майки 3–4 подхода на 8–10 повторений с запасом в одно повторение. Подсобка.

Отдых – два дня.

Последняя «ножная» тренировка. Приседания в бинтах в полный сед 3*6 повторений вес 65–70%. Подсобка.

Отдых – два дня.

И последняя жимовая тренировка, за 4–7 дней до соревнований. Жим 2–3 подхода на 6–8 повторений, с запасом. Подсобку не надо.

Отдых – 4–7 дней.

Соревнования.

Не переоценивайте свои силы на соревнованиях, сделайте обязательный первый зачетный подход, далее нужно исходить из борьбы с соперниками или со штангой, но все равно заказывайте реальные веса. Пусть у вас будет 9 реализованных подходов и легкое чувство неудовлетворенности, чем 3–4 зачетных

подхода, но вас будет давить нереальными весами! Исходя из результатов, планируйте первый подход на соревнованиях. Мы обычно делаем последний разминочный подход первым соревновательным на помосте. Например: если вы на прикидке потянули 250 кг, то первым можно заказать 220 кг. И уже на разминке, сделав подход на 200 кг, вы поймете, насколько реален заказанный вами вес на первый подход в тяге.

Для тех, кто выступает только в жиме. Возьмите для себя план подготовки, который здесь расписан. Он вам подойдет. А если вы не делаете тренировки ног в принципе, то установите между легкой и тяжелой тренировкой в жиме 4–5 дней полного отдыха (не надо в дни отдыха ходить в зал качать плечи или бицепс, устраивать спарринг-бои по борьбе или боксу). И он вам подойдет. Сомневайтесь! Спросите А. Палей или Д. Шабалина, которые прибавили по моим планам по 50 кг за 4–5 месяцев к своим лучшим результатам.

У многих теперь наверняка возник последний, и не менее важный, вопрос: витамины. Можно ли все это выполнить на чистую, не используя «химии».

Да! Вся эта программа отработана и опробована на спортсменах, чистых (!) от «химии». Сам принцип построения тренировочного цикла с достаточным временем для отдыха способствует этому. У вас нет процентов от ПМ, которые вам в обязательном порядке надо выполнять, вы работаете на тяжелых тренировках, исходя из самочувствия и с теми весами, на которые реально готовы на сегодняшний день. Чередование легких и тяжелых тренировок не дает суставно-связочному аппарату лишней нагрузки. Отсюда проходят, заживают хронические травмы, которые присутствуют у тех спортсменов, которые тренируются в одном упражнении, по нескольку раз в неделю. Большой период времени между тренировками, распределение нагрузки позволяют организму восстановить и, главное, нарастить силовой потенциал.

Ищите свои методики, и не «чем больше, тем лучше», а те, которые будут работать именно для вас.

Вот и всё, в принципе, о подготовке к соревнованиям.

Ждите DVD-диски с видео техники приседа, жима и тяги, которые мы готовим.

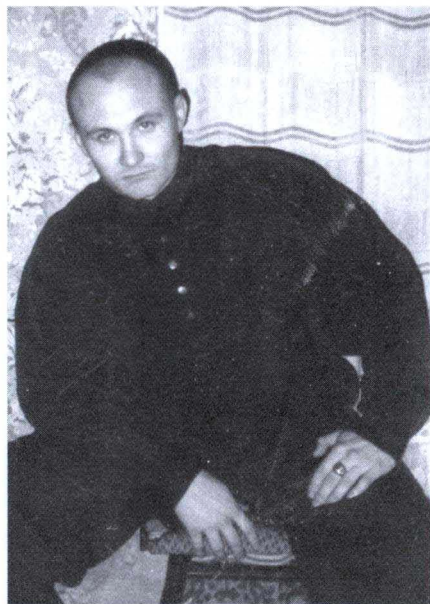
Участвуйте в соревнованиях WPC. Теперь мы планируем постоянно проводить семинары по методикам тренировок. На них будут работать лучшие тренеры и спортсмены WPC, в том числе и ваш покорный слуга.



ВИТАМИНЫ

Часть 2

Автор: Вячеслав Казанцев



Жирорастворимые витамины

Отличаются от водорастворимых витаминов тем, что, благодаря своей способности растворяться в жирах, могут накапливаться в организме на длительный срок (несколько месяцев). Накапливаются они в подкожно-жировой клетчатке, «внутреннем жире» сальника кишечника, жировых капсулах внутренних органов, жире сосудисто-нервных пучков – словом, везде, где только есть нейтральный жир.

Витамин А (ретинол)

Витамин А способствует соединению аминокислот в молекулы белка, также усвоению белка организмом. Необходим для здоровой кожи, волос, зубов, ногтей и клеточных мембран. Повышает сопротивляемость респираторным заболеваниям, инфекциям и сокращает продолжительность болевых ощу-

ний. Этот жирорастворимый витамин способен накапливаться в организме в подкожно-жировой клетчатке и в тех жировых капсулах, которые окружают внутренние органы.

Обеспечивает рост и влияние на развитие эпителиальных клеток. Входит в состав зрительного пигмента палочек сетчатки глаза – родопсина и зрительного пигмента колбочек – йодопсина. При недостатке витамина А появляется так называемая «куриная слепота». При этом возникает неспособность видеть в сумраке (по этому поводу могу лишь цитировать Лукьяненко Сергея: «Ночной дозор – всем выйти из сумрака»). А если серьезно, то возникают такие грозные заболевания недостатка витамина А, что развивается конъюнктивит – воспаление роговой оболочки глаза, а в тяжелых случаях, даже ксерофтальмия (сухость роговой оболочки глаза)

Таблица 1. Содержание ретинола в продуктах питания

Продукт	Содержание в мг в 100 г продукта
Сливки 20%-ные	0,15
Сметана 30%-ая	0,23
Сливки сухие	0,35
Энпит жировой	0,25
Сыр чеддер	0,3
Сыр советский	0,27
Сыр рокфор	0,25
Масло сливочное несоленое	0,59
Мороженое сливочное	0,06
Маргарин «Здоровье»	3
Маргарин «Экстра»	1,5
Яйцо куриное	0,25
Яичный желток	0,89
Яичный порошок	0,9
Печень цыплят	10
Печень кур	12
Паштет «Богатырь»	1,35
Печень говяжья	8,2
Печень свиная	3,45
Говяжий жир	0,2
Рыба балтус	0,1
Фрикадельки ленинградские	0,66

и кератальмация (размягчение роговой оболочки глаза).

Помимо этого, следует учесть, что витамин А присутствует лишь в продуктах животного происхождения. Наибольшее его количество присутствует в зелени и моркови. При потреблении зелени и моркови, как и других продуктов, содержащих ретинол, следует учитывать, что витамин А является жирорастворимым и с маслом или сметаной усваивается на 60%, тогда как без жиров – всего на 1%. Это касается и других форм витамина А. Витамин А – понятие собирательное. Это целый ряд изомеров (разновидностей) ретиновой кислоты – это ретинол. Под «ретинолом» обычно и подразумевается витамин А.

Но не все так «поско», давайте придадим этому объем.

Витамин А – это, как говорилось, несколько соединений, объединенных под названием «ретиноиды».

1) Ретинол (витамин А – спирт). Чаще всего выпускается под названием «витамин А» и входит в различные поливитаминные препараты. Ретинол выпускается и в виде ретинола ацетата или ретинола пальмината. Еще одна форма ретинола – этретинат (синонимы: тигазон; tigasol), выпускается в капсулах для приема вовнутрь. Однако нужно иметь в виду, что этретинат способен к более сильному вызыванию побочных эффектов. Он может оказывать неблагоприятное влияние на печень, вызывать отложение в почках и т.д.

2) Ретиновая кислота (витамин А – кислота) входит в состав поливитаминных препаратов, но чаще применяется местно, в составе различных аэрозолей, кремов и т.д. Чаще всего ретиновая кислота выпускается в виде препарата изотретиноин (синонимы: роаккутан; acutam). Это 13-цис-ретиновая кислота. Продается в виде мази – «мазь ретиновая». Применяется наружно в комбинации с приемом других форм витамина А, орально.

Трансформа изотретиноина выпускается под названием «Аирил» (синонимы: третионин; abarel; aspanil), применяется местно в виде кремов и лосьонов.

3) Ретиналь (витамин А – альдегид).

Суточная доза витамина А для лиц, не занимающихся спортом, составляет: 1,5–2,5 мг в сутки. Дозы для спортсменов значительно выше, а при необходимости фармакологического эффекта могут достигать нескольких миллионов МЕ в сутки.

В малых дозах витамин А (ретинол) усиливает работу коры надпочечников, а в больших дозах, наоборот, подавляет. Это подавление носит умеренный характер и касается лишь избыточной деятельности надпочечников. При подавлении коркового слоя надпочечников (его работы) витамин А (в больших дозах) усиливает работу мозгового вещества надпочечников, которое вырабатывает адреналин. В результате количество глюкокортикоидов в крови снижается, а количество адреналина возрастает. Это моделирует действие инсулина, направляя его по белковому пути анаболизма, вместо жирового.

Применение препарата в больших дозах означает его прием в дозах более 100 тыс. МЕ (международные единицы). Именно с этой дозы следует начинать прием больших доз для получения фармакологического эффекта. (Например, лечение акне (прыщей на теле), возникающей при терапии стероидами или андрогенами.) При отсутствии головной боли и недомогания дозу увеличивают ежедневно по 100 тыс. ЕД, при наличии головных болей (появлении после оче-

редного повышения дозы) дозу слегка снижают и продолжают прием до возникновения побочного эффекта, который будет описан далее.

Так как витамин А имеет особенность к накоплению в организме, то его прием необходимо прекратить при появлении побочных действий. Таковыми являются шелушения кожи (по типу шелушения ее после солнечного загара (иногда сходит пластами). В этих случаях прием витамина А, минимум полгода, можно прекратить. Запасов хватит.

Коль речь у нас зашла о витамине А, то, пользуясь этим, плавно перейдем к рассмотрению провитамина А, хотя это, безусловно, отдельная группа веществ.

Таблица 2. Содержание β-каротина в продуктах питания

Продукт	Содержание в мг в 100 г продукта
Лук-порей	2
Морковь красная	9
Перец зеленый сладкий	1
Перец красный сладкий	2
Петрушка (зелень)	5,7
Салат	1,75
Сельдерей (зелень)	4,5
Томаты грунтовые	1,2
Укроп	1
Черемша	4,2
Чеснок (перо)	2,4
Шпинат	4,5
Тыква	1,5
Абрикос	1,6
Рябина черноплодная	1,2
Томатная паста	2
Молоко коровье	0,02
Творог	0,06
Сметана	0,15
Сыр чеддер	0,2
Масло сливочное несоленое	0,38
Мороженое сливочное	0,03
Яйцо куриное	0,21
Яичный порошок	0,3
Печень говяжья	1
Треска	0,03

Провитамин – А (каротиноиды).

В растительных продуктах очень широко распространены пигменты, которые имеют название «каротиноиды» или «каротины». Их название как провитаминов А происходит в связи с тем, что в организме они могут превращаться в витамин А. В самостоятельную группу они выделены потому, что в организме выполняют самостоятельную роль, отличную от роли витамина А.

1) Каротины. Их в настоящее время насчитывают 3 вида (α – альфа; β – бета; γ – гамма). Наибольшей активностью обладает β – каротин. Он и выпускается чаще всего как в виде самостоятельного препарата, так и в составе поливитаминных комплексов. Разновидностью β – каротина является препарат «Ветарон». β – каротин обладает и наибольшей способностью превращаться в организме в витамин А. β – каротин является не только предшественником витамина А, но также имеет самостоятельное значение. Каротин – один из самых распространенных в природе пигментов. В малых количествах он придает овощам и фруктам желтую окраску. В средних количествах – оранжевую, а в больших количествах – красную.

Однако самое высокое содержание витаминов в моркови (9 мг на 100 г продукта). Морковь – незаменимый диетический продукт. Для обеспечения организма каротином достаточно употреблять 100 г моркови в день. Чрезмерное употребление каротина абсолютно безвредно и способно лишь вызвать пожелтение кожи из-за накопления каротина в подкожно-жировой клетчатке. Проходит с отменой каротина. Именно каротин придает желтый цвет сливочному маслу. Собственное значение β – каротин имеет как достаточно сильный антиоксидант. Существует гипотеза, согласно которой продолжительность жизни человека напрямую коррелирует с содержанием в организме β – каротина.

Суточная потребность в β – каротине 1 мг. Но так же, как и витамин А, его потребление должно совмещаться с приемом растительного масла либо сметаны, сливочного масла.

2) Каротиноиды. В отличие от каротинов, их известно едва ли не сотни. В самостоятельном виде они не выпускаются, но могут входить в состав многокомпонентных поливитаминных растительных сборов.

Витамин D (кальциферолы).

Это собирательное понятие, которое включает в себя ряд соединений, близких по химическому составу. Витамин D является антирахитическим и при его недостатке нарушается обмен кальция и фосфора в костях, что проявляется

в размягчении и деформации костей (остеопороз). Основное назначение витамина D – это регуляция фосфорно-кальциевого обмена. Можно сказать, что кальций в организме способен усваиваться только в присутствии витамина D.

Под названием «кальциферолы» существует два близких по строению вещества.

- 1) Эргокальциферол – витамин D₂
- 2) Холекальциферол – витамин D₃

Наибольшее распространение и применение, безусловно, имеет витамин D₃. Он выпускается как самостоятельно, так и в виде оксихолекальциферола, который называется «оксидевит». Еще одна форма выпуска витамина D₃ – «видехол». Это молекулярное соединение витамина D₃ с холестерином.

Несколько видоизмененная молекула холикальциферола выпускается под названием «псоркутан» и применяется в основном для местного лечения.

В растительных продуктах витамин D отсутствует.

Витамин D может сам синтезироваться в организме человека из холестери-

на (большая его часть так и поступает в организм, синтезируется) и из провитаминов, под действием ультрафиолетовых лучей, в коже. А точнее, под действием средневолновой части ультрафиолетового спектра. Длинноволновая часть дает только загар, и ничего более. Короткая часть спектра убивает микроорганизмы – микробы, вирусы и грибки. Средневолновая часть ультрафиолетового спектра не дает загара и не убивает микробов. Зато приводит к образованию витамина D в коже. Потребность взрослого человека в витамине D – 2,5 мг в сутки, и в летний период может удовлетворяться за счет одного лишь солнечного облучения.

Солнечный свет помогает усвоить пищевые компоненты (нутриенты), такие, например, как кальций и фосфор. Для чего я рассказывал вам про спектры? Для того, чтобы в те времена года, когда солнечный загар невозможен, его вполне заменяет ультрафиолетовая лампа (солярий). Осведомитесь у оператора о наличии необходимой длины спектра, и обязательно должно быть инфракрасное сопровождение (хотя бы небольшое). Кстати, наиболее полезный эффект ультрафиолетовое облучение дает зимой и ранней весной, именно в то время, когда организм испытывает наибольший дефицит солнечных лучей.

Для спортсменов дозировка должна быть повышенной. Одним из лучших источников витамина D₃, является рыбий жир, выпускаемый в нашей стране: ЗАО «Биоконтур», г. Мурманск и ЗАО «Алтай Витамины», г. Бийск. Выпускается он в желатиновых капсулах. В капсулах 0,25–0,27 г рыбьего жира. Дневная дозировка 3,75 г для взрослых 1,25 г 3 раза в день (по 5 капсул рыбьего жира 3 раза в день). Для спортсменов дневная доза может быть увеличена в 3 раза.

Однако длительные передозировки витамина D во время приема лекарств, его содержащих, могут привести к развитию токсического действия (отложение камней в почках и т.д.).

Витамин – E (токоферол).

Также является собирательным понятием. Существуют α -альфа; γ -гамма и некоторые другие виды токоферолов. Витамин E регулирует синтез гемоглобина – основного транспорта кислорода в организме, за счет этого участвует в процессах тканевого дыхания, способствует усвоению белков и жиров, обеспечивает нормальную функцию половых желез. Витамин E обладает мощным антиоксидантным эффектом, т.е. предохраняет мембраны клеток и клеточных структур от воздействия метаболитов «изнашивания», образующихся при активной мышечной работе. Происходит

Таблица 3. Содержание витамина D в продуктах питания

Продукт	Содержание в мг в 100 г продукта
Молоко козье	0,06
Сметана 30%-ная	0,15
Молоко сухое	0,25
Детские сухие смеси	11–16
Энпит жировой	25
Сыр чеддер	1
Масло «крестьянское» несоленое	1,3
Масло сливочное несоленое	1,5
Мороженое сливочное	0,02
Яйцо куриное	2,2
Яичный желток	7,7
Кета	16,3
Нототения мраморная	17,5
Окунь морской	2,3
Рыбий жир	125
Печень трески	100
Сельдь атлантическая	30
Говяжья печень	2,5

это за счет того, что витамин Е тормозит окисление липидов, которое приводит к образованию высокотоксичных свободных радикалов.

Витамин Е обладает также заметным анаболическим действием. Мало влияя на скорость синтеза белка в организме, витамин Е замедляет скорость его распада, что в конечном итоге способствует росту мышечной массы.

Витамин Е находится в растительных маслах в большинстве своем.

Из продуктов, содержащих витамин Е, отдельно стоит выделить растительные масла, являющиеся основным и главным источником витамина Е. Рассмотрим их подробнее.

Хочу отметить, что «токоферолы» из растительных масел усваиваются ор-

Таблица 4. Содержание витамина Е в продуктах питания

Продукт	Содержание в мг, в 100 г продукта
Лук-порей	1,5
Петрушка (зелень)	1,8
Шпинат	2,5
Персик	1,5
Пшеница	6,02-6,5
Рожь	5,34
Гречиха	6,4
Кукуруза	5,5
Горох	9,1
Фасоль	3,84
Соя	17,3
Овсяные хлопья «геркулес»	3,2
Яйцо куриное	2
Хлеб	2,2-4
Миндаль	30,9
Фундук	25,5
Грецкие орехи	23
Халва тахинная	20
Детские молочные смеси	4,5-13,5
Масло сливочное «диетическое»	21
Мороженое сливочное	0,3
Жиры кулинарные	20-30
Майонез	32
Маргарин «Здоровье»	71

Таблица 5. Содержание токоферолов в растительных маслах

Растительные масла	Содержание витамина Е в мг, в 100 г продукта (общее)	В том числе		
		Содержание в мг, в 100 г продукта α-токоферола	Содержание в мг в 100 г продукта β+γ-токоферола	Содержание в мг, в 100 г продукта δ-токоферола
Абрикосовое рафинированное	85	5	77	3
Арахисовое рафинированное	34	15	17	2
Горчичное нерафинированное	33	7	22	4
Какао-масло нерафинированное	16	1	14	1
Какаовелла нерафинированное	5	1	0	1
Кокосовое рафинированное	5	-	-	-
Конопляное рафинированное	57	-	-	-
Кунжутное рафинированное	29	Сл.	27	2
Кукурузное рафинированное	93	11	75	7
Маковое нерафинированное	52	-	-	-
Оливковое рафинированное	13	12	1	0
Персиковое рафинированное	76	68	8	0
Сливовое рафинированное	131	-	-	-
Подсолнечное рафинированное	42	39	1	2
Подсолнечное высокоолеиновое рафинированное	56	-	-	-
Рапсовое рафинированное	59	15	38	6
Соевое рафинированное	114	10	67	37
Хлопковое рафинированное	99	50	47	2
Масло-смесь косточковое рафинированное	51	-	-	-

ганизмом в наибольшей степени среди продуктов питания.

Витамин Е выпускается в капсулах по 100 мг, в упаковке 30 капсул. Антиоксидантное действие развивается при употреблении от 100 до 300 мг в сутки. Витамин Е входит в состав многих поливитаминных препаратов. Подъем физической работоспособности в резуль-

тате приема витамина Е происходит в течение месяца, после чего остается на одном уровне. После отмены препарата работоспособность также постепенно снижается в течение месяца. Суточная потребность организма в витамине Е составляет 10-30 мг, причем потребление токоферола для женщин в 1,5 раза больше, чем для мужчин. Это напрямую



связано с функцией репродукции человеческого рода, возложенной на них природой.

Выпускается также в виде препарата «Токоферол ацетат» – регулирует окислительные процессы, способствует накоплению АТФ в мышцах, повышает работоспособность, особенно в условиях кислородной недостаточности (типоксии) в среднегорье. При перетренированности и остром утомлении принимают по 2 чайных ложки 5%-ного или 10%-ного масляного раствора. Для внутримышечного введения – по 1 капсуле в день, в течение 10–15 дней. При обычных тренировках по 15–50 мг 2 раза в день, в течение 5–10 дней.

Недостаточность (гиповитаминоз) витамина Е проявляется в нарушении периферического кровообращения, мышечной слабости, разрушении эритроцитов.

Витамин – К (филлохиноны).

Так же, как и предыдущие жирорастворимые витамины, витамин К по большей части понятие собирательное.

Витамины группы К (филлохиноны) являются антиоксидантными и в то же время усиливают процессы свертывания крови; окислительное фосфорилирование; стимулируют анаболические процессы в организме, увеличивают прочность коллагеновых волокон, проявляют ранозаживляющее и язвозаживляющее действие.

Недостаточность этого витамина у человека может возникать при нарушении резорбции (всасывания) в желудочно-кишечном тракте (например, при болезнях печени и желудка) или в случае прекращения его синтеза бактериями кишечника. Отсутствие витамина К проявляется преимущественно в возникновении кровотечений, так как этот витамин участвует в образовании важного для свертывания крови веществ

– протромбина. Витамин К содержится в таких пищевых продуктах, как овощи (шпинат, зеленый горошек и др.), рыба, мясо.

Суточная потребность для лиц, не являющихся спортсменами – 0,2–0,3 мг. Для спортсменов доза может увеличиваться до 10 раз и более. Однако принимать витамин К нужно с учетом способности жирорастворимых витаминов накапливаться в организме.

Под общим названием «филлохиноны» в витаминологии известны несколько химических веществ с общей К – витаминной активностью. Рассмотрим те из них, что встречаются наиболее часто.

1) Витамин К₁ (филлохинон). Выпускается в виде препарата «Фитоменадион» – прием в соответствии с аннотацией.

2) Витамин К₂ (нафтохинон). В виде самостоятельного препарата не выпускается, но содержится в некоторых комплексных бактериальных препара-

тах, т.к. способен синтезироваться некоторыми видами бактерий в желудочно-кишечном тракте (коих у человека не менее 1,5 кг – в основном в толстом кишечнике).

3) Витамин K_3 (викасол). Этот витамин также способен растворяться в воде (в отличие от других витаминов группы К), несмотря на то, что вообще-то он из когорты жирорастворимых. «Викасол» и входит в некоторые поливитаминные комплексы. «Викасол» выпускается в таблетках по 15 мг, в упаковке 10 таблеток. Препарат принимают по 15–30 мг в сутки, в течение 4 дней. Затем следует перерыв в три дня, после чего прием препарата можно возобновить.

Витаминоподобные вещества

Следующая группа веществ называется витаминоподобными вследствие того, что их свойства не полностью совпадают со свойствами витаминов, однако по своим качествам стоят очень близко к витаминам, поэтому им была выделена «ниша» в таком разделе, как витаминология.

Витамин B_{15} (пангамовая кислота).

Более распространенное название – «Пангамат кальция». Он стимулирует окислительно-восстановительные реакции. Под действием витамина B_{15} увеличивается содержание гликогена в печени и мышцах, возрастает содержание в мышцах креатинфосфата. Следует отметить, что это эндогенный креатинфосфат, и организмом он усваивается довольно хорошо, в отличие от популярным экзогенного креатинфосфата, вводимого в организм в виде различных пищевых добавок. Витамин B_{15} в больших дозах до 1 г в сутки стимулирует выработку организмом эндогенного креатинфосфата и уже не требует малоэффективных добавок с содержанием креатинфосфата. Вообще, креатинфосфат не лучшая форма для использования при доставке креатина в мышцы. Ни одно из научных исследований не использует креатинфосфат как источник креатина. Он не показал практически никакого эндогенного или анаболического эффекта при оральном применении. Существуют инъекционные формы креатинфосфата, их используют при лечении некоторых сердечных заболеваний. Исследования с применением инъекционного фосфокреатина энергетического эффекта не показали. Не буду углубляться в биохимию. Однако использование экзогенного креатина целесообразнее в форме моногидрата. Специалисты, рекламирующие креатинфосфат, правы, что это именно та форма, в которой креатин усваивается организмом, и она лучшая для него, но почему-то умалчивают о том, что креа-

тинфосфат, о котором они говорят, является эндогенным (т.е. синтезированным самим организмом). Разгадка такого «молчания» очевидна – креатинфосфат намного дороже креатинмоногидрата. Для получения эндогенного креатинфосфата можно использовать продукты, из которых организм синтезирует данное соединение, а для стимуляции синтеза организмом эндогенного креатинфосфата воспользоваться помощью витамина B_{15} .

Хотя витамин B_{15} оказывает довольно слабое анаболическое действие, однако стероидом не является. Более того, сравнивать его со стероидами, даже с самым мягкодействующим, не корректно. Он оказывает положительное влияние на кислородный обмен, а также улучшает переносимость физической нагрузки. Пангамовая кислота является донором метильных групп при синтезе ряда биологически активных веществ. Она обладает умеренным липотропным действием. Возможно применение пангамовой кислоты как отдельно, так и в сочетании с другими витаминами. Суточная потребность в витамине B_{15} составляет 200–300 мг. При интенсивной нагрузке аэробного характера и высококалорийном питании возможно значительно увеличение дозы. В отдельных случаях прием пангамовой кислоты возможно увеличить до 3 г в сутки. Выпускается витамин B_{15} в виде препарата «кальция пангамат», который повышает устойчивость организма к гипоксии, улучшая усвоение кислорода тканями, увеличивает синтез гликогена в мышцах, печени, миокарде, а также креатинфосфата в мышцах и миокарде, особенно при активной мышечной деятельности. Применяется для ускорения восстановления работоспособности после больших физических нагрузок при выраженной кислородной задолжности, при явлениях перенапряжения миокарда, болевом печеночном синдроме, во время тренировок в среднегорье. Принимают витамин B_{15} по 150–200 мг 2 раза в день, после еды. За 4–6 дней до соревнований и последующие дни дозу можно значительно увеличить. Выпускается препарат в таблетках по 50 мг.

Витамин Вt (карнитин).

Карнитин – это витаминоподобное вещество, оказывающее анаболическое, общеукрепляющее, лечебное и оздоравливающее действие на человеческий организм. Его прием приводит к увеличению мышечной массы и силы, увеличению коэффициента усвояемости белка, витаминов, углеводов, к повышению выносливости.

При легких формах термотоксикоза (повышение функции щитовидной же-

лезы), карнитин снижает повышенный основной обмен (количество энергии необходимое для функционирования организма в состоянии покоя), нормализует температуру тела, снижает тахикардию и нервную возбудимость, уменьшает общую слабость.

Карнитин не только усиливает анаболизм мышечной ткани, но и увеличивает катаболизм (распад) жировой ткани. Происходит это за счет того, что карнитин повышает проницаемость клеточных мембран для жирных кислот. Не усиливая скорости распада жировой ткани, он повышает усвоение жира организмом на энергетические цели и в результате замедляет скорость синтеза молекул нейтрального жира в подкожно-жировых депо. Усиливая окисление жиров, карнитин значительно поднимает биоэнергетику организма, он не только не разобщает окисление и фосфорилирование, а наоборот, еще больше сопрягает эти процессы. Под его влиянием запасы АТФ в клетке увеличиваются.

Для выраженного эффекта от применения карнитина, его необходимо принимать в больших дозах: до 6–8 г в сутки. в малых дозах карнитин обладает витаминным действием. Отмечу, что печень сама способна к синтезу карнитина.

Карнитин (во многом в связи с его популярностью в последнее время) выпускается в различных формах.

В России карнитин выпускается в виде 20%-ного раствора во флаконах по 100 мл. в одном флаконе находится 20 г чистого карнитина. Называется препарат «Карнитин хлорид». Препарат характеризуется как анаболическое средство негормональной природы. Способствует улучшению аппетита, увеличению массы тела, нормализации основного обмена и обладает другими качествами, присущими карнитину и описанными мною выше. Показания: заболевания и состояния, сопровождающиеся понижением аппетита, уменьшением массы тела, физическое истощение, травматическая энцефалопатия.

Доза: 1–2 чайные ложки 2–3 раза в день.

Американская фирма AMERIFIT выпускает карнитин в таблетированной форме. Одна таблетка содержит 500 мг карнитина. В упаковке 60 таблеток, в общей сложности 30 г карнитина.

Немецкая фирма MULTIPOWER выпускает карнитин как в виде раствора, так и в таблетках. 60%-ный раствор в ампулах по 20 мл для приема внутрь. Каждая ампула содержит 1200 мг карнитина. В упаковке 20 ампул и в общей сложности 24 г чистого карнитина. Таблетки содержат по 300 мг карнитина.

Всего в упаковке 60 таблеток, содержащих в общей сложности 18 г чистого карнитина.

Американская фирма PROLAB выпускает микстуру карнитина приблизительно по 30 мл во флаконе. Каждый миллилитр содержит около 100 мг карнитина.

Принимать карнитин нужно натощак за 0,5–1 час до еды. Во время еды прием нецелесообразен из-за связывания карнитина продуктами питания. Однако карнитин можно разбавлять компотом, киселем, соком, чаем. Кислый раствор карнитина от этого своей силы не теряет.

Для стимуляции аппетита и прибавки массы тела больным хроническим гастритом и панкреатитом с пониженной секрецией карнитин назначают в разовой дозе 0,5 г 2 раза в день в течение 1–1,5 месяцев.

При задержке роста и тиреотоксикозе назначают в разовой дозе 0,25 г 2–3 раза в день. Курс – 20 дней, после 1–2 месячного перерыва курс повторяют.

Спортсменам, как всегда, всего мало, вот и с карнитином доза от 2 до 8 г в сутки.

Изложив официальную точку зрения и способы приема, связанные с карнитином, принятые во всем мире, не берусь опровергать, но считаю своим долгом сообщить мнение других лиц (оппонентов), не разделяющих столь радужных воззрений на карнитин.

Очень немногие научные данные свидетельствуют о том, что L-карнитин рекомендуется как средство, улучшающее жировой обмен и спортивную выносливость, а также способствующее сжиганию жира. С точки зрения профессора медицины Эдда Коила, карнитин в этом смысле – потеря времени и денег.

Карнитин участвует в транспорте жирных кислот в митохондрии, где происходит процесс окисления жира. Этот процесс проходит при посредничестве фермента, связывающего жирные кислоты с карнитином. Однако активность этого фермента (пальмитойлтрансферазы) и функция, направленная на сжигание жира, не подвержены влиянию пищевых добавок, содержащих карнитин. Есть несколько исследований, подтверждающих эту точку зрения. Например, доктор Вуковик и доктор Костил обнаружили, что в митохондриях содержится количество карнитина, достаточное для поддержания процесса сжигания жира во время тренировок. Далее, доктор Траппе и доктор Костил сообщили о том, что добавки, содержащие L-карнитин, не обеспечивают энергетический эффект во время повторных аэробных тренировок высокой интенсивности у хорошо тренированных пловцов. Эти

упражнения подкрепляются большим количеством исследований.

Еще раз напомню, что я привел мнение экспертов по питанию, физиологии и медицине Международной федерации спортивной медицины на Всемирной конференции в Греции в 1997 году.

Мнение экспертов по спортивному питанию иногда не совпадает с распространенными представлениями.

Витамин U (S – метилметионинсульфония-хлорид).

Витамин U обладает способностью усиливать регенерацию обкладочных клеток, в результате чего устойчивость слизистой желудка к пищеварительным ферментам повышается. Витамин U называют еще «противоязвенным» вита-

мином. Помимо своего антиоксидантного действия, витамин U способствует заживлению поврежденной слизистой оболочки желудка и кишечника. При его назначении заживают все трещины, эрозии, язвы. Значительно улучшается пищеварение. Способность организма усваивать вещества, содержащиеся в пище, повышается, а это является предпосылкой для хорошего анаболизма.

Витамин U выпускается в таблетках по 50 мг. С лечебной и профилактической целью витамин U назначают по 150–300 мг в сутки, независимо от приема пищи.

Однако лучшего результата удается достичь при совместном применении витамина U и пантенола кальция (витамин B₅). Если, например, витамин U принимается в дозе 300 мг в сутки, то точно в такой же дозе (300 мг) принимается и витамин B₅. Витамин B₅ выпускается в таблетках по 100 мг.

Витамин F (полиненасыщенные жирные кислоты).

Под этим названием объединяются полиненасыщенные жирные кислоты растительного происхождения. Принимающие участие в построении мембранных структур клетки полиненасыщенные жиры делятся на две группы: Омега-6 и Омега-3. Омега-3 является для организма жизненно важным веществом. Они снижают риск многих заболеваний в организме, а их прием служит своего рода профилактикой таких заболеваний, как гипертония, инсульт, диабет. Помимо прочего, жиры, относящиеся к группе Омега-3, значительно раскручивают метаболизм (строго упорядоченный комплекс биохимических и физиологических процессов, которые обеспечивают поступление питательных и других веществ в организм, их усвоение, превращение внутри клеток и выведение образовавшихся продуктов обмена во внешнюю среду).

Природными источниками жиров Омега-3 являются рыба (лосось, тунец, треска, макрель), грецкие орехи, льняное масло, семена тыквы.

Условно полиненасыщенные жирные кислоты подразделяются на 3 группы веществ, имеющих в нашем распоряжении:

1) Линетол содержит смеси этиловых эфиров ненасыщенных жирных кислот. В основном это: линоленовая кислота (57%); олеиновая кислота (15%); линолевая кислота (15%). Линетол выпускается в виде самостоятельного препарата, а также входит в состав нескольких аэрозолей, применяемых местно: «Винзоль», «Левовинзоль», «Лифузоль».

2) «Липостабил». Комплексный препарат, содержащий ненасыщенные жир-

Таблица 6. Содержание холина в продуктах питания

Продукт	Содержание в мг, в 100 г продукта
Пшеница	90–94
Горох	200
Рис	85
Соя	270
Хлеб	37,8–61
Молоко овечье	30
Творог жирный	46,7
Сметана (30%-ная)	124
Кефир	43
Молоко сухое	81–110
Фосфатидный концентрат: подсолнечный соевый	1300 2600
Мороженое сливочное	9,1
Яйцо куриное (цельное)	251
Яйцо куриное (желток)	800
Яичный порошок	900
Говядина	70
Баранина	90
Свинина	75
Телятина	105
Мясо кроликов	115,6
Печень говяжья	635
Почки говяжьи	320
Почки свиные	247
Мясо утки	119

ные кислоты, витамины, сосудорасширяющее вещество.

3) «Эссенциале». (Если название дополнено словом «форте», то это значит, что препарат «усиленный».)

Комплексный препарат, содержащий ненасыщенные жирные кислоты и некоторые водорастворимые витамины.

Одна капсула «Эссенциале» содержит активный ингредиент: эссенциальные фосфолипиды = EPL субстанция (диглицеридные эфиры холинфосфорной кислоты природного происхождения, экстракт из бобов сои с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот, преимущественно линолевой кислоты (около 70%), линоленовой и олеиновой кислот) 300 г, которые являются основными элементами в структуре клеточной оболочки и клеточных органелл. Из-за недостатка фосфолипидов происходит нарушение жирового обмена, что ведет к жировому перерождению печени.

Другие ингредиенты: твердый жир, соевое молоко, гидрогенизированное касторовое масло, этанол, этилванилин, 4-метоксиацетифенон, желатин, красители E171 (титана диоксид) и E172 (оксид железа), DL- α -токоферол.

Фармакологические свойства: препарат обеспечивает печень, анаболическая активность которой нарушена, высокой дозой готовых к усвоению, высокоэнергетичных «эссенциальных» фосфолипидов. Эти «эссенциальные» фосфолипиды идеально сочетаются с природными эндогенными фосфолипидами по химической структуре. Они в основном проникают в клетки печени, внедряясь в их мембраны.

Эссенциальные фосфолипиды нормализуют функцию печени и ферментативную активность клеток печени; уменьшают уровень энергетических затрат печени; способствуют регенерации клеток печени; преобразуют нейтральные жиры и холестерин в формы, облегчающие их метаболизм; стабилизируют физико-химические свойства желчи.

Доза: стандартная – по 2 капсулы 3 раза в день. Принимаются во время приема пищи, не разжевывая, запивая небольшим количеством воды. При необходимости выраженного эффекта, доза может повышаться в несколько раз.

Выпускаются в упаковке по 30 и 100 штук. Также выпускаются в форме раствора для внутривенных инъекций, в ампулах по 5 мл. Доза по 1 ампуле на 5%-ном растворе глюкозы или фруктозы (декстрозы), внутривенно ежедневно.

Витамин N (холин).

Данное витаминоподобное вещество является в организме предшественником ацетилхолина, одной из его составных

частей в процессе синтеза. Наилучшим источником холина, если в нем возникла потребность, является препарат «Холина хлорид», на его примере предлагаю продолжить нашу беседу о холине.

Холина хлорид (2-Оксиэтил) – триметиламмония хлорид.

Холин – действующее вещество холина хлорида, поэтому введение холина хлорида в организм приводит к усилению синтеза ацетилхолина и, как следствие, к активации холинергетических структур. Это приводит к улучшению нервно-мышечной проводимости и к увеличению мышечной силы, усилению перистальтики желудочно-кишечного тракта и к усилению выделения пищеварительных соков. Холина хлорид повышает тонус парасимпатической нервной системы и приводит к усилению анаболических процессов в организме. В результате равновесие смещается от катаболических в сторону анаболических процессов.

Очень важным свойством холина является его антисклеротическое действие. Ни одно другое вещество так не препятствует развитию атеросклероза, как холин. Антиатеросклеротическое действие фосфолипидов проявляется, кстати говоря, не само по себе, как считалось ранее, а лишь постольку, поскольку отщепление молекул холина, который и оказывает антиатеросклеротическое действие.

Холин предупреждает и излечивает жировую дегенерацию печени самой различной этиологии. За счет высокого содержания лабильных метильных групп (-CH₃) улучшает функцию почек. Холин является одним из немногих веществ, которые улучшают функцию тимуса (вилочной железы), повышая тем самым тканевую (противораковый) иммунитет. Поскольку тимус содержит и факторы, улучшающие формирование антиинфекционного иммунитета, он косвенным образом способствует также улучшению противомикробного и противовирусного иммунитета.

В печени из холина происходит синтез собственных фосфолипидов организма. Фосфолипиды принимают участие в построении клеточных мембран всего организма, но в наибольшей степени – клеточных мембран и оболочек стволос и тел нервных клеток, а также клеток печени, сердца. Холин обладает антиоксидантным действием, тормозя образование в организме свободных радикалов.

Холина хлорид улучшает память, повышает продуктивность мышления и обучаемость, обладает общим энергизирующим действием.

В медицинской практике холина хлорид используется для лечения болезней печени, сердечно-сосудистой, нервной системы, для улучшения памяти и лечения хронического переутомления.

В спортивной практике холина хлорид используется как восстановитель после больших физических нагрузок, как средство, повышающее мышечную силу, а также в качестве легкого анаболического средства.

Форма выпуска препарата: 20%-ный раствор в ампулах по 10 мл для внутривенного введения и приема внутрь. В виде порошка.

Способ применения: для внутривенного введения 20%-ный раствор разводят физраствором или 5%-ным раствором глюкозы до 1%-ного раствора и вводят капельно по 300 мл внутрь препарат принимают по 5 мл (1 чайная ложка) 20%-ного раствора 3–5 раз в день.

Побочные действия при использовании этого препарата, как правило, отсутствуют. Лишь при быстром внутривенном введении могут появиться ощущения жара и тошноты. Может временно снизиться давление за счет резкого расширения сосудов. Все эти явления проходящие и заканчиваются после окончания введения препарата.

Мы рассмотрели с вами все основные витамины и витаминоподобные вещества, которые заслуживают внимания занимающихся спортом (пауэрлифтингом, в частности) людей.

Хотя по средством приема витаминов вы вряд ли мутируете, как при андрогенной терапии, и тем не менее во время андрогенной и стероидной терапии прием витаминов должен быть увеличен даже относительно того уровня приема, при котором занимались, не используя анаболизаторы.

Еще один момент – это отношения витаминов (как химических веществ) с печенью (основной химической лабораторией организма).

Все жирорастворимые витамины (А; Д; Е; К и др.) всасываются в стенки кишечника только в присутствии желчных кислот, выделяемых печенью. Некоторые витамины (А; В₁; В₂; В₅; В₆; В₁₂; С; К и др.) депонируются печенью. Многие из них участвуют в химических реакциях, происходящих в печени (В₁; В₂; В₅; С; К и др.). Часть витаминов активизируется в печени, подвергаясь в ней фосфорилированию (В₁; В₂; В₆ и др.). Без фосфорных остатков эти витамины совершенно не активны и часто нормальный витаминный баланс в организме больше зависит от нормального состояния печени, чем от достаточного поступления того или ино-

го витамина в организм. Как видим, в печени могут депонироваться как жирорастворимые, так и водорастворимые витамины, только время депонирования жирорастворимых витаминов, конечно, неизмеримо больше, нежели водорастворимых.

Еще один немаловажный аспект приема витаминов заключается в том, что существует ряд причин, из-за которых в организме наблюдается гиповитаминоз.

1) Недостаток поступления витаминов с различной пищей.

Обеспечить поступление всех витаминов по минимуму из продуктов питания невозможно, и даже не из-за того, что рацион должен быть разнообразен (более 50 видов продуктов), но ведь еще и вместимость желудка – немаловажный лимитирующий фактор.

2) Количественный недостаток отдельных витаминов в рационе.

Помимо вышеуказанного мною довода о разнообразии питания, подумайте, что этого разнообразия должно быть еще и достаточное количество каждого для обеспечения определенной дозы всех витаминов.

3) Наличие авитаминов в продуктах.

Каждый продукт, содержащий витамин, содержит также и авитамин. Во время пережевывания или кулинарной обработки большая часть витаминов нейтрализуется, что еще на несколько порядков увеличивает количество потребления продуктов.

4) Витаминная конкуренция.

Некоторые витамины, попадая в организм, разрушают другие витамины либо конкурируют в печени за фосфорные остатки, т.к. многим витаминам для включения в обмен веществ необходимо стать коферментом основного витамина. Вся эта борьба между витаминами ослабляет действие каждого из них в отдельности.

5) Болезни системы пищеварения и организма в целом.

При многих распространенных хронических заболеваниях нарушается всасывание, или усвоение, витаминов и минералов. То есть витаминов в съеденной пище было много или достаточно, но в кровь и в органы их поступило мало. Возможны и врожденные дефекты в обмене витаминов, о которых трудно догадаться даже специалисту.

6) существуют причины, по которым потребность в витаминах неожиданно увеличивается по сравнению с привычным состоянием. Чаще всего это происходит при инфекционных заболеваниях и стрессе.

Резкая смена климатогеографической зоны также всегда сопровождается

потребности в витаминах (особенно С; Р; В₁).

Такие физиологические состояния женщин, как беременность и лактация, требуют осторожной, но обязательной дополнительной витаминизации.

В условиях экологического неблагополучия повреждающие факторы внешней среды требуют естественных способов защиты организма. Главными из них являются приемы витаминов-антиоксидантов: С, А и β-каротина, Е.

Потребность в витаминах всегда возрастает при систематических физических нагрузках (тренировках). На каждую дополнительную тысячу килокалорий потребность в витаминах возрастает на 30%. Причем в случае, если тренировки длительные и проводятся в аэробном режиме, то заметно растет потребность в витаминах С, В₁ при интенсивной тренировке, связанной с накоплением мышечной массы, организму требуется больше витамина В₃ и В₆.

Интересно отметить такой факт, что наша зависимость от витаминов увеличивается, когда в рационе присутствует неполноценный белок (о белках см. «Мир Силы» №1 за 2005 год). Это случается при вегетарианской диете, а также при неверной трактовке правил питания в разные по энергозатратам периоды спортивной подготовки. Надо обязательно соблюдать нормы потребления белка даже в дни тренировок. Очень важно употреблять мясо и рыбу со сложными овощными гарнирами во время и после регулярных потерь крови для естественного восстановления уровня железа и меди в организме женщины. В таком сочетании микроэлементы, белок и витамин С лучше.

Приведенный перечень причин возникновения истинных дефицитов витаминов далеко не полон, но дает возможность понять сложность природной зависимости нашего организма от окружающей среды, образа жизни, от качества и количества пищи. И если вернуться к внешним признакам витаминного неблагополучия, то надо помнить, что сухость кожи, например, тесно связана с недостаточным потреблением витаминов С, В₂, В₆, А. Плохое состояние волос и ногтей – свидетельство дефицита витаминов А и С. Бледность губ обусловлена нехваткой витаминов С и В₂; образование угрей – витамина А.

Как известно, обязательными компонентами рациона спортсмена являются овощи, зелень, корни, фрукты и ягоды в небольшом количестве и ассортименте.

Минимально необходимое количество овощей – 400 г восьми наименований: капуста, свекла, морковь, репа

(редька, редис), томаты, огурец, лук, чеснок, а также пряновкусовая зелень – укроп, петрушка, сельдерей и т.д. Фруктов, ягод требуется 300 г – яблоки, цитрусовые, смородина. Этот необходимый минимум может быть увеличен при условии, что на каждый прием пищи придется их понемногу. Приемов пищи должно быть не менее четырех, что позволит съесть объемную растительную пищу малыми порциями для лучшей усвояемости.

Однако существует еще один минус (помимо уже перечисленных мною ранее) в желании получить необходимые витамины из растительной пищи. Продукты и растения являются одним из самых сильных аллергенов.

Выход – в приеме поливитаминных и витаминно-минеральных комплексов, продающихся в большом количестве в любой аптеке. Вот лишь некоторые из множества.

Ол-амин.

Драже производства Бельгии. Содержит 13 витаминов и 9 микроэлементов. Его достоинство – наличие витамина Н₁.

Супрадин.

Драже производится в Швейцарии. Содержит 12 витаминов и 8 микроэлементов, также содержит витамин Н₁, однако, по минеральному составу уступает Ол-амину. Недостаток – отсутствие витамина Р, который работает в синергизме с витамином С и замедляет разрушение всех остальных витаминов.

Юникап М и Юникап Т.

Драже производства США, оба содержат по 9 витаминов и по 7 микроэлементов. Друг от друга отличаются незначительно. Достоинство – наличие микроэлемента йода, улучшает работу щитовидной железы.

Винибис.

Таблетки. Производство Россия. Содержит 13 витаминов и 11 микроэлементов, 10 аминокислот. Недостаток – таблетированная форма. Достоинство – содержание витамина Н₁ и микроэлемента кремний.

Комплевит.

Таблетки. Производство Россия. Содержит 12 витаминов и 9 микроэлементов. Недостаток – таблетированная форма. Доза: 3 таблетки 3 раза в день.

Квадевит.

Драже. Производство Россия. Содержит 10 витаминов, 4 микроэлемента и 1 аминокислоту (глутаминовую – что

можно видеть уже из названия), а также: ионы кальция, фосфора, железа, меди и калия в виде солей. Доза: по 3 драже 3 раза в день, в период больших физических нагрузок, при тренировках в среднотеплом, в условиях жаркого климата.

Гендевит.

Драже. Производство Россия. Содержит 11 витаминов. Достоинством препарата является наличие витамина D₂, который необходим беременным женщинам. Следовательно, уже только это указывает на его повышенную ценность и для спортсменов.

Декамевит.

Драже. Производство Россия. Содержит 10 витаминов и 1 аминокислоту. Усиливает защитные функции организма, оказывает тонизирующее действие. Применяется при больших физических нагрузках, расстройствах сна, неврозах. Доза: по 3 таблетки (драже) 2 раза в день.

Addevita.

Шипучие таблетки, производства Польши по немецкой лицензии. Содержит 10 витаминов. Недостаток – таблетированная форма.

Олиговит.

Драже. Производство Россия. Помимо микроэлементов и витаминов содержит соли. Доза: 3 драже 3 раза в день.

Поливитаплекс.

Драже. Производство Россия. Содержит 10 витаминов. Показан при утомлении и переутомлении, профилактике витаминной недостаточности (гиповитаминозе). Доза: 3 драже 3–4 раза в день.

Комплекс витаминов В.

Применяется в условиях жаркого климата, при высокой степени потливости и витаминной недостаточности. Доза: по 2 капсулы или 2 таблетки 2 раза в день. Недостаток – таблетированная форма. Достоинство – наличие инъекционной формы.

Виваптол.

Капсулы. Производство Россия. Содержит витамины С, А, РР, Е, витамины группы В, микроэлементы. Доза: по 3 капсулы 2 раза в день.

Тетравит.

Таблетки. Производство Россия. Применяется сразу после интенсивных физических нагрузок, при тренировках в жарком климате. Доза: 3 таблетки 2–3 раза в день.

Как я уже указывал выше, существуют причины плохого усвоения витаминов из-за их конкуренции и взаимоуничтожения.

В связи с этим витаминные и витаминно-минеральные комплексы последнего поколения содержат драже разного цвета, которые необходимо употреблять в разные промежутки времени в течение дня. В данных комплексах витамины разделены. Подбор в драже разного цвета обусловлен тем, что в них собраны витамины и минералы, являющиеся синергистами по отношению друг к другу, и, наоборот, витамины и минералы, мешающие в усвоении друг другу, разделены по разным (по цвету) драже.

Одни из самых распространенных подобных комплексов это:

АльфаВит.

Витаминно-минеральный комплекс, 60 таблеток по 540 мг, покрытых оболочкой.

В комплексе 3 вида таблеток: №1 (белая) для приема утром. Содержит витамины: В₁; В₃; РР; В₆; минералы: железо; йод; медь; молибден.

№2 (голубая) для приема в полдень. Содержит витамины: А; Е; С; минералы: магний; марганец; селен; цинк.

№3 (розовая) для приема вечером. Содержит витамины: В₂; В₃; В₆; В₉; В₁₂; D₃; Н; К₁; минералы: кальций; хром.

Лицам, не занимающимся спортом, принимать по одной таблетке 3 раза в день: 1-й прием – белая; 2-й прием – голубая; 3-й прием – красная.

Спортсменам: по 2–3 таблетки – №1 утром; по 2–3 таблетки – №2 в полдень; по 2–3 таблетки – №3 вечером.

Производитель: Россия, г. Москва, ЗАО «Авион».

ВитАБС.

Витаминно-минеральный комплекс, 60 таблеток по 0,54 г, покрытые оболочкой.

В комплексе 2 вида таблеток – №1 (розовая) для приема утром и таблетка – №2 (белая) для приема вечером.

Таблетка №1 (розовая) содержит: витамины: В₁; В₂; В₆; Никотинамид; фолиевая кислота; кальций пантотенат; В₁₂; минералы: йод; магний; медь; железо; молибден.

Таблетка №2 (белая) содержит витамины: ликопин; β-каротин; А; D₃; Е; С. Минералы: селен; фосфор; цинк; хром; марганец; кальций.

Помимо этого, в состав витаминно-минерального комплекса входят: сахар-песок; лактоза; глюкоза кристаллическая гидратная; карбонат магния; поливинилпирролидон низкомолекулярный; крахмал картофельный; мука;

талик; магния стеарат; аэросил; двуокись титана; воск пчелиный; масло подсолнечное; желатин пищевой; краситель пищевой Е-122 (азорубин, кармуазин (azorubine)).

Показания к применению: взрослым и детям старше 12 лет по 2 таблетки розового цвета – утром и по 2 таблетки белого цвета – вечером.

Спортсменам по 3–4 таблетки розового цвета утром и 3–4 таблетки белого цвета вечером.

Такая дозировка связана с тем, что в одной таблетке обоих цветов (розовая + белая) собрана половина дневной дозы витаминов и минералов, сделано это для того, чтобы ВитАБС имели возможность принимать даже маленькие дети. Доза для некоторых, естественно, вдвое меньше суточной дозы взрослых.

Атлетам дозировка может быть повышена значительно в связи с тяжелыми тренировками, повышенным калорийностью питанием либо с прохождением курса лечения андрогенами и анаболическими стероидами.

Производитель данного препарата: Россия, Алтайский край, г. Бийск; ЗАО «Алтайвитамины».

Витамины принимают за 0,5 часа до еды.

Прием витаминов и занятие спортом продлевают на 25–45% жизнь. Не упускайте шанс! Гоните от себя старуху с косой!

Тем, у кого нет возможности покупать витаминные комплексы, можно пользоваться любыми пророщенными зернами или использовать жидкие пивные дрожжи, именно жидкие, с живыми бактериями, вырабатывающими витамины, находясь непосредственно в кишечнике.

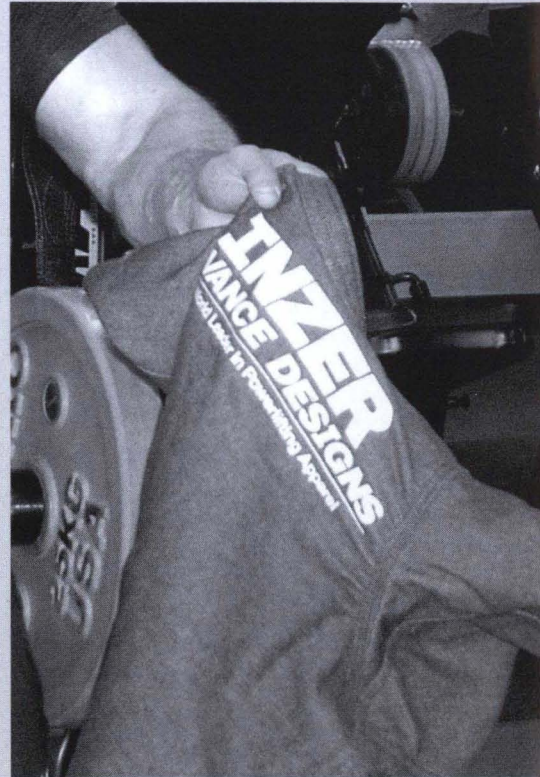
И напоследок хотел бы вам пожелать не забывать, что если сила физическая неизбежно побеждается смертью, и сила умственная недостаточна, чтобы победить смерть, то только беспредельность нравственной силы дает жизни абсолютную полноту, исключает всякое разделение и, следовательно, не допускает окончательного распада живого человека на две части: бессмертный дух и разлагающееся вещество. Старайтесь возрастать не только сильным телом, но и умом, и духовно-нравственно, одним словом – быть гармоничными.

Удачи вам на помосте и в жизни!
С уважением, Вячеслав Казанцев.

Отличия: Экипа И ...

Автор: Андрей Логинов

- чтобы снять экипу, необходимо ее сначала одеть;
- даже если ты уже заплатил, экипа может не дать;
- дав один раз, экипа будет давать, пока не порвется;
- если ты порвал экипу, ничего страшного;
- экипу можно снимать где угодно, в любое время суток и абсолютно бесплатно;
- для снятия экипы часто нужна помощь;
- одного телефонного звонка недостаточно;
- экипу можно стирать в стиральной машинке;
- если экипу выкинуть в окно, она не пострадает;
- снятую экипу можно без проблем показать маме и бабушке;
- следы, оставленные экипой, менее разнообразные;
- нормально, если оплаченную тобой экипу сначала попробует кто-то другой;
- если в твоём багажнике найдут экипу, не страшно;
- с экипой тоже не о чем поговорить;
- восемнадцатилетняя экипа слишком стара.



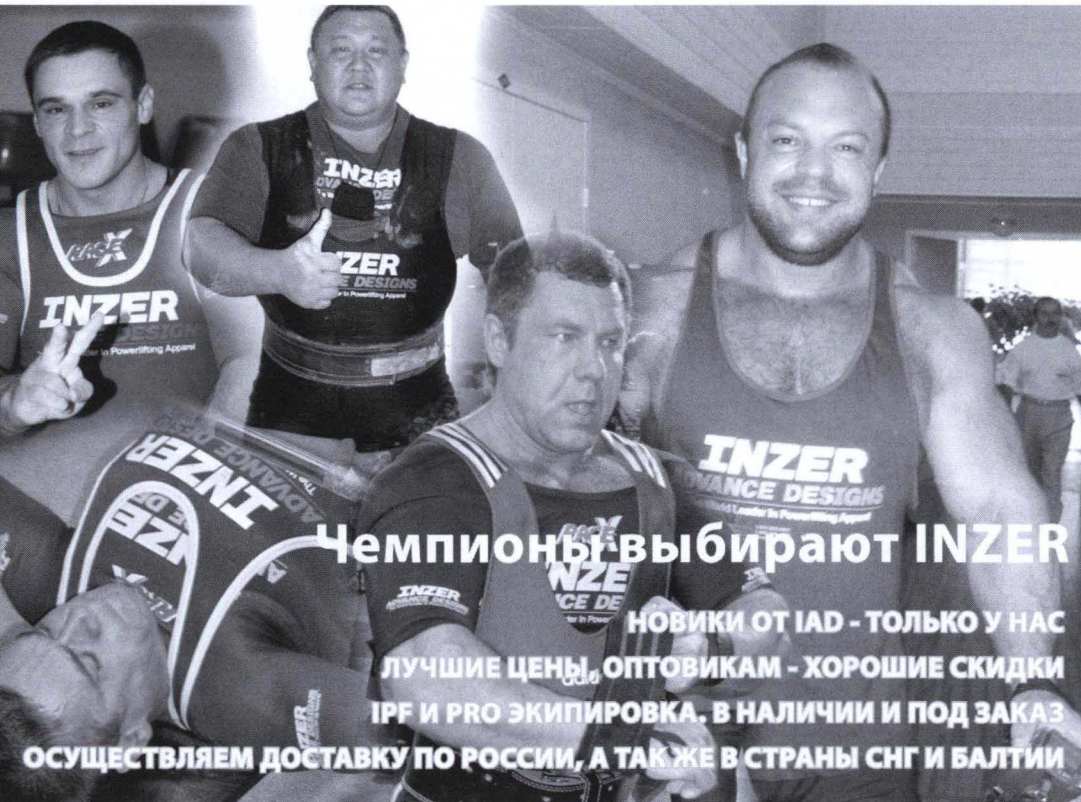
INZER ADVANCE DESIGNS

**Интернет магазин экипировки
Inzer Advance Designs - INZERNET.RU**

Официальный представитель IAD в России

Наши контакты
www.inzernet.ru
e-mail: shop@inzernet.ru
тел. +7 918 947-04-62

Свидетельство №305231513600011



Чемпионы выбирают INZER

**НОВИКИ ОТ IAD - ТОЛЬКО У НАС
ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ, ОПТОВИКАМ - ХОРОШИЕ СКИДКИ
IPF И PRO ЭКИПИРОВКА. В НАЛИЧИИ И ПОД ЗАКАЗ
ОСУЩЕСТВЛЯЕМ ДОСТАВКУ ПО РОССИИ, А ТАК ЖЕ В СТРАНЫ СНГ И БАЛТИИ**

IPF позиции:

- Rage X - 3900 руб.
(со скидкой 3400 руб)
- TRX - 4900 руб.
(со скидкой 4400 руб)
- Fusion - 4900 руб.
(со скидкой 4400 руб)
- Наколенные бинты 2 метра - 850 руб.
(со скидкой 700 руб)
- Кистевые бинты 50 см - 470 руб.
(со скидкой 420 руб)

PRO позиции:

- Trpl Rage X - 5500 руб.
(со скидкой 5000 руб)
- DbI Rage X - 4800 руб.
(со скидкой 4200 руб)
- T-Rex - 7850 руб.
(со скидкой 7300 руб)
- Leviathan - 9500 руб.
(со скидкой 8800 руб)
- Predators - 4450 руб.
(со скидкой 3950 руб)
- Наколенные бинты 2.5 метра - 1020 руб.
(со скидкой 870 руб)

А так же ремни с пожизненной гарантией
обувь Pilar, одежда от IAD.