

Супертурнир в Подмоскowie собирает чемпионов

Power World 4 2008

«Mega Power»

# Мир Силы



**Золото двух «миров» обзоры чемпионатов мира WUAP и WPF**

**«Железные игры» в Московской области обзоры соревнований IPF**

**К юбилею Валерия Глазунова рассказ о легенде нашего спорта**

**История пауэрлифтинга повествование от Б.И.Шейко**

**Пробиваем жим лежа, или Как стать чемпионом Евразии**

## НОСОРОГ ИЗ КУРСКА

**Беседа с абсолютным чемпионом мира WUAP**

**Персоналии: Надежда Евстюхина, Антон Зайцев, Владимир Полетаев**

shop.top-kniga.ru

це

Мир с

27.02.2008

0510000144722



Ж\_МЖ\_5

4 612744 240039

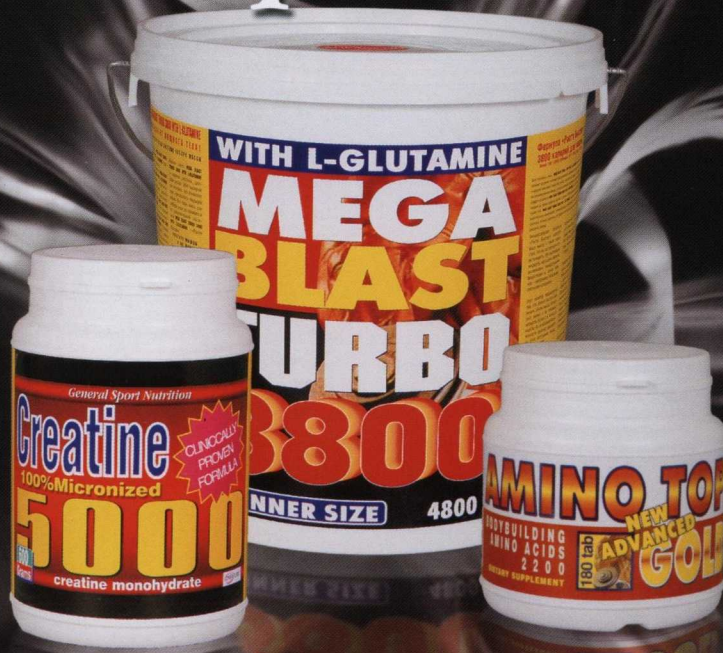
**BBF Publishing**  
ИД ООО «БибисФ Публишинг»

# СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

## ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN



*General Sport Nutrition*



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



Здравствуйте, друзья!  
Вот и прошел очередной «железный» год...  
Что он нам дал?

Прежде всего нельзя не отметить громадный всплеск интереса к безэкипировочному пауэрлифтингу.

Начало, положенное в Федерации WDFPF, благополучно подхватила и Евроазиатская федерация AWPC/WPC/WPO – многочисленные турниры AWPC и WPC без экипировки подтвердили, что интерес у спортсменов, особенно начинающих, к выступлениям подобного рода как никогда высок. Подключилась и ФПР, анонсировав безэкипировочные турниры и под своей эгидой. В итоге, находясь на чемпионате мира WPC во Флориде, я благополучно провел переговоры с Международной федерацией AWPC/WPC о проведении первого безэкипировочного чемпионата мира AWPC/WPC в России. Эти соревнования будут проходить в городе Ростов-на-Дону под патронажем первого вице-губернатора Ростовской области – господина С.М. Назарова, в сентябре 2009 года. Посмотрим, кто же самый сильный в мире в этом дивизионе.

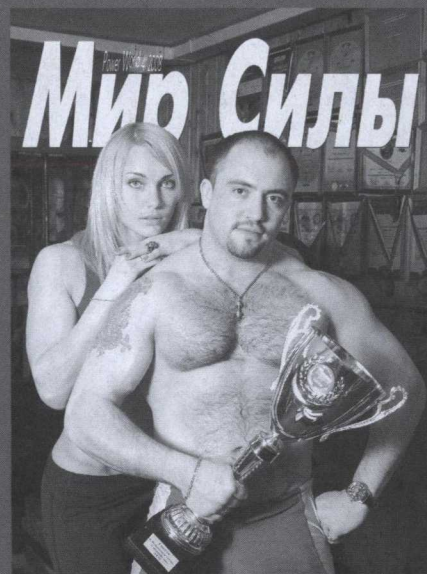
Также произошли довольно положительные сдвиги во взаимоотношениях IPF с остальными федерациями пауэрлифтинга. Скорее всего в 2009 году будут полностью отменены дисквалификации спортсменов этой Федерации за выступления на несанкционированных IPF-турнирах. В следующих номерах мы обязательно вернемся к этой теме. Надеемся, что и.о. президента ФПР Геннадий Владимирович Ходосевич пойдет нам навстречу и разъяснит эту ситуацию. Но уже сейчас в Омске состоялся крупный жимовой турнир, на котором вместе выступали сильнейшие жимовики IPF и WPC.

Пользуясь случаем, выражаю благодарность нашим читателям, приславшим материалы об IPF-турнирах, а также Борису Ивановичу Шейко за интереснейший материал об истории пауэрлифтинга. Надеемся, что он продолжит сотрудничество с нашим журналом и будет радовать нас своими интереснейшими материалами.

Также читайте в следующем номере материал о триумфальном выступлении нашей команды WPC на чемпионате мира во Флориде.

На этом позволю себе попрощаться. Мне пора на тренировку!

Увидимся в спортзале.  
Искренне ваш, Юрий Устинов.  
bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки: Игорь и Юлия Умеренковы  
Фото: Сергей Шишлов

Независимый российский журнал по силовым видам спорта  
№ 4 (38)/2008 год  
Издается с 1999 года  
Зарегистрирован в Министерстве печати и массовой информации России рег. № 017400

Издатель:

**BBF**  
Publishing

ИД ООО «БиБиЭф Паблшинг»

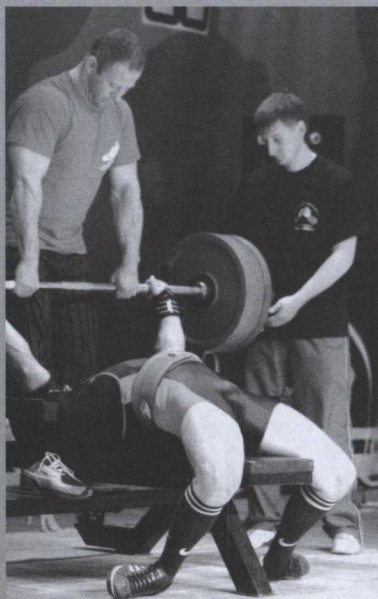
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	Сергей ФИРЦЕВ
АРТ-ДИРЕКТОР	Александр ИЛЬЧЕНКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР	Юрий УСТИНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР	Александр ЛУКЬЯНОВ
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР	Сергей МАНУЛОВ
ВЕРСТКА ОРИГИНАЛ-МАКЕТА	Андрей ДВОРОВКИН
КОРРЕКТОР	Александра АНДРЕЕВА

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 рекордсмен 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 Силов® – зарегистрированное название журнала.  
Телефон редакции: (095) 976-1144  
Почтовый адрес: 140003, Московская область, г. Люберцы, а/я 9,  
ИД «Би Би Эф Паблшинг»  
E-mail: info@muscle-pump.ru  
Тираж – 20 000 экз. Цена свободная.  
Заказ журнала по почте: silnyi@narod.ru



## СОРЕВНОВАНИЯ

Чемпионат МИРА по пауэрлифтингу (WUAP) 5

Дубль два – осень в ВЕНЕ 9

Золотой ТИГР - II 14

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ демарш 22

«Mega POWER» 25

КУБОК Московской области (ФПР) 29

Москва «ЖИМОВАЯ» 32

## ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

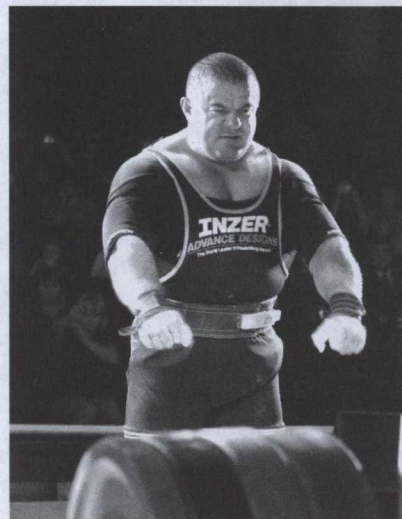
Надежда на НАДЕЖДУ 41

## ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Игорь УМЕРЕНКОВ – Носорог из Курска 45

## ПЕРСОНАЛИИ

Валерий ГЛАЗУНОВ  
Поздравляем юбиляра 49



## ИНТЕРВЬЮ

Чемпион из ПОДМОСКОВЬЯ 52

«Русский бульдозер» из Люберец 55

## МЕТОДИКА

Опять пробиваем жим 59

## ИСТОРИЯ

Краткий исторический очерк развития  
МИРОВОГО пауэрлифтинга 62



# 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											
	<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <del>газету</del> журнал <input type="text"/> (индекс издания)											
(наименование издания)						Количество комплектов:						
на 2009 год по месяцам:												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда (почтовый индекс) (адрес)												
Кому (фамилия, инициалы)												
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА												
пв место ли-тер			на <del>газету</del> журнал <input type="text"/> (индекс издания)									
(наименование издания)												
Стоимость	подписки	руб. коп.		руб. коп.		Количество комплектов						
на 2009 год по месяцам:												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда (почтовый индекс) (адрес)												
Кому (фамилия, инициалы)												

### ВНИМАНИЕ!

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

# 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.

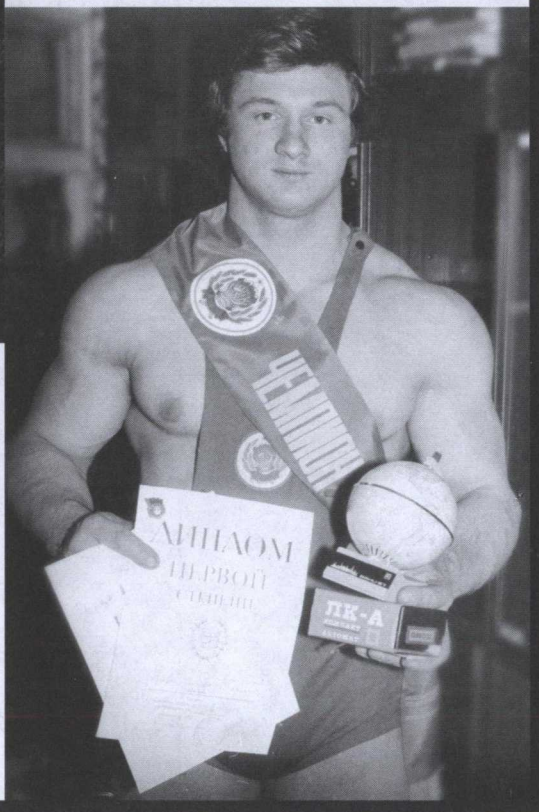


**24 сентября 2008 года не стало Владимира Коблова – тренера высшей категории России по пауэрлифтингу, представителя ФПР по Свердловской области, президента Ассоциации силовых видов спорта Свердловской области.**

Смерть наступила в результате инсульта, который произошёл, когда 42-летний екатеринбуржец был на тренировке.

Владимир Владимирович был патриархом уральского пауэрлифтинга: занимал пост руководителя отделения Федерации пауэрлифтинга России с начала 2000-х годов и талантливым тренером, сыгравшим определенную роль в судьбе таких известных спортсменов, как: Алексей Хараузов, Николай Винокуров, Владимир Блинков, Алексей Козлов, Дмитрий Строганов, Марина Медведева, Елена Шевердина, Константин Кузнецов, Сергей Меньщиков, Сергей Проскурнин, Антон Либерман, Дмитрий Чертушкин и многих-многих других. Десятки турниров по тяжёлой атлетике и пауэрлифтингу, проведённые на Урале и в стране при его непосредственном участии, а также активная работа в Уральском государственном техническом университете – УПИ, внесли весомый вклад в развитие спорта, которому он остался верен до своего последнего дня.

Искренние соболезнования родным и близким Владимира Владимировича.



# Чемпионат мира

## по пауэрлифтингу (WUAP), Лаухаммер, Германия

Авторы: Андрей Логинов, Игорь Умеренков

### Лаухаммер и лаухаммеры

Лаухаммер – небольшой городок, находящийся ровно посередине треугольника больших городов Берлин – Дрезден – Лейпциг. Двух-трехэтажные здания, пустые улицы, тишина и покой забытой провинции. Но это было после того, как мы туда приехали. Вначале был долгий и упорный поиск мест в отеле одним из авторов статьи за несколько дней до турнира. Мест не было в окрестности 20 км от городка: в городе ожидалась крупная соревнования, большая честь и ответственность для местной администрации – чемпионат мира 2008 года по пауэрлифтингу по версии WUAP (World United Amateur Powerlifters), европейская версия АВПЦ.

### Комментарии И.У.

Лаухаммер расположен на территории бывшей ГДР. Большой новостью для нас, по сравнению с остальными европейцами, явилось то, что местные жители практически не владеют английским. Скорее от них можно было добиться пары слов на ломаном русском (которыми они старались щегольнуть), но, учитывая, что их познания в русском этим ограничивались, это не облегчало общения.

Трое человек в команде смогли сравнить уровень организации

## СОРЕВНОВАНИЯ

чемпионата с прошлогодним первенством (Хорн, Австрия) – авторы статьи и очаровательная Юлия Умеренкова. В Австрии было лучше. Возможно, причиной этого было присутствие в Австрии Юрия Устинова, возможно, удавшийся выезд в Вену. Тем не менее выбирать не приходилось, нужно было отстаивать и закреплять завоеванные в Австрии позиции, теперь на немецкой земле.

### Комментарии И.У.

А Юрия Устинова нам действительно не хватало. Юра – очень опытный выводящий, который «съел собаку» на экипировке и досконально знает правила и все нормативные, так сказать, лазейки. Но – старались как могли.

Австрия запомнилась многим выступлением Юлии Умеренковой – «абсолютка» как в пауэрлифтинге, так и по внешним данным. Это обстоятельство спугнуло многих участников предыдущего первенства. Тех же, кто все-таки приехал, ожидало двойное разочарование: Юлия была готова к борьбе за «абсолютку» и еще более очаровательна (подготовка к предстоящему скоро турниру по бодифитнесу принесла плоды). Один из авторов статьи (И.У.), как и в 2007 году, выступал в категории 90 кг. Прошлогоднее второе место по-служило отлич-



Рекорд мира в тяге и сумме

ным стимулом, и его грозный вид морально уничтожил его основного соперника, Helmut Kraus (Германия), который бежал в категорию 100 кг, чтобы избежать мести русского спортсмена. Как показал помост, это ему не помогло – он проиграл в 100 кг, собрав сумму, меньшую, чем Игорь. Игорю же пришлось бороться с мировыми рекордами в категории, которые потерпели сокрушительное поражение. Ваш покорный слуга удержал завоеванные в 2007 году позиции (потрепав нервы себе и коллегам по сборной) и вступил в клуб 300 в тяге в троеборье. В дополнение: информационной поддержке российской сборной могли позавидовать все команды (более 20 стран), вместе взятые: у нас были три фотографа с профессиональными камерами и два автора этой статьи в «Мире Силы». Ура!

## Комментарии И.У.

Юле, конечно, на этот раз было действительно тяжелее, т.к. параллельно с подготовкой к ЧМ по пауэрлифтингу шла подготовка к выступлению в номинации «Бодифитнес» на «НОСОРОГ ПРО ЭКС-ПО-2008». Европейцы действительно все время пристально наблюдали за ней – видимо, запомнили, что от этой россиянки добра не жди. И были правы.

По поводу Хельмута Крауса: не знаю, насколько корректно выглядит «сбежал» – ведь я заявился одним из первых, а уже при регистрации предварительной заявки он был в «сотке». Но готовился «бодаться» именно с ним. А действительно разозлило меня необъективное

судейство, когда немецко-австрийский судейский корпус сначала посадил в «баранку» одного русского атлета, а затем беспредельно начал «пороть» Андрея.

Теперь об всем и по порядку.

## WUAP Drug Test

«Drug test», который берут организаторы соревнований, ими самими скромно именуется «WUAP drug test». Меня (D.A.) в очередной раз вытащили на контроль, хотя достаточно посмотреть на мою худощавую тушку, чтобы понять, что в нее ничего не подмешивали, даже толком не кормили. Как и в прошлом году, я закачал в себя более двух литров воды, после чего мой иссушенный организм пытался сдать этот самый контроль.

Я пытался разузнать у организаторов, что это именно, что привело к полной неспособности их понимать английский и разговаривать на нем, а они лишь заведенно повторяли: «drug test». Интересно, что каких-либо результатов контроля в этой Федерации вниманию публики не представляется, не говоря уже о пойманных на контроле. Президент Федерации объяснил мне, что результаты тестов остаются внутри Федерации и пойманных на положительных тестах спортсменов просто не допускают до соревнований. С одной стороны, это этично, но с другой стороны, слишком уж наивно.

## Жим лежа

Тотальное доминирование российской команды началось с побед и призовых мест в жиме лежа. Влад Лопатин из Курска стал первым среди юношей 18–19 лет, установив мировой рекорд: 171 кг в весовой до 75 кг. В абсолютном первенстве для молодежи (категории юношей и старших по возрасту юниоров были объединены) он занял 3-е место. Для позабывших реалии молодежного периода жизни напомним, что каждый год в таком возрасте дает значительную прибавку в силе. Надо сказать, организаторы турнира были удивлены, что молодому



Чудо-пресс – следующий старт по бодифитнесу

спортсмену удалось потеснить с пьедестала старших по возрасту.

Почин молодежи поддержал и ветеран, Владимир Решетников, занявший первое место среди ветеранов 45–49 лет с результатом 192,5 кг. Уникальный универсал из Курска, Станислав Милостной (кмс по дзюдо, кмс по греко-римской борьбе, МСМК ВПЦ) занял первое место в категории 75 кг в общем зачете с результатом 210 кг. К сожалению, попытка установить мировой рекорд оказалась неудачной – не хватило считанных миллиметров до фиксации рекордного веса. Владимир Мистратов из Красноярска занял третье место в категории 75 кг. Опытный жимовик, Михаил Вебер, участвующий во многих стартах ВДФПФ, ВПЦ, АВПЦ (экипировочных и безэкипировочных), занял 2-е место в весовой до 90 кг с результатом 220 кг.

## Комментарии И.У.

Надо отметить, что Станислав Милостной, впервые выступавший



Порой бывает тяжело



на иностранном помосте, 2 дня пролежал в номере с пищевым отравлением, вследствие чего очень сильно потерял в весе, а экипировка на нем практически болталась. Но, несмотря на это, собрался и очень чётко отработал все три подхода.

Комично выглядела ситуация с Владимиром Решетниковым. Он изначально был заявлен в категорию до 82,5 кг. По ему одному ведомым причинам он отказался от взвешивания за сутки и на весы встал в день соревнований буквально в последний момент. Вот так он попал с весом 83 кг в в/к до 90 кг. Его же конкуренты, видимо, отследив Вовины протоколы в Интернете, сбежали от него в категорию до 90 из 82-й и тем самым сделали себе неприятнейший сюрприз. Использовали даже запугивание: один из них проводил себе большим пальцем по горлу, говорил, что он – чемпион Берлина и что Вове на помосте капут. Но уже 1-й подход у Вовы еще без майки (т.к. были сомнения в прожиге) был на 5 кг больше, чем у ближайшего конкурента, причем в майке.

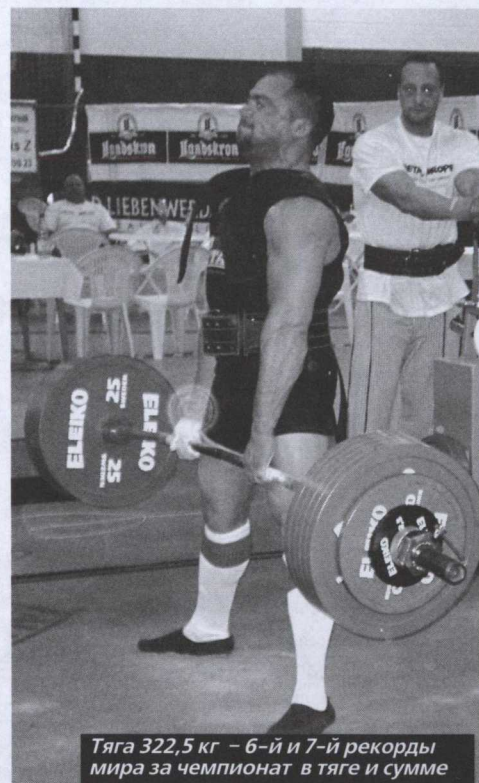
Юная Алиса Скопина из Кирова заняла первое место среди девушек 18–19 лет в весовой категории до 60 кг, а опытная Светлана Синачева из Челябинской области одержала победу в открытом первенстве в весовой категории до 75 кг. Светлана также одержала победу в жимовой абсолютке, после чего активно помогала выводить спортсменов российской сборной. Авторы статьи от лица российской команды хотят выразить ей признательность за помощь.

## Троеборье

В троеборье начало победам наших спортсменов положила Алиса Скопина, после чего за дело взялась курская красавица из лифтерской династии Умеренковых. Юлия одержала победу в весовой до 67,5 кг, вновь завоевав титул абсолютной чемпионки. Юлия установила европейские рекорды в приседаниях (182,5 кг) и жиме лежа (92,5 кг), а также мировой рекорд в тяге (180,5 кг).

После выступления в лифтинге очаровательных спортсменок российской сборной за дело взялись мужчины. Как и на прошлом первенстве, наши спортсмены представляли категории до 82,5 и до 90 кг. Самый легкий спортсменом сборной оказался Эрнест Газарян. К сожалению, он получил «баранку» в жиме лежа. Тем не менее опыт первых для него международных соревнований поможет добиться прогресса и вернуться на помост уверенным в собственных силах.

Ваш покорный слуга (D.A.) спал на приседаниях, в результате чего не встал 290 кг, дремал на первом подходе в жиме, но проснулся к третьему подходу, пожав вес под пару центнеров, «как палку». В результате перед тягой я отставал от шедшего первым немца на 25 кг и был тяжелее его. Первый подход немца был 240, мой – 270. Оба вытянули, и мне оставалось зака-



Тяга 322,5 кг – 6-й и 7-й рекорды мира за чемпионат в тяге и сумме



Игорь Умеренков

зывать на 27,5 кг больше конкурента, чтобы опередить его в сумме. В результате пришлось тянуть 287,5, а потом 297,5 (немец справился с 270 достаточно уверенно). После этого еще был подход на мировой рекорд в тяге.

В первой «попытке на 300,5» (которая оказалась на 290,5), когда тянул, почувствовал, что криво штанга идет. Из принципа дотащил – мало ли, может, взялся неровно. Сразу после фиксации веса я вернул штангу на помост и проверил установленный вес. На одной из сторон не оказалось десятки, пассивная реакция судей/ассистентов (в духе «а нам все равно») меня вывела из себя, и я покрял матом судей, ассистентов, их родителей, родственников и домашних животных, попутно предположив об их сексуальной ориентации и типе сексуальных взаимоотношений. Наверное, эти «орлы» бы засчитали подход, если бы я не всполошился, ну да к черту. Хорошо не порвался – ташил с перекосом, нагрузка та еще.

После этого мне дали 5 минут на переподход, я отвозмущался 2 минуты, настроился за 3 минуты, подошел, вцепился замком в гриф, и под мегаэнергетичный ор команды вытянул вес. Есть рекорд! В конце концов, один из судей извинился за неправильно установленный вес. Ура, товарищи! Жизнь удалась! Итого 270–190–300,5 (WR). Спасибо выводящим – в этом поучаствовал практически каждый член команды, основная же помощь исходила от юного выводящего – «покемоновода» Павла Гоглова. Спасибо!

Выступление Игоря Умеренкова стало настоящим украшением турнира. Формальный титул – абсолютный чемпион в открытом мужском первенстве. Болельщики же увидели непоколебимую уверенность, мировые рекорды и красавицу-жену, выводящую чемпиона на помост. 350 кг в приседаниях – новый мировой рекорд Федерации. Солидный жим 200 кг – отличный результат для человека с травмированным плечом. Тяга 322,5 кг – новый мировой ре-

корд в тяге. В итоге – 872,5 кг, новый мировой рекорд в сумме. Лидер команды подтвердил свой статус.

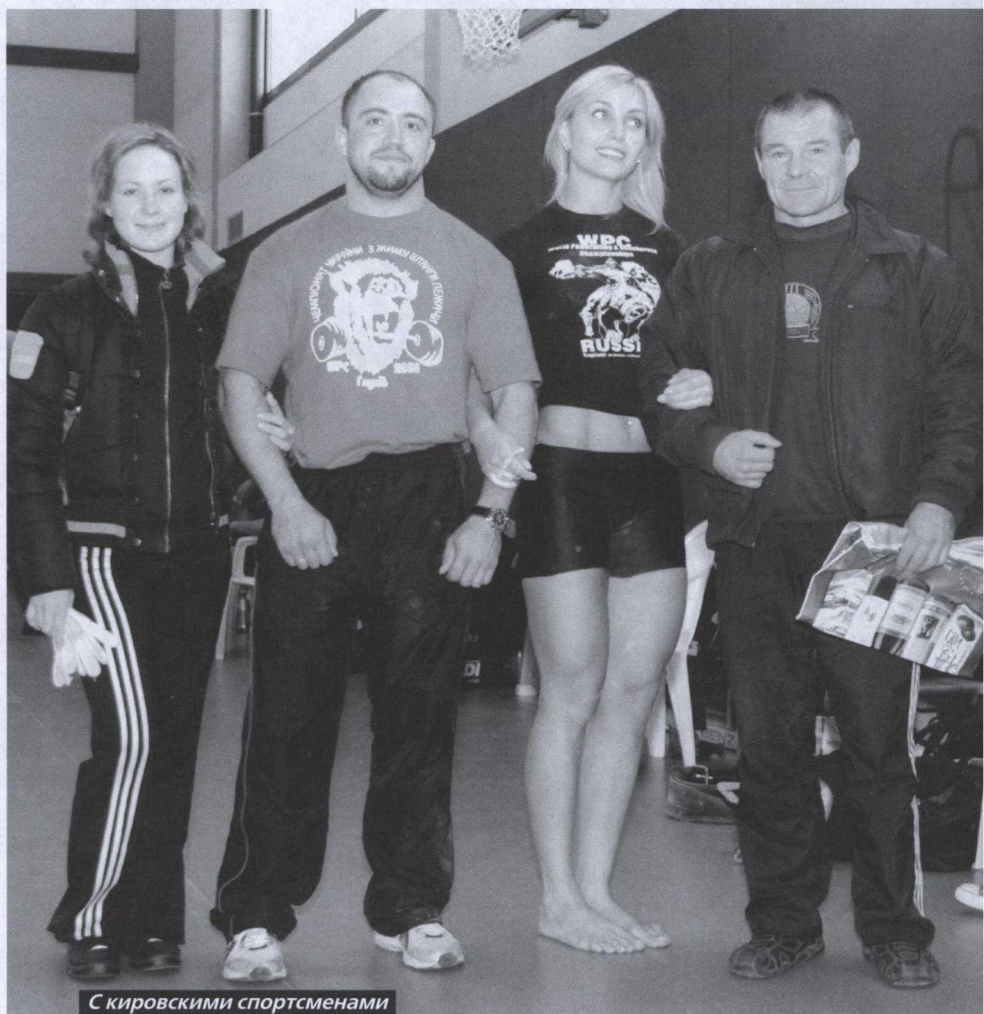
### Комментарии И.У.

Все наши старались, очень старались и просто молодцы! И не помешали здесь ни долгая дорога, ни языковые барьеры, ни спорные моменты в судействе. Все выкладывались действительно из последних сил. Для меня самого моя победа в абсолютке была довольно неожиданной. Как оказалось, немецкие судьи действуют на меня хлеще, чем нашатырь...

Лично от себя хотел бы поблагодарить людей, оказавших неоценимую помощь в организации поездки курских спортсменов на чемпионат мира WUAP-2008 – это директор обувного магазина «МАРКО» Пахомов Владимир Леонидович и директор ФК «Сокол» Пузырев Игорь Вячеславович.

Итак, очередной чемпионат под эгидой Федерации WUAP закончился. Сборная России – вновь лучшая. Доминирование во всевозможных федерациях пауэрлифтинга продолжается, вопреки дальним перелетам, ограниченности финансов, не всегда понятным решениям судей. Мы – везде. Нас дисквалифицируют (ИПФ), нам приходится летать через океан, чтобы сразиться с доморощенными монстрами по их правилам (ВПО, ИПА). Это не остановит.

Разные силовые виды спорта, разные федерации (самый яркий пример – пауэрлифтинг), но одна правда – железо. Каждый занимается своим делом, каждый проливает пот в спортивном зале, каждый становится лучше и сильнее день за днем. В заключение хочется пожелать здоровья и удачи спортсменам-силовикам: наша сила – в единстве.



С кировскими спортсменами

# Дубль два – осень в Вене

Автор: Сергей Громов, чемпион мира WPF, 2008 г.

**Весной, в мае месяце, я в составе сборной команды России успешно выступил на Кубке Европы WPC в Австрии, где занял первое место в жиме лёжа, и вот второе путешествие в Вену, теперь осенью, где проходил чемпионат мира WPF. Немного об этом соревновании.**

С 13 по 16 ноября в Вене в Австрии проходил чемпионат мира WPF. Эти соревнования начались и закончились, как и в мае, небольшим приключением, начало которому было положено в Москве, в Посольстве Австрии. Для начала хочу выразить огромную благодарность Анне Смирновой, без которой мы бы паспорта с визами не получили. Теперь в Посольстве Австрии новый консул, и все документы должны быть переведены на немецкий язык или, в крайнем случае, на английский и заверены нотариально, на русском языке документы не рассматриваются. Начинаем срочно всё переводить и заверять. В По-





Девушки на разминке



сольстве говорят, что паспорта мы получим 14 ноября, а первые выступления уже 13-го!!! Но благодаря настойчивости Анны в день отлёта мы получаем паспорта с визами. Итак, все летим разными рейсами, состав – 5 человек.

Регистрация в 3.00 утра, вылет. Лечу, один самолет Москва – Вена – Москва прилетает в Вену около 7 утра, быстро прохожу паспортный контроль, таможен нет, и вот я на выходе из аэропорта. Вспоминая цены на такси

(70–80 евро), сажусь на автобус (12 евро), и через 30–40 минут я в центре на Шведенплац. Хорошо, что я перед отъездом просмотрел весь сайт чемпионата и выяснил: соревнования будут проходить в районе Флорисдорф, который знаком по проведению Кубка Европы, как потом оказалось, в 10 минутах на машине друг от друга. Сажусь на метро, и через 15 минут я на станции Флорисдорф. Приезжаю в заказанную гостиницу – мест нет!!! Всё занято спорт-

сменами из западных стран – славян и не видно. Рядом нахожу место проведения соревнований – большой спортивный комплекс МАКССТУДИО и сразу попадаю на взвешивание. Я с чемоданами, без гостиницы, вес 101,2. На вопрос немца взвеситься на следующий день и согнать до 100, махаю рукой: и так пойдет, потому как, прочитав на информационном стенде, что я записан в двух категориях, думаю, уже и за меня решили. Поговорив с устроителями

соревнований на языке жестов, они предложили отвезти меня в отель и устранить все проблемы с проживанием. Каково было моё удивление, что меня привезли в ту же спортивную школу, что и весной, где мы выступали на Кубке Европы. К ночи подтянулись и все остальные участники из России.

**Первый день – жим лёжа**

Большой теннисный зал, в котором проходят соревнования, поделён на зал для разминки и на помост для выступлений, есть наверху кафе. Очень много спортсменов, да ещё и таких стран, как Мексика, Исландия, много американцев. Представлена вся Европа: немцы, англичане, поляки, голландцы, украинцы – наши бывшие соотечественники, проживающие в Европе. Гимны всех стран и официальное открытие. Первое,



Мария Берзенко

# 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](http://WWW.ZTR.RU)  
(тел. 8 (926) 584 77 66)**

**Отправка трико и маек в любую часть России БЕСПЛАТНО**

**Продажа в Москве - 8 (963) 601 06 66  
(495) 916 04 56**



Константин Маковский приседает



Константин Маковский

с чего хочется начать, это, как всегда, судейство. Правила, как в IPF: вся экипировка однослойная. Уже много раз говорилось, что судейство к российским спортсменам неоправданно жёсткое. Первый начал выступление Владимир Решетников в возрастной M45+ с собственным весом 80 кг. Первый подход многие начинали без экипировки, также и Владимир: 167,5 кг – вес засчитан, но сделано замечание: пояс штангистский, должен быть или лифтерский или без пояса – отдаю свой. Второй и третий подход удачны: соответственно 185 кг и 195 кг взяты. Первый чемпион есть.

Следующим выступаю я. Первый заявочный вес 240 кг, но, смотря на судейство, одеваю тренировочную майку TITAN, которая больше на размер и растянута, и заказываю 220 кг, вес взят, быстро переодеваю на новую однослойку RAGE X с глубоким вырезом и заказываю 242,5 кг – три белых огня. Заказываю 250 кг, жму, вес два к одному не засчитан, хотя пожал легко. Вот такое судейство. Пробую заказать 260 кг – четвёртый подход не дают. Итог: первое место на чемпионате мира WPF.

## **Второй день жима**

Выступают две наших девушки – Скопина Алиса и Березенко Мария по тинэйджерам. Алиса начинает без жимовой майки 47,5 кг, и это ее самый удачный подход, на остальных новая жимовая майка не дает правильно опустить. У Марии все три подхода удачны, и она заканчивает с результатом 82,5 кг.

## **Третий день – пауэрлифтинг**

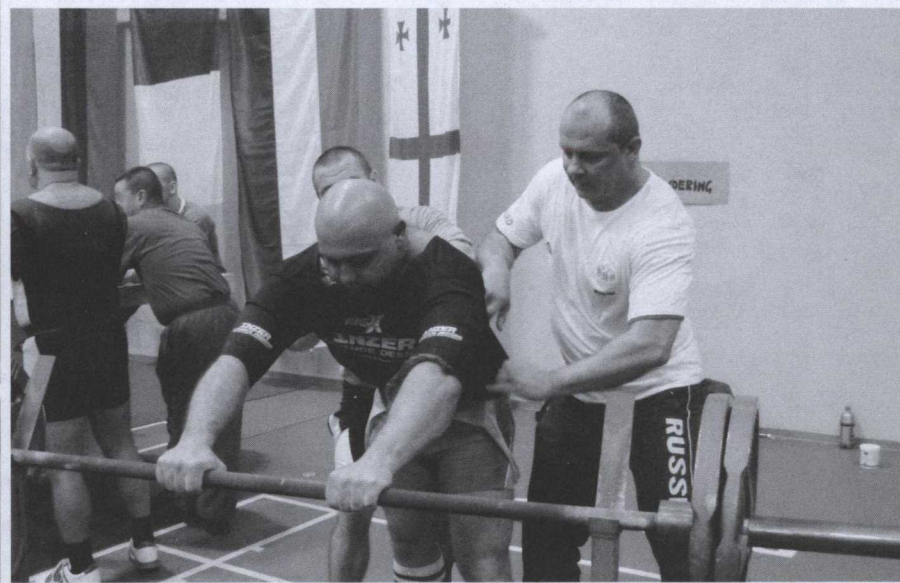
У нас выступающих – один Константин Маковский. Константин выступает в M50+ категория 110, помогаем ему мотать бинты, одевать майку и комбез – итог 660 кг и первое место. Выступила и в лифтинге Березенко Мария с результатом 385 кг, и первое место. Из запоминающихся выступлений – присед 410 кг Fossdal Sigfus (Исландия) и его же жим 330 кг.



Сергей Громов

По окончании соревнований наша команда с удовольствием совершила прогулку по центру Вены – красивейшему месту в Европе.

Досье «Мира Силы»: WPF – World Powerlifting Federation (Всемирная федерация пауэрлифтинга).



га). Основана в конце 90-х годов прошлого века. «Отпочковалась» от WPC, как чуть позже и GPC. Правила схожи с IPF: допускается только однослойная экипировка, но в приседаниях используется монолифт. Регулярно проводит чемпионаты Европы и мира. Официальный представитель WPF в России – Евроазиатская федерация пауэрлифтинга ([www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru)).



Сергей Громов на помосте

# «Золотой || Тигр»

*Авторы: Андрей Репницын, Василий Жилияков*

## *День силы в Екатеринбурге*

---

*Первый Всероссийский день спортсменов силовых видов спорта, пришелся в 2008 году на 5 октября. И центром празднования стал Екатеринбург – город-миллионщик, обладатель самого красивого в России метро, город, в котором убили последнего русского царя и который является родиной первого президента России.*





Афиша у входа

С 2 по 5 октября 2008 года в Центре культуры «УРАЛ» и в рядом стоящем спорткомбинате «Урал» прошёл грандиозный мультитурнир «Золотой тигр II», на который съехалось в общей сложности около 800 спортсменов-силовиков со всей России и ближнего зарубежья. В 2008 году турнир был примечателен тем, что, помимо пауэрлифтинга, на нём также прошли полноценные соревнования по бодибилдингу, бодифитнесу, фитнесу, армспорту, силовому экстриму, дзюдо, каратэ киокусинкай, а также показательные номера по гиревому спорту, конкурсы для зрителей, в том числе «народный» жим, конкурс по восточным танцам «Мисс Восточная Тигрица - 2008» и, конечно же, конкурс красоты среди девушек без ограничений по росту «Мисс Золотая Тигрица -2008».

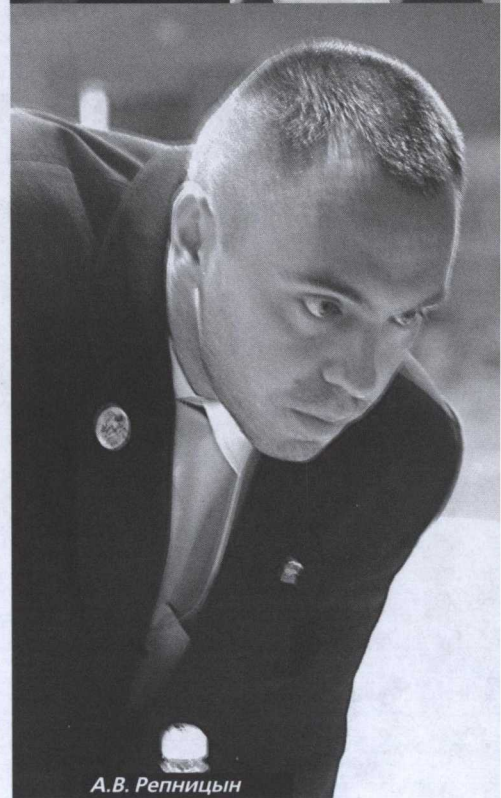
Надо сказать, что перед началом мультитурнира произошла одна историческая встреча: впервые в истории российского (возможно, и мирового) спорта за одним столом в частной встрече собрались президенты сразу двух крупнейших федераций пауэрлифтинга: Геннадий Владимирович Ходосевич – глава IPF в России и Юрий Владимирович Устинов – глава WPC-WPO в России. Компанию им составили известный всей России заслуженный тренер по пауэрлифтингу и тяжёлой атлетике,

автор многих книг – Борис Иванович Шейко и председатель Оргкомитета мультитурнира «Золотой Тигр-II», ваш покорный слуга – Андрей Викторович Репницын. Встреча прошла в очень тёплой, дружеской атмосфере. Были затронуты многие совместные вопросы, приняты определённые решения. В итоге теперь с некоторой степенью уверенности можно утверждать, что период войны между двумя этими федерациями остался позади и развитие пауэрлифтинга благодаря слаженным, совместным усилиям пойдёт теперь более широкими шагами.

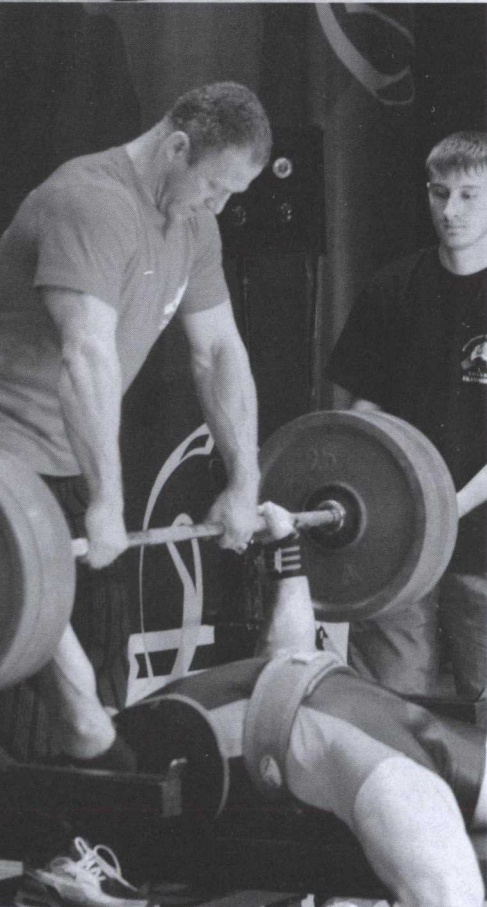
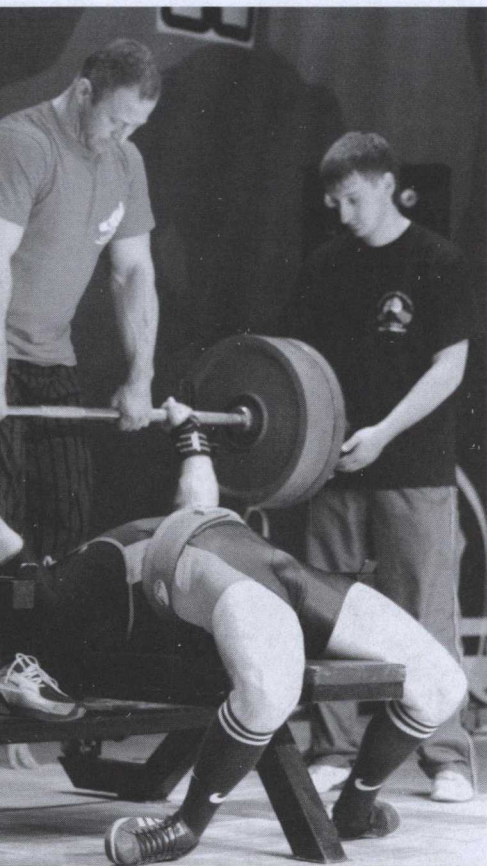
Мультитурнир был посвящён первому Всероссийскому дню спортсменов силовых видов спорта и изначально позиционировался как евразийский аналог американского «Арнольд Спорт Фестиваль», но сказать, что это была копия знаменитого турнира, было бы неправильно. Во-первых, американский турнир существует уже двадцать лет и за это время благодаря грамотной политике организаторов превратился в сверхпрестижный супертурнир, с упором на выставку-продажу достижений американского народного спортивного хозяйства. А «Золотой Тигр» в таком формате, в каком он был представлен, прошёл впервые, и упор был сделан на зрелищность проводимых в его рамках соревнований. Кроме



Ю.В. Устинов

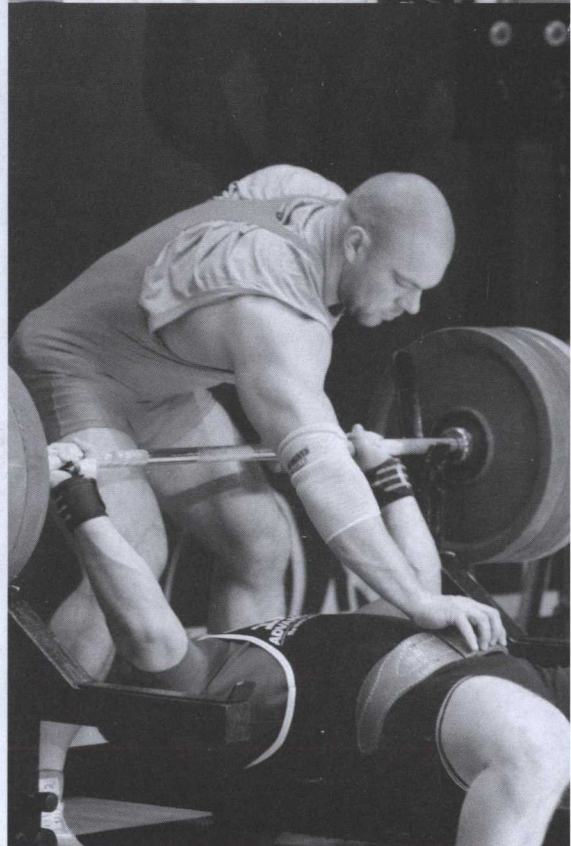


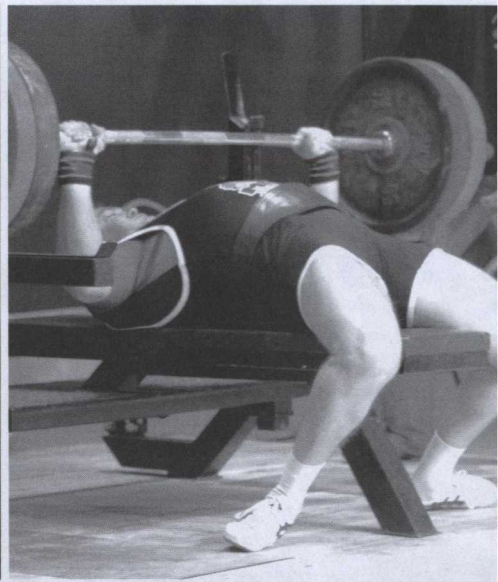
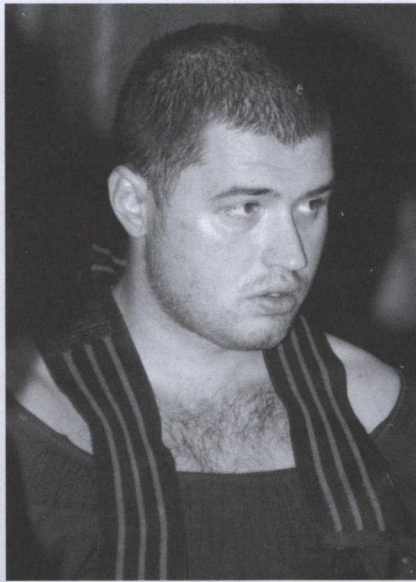
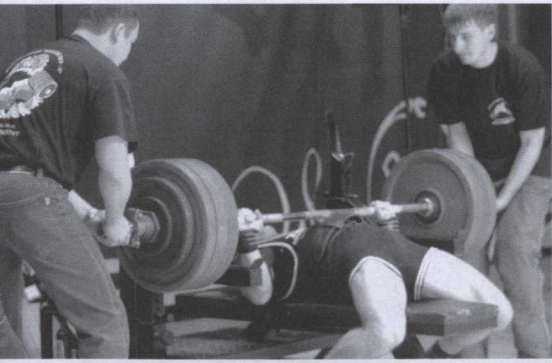
А.В. Репницын



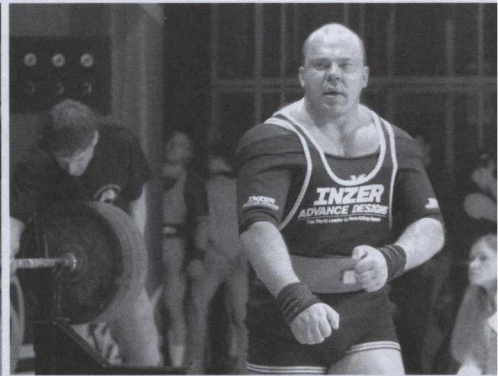
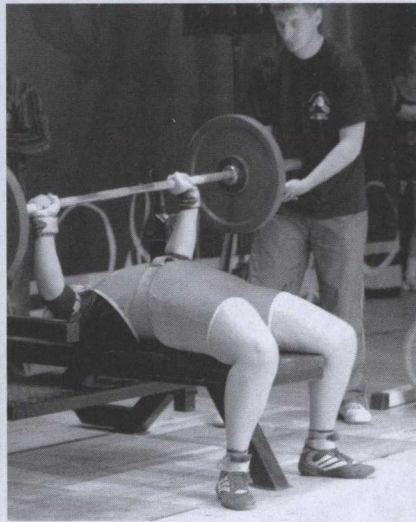
того, копировать детище Шварценеггера в России изначально представлялось ошибочной идеей. Ведь что такое, например, здание «Арнольд Спорт Фестиваля» – это, грубо говоря, огромный ангар, разделённый пластмассовыми перегородками на различные отсеки. Русского же человека, для которого и мраморные туалеты в фитнес-центрах, скорее, норма, чем исключение, никакими сверхмодными ангарами не удивишь. Есть и другие причины. Поэтому для проведения «Тигра» и был выбран очень дорогой, стильный и навороченный ЦК «Урал», а также рядом стоящий СК «Урал», и площадка между ними с тротуарной плиткой, красивыми скамейками, небольшим памятником и низким, стильным ограждением.

В общем, из-за нескончаемой любви россиян ко всему яркому и пафосному «Золотой Тигр-II» начался с торжественного вечернего гала-концерта. Вначале было лазерное шоу, которое сменилось живым исполнением «Гимна силы» за ав-торством известного Екатеринбургского рэпера Сергея Ладыхникова и российского чемпиона-троеборца Андрея Логинова. Чуть позже прозвучало единственное в России, зажигательное шоу барабанщиков в исполнении команды «Давлет-хана», во время которого некоторые зрители начали танцевать, затем показательное дефиле номинанток конкурса красоты среди девушек без ограничений по росту «Мисс Золотая Тигрица-2008» и вступительные номера участниц конкурса «Мисс Восточная Тигрица-2008». И после показательных выступлений в парном бодибилдинге шоу-дуэта «Старбласт» на сцене начались телешоу – соревнования спортсменов элитарного клуба профессионального бодибилдинга «Ночь Чемпионов». В этом турнире по приседанию среди профессионалов участвовали спортсмены элиты WPC-России Алексей Козлов, Владимир Блинков и, конечно же, Игорь Настынов. Победил Владимир Блинков – старший тренер сборной Свердловской области по пауэрлифтингу. Ему покорились

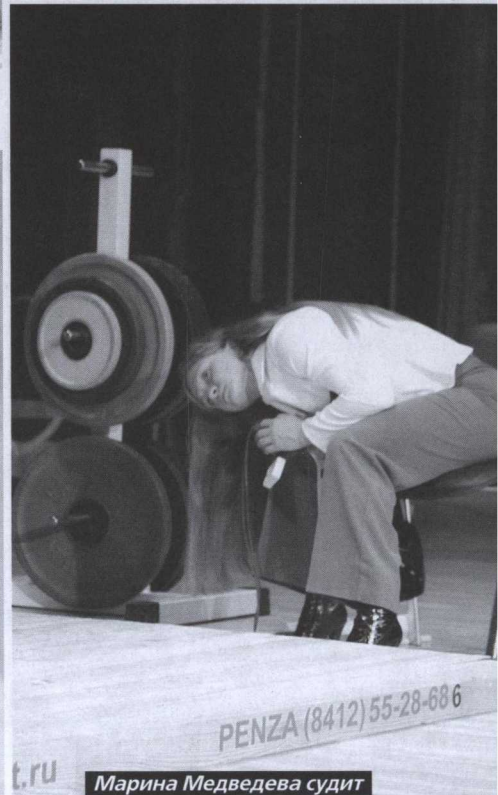




**Владимир Блинков**



**Владимир Блинков и спортсмен**



**Марина Медведева судит**

450 кг, так же как и Настынову, но Владимир значительно легче Игоря, поэтому пояс Чемпиона заслуженно достался ему.

«Ночь Чемпионов» сменилась показательными выступлениями мастеров спорта по фитнесу, а затем напряжёнными поединками профессионалов армспорта. Красивый гало-концерт на открытии – ещё одно отличие «Золотого Тигра» от «Арнольд Спорт Фестиваля», продиктованное российским менталитетом.

На следующий день, собственно говоря, и начался сам мультитурнир. В зале Центра культуры начали выступать спортсмены пауэрлифтинга и жима лёжа АВПЦ обоих дивизионов, в спорткомплексе начались отборочные соревнования по армрестлингу под эгидой Уральской ассоциации армспорта. Начались периодические дефиле красавиц по сцене в паузах между подходами спортсменов. В фойе началась торговля экипировкой, спортивным питанием, спортивной одеждой, напитками, товарами с символикой мультитурнира и т.д, вплоть до



презентации косметики известных мировых фирм. Поединки спортсменов в режиме онлайн транслировались на все огромные экраны Центра культуры – зрители могли наблюдать за ходом соревнований, сидя в кафе, стоя в фойе у входа. Всюду по зданию либо играла музыка, либо звучал голос ведущего со сцены. «Урал» отработывал каждый вложенный в его реконструкцию рубль из многосотмиллионного бюджета на все сто процентов, проводя праздник для спортсменов.

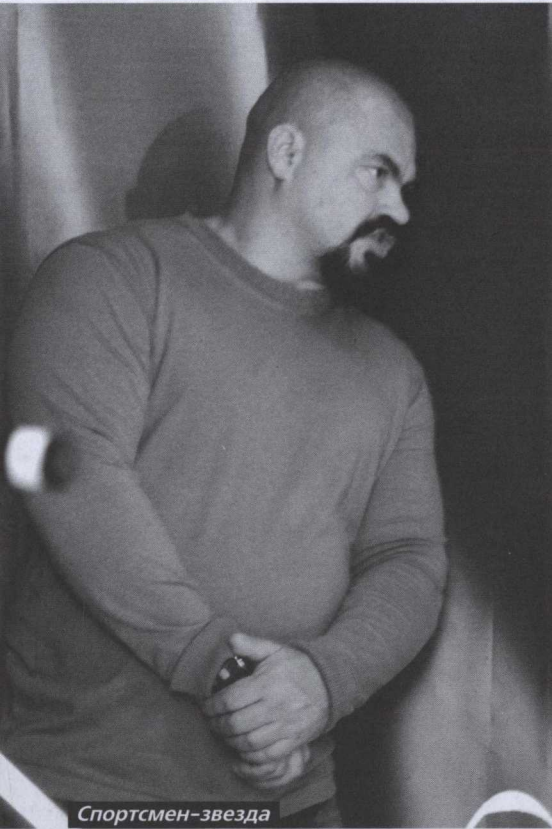
Итак, АWPС. Участников было так много, что соревнования завершились ближе к ночи и на награждение смогли остаться не все. Но обо всем по порядку. Из выступлений пауэрлифтеров больше всего запомнились Виталий Михин, вытянувший в третьей попытке тяги новый рекорд Европы, и Кадочников Андрей, побивший аж три рекорда России, один в приседе и два в тяге. Также среди женщин можно отметить выступление МСМК из Новосибирска Юлии Медведевой, обновившей рекорды России в жиме и тяге. В жиме лёжа среди любителей соревновались более 100 спортсменов с разных концов нашей страны. Удивило количество жимовиков, не справившихся с весом и получивших пресловутую «баранку». Видимо, они не рассчитали свои силы и «перегорели» в ожидании своих подходов. Свой вклад еще внесло и то, что на помосте многие молодые спортсмены выступали впервые, и им банально не хватило опыта. Хотелось бы отметить сильные выступления атлетов-безэкипировочников – Людмилы Докучаевой, Андрея Галайды, Владимира Лапаева и Василия Петрова. В экипировке хорошо выступили Юлия Медведева, Сергей Ладыжников, Дмитрий Харламов и Дмитрий Отинов. Хочется пожелать спортсменам побольше взятых килограммов к следующему их выступлению.

Суббота преподнесла ещё один сюрприз. На турнир по олимпийскому виду спорта – дзюдо, приехало сразу 320 спортсменов со всей России и из ближнего зару-

бежья. Соревнования проводили в спорткомплексе сразу на трёх татами, и они закончились в 23 часа ночи. В этот же день на сцене Центра культуры продолжали соревноваться троеборцы по версии ВПЦ как в экипировке, так и без неё. В безэкипировочном дивизионе было заметно выступление Владимира Устинова, который всех удивил, начав с более чем скромного веса в тяге 120 кг и закончив с результатом 200 кг, что весьма неплохо для весовой категории 67,5 кг. Среди юношей и юниоров прекрасно показали себя Денис Бабиев и Роман Сальников, выполнившие норматив мастера спорта. В открытой возрастной категории отличные результаты у Михаила Цацулина из Москвы. 340 кг в приседе, 220 кг в жиме и новый рекорд России в тяге – 340,5 кг в весовой категории до 90 кг. Также хочется отметить Тимура Андреева в весовой категории до 125 кг с 350 кг в приседе, 280 кг в жиме и 330 кг в тяге. Лишь немного ему не хватило для установления нового рекорда России в жиме лёжа. Среди ветеранов равных не было Николаю Винокурову из Асбеста. Его 380 кг в приседаниях, 280 кг в жиме лёжа, 340 кг в становой тяге, и сумма в 1000 кг не оставила его соперникам ни единого шанса. Также хочется отметить первое, после пятилетнего перерыва, выступление Константина Витальевича Рогожникова – старшего тренера сборной России. Его выступление обновило рекорды России во всех трёх движениях, а также в сумме троеборья.

Вечером начались соревнования по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнесу по версии IFBB. Огромное количество спортсменов в обеих зданиях наваяло ассоциации с муравейником, а полный зрительный зал свистящих и гудящих фанатов усиливал эту картину. После бодибилдинга почётный гость турнира, чемпион мира по бодибилдингу Павел Кириленко, провёл для всех желающих семинар на тему питания и тренировок.

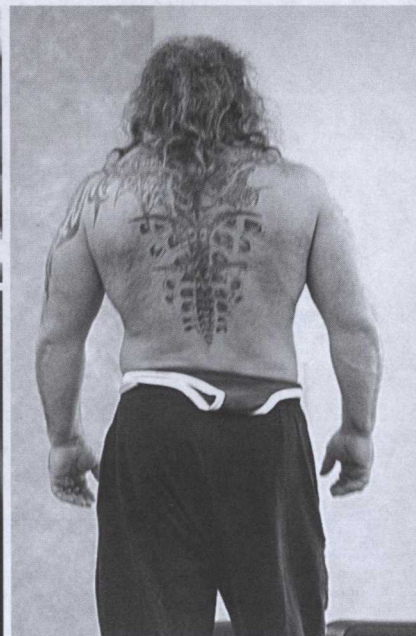
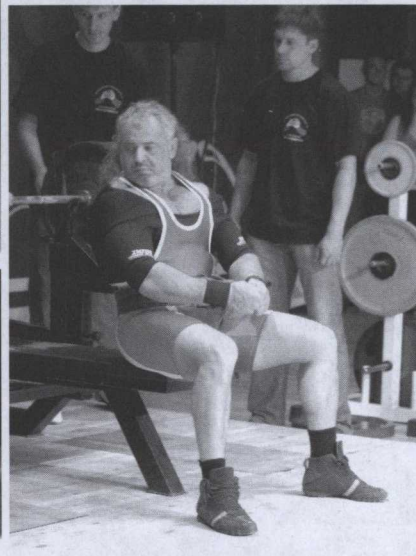
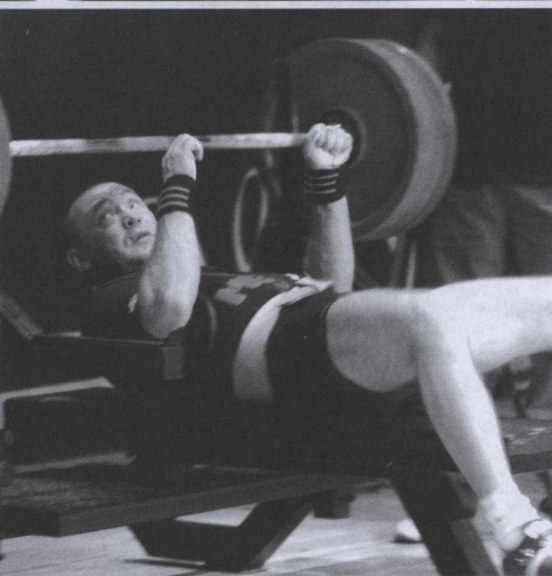
И, наконец, 5 октября – апогей «Дня силы». От желающих приоб-



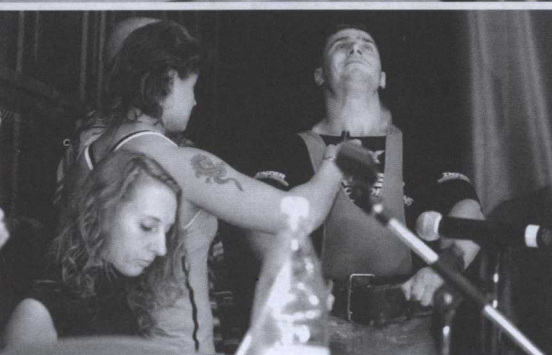
*Спортсмен-звезда*

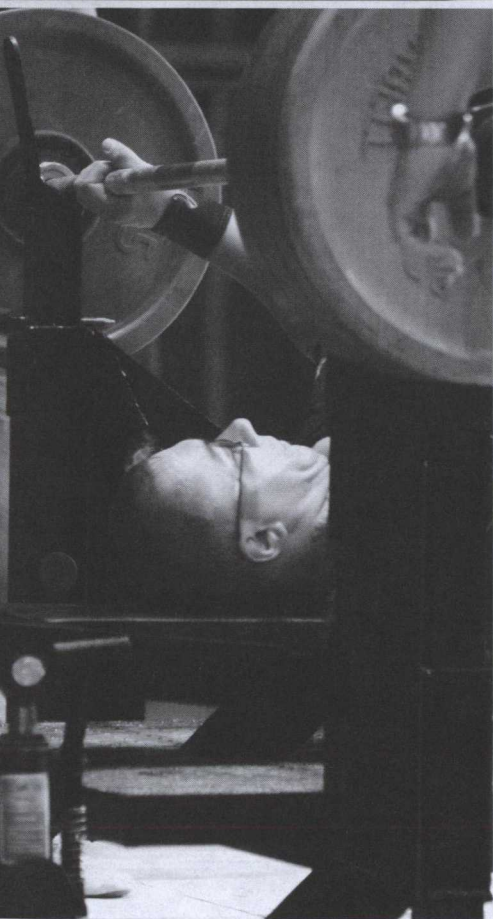
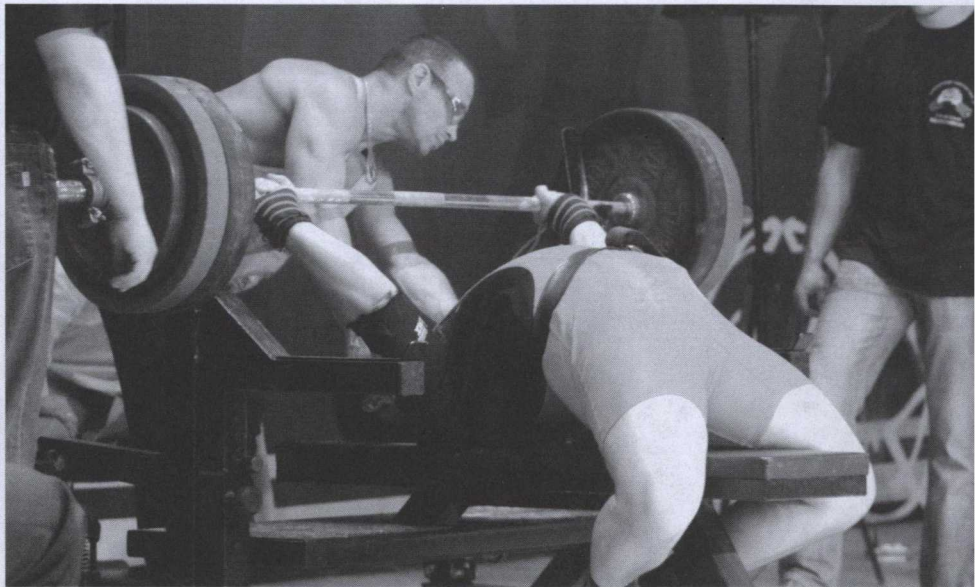


*Андрей Палей*



*Восточные танцы*





рести билет не было отбоя. Еще бы! Каждому хотелось посмотреть на выступление сильнейших жимовиков страны. В безэкипировочном дивизионе с небывалой легкостью победил Дмитрий Касатов с результатом 270 кг. К сожалению, атлету не покорились 280 кг, но и того, что он показал, с лихвой хватило, чтобы выиграть абсолютку. Среди женщин экипировочного дивизиона прямотаки вырвалась вперед Елена Швердина с могучим результатом 162,5 кг, что ненамного меньше рекорда России в этой весовой категории. Среди юношей победил Кузнецов Максим из Пермского края, выжавший в весовой категории до 60 кг приличный вес – 130 кг. Есть новый рекорд России! В юниорской возрастной группе атлету из Новосибирска Дмитрию Хованскому покорились 220 кг – и первое место в абсолютном зачете. Но самая интересная борьба развернулась в открытой возрастной группе, где засветились лучшие жимовики страны. Алексей Неклюдов, Владимир Максимов и Андрей Палей заявили и в открытую возрастную категорию, и в ветеранскую, так что накал страстей был нешуточным! С легкостью обновлялись рекорды: штанга вновь и вновь взлетала на выпрямленные руки, и казалось, ничто не помешает спортсменам добраться до рекордов мира. Ан нет, сила притяжения иногда бывает очень коварной. Андрею Палею, который показал далеко не свой лучший результат, конкуренцию составил Игорь Жемелинский из Тюмени, в итоге спортсмены показали 260 и 272,5 кг соответственно. Алексей Неклюдов из Москвы повторил свой рекорд в 340 кг и выиграл «абсолютку», но ему совсем чуть-чуть не хватило до его обновления и побития рекорда Европы, установленного еще два года назад Виталием Пономаренко.

Владимир Максимов два раза подходил к 380 кг, но подходы были неудачными. Собравшись, он попросил ассистентов установить на штангу 400 кг 500 г, что превышает его же собственный

рекорд России и рекорд Европы на 500 г. Когда атлет вышел на помост, зал встал на уши, не было ни одного равнодушного зрителя! Владимир долго настраивался, собирался и, всё же решившись, взял штангу в руки. Штанга быстро пошла вниз... Но не сложилось с траекторией, снаряд весом почти в полтонны начал падать на спортсмена, и только быстрая команда судьи и хорошая реакция ассистентов спасли жизнь спортсмену. К великому сожалению, рекорд устоял, но богатырю из города Лысьва Пермского края все аплодировали стоя.

Турнир по карате киокусинкай также собрал лучших бойцов: на улице постоянно дежурила бригада скорой помощи. На уличной площадке соревновались спортсмены по силовому экстриму, среди многочисленных зрителей были проведены конкурсы по «народному» жиму. Фанаты гиревого спорта сражались между собой за специальный денежный приз. Восточные танцы и финал конкурса красоты добавляли мультитурниру определённый колорит: брутальные спортсмены-тяжеловесы, обутые по уши в спортивную экипировку, и красивые, стройные девушки в стрингах, лифчиках и

на каблуках... Равнодушным не остался никто.

На финальном награждении, помимо всего прочего, были посмертно вручены медали двум выдающимся уральским деятелям спорта: Владимиру Корепанову и Владимиру Коблову за их неоценимый вклад в развитие спорта на Урале и в России. Награды получили их жёны. Кроме того, Швердина Елена, жена Владимира Коблова, выступила на «Золотом Тигре», на турнире по жиму лёжа и выиграла абсолютное первенство среди женщин. Своё выступление она посвятила памяти покойного мужа...

Всё когда-нибудь заканчивается. Закончился и второй «Тигр». 800 спортсменов. Ещё больше зрителей. Сотни разыгранных медалей, десятки оригинальных кубков, призов и подарков. И бескрайний океан положительных эмоций. Новый праздник – День силы удался на славу. «Золотой Тигр-II» стал достойным его представителем. Первый шаг к уровню популярности американского аналога сделан. Бог даст, он не будет последним.

Екатеринбург, 2008 г.



# Каменск-уральский демарш

Автор: Андрей Репницын



Награждение: А.Брусов, А.Мельников, С.Пузанский, В.Новолоков

На турнир съехалось 60 спортсменов со всей Свердловской области, и это несмотря на то, что неделей раньше в столице Урала прошел крупный Всероссийский мастерский турнир. Было много спортсменов из деревень и сёл Каменского района, где есть всего по одному спортзалу на всё селение. Пауэрлифтинг в Свердловской области уже давно победоносно шагает не только по крупным городам, но и по самым маленьким деревням, где ранее, в буквальном смысле слова, ещё никогда не ступала нога профессионального силовика-спортсмена.

Самый молодой участник, одиннадцатилетний Сергей Шершнёв, приехал из Екатеринбурга. При собственном весе в 48 килограммов, Сергей пожал штангу весом в 30 килограммов и удостоился дополнительного приза как самый молодой участник турнира. Среди юношей в весовой категории до 70 килограммов победу одержал Артём Иванов из Каменск-Уральского. 97,5 килограмм при собственном

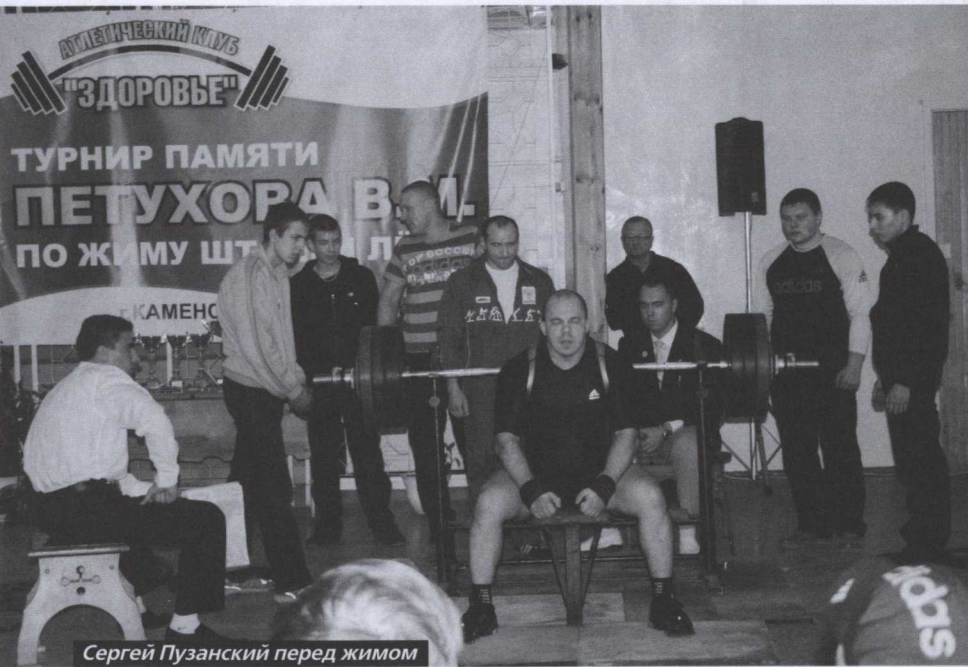
весе в 56 килограммов, очень достойный результат. Особенно если не забывать, что соревнования проводились в безэкипировочном дивизионе. Вторым был Семён Филякин, который уступил победителю всего 2,5 килограмма. Третье место в этих весовой и возрастной категориях, с результатом 89 килограммов, досталось Олегу Ловцову, также представителю Каменск-Уральского. Недаром говорят, что дома и стены помогают.

В категории до 80 килограмм у юношей первый приз увёз домой екатеринбурженец Изнов Иван, показав результат в 122,5 килограмма, а в категории до 90 килограммов победителем стал представитель местной команды Мясников Дмитрий, с результатом в 150 килограммов.

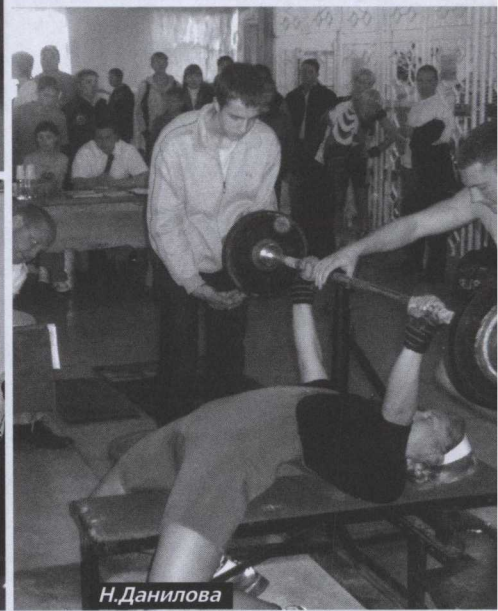
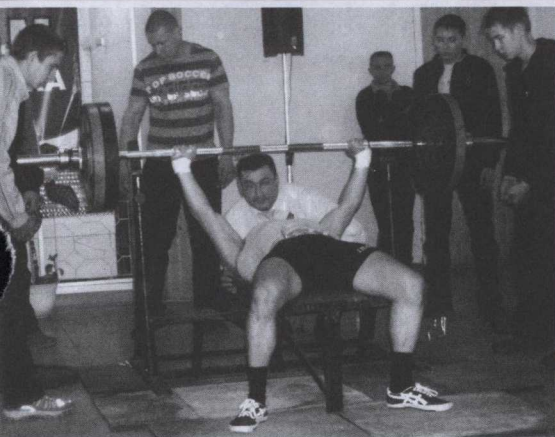
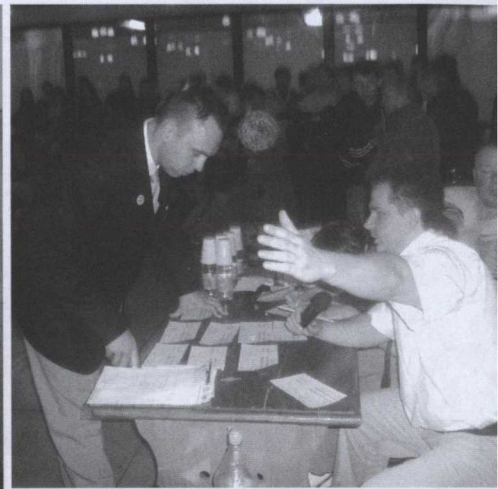
Представительницы прекрасного пола сражались только в «абсолютке». Первое место досталось обаятельной красавице Рыбаковой Ларисе, пожавшей 57,5 килограмма. Серебряным призёром, с результатом в 52,5 килограмма, стала

**11 октября 2008 года в городе Каменск-Уральский, что на востоке Свердловской области, прошёл Открытый турнир по жиму штанги лежа без экипировки WPC, памяти В.М.Петухова – родоначальника «силового» движения в этом небольшом, но уютном уральском городе. Грамотная организация, строгое судейство и т.п. – много положительных моментов услышали организаторы в свой адрес в тот день, но главное, чем запомнился турнир: в КАЖДОЙ весовой и в КАЖДОЙ возрастной категории, предусмотренной Положением, были хорошие денежные призы в несколько тысяч рублей! Плюс ещё и за «абсолютку». И это при полном отсутствии стартовых взносов! Такого в российском пауэрлифтинге ещё не было.**

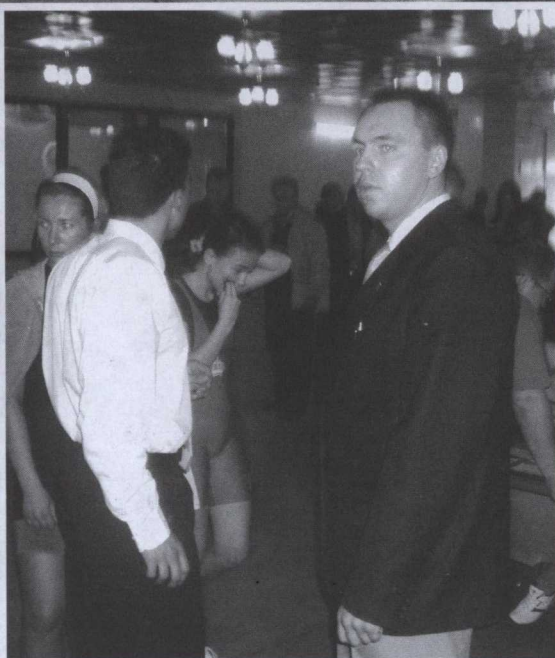




*Сергей Пузанский перед жимом*



*Н.Данилова*



*В.Новолоков*

Данилова Наталья, представитель екатеринбургского фитнес-центра «Три-ИКС», ну а третьей стала также представительница Екатеринбурга, 14-летняя Исакова Ольга, пожав 37,5 килограмма.

Во второй части турнира на помост вышли спортсмены открытой категории. В весовой категории до 80 килограммов победу одержал ещё один представитель клуба «Три-ИКС» Маслаков Денис. При собственном весе в 77 килограммов, спортсмену-безэкипировочнику покорилась штанга в 150 килограммов. Вторым и третьим были представители Каменск-Уральского, Маскалёв Павел и Дюкин Александр, с результатами соответственно 150 и 130 килограммов. Павел уступил первое место Денису из-за собственного веса – он оказался всего на 2,7 килограмма тяжелее. Вот ведь как бывает!

В категории до 90 килограммов приз за третье место достался Гайсину Святославу с результатом в 170 килограммов. Второе место занял Обрубов Павел с таким же результатом, но, как и в предыдущей категории, Павел оказался немного легче Святослава. Ну а первое место, с результатом в 190 килограммов, занял 85-килограммовый спортсмен Першин Эдуард.

Не менее напряжённая борьба была и в весовой категории до 100 килограммов. Мельников Алексей из Ревды и Пузанский Сергей из Екатеринбурга также пожали одинаковый вес в 195 килограммов, но Алексей оказался всего на полтора килограмма легче Сергея, чем буквально вырвал победу из-под носа соперника, неудачно ходившего на 202,5 килограмма. Третье место досталось Перковскому Владимиру с результатом в 160 килограммов.

Ну и, конечно же, наши глубокоуважаемые спортсмены-супертяжи. Постоянный участник зимовых турниров, чемпион Европы по бодибилдингу в тяжёлом весе по версии IFBB, представитель города Ревда, Андрей Брусов в тяжёлой борьбе одержал победу, выжав штангу весом в 220 килограммов. Он же стал и абсолютным победителем турнира. Второе место в весовой категории свыше 100 килограммов и с резуль-



Награждение: А.Мельников, С.Пузанский, В.Новолоков

татом в 215 килограммов досталось организатору турнира Новолокову Валерию. Приз за третье место также уехал в Ревду: Бледнов Дмитрий пожал 205 килограммов, оторвавшись от ближайшего преследователя, Абдульманова Романа, на целых 25 килограммов.

Потом были интервью сразу несколькими местным телеканалам, награждение победителей, традиционный финальный банкет, обсуждение планов на будущее. Как обычно, было немножко грустно. Грустно

от того, что праздник силы остался позади. И осталось дикое желание в будущем повторить его вновь. И не просто повторить, а сделать ещё хоть чуть-чуть лучше, хоть в чём-нибудь. Благо все основания это утверждать уже есть.

PS: Федерация пауэрлифтинга Свердловской области WPC-Россия выражает огромную благодарность инициатору и главному организатору этого турнира – Новолокову Валерию. Спасибо Вам!



Награждение А.Брусова



# «Mega Power»

Супертурнир в Подмоскowie

*Автор: Юрий Устинов*

*Рейс Анапа – Москва. Лечу на соревнования, продолжающие хорошую традицию серии коммерческих турниров в WPC-Россия. В Шереметьево довольно прохладно, но теплая встреча с президентом Федерации Московской области Юрием Соловьевым развеяла непогоду, и мы сразу же поехали в Ивантеевку, где и должен был стартовать супертурнир «Mega Power».*

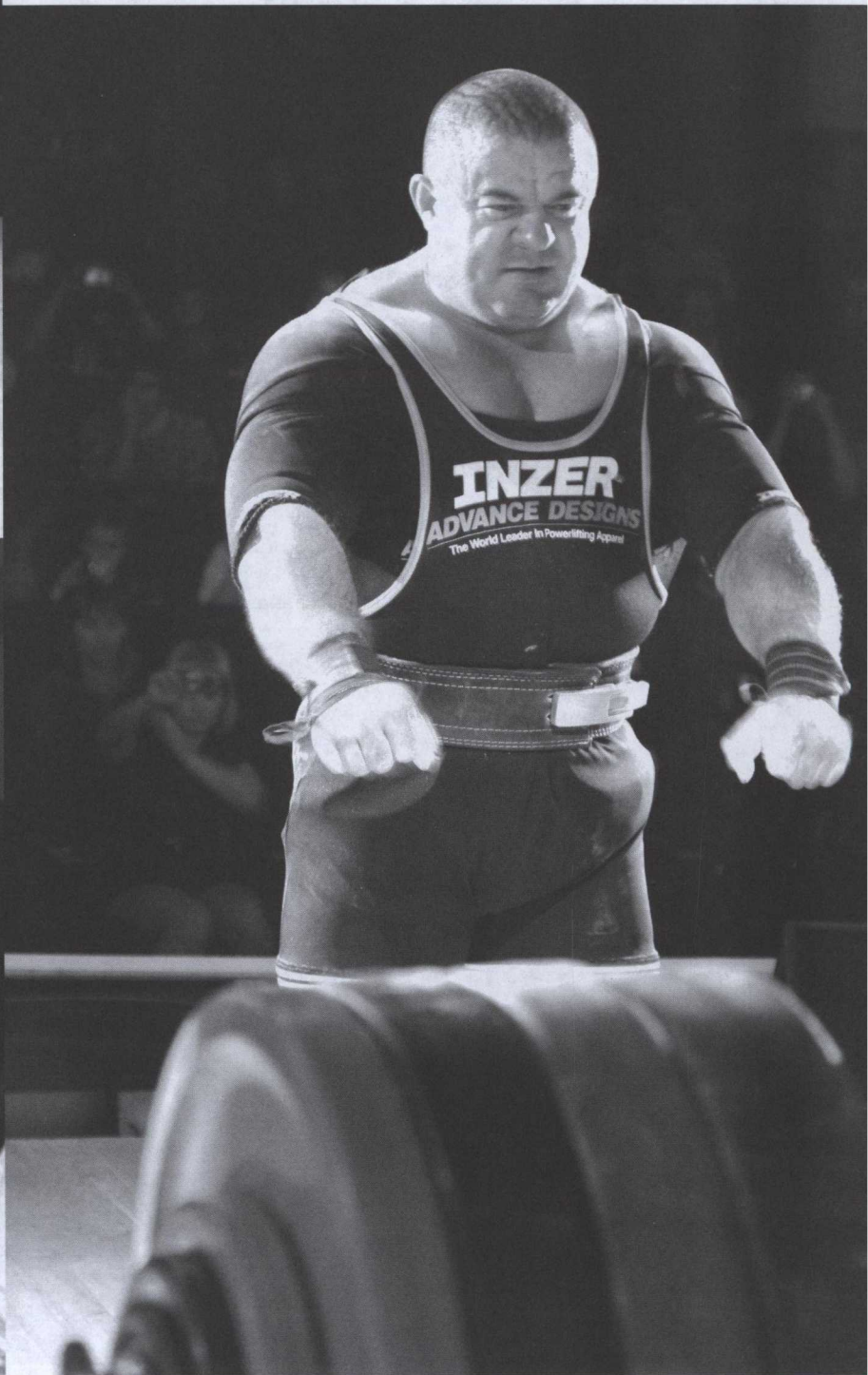
# СОРЕВНОВАНИЯ

В Подмоскowie съехались сильнейшие жимовики со всей России. Правила были просты – победит тот, кто покажет наилучший результат по формуле Глоссбрэннера. Стартовый вес не менее 250 кг. Среди участников, а их было 16 человек, были замечены такие звезды российского и мирового пауэрлифтинга, как: Сергей Громов, Сергей Кошкин, Алексей Неклюдов, Сергей Стародубский, Александр Третьяков и Владимир Маскимов. Организаторы прекрасно подготовились к проведению соревнований: просторный, новый Дворец культуры, хорошее оборудование, слаженная работа ассистентов. Судейская бригада во главе с Николаем Виткевичем четко и грамотно выполняла свою работу. На турнире присутствовала съемочная бригада – турнир будет показан по телеканалу «Боец» в начале 2009 года. Итак, начало турнира. Самый сильный жимовик страны



Владимир Максимов поднимает флаг соревнований. После первого подхода в лидеры сразу вышел Владимир Максимов (собственный вес 129,2 кг), одолев 370 кг! Дмитрий Горбачев из Раменского (соб. вес 109,7 кг) фиксирует 310 кг. Третий результат у Владимира Полетаева (соб. вес 109,6 кг) из Люберец – 292,5 кг. Второй претендент на

победу Сергей Кошкин (соб. вес 83,0 кг) не справился с 300 кг. Так же мимо жмет и Алексей Неклюдов. Начался второй подход. 295 кг выжимает Сергей Стародубский (соб. вес 108,4 кг) из Таганрога, Алексей Неклюдов (соб. вес 110,0 кг), собравшись с силами, фиксирует 340 кг, а Владимир Максимов выжимает 380 кг! Каждый подход спортсме-





нов к штанге на ура приветствуется многочисленными зрителями, а таблички с указанием веса на штанге вносят на сцену обаятельные девушки... Ну а турнир продолжается, и настало время третьего подхода! Он был для многих неудачен. Сошел с соревнований один из основных претендентов на победу – Сергей Кошкин. Тем не менее Дмитрий Шишлянников из Зеленограда зафиксировал 250 кг, благополучно уйдя от нулевой оценки. Иван Порядин также собрался и справился с 280 кг, избежав всё

той же «баранки». А Алексей Нелюдов благополучно фиксирует 355 кг, вес, превышающий мировой рекорд среди ветеранов в весовой категории 110 кг. Тем временем Владимир Максимов, заказавший 385 кг, выдавливает этот вес и становится абсолютным чемпионом супертурнира «Mega Power», еще раз подтвердив звание сильнейшего жимовика России. Все участники получили памятные сувениры, а победители и призеры – хорошие призы. Турнир не оставил никого равнодушными – ни спортсменов,

ни зрителей. Это был настоящий спортивный праздник – динамичный и захватывающий.

Выражаем благодарность спонсорам турнира: генеральному спонсору турнира «Mega Power» компании «Termoteknik» в лице Пашкова Георгия Игоревича, информационному спонсору турнира: рекламной группе «Медведь» (предоставили рекламное время на трех видео-экранах, изготовили флаеры и штендер). Спонсоры турнира – казино «Фламинго» и боулинг-отель «Новые горки».



# Кубок

## Московской области по пауэрлифтингу (ФПР)

13–14 декабря в спорткомплексе Российского университета кооперации, г. Мытищи, Комитетом по физической культуре и спорту Московской области, при непосредственном участии Федерации пауэрлифтинга Московской области, прошли соревнования за Открытый Кубок Московской области по пауэрлифтингу среди мужчин, женщин и ветеранов.

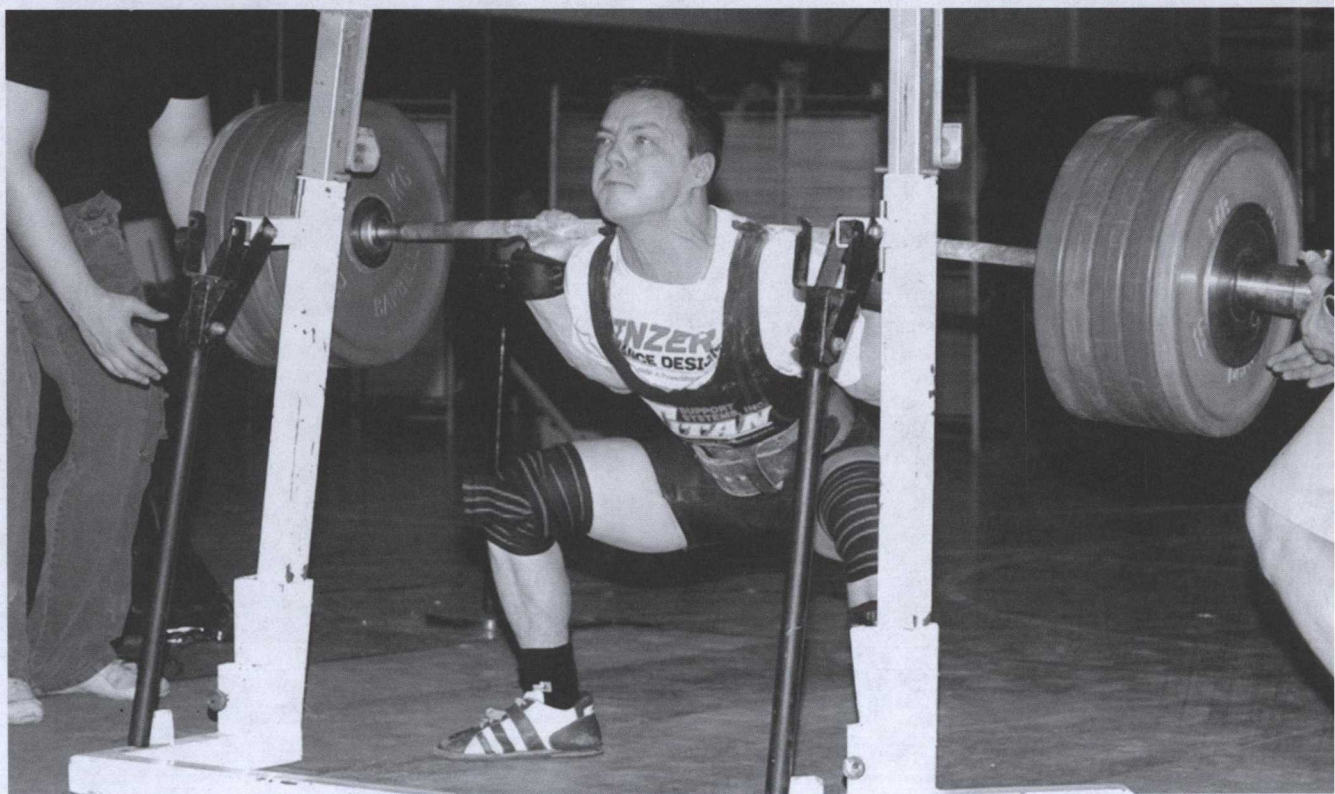
В соревнованиях участвовало более 90 спортсменов из 16 муниципальных образований Московской области. В лично-командном зачете принимали участие команды

сильнейших атлетов из городов: Зеленограда, Дубны, Орехово-Зуево, Сергиева Посада, Старой Купавны, Электростали, Троицка, Реутова, Мытищинского и Серпуховского районов, а также спортсмены из Москвы и других городов Подмосковья. Соревнования проводились в соответствии с Правилами ИПФ. Допуск к соревнованиям осуществлялся по нормативам, разработанным и утвержденным судейской коллегией ФПМО.

Составы команд: мужчины – по 14 человек от муниципального образования (11 участников, два тренера,

один судья), зачет по 6 лучшим результатам; женщины – 8 человек (6 участниц, 1 тренер, 1 судья), зачет по 6 лучшим результатам. Ветераны соревновались только в личном зачете, в трех возрастных группах: Мастерс-1: 40–49 лет; Мастерс-2: 50–59 лет; Мастерс-3: 60 лет и старше.

Судейскую коллегию возглавлял судья 1-й общероссийской категории, мастер спорта, президент ФПМО Агеев Владимир Алексеевич. Главный судья соревнований – мастер спорта, судья международной категории, чемпион мира 2003



# СОРЕВНОВАНИЯ

г., 2-кратный чемпион Азии, 4-кратный чемпион России – Матянян Лаврентий Гургенович

Было установлено 14 рекордов Московской области. В категориях 67,5 кг и 75 кг безоговорочными лидерами были Михаил Сперанский и Николай Соколов. Категория 82,5 оказалась самой сильной. Порадовал своим приседом Никулин Алексей из г.Дзержинска, который установил новый рекорд Московской области 330 кг. Пал и рекорд в жиме в этой категории: молодой, но уже опытный, спортсмен из Старой Купавны Соловьёв Дмитрий выжал 267,5 кг. В категории 90 Александр Шпак побил сразу два рекорда Московской области в жиме 260 кг и в сумме троеборья 875 кг. В 100 кг уверенно выиграл молодой, но очень перспективный спортсмен из Сергиева-Посада – вице-чемпион мира среди юношей 2008 года Зайцев Антон. Зайцев Антон признан по итогам 2008 года лучшим спортсменом, а лучшей спортсменкой признана Зубкова Татьяна, чемпионка мира среди ветеранов 2008 года. Хотелось также отметить выступления наших неуважаемых ветеранов – Лазариди Георгия, 75 лет, сумма 485 кг, и Матяняна Лаврентия, 56 лет,

сумма – 715 кг. Даже не верится, глядя на них, что им столько лет!

Награждение команд производилось грамотами и кубками. Спортсмены, победившие в личных соревнованиях, награждались грамотами и медалями, абсолютные чемпионы – грамотами, медалями и ценными призами.

## Итоги соревнований

### Женщины

48 кг

1-е место Крюкова Ольга – 295 кг

52 кг

1-е место Кирова Анна – 307,5 кг

56 кг

1-е место Чикина Катерина – 332,5 кг

2-е место Кудисова Вероника – 262,5 кг

3-е место Колобова Юлия – 250 кг

60 кг

1-е место Новикова Анна – 460 кг

2-е место Тихонова Алеся – 295 кг

67,5 кг

1-е место Зубкова Татьяна – 430 кг

2-е место Монахова Мария – 422,5 кг

3-е место Перфильева Ольга – 290 кг

75 кг

1-е место Горохова Виктория – 320 кг

В/к 75 кг

Тихомирова Ольга – 482,5 кг

82,5 кг

1-е место Сёма Светлана – 467,5 кг

2-е место Серёгина Яна – 245 кг

90 кг

1-е место Князик Александра – 385 кг

### Абсолютный зачет:

1-е место Новикова Анна

2-е место Зубкова Татьяна

3-е место Монахова Мария

### Мужчины

56 кг

1-е место Бочаров Владимир – 335 кг

67,5 кг

1-е место Сперанский Михаил – 737,5 кг

2-е место Брыкин Георгий – 620 кг

3-е место Чикин Сергей – 565 кг

Первый Региональный  
Открытый турнир  
по Жиму лёжа

7  
2  
0  
0  
9  
Г  
О  
Д  
А

WPC/AWPC

(Санкт-Петербург "Challenge")

Заявки обязательны  
<wpc-wpo.spb@mail.ru>  
+7(921)595-43-73



75 кг

- 1-е место Соколов Николай – 735 кг
- 2-е место Цветков Василий – 700 кг
- 3-е место Ананьев Александр – 652,5 кг

82,5 кг

- 1-е место Никулин Алексей – 810 кг
- 2-е место Слозьев Дмитрий – 787,5 кг
- 3-е место Чумаев Андрей – 755 кг

90 кг

- 1-е место Шпак Александр – 875 кг
- 2-е место Гревцов Владимир – 782,5 кг
- 3-е место Кусакин Сергей – 750 кг

100 кг

- 1-е место Зайцев Антон – 837,5 кг
- 2-е место Бреднев Иван – 790 кг
- 3-е место Сидоренко Олег – 725 кг

110 кг

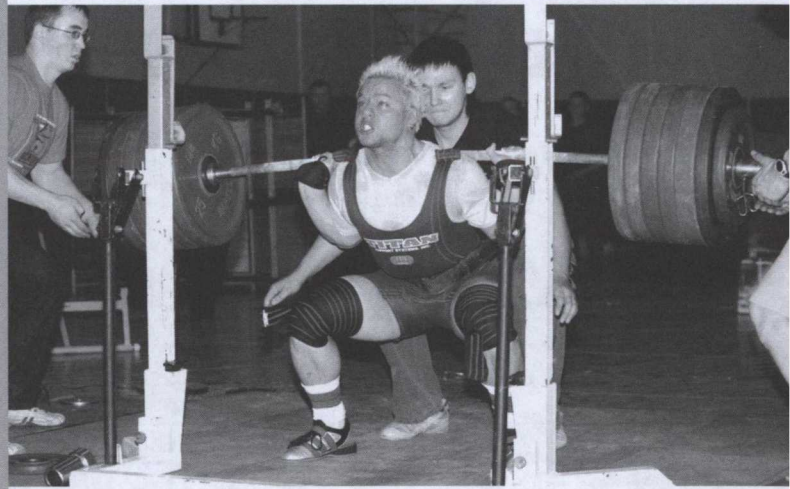
- 1-е место Беляев Андрей – 790 кг
- 2-е место Грачев Александр – 785 кг
- 3-е место Воробаев Василий – 585 кг

125 кг

- 1-е место Филиппов Константин – 715 кг
- 2-е место Матынян Лаврентий – 715 кг
- 3-е место Белоусов Роман – 657,5 кг

+125 кг

- 1-е место Ларин Алексей – 847,5 кг
- 2-е место Суццак Владимир – 700 кг



### **Абсолютный зачет:**

- 1-е место Сперанский Михаил
- 2-е место Соколов Николай
- 3-е место Шпак Александр

### **Командный зачет:**

#### **Мужчины**

- 1-е место Мытищинский район
- 2-е место Старая Купавна
- 3-е место Сергиев-Посад

#### **Женщины**

- 1-е место Сепуховский район
- 2-е место Мытищинский район
- 3-е место Куровское



# МОСКВА «ЖИМОВАЯ»

**Протокол Открытого чемпионата г. Москвы по жиму лёжа (ФПР) 13.12.08**



<b>Женщины</b>				
До 48 кг				
Рожкова ольга	1974	МАИ	47,05	60
До 52 кг				
Комлаева Анна	1979	МАИ	51,95	100
Баркова Елизавета	1980	К-42	51,4	72
До 56 кг				
Ядрихинская Юлия	1981	К-42	55,75	100
Семёнова Алла	1983		53	57
До 60 кг				
Игошева Наталья	1980	Ноябрьск	59,85	125
Николаева Наталья	1977		59,13	90
До 67,5 кг				
Лукьянова Марина	1972	К-42	66,5	145
Рябухина Марина	1974	К-42	63,9	110
Шуваринова Нина	1985	Воскресенск	60,7	85
До 75 кг				
Харина Валентина	1977	МАИ	69,25	142,5
До 82,5 кг				
Панферова Мария	1977	МАИ	76,2	135
До 90 кг				
Наскрипняк Ирина	1969	Ноябрьск	89,1	150
<b>Мужчины</b>				
До 60 кг				
Морозов Роман	1987	ИГТА	59,9	127,5
До 67,5 кг				
Сычев сергей	1978	Олимп.	65,65	195
Крылов Сергей	1984	ИГТА	63,85	187,5
Белеванцев Павел	1983		65,6	155
До 75 кг				
Серебрянников Максим	1983	К-42	73,75	210
Баранов Александр	1985	К-42	74,75	207,5
Майоров Дмитрий	1988	ИГТА	75	185
До 82,5 кг				
Колобов Виктор	1985	ИГТА	82,5	212,5
Столбушкин Денис	1986		82,4	210
Буров Евгений	1982	АЕС	81,45	200

До 90 кг				
Следь Павел	1972	К-42	89,75	260
Сперанский Сергей	1975	К-42	88,7	247,5
Зюзин Алексей	1981	Раменское	89,75	220
До 100 кг				
Ноишевский Сергей	1974	АЕС	98	265
Лисицкий Владимир	1970	МАИ	99,05	255
Селявин Алексей	1988	ИГТА	100	232,5
До 110 кг				
Волков Владимир	1959	Аксон	104,55	300
Даниленко Иван	1981	К-42	104,85	285
Павликов Руслан	1978	Вилс	109,45	267,5
До 125 кг				
Яковлев Павел	1974	К-42	117,5	275
Коротков Максим	1974	МАИ	117,9	267,5
Серегин Дмитрий	1979	Авангард	119,2	260
Св.125 кг				
Кузнецов Виталий	1973	К-42	125,7	300
Бирюков Валентин	1976	МАИ	143,45	257,5
Вакуленко Владимир	1963	Аванград	132,1	250

### **Абсолютный зачет:**

#### **Женщины**

- 1-е место – Лукьянова Мария,
- 2-е место – Харина Валентина,
- 3-е место – Игошева Наталья.

#### **Мужчины**

- 1-е место – Волков Владимир,
- 2-е место – Кузнецов Виталий,
- 3-е место – Следь Павел.

### **Командный зачет:**

- 1-е место – команда клуба «ПК-42»,
- 2-е место – команда клуба «МАИ»,
- 3-е место – команда клуба «Аксон».

# Дубль два - осень в Вене

## СОРЕВНОВАНИЯ



Трофеи

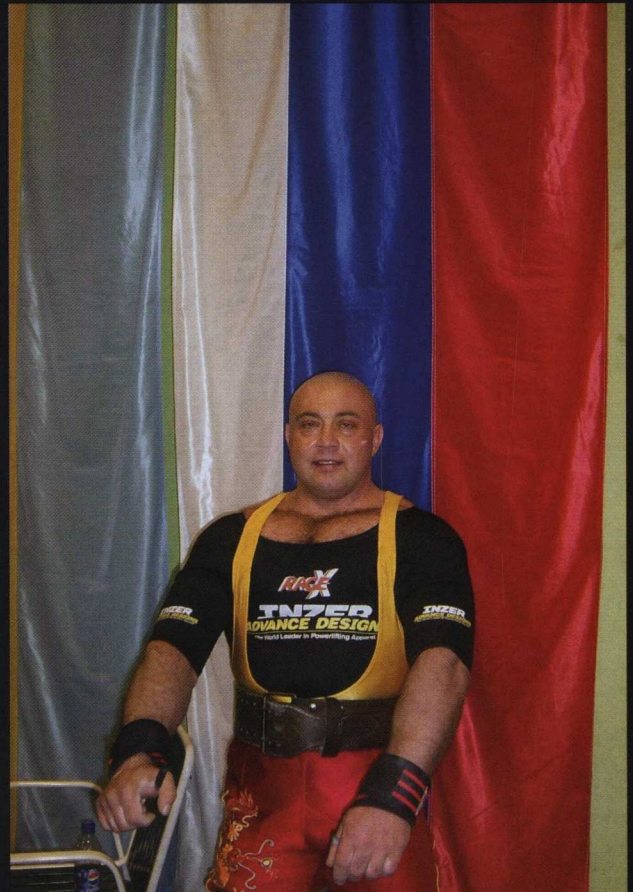




*Алиса Скопина в окружении суровых скандинавов*



На разминке



# Чемпионат мира

по пауэрлифтингу (WUAP), Лаухаммер, Германия



Настрой абсолютной чемпионки



А. Логинов настраивает



С П.Н. Кравцовым



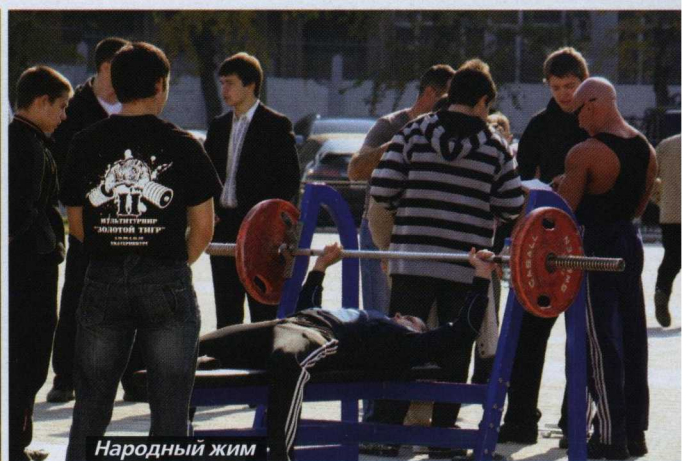
«Ща всех победю!»



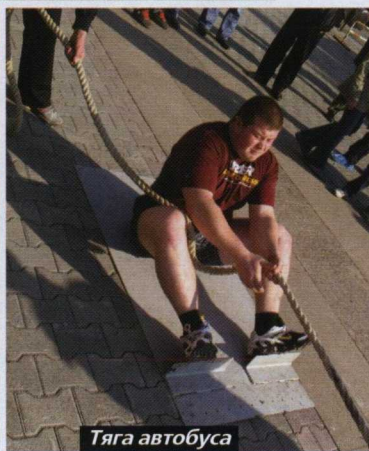
Сборная России



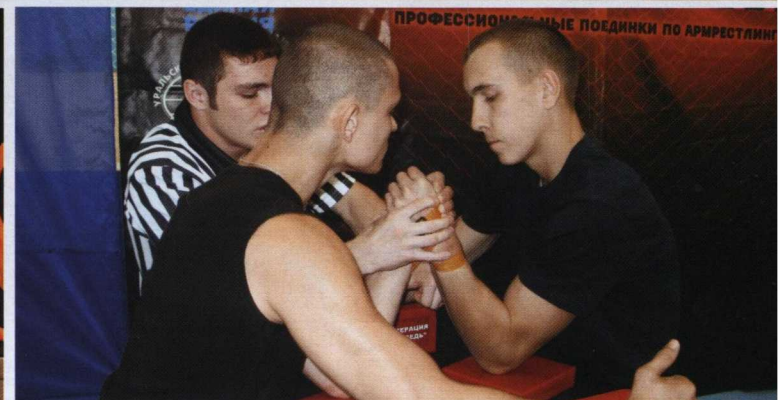
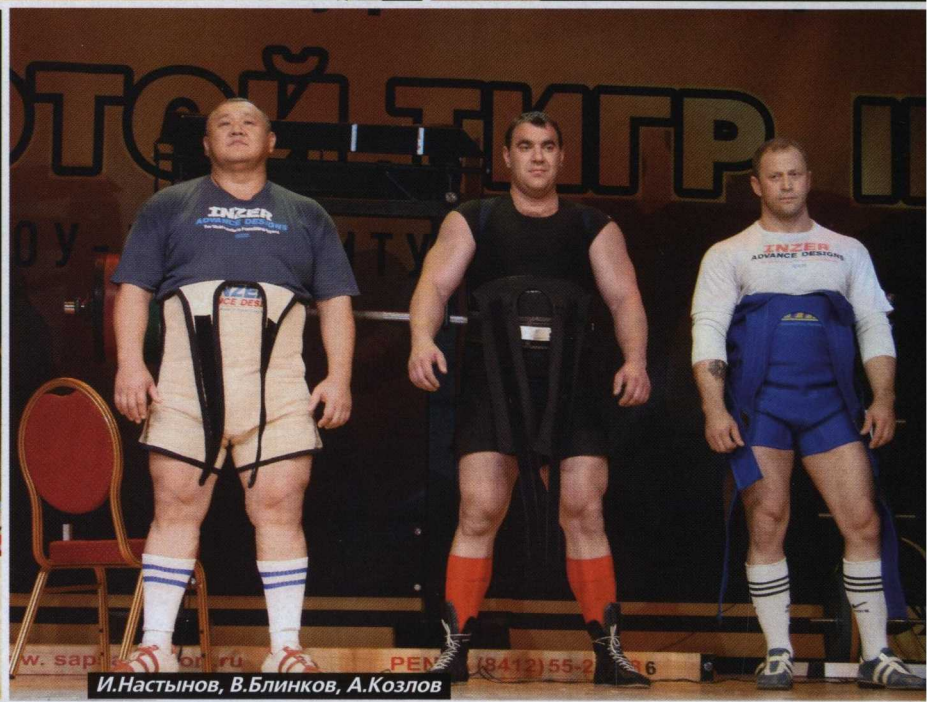
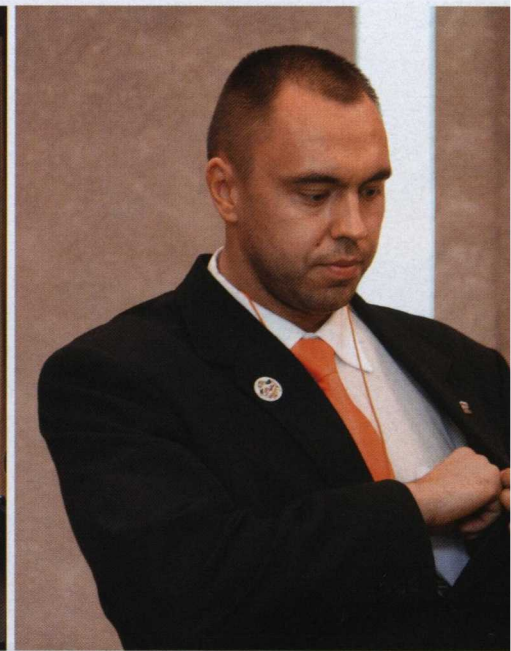
# «ЗОЛОТОЙ ТИГР» - II



## День силы в Екатеринбурге

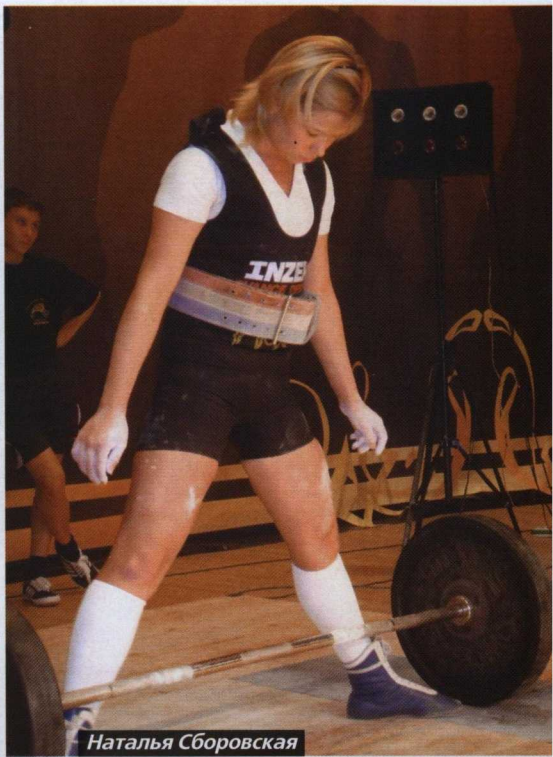








**А.Палей после жима**



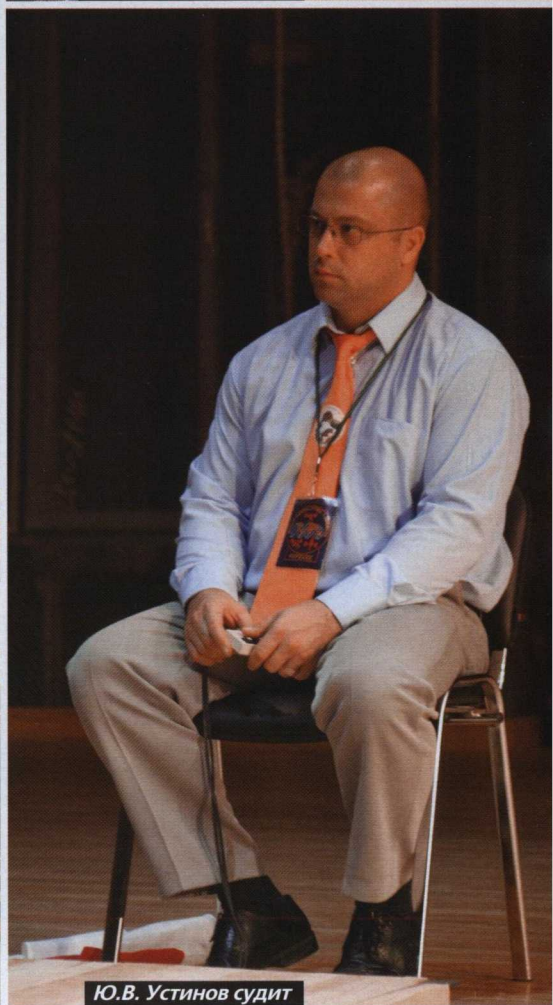
**Наталья Сборовская**



**Мисс на открытии**



**Подъем автомобиля**



**Ю.В. Устинов судит**

# Надежда

## на Надежду



**Автор: Эрин шель Фетенгоф**

С чего начинаются тренировки будущего тяжелоатлета? Со знакомства с двумя основными движениями – рывком и толчком. Эти движения позволяют сильнее раскрыть потенциал тренирующегося, так как в рывке важна резкость, скорость, взрыв, умение развивать максимальные усилия в короткие промежутки времени, тогда как

толчок проявляет себя в силе. И, как следствие, у любого спортсмена какое-то из этих двух упражнений всегда в приоритете.

Впрочем, как и в троеборье, невозможно прогрессировать во всех упражнениях сразу.

По моим наблюдениям, развитие силы в толчке представляет собой менее сложную задачу, чем на-

работка скорости в рывке, но это справедливо лишь для представителей «тяжелых» категорий.

Для представителей же «легких» категорий ситуация справедлива с точностью до наоборот.

Для развития силы в толчке используются достаточно распространенные силовые методы – различные жимы в разовых повторах,

удержания веса. Для наработки же взрывной силы используются, помимо основных базовых упражнений, такие упражнения, как прыжки со скакалкой, прыжки на козла и со штангой, бег на короткие дистанции.

Всё это позволяет максимально полно развить красные мышечные волокна, отвечающие за скорость.

Что примечательно: если допустить, например, недельный перерыв в движении «толчок», то его результаты не уменьшатся, а, в случае с тяжеловетами, более возрастут при выходе на одно повторение. А вот с рывком – с точностью наоборот: при аналогичном перерыве движение потеряет свою резкость, ослабнет, станет плавающим и менее динамичным.

Чтобы подробнее узнать о нюансах тренинга в тяжелой атлетике, я решила встретиться с четырехкратной призеркой мира, чемпионкой Европы и бронзовой призеркой Олимпийских игр 2008 г. Надеждой Евстюхиной.

Надежда оказалась удивительно обаятельной молодой девушкой.

**МС: Надежда, добрый день! Скажите, на что в первую очередь должен обратить начинающий спортсмен в составлении плана тренировок?**

Н.Е.: Главное – это тренер. Без тренера в тяжелой атлетике практически невозможно добиться значимых результатов, даже при грамотно расписанных тренировках.

Некому видеть и исправлять ошибки, что имеет первостепенную значимость. Что же касается непосредственно разработки системы, я бы рекомендовала тренироваться не менее 3 раз в неделю.

Если есть возможность, количество тренировок можно увеличить до 5.

**МС: А сколько раз в неделю Вы бы посоветовали делать рывок и толчок и работать на высоких процентах?**

Н.Е.: В основном проценты мне считает тренер. Так что, особо я не заморачиваюсь. Но точно могу сказать, что, например, я, если на сборах, тренируюсь 2 раза в день. Если нет, то два раза в неделю рывок и два – толчок.

Но я заметила, если долго не делать рывок, то у рывка теряются техника и скорость.

**МС: Что важнее – скорость или сила? Человек, обладающий силой и плохой скоростью, может добиться успеха?**

Н.Е.: Скорость нарабатывается! Нарбатывается разными упражнениями, такими как прыжки, работа на малых весах. Но это пахота! С силой немного проще...

**МС: Аэробика вредит тренировкам?**

Н.Е.: В разумных количествах – просто необходима! Таким образом тренируется сердце, да и здоровые сосуды в нашем деле не повредят.

В качестве аэробики у меня – ходьба и бег. Обязательно – ПЕРЕД тренировкой, чтобы разогреть мышцы, разогнать кровь и подготовить связки к нагрузке. Выглядит это так: 5-10-5-10. 5 минут ходьбы, 10 минут бега.

**МС: Прыжки, бег с ускорением имеют смысл?**

Н.Е.: Лично я не бегаю, (с ускорением), только прыжки. Это имеет



огромное значение для развития скорости.

Советую делать прыжки на козла или высокие плинты 4 подхода по 5 повторений. Главное – приземление на полную стопу, а не на носки.

**МС:** Думаю, не секрет, что читателей и меня будут интересовать вопросы, связанные с прошедшей Олимпиадой. Ваши впечатления от ее организации?

Н.Е.: Ой! На высшем уровне! Китайцы вложились как надо...

**МС:** Первое место заняла Цао Лей с результатом в сумме 282 кг (128+154).

Второе заняла Алла Важенина, выступавшая за Казахстан с суммой 266 (119+147), третье – Вы с суммой 264 кг.

Отрыв был всего лишь в 2 килограмма! Не обидно было? Ведь серебро было практически в руках!

Н.Е.: И не говорите, еще как обидно, ведь ехала я именно за вторым местом.

**МС:** Так что же помешало? Нервы? Недостаток подготовки?

Н.Е.: Во время подготовки были небольшие травмы, но после вылечила и подготовка пошла хорошо. На помосте нужно быть собранной и сконцентрированной. Видимо, что-то подвело меня, когда я не «порвала» второй подход. Ведь это и сыграло на конечном результате в сумме двоеборья!

То что я завоевала бронзу, еще не говорит о том, что я слабее их: не первый год боремся за медали и каждый раз – новая борьба!

Но мое стремление и желание занять золотую олимпийскую медаль ни капли не уменьшились, даже наоборот дали толчок для новых рекордов.

Будем теперь ждать следующий международный старт и новую борьбу!

**МС:** Твоя соперница, китаянка Цао Лей, так поразила своим отрывом и результатом, что ты могла

бы сказать о ее психологической подготовке как непосредственный участник событий?

Н.Е.: И не только о ней. Спокойствие ВСЕХ китайских спортсменов просто пугало. Это была ИХ территория. И они чувствовали себя королями. Видимо, родные стены помогают.

**МС:** Расскажите о Вашем тренере.

Н.Е.: Тренера моего зовут Ширяева Наталья Борисовна. У нас в России всего два тренера-женщины, один из них – мой.

Мне повезло: Наталья Борисовна не только тренер, на тренировках она заменяет мне и психолога, и мать, и отца... (смеется) Она знает меня как никто, и лишь ей я могу показывать свои слабости. Для остальных я – железная и непробиваемая.

**МС:** Именно эта непробиваемость и помогла достичь таких успехов на помосте? Что Вы ощущали

в Пекине, стоя за кулисами перед помостом? Как настраивались?

Н.Е.: Перед выходом я постоянно щипала себя за ногу: важно понять, что все это происходит ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

А ощущение спокойствия было примерно такое же, как и на чемпионате Москвы.

Отличия касались только количества прессы: постоянные вспышки просто ослепляли, и я переживала, что это помешает мне в упражнении. Но, слава Богу, все обошлось.

**МС:** Как долго хотите еще быть в седле?

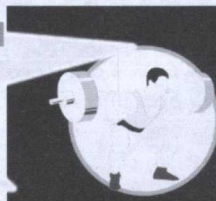
Н.Е.: Я для себя решила, что следующая Олимпиада будет последней, пора уже задуматься и о ребенке...

**МС:** Подождем еще немного и, надеюсь, увидим Вас на высшей ступеньке пьедестала!

Н.Е.: Будем готовиться, пахать. Постараюсь не подвести!



# NEW



POWERLIFTING

Владимир Кравцов  
Дмитрий Касатов

Биография прославленного  
чемпиона,  
экипировка и подготовка  
к соревнованиям,  
а главное — методики  
тренировок

# как развить беспредельную силу!

спешите! покупайте во всех  
магазинах FLEX GYM!

м. Авиамоторная  
Адрес: ул. Авиамоторная, д. 28/6  
Телефон: (495) 673-2371  
График работы: Ежедневно с 10.00 до 21.00  
ICQ: 469-247-204

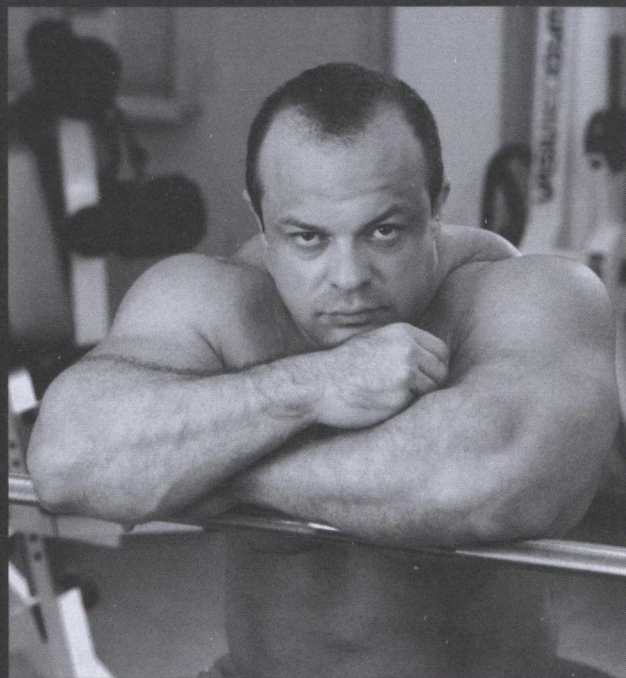
м. Братиславская  
Адрес: ул. Перерва, д. 43 ТЦ «Экватор»,  
павильон А-10  
Телефон: (495) 685-9292  
График работы: Ежедневно с 10.00 до 20.00  
ICQ: 442-781-245

м. Петровско-Разумовская  
Адрес: Дмитровское ш., д. 39, корп. 1  
(Вход с левого торца здания, полуподвальное  
помещение)  
Телефон: (495) 976-1144  
График работы: Понедельник - Воскресенье  
с 10.00 до 21.00  
ICQ: 474-459-928

м. Китай-Город  
Адрес: ул. Маросейка, д. 6/8, стр. 1  
Телефон: (495) 628-8597  
График работы: Понедельник - Пятница  
с 10.00 до 20.00  
Суббота с 11.00 до 17.00, Воскресенье - Выходной  
ICQ: 437-538-427

м. Сокольники  
Адрес: Сокольничья площадь, д. 9, корп. 1  
магазин «Зенит»  
Телефон: (495) 741-9616  
График работы: Ежедневно с 10.00 до 21.00  
ICQ: 461-232-478

м. Ботанический Сад  
Адрес: ул. Снежная, д. 1А  
Телефон: (495) 189-8806  
График работы: Ежедневно с 10.00 до 21.00  
ICQ: 496-604-973



БИБЛИОТЕКА  
Bookbuilding  
& Fitness  
**BBF**  
Publishing  
ИД ООО «ВиваЭф Паблшинг»

SPORT HEALTH FITNESS LIFE

# БЕСПРЕДЕЛЬНАЯ СИЛА



Только здесь, покупая книгу, журнал МИР СИЛЫ и КАЧАЙ МУСКУЛЫ получаете в подарок!

# ИГОРЬ УМЕРЕНКОВ – НОСОРОГ ИЗ КУРСКА

**МСМК по пауэрлифтингу  
WPC.**

**МСМК по пауэрлифтингу  
AWPC.**

**МС по жиму лежа WPC.**

**МС по жиму лежа AWPC.**

**Серебряный призер Кубка  
России по пауэрлифтингу  
WPC, 2005 г.**

**Серебряный призер чемпионата  
России по пауэрлифтингу WPC,  
2006 г.**

**Абсолютный победитель  
Кубка Черноземья по пауэрлифтингу  
WPC, 2006 г.**

**Победитель зонального  
первенства России «Юг-  
Центр» по пауэрлифтингу  
WPC, 2007 г.**

**Победитель Кубка Ев-  
разии по пауэрлифтингу  
AWPC, 2007 г.**

**Бронзовый призер чемпионата  
мира по жиму лежа WUAP,  
2007 г.**

**Серебряный призер чемпионата  
мира по пауэрлифтингу WUAP,  
2007 г.**

**Бронзовый призер чемпионата  
России по пауэрлифтингу WPC,  
2008 г.**

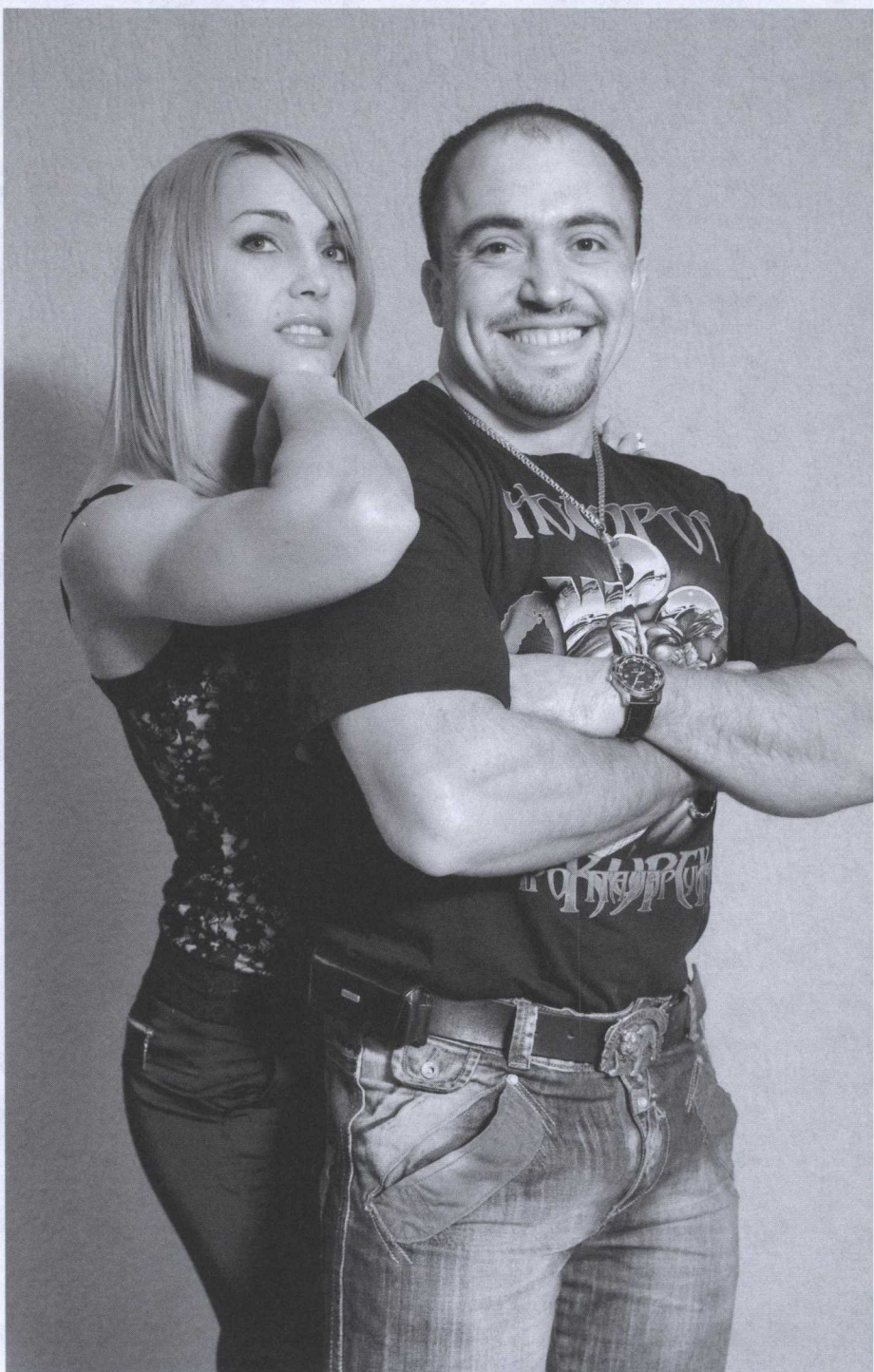
**Абсолютный чемпион  
мира по пауэрлифтингу  
WUAP, 2008 г.**

**9-кратный рекордсмен  
мира по пауэрлифтингу  
WUAP, AWPC.**

**Многократный рекордсмен  
Европы и России по  
пауэрлифтингу WUAP,  
AWPC.**

**Судья международной  
категории WPC/WPO.**

**Автор: Дмитрий Петров  
Фото: Сергей Шишлов**



**Игорь, пару слов о себе. Где и когда родился, вырос, учился? Чем занимаешься, помимо спорта?**

Родился 13 сентября 1980 года в Курске. Окончил гимназию №44 г. Курска, Курский государственный технический университет по специальности «юриспруденция». Приходилось и прерывать обучение в университете во время службы в армии. Служил в подразделении с трудновыгованиваемым названием: 1-я отдельная бригада охраны центральных органов Военного управления и Генштаба МО РФ, окончил службу в звании сержанта. Сейчас работаю директором агентства недвижимости «Курский жилищный фонд».

**Самый банальный вопрос: это сколько лет ты в этом спорте и как туда попал?**

Впервые попал в тренажерку в возрасте 14 лет. Как все мальчишки, хотел поскорее накачать массу. Но масса что-то не шла. Как-то под руку попались разрядные нормативы по пауэрлифтингу. Для меня приятным сюрпризом явилось то, что я на тренировках собираю 3-й спортивный разряд. Так родилась первая

мысль заняться пауэрлифтингом.

**Когда были твои первые выступления?**

Помню перед армией первыми соревнованиями были внутриуниверситетские, еще до службы в армии, я собрал что-то между 1-м разрядом и КМС, стал первым, а через месяц – с той же суммой на весах – пятым, кажется. Из экипировки у меня тогда были поясной ремень и медицинские бинты. А из добавок – компливит.

**Я знаю, что ты не только выступаешь, но и тренируешь многих спортсменов, а также проводишь соревнования. Расскажи подробнее, как тебе всё это удаётся и зачем столько много?**

Я просто люблю пауэрлифтинг. А любимому делу всегда гораздо проще уделять повышенное внимание.

**Игорь, а что такое «НОСОРОГ»?**

НОСОРОГ – это мое детище. Атлетический клуб, который я создал практически одновременно с Региональным представительством

WPC-Россия в Курской области. На сегодняшний день там тренируются более сотни спортсменов. Среди основных направлений, кроме пауэрлифтинга и жима лежа; – бодибилдинг, бодифитнес и фитнес, т.к. я также являюсь президентом Федерации бодибилдинга, бодифитнеса и фитнеса Курской области (IFBB).

**Не кажется ли тебе, что такое обилие дел мешает тебе сосредоточиться на себе и на своём результате?**

Порой мешает, и даже очень, но я все же больше тренер и организатор, нежели спортсмен. К тому же очень ответственный человек. Так что приходится совмещать.

**Как пришла идея тренировать жену? Легко ли вам вместе на помосте и дома?**

Она в зал вообще пошла, чтобы прийти в себя после родов. Мыслей о лифте и в помине не было. Потом было создано Курское региональное представительство WPC-Россия, организовывались первые соревнования в январе 2006 г. Участников в тогда еще новой Федерации катастрофически не хватало, особенно женщин. Пошла выступить за компанию. Сразу какой-то разряд, кажется, выполнила. А через год – МСМК.

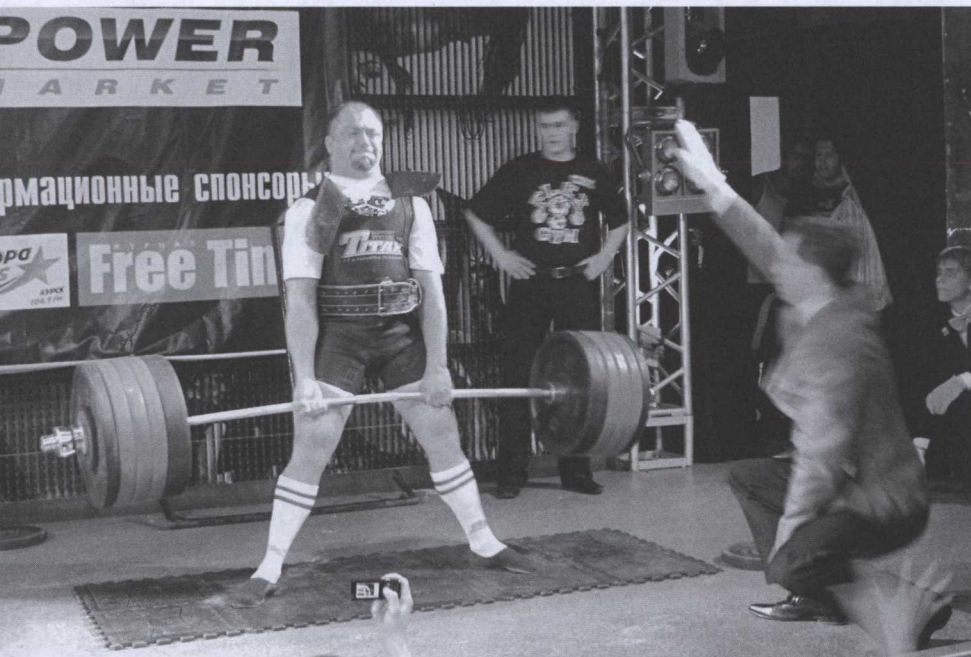
**Как ты попал в WPC?**

Наверное, большинство пауэрлифтеров моего и старшего поколения начинали с выступлений под эгидой ФПР, ибо в те времена иной альтернативы у нас просто не было.

Был неоднократным призером и победителем городских и областных первенств. Конечно, IPF, как мне как-то сказал Саша Кутчер (и я с ним соглашусь) – это хорошая школа. Но уже тогда очень многое не нравилось. Последним моим опытом было выступление под эгидой этой Федерации на чемпионате Киева 2005 г. Помню, никак не мог найти контакты Оргкомитета, позвонил одной нашей деятельнице (председателю областной Федерации, которая и по





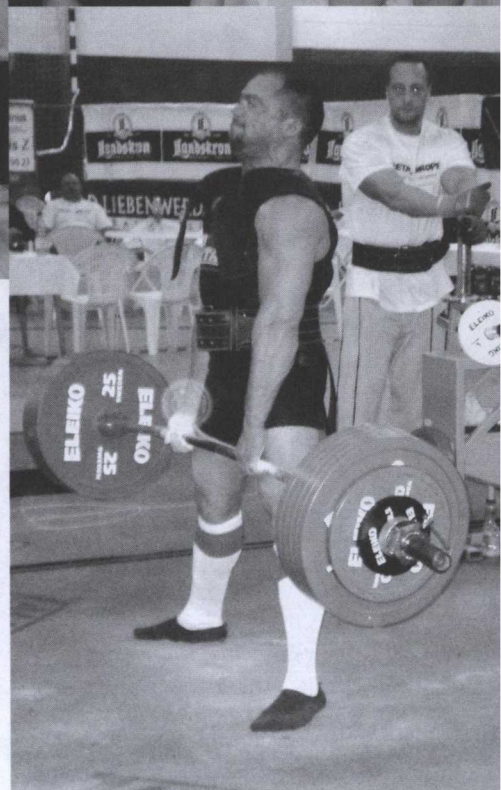
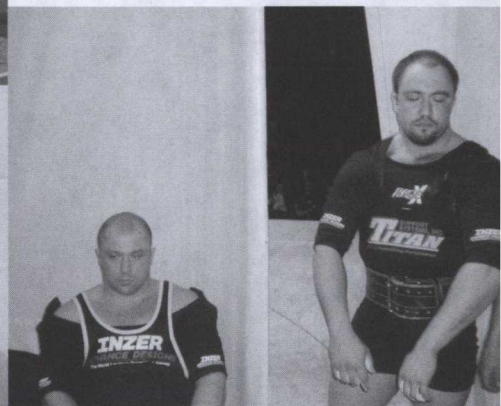


*Ты пробовал себя в AWPC и WPC. Сделал ли ты окончательный выбор и почему?*

Пробовал. Не сделал. Душой более тяготею к WPC, а значительно более высокие результаты удается показывать, напротив, в AWPC.

*Игорь, я знаю, что под твоим началом тренируются многие титулованные спортсмены. Что ты можешь рассказать по этому поводу?*

Да, за свою пока еще относительно недолгую тренерскую карьеру у меня получилось вырастить несколько чемпионов и призеров чемпионатов мира WPC, AWPC, WUAP.



сей день занимает эту должность) с просьбой помочь созвониться с киевской Федерацией. Услышал я от нее много, но не то, что хотел: и кто мне дал ее телефон? И как я посмел позвонить ей лично? И какая она занятая и, что заниматься она этим не будет ибо оно ей надо. В общем, с горем пополам освоил Интернет и кое-как нашел интересующую информацию. Добил областной Спорткомитет – от них нужен был штамп на заявке. Как только я сказал, что собираюсь участвовать в соревнованиях – ответственное лицо начало судорожно глотать воздух,

размахивать руками и истерично вопить: денег не дам!.. Но когда с третьего раза до него дошло, что еду за свой счет, а от них нужен только оттиск печати, – на меня посмотрели, как на идиота, спросили, мол, оно тебе надо, и с видом человека, безвозмездно передающего мне миллион долларов США, поставили искомый штамп.

А буквально через два месяца я узнал о Кубке России WPC 2005 г. в Тольятти, где успешно выступил, после чего, облюбовав новую Федерацию, создал Курское региональное представительство WPC-Россия.



Это, конечно же, и моя жена, Юлия Умеренкова, а также Владислав Лопатин, Павел Богатырев и другие. Все они, разумеется, МСМК, есть и Элита. Соответственно, чемпионов и призеров Европы и России значительно больше. Все ребята очень характерные, и, как правило, чемпионами в итоге становятся в основном не самые физически одаренные, а самые целеустремленные.

**Чему ты уделяешь наибольшее внимание в тренировочном процессе?**

Я очень и очень большое внимание уделяю технике выполнения упражнений. Она должна быть филигранной. Ибо атлет, имеющий значительные огрехи в технике,

считаю, не сможет справиться с весом, на который потенциально готов. В технике выполнения каждого упражнения есть десятки нюансов, совокупность которых и дает значительную прибавку в результате. Особенно жестко отношусь к этим моментам у своих подопечных, но зато испытываю огромное моральное удовлетворение, когда вижу на соревнованиях, как зачастую мои атлеты на голову технически превосходят многих своих соперников, даже если это чемпионат мира.

И также второй момент – в межсезонье, в отличие от многих атлетов, практически круглогодично тренирующихся в соревновательной экипировке, большое внимание уделяю развитию именно безэкипировочной силовой базы (коленные бинты

не в счет). А затем уже, отталкиваясь от достигнутых безэкипировочных прибавок, форсирую и экипировочные максимумы.

**Твои лучшие спортивные достижения?**

Будучи МСМК по пауэрлифтингу и WPC и AWPC, в WPC я становился первым на «Зоне России Юг-Центр» 2007 г., был серебряным призером Кубка России 2005 г., серебряным призером чемпионата России 2006 г. и бронзовым призером чемпионата России 2008 г.

В AWPC: победитель Кубка Евразии 2007 г. (3-й в «абсолютке»), серебряный призер чемпионата мира по пауэрлифтингу WUAP-2007, бронзовый призер чемпионата мира по жиму лежа WUAP, 2007 г., абсолютный чемпион мира по пауэрлифтингу WUAP, 2008 г., 9 раз становился рекордсменом мира.

**Какими качествами, на твой взгляд, должен обладать человек, желающий заняться пауэрлифтингом?**

Целеустремленностью, стрессоустойчивостью, беспощадностью к себе и самодисциплиной.

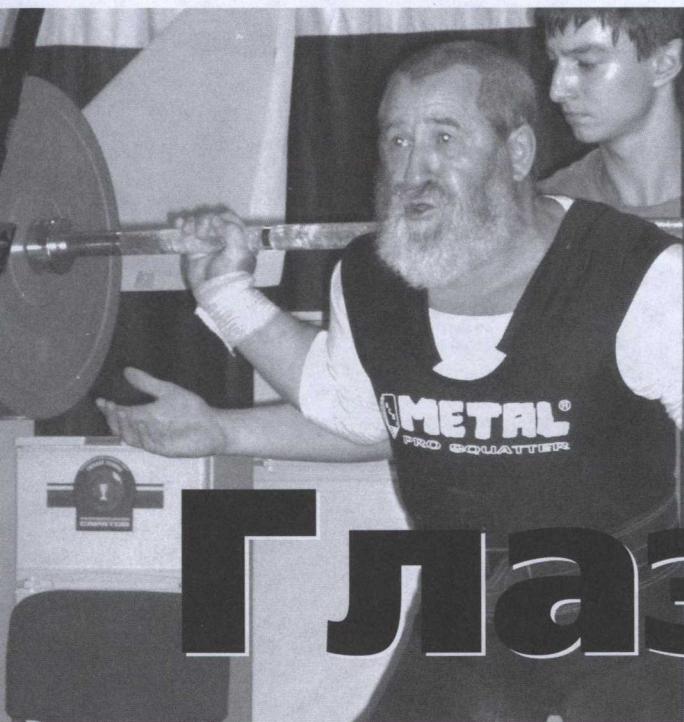
**А, кроме спорта, есть ещё пристрастия?**

Охота. Все свободное время провожу где-нибудь в охотничьих угодьях. Дома – целый арсенал: 3 гладких и 2 нарезных ствола.

**Какие планы на будущее?**

Ближайшие – это проведение в декабре в Курске Международного спортивного фестиваля «НОСОРОГ ПРО ЭКСПО»: более далекие – проведение в Курске в 2009 г. Спортивного фестиваля «Антигравитация-2» (март – апрель), чемпионата Евразии (август) и Международного спортивного фестиваля «НОСОРОГ ПРО КЛАССИК» (декабрь).

Ну и, несомненно, пополнить копилки моих воспитанников, и мою в частности, новыми медалями!



2008 г.  
Чемпионат России (Ростов-на-Дону) – 1-е место.

Установил 26 рекордов России, 13 рекордов Европы, 2 рекорда мира.

10-кратный чемпион России, 6-кратный чемпион Европы, 4-кратный чемпион мира.

Мастер спорта России международного класса.

# Валерий Глазунов

Автор: Марина Медведева

## Поздравляем юбиляра!

### Досье «Мира Силы»:

#### ИПФ

1992 г.

Чемпионат России (Екатеринбург) – 1-е место; чемпионат Европы (Братислава) – 1-е место.

1993 г.

Чемпионат России (Михайловск) – 2-е место; чемпионат Европы (Москва) – 1-е место; чемпионат мира (Канада – Гамильтон) – 3-е место.

1994 г.

Чемпионат России (Боровичи) – 1-е место; чемпионат Европы (Украина – Черкассы) – 2-е место; чемпионат мира (Братислава) – 1-е место.

1995 г.

Чемпионат России (Ижевск) – 1-е место; чемпионат Европы (Испания – Валенсия) – 1-е место; чемпионат мира (Дания – Копенгаген) – 1-е место;

1996 г.

Чемпионат России (Курск) – 1-е место; чемпионат мира (Индия – Дели) – 1-е место.

1997 г.

Чемпионат России (Курск) – 1-е место.

1999 г.

Чемпионат России (Калуга) – 1-е место.

2000 г.

Чемпионат России (Калуга) – 1-е место; чемпионат мира (Чехия – Усти-над-Лабем) – 2-е место.

2001 г.

Чемпионат России (Калуга) – 1-е место; чемпионат Европы (Братислава) – 1-е место.

2002 г.

Чемпионат России (Солнечногорск) – 1-е место; чемпионат Европы (Украина) – 1-е место.

2003 г.

Чемпионат России (Калуга) – 3-е место.

2004 г.

Чемпионат России (Калуга) – 2-е место.

#### ВПЦ

2007 г.

Кубок Евразии (Курск) – 1-е место; чемпионат мира (Тольятти) – 1-е место.

В 2003 году Глазунов Валерий Аркадьевич был награжден министром спорта России Фетисовым государственной медалью за большой вклад в развитие российского спорта, в честь 60-летия Госкомспорта.

Тренер: мастер спорта России, брат, Глазунов Анатолий Аркадьевич.

Воспитал двоих сыновей.

#### Глазунов Анатолий – МСМК.

2007 г.

Чемпион Евразии (Курск); серебряный призер чемпионата мира (Тольятти).

2008 г.

Серебряный призер чемпионата России (Ростов-на-Дону).

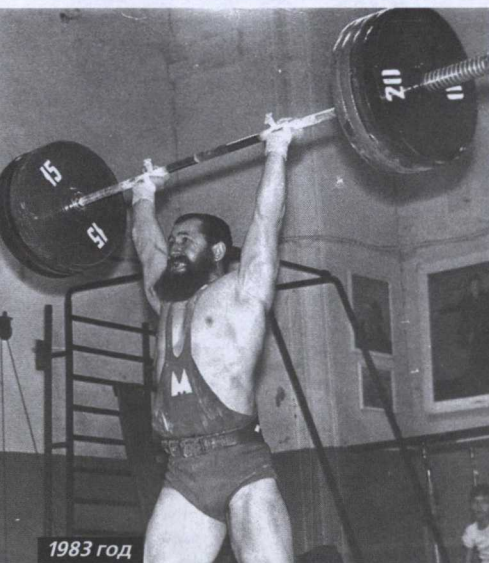
#### Глазунов Михаил – МСМК.

2007 г.

Чемпион России (Челябинск); серебряный чемпион Евразии (Курск); чемпион мира (Тольятти).

2008 г.

Чемпион России (Ростов-на-Дону).



1983 год



Персональная выставка живописи, 1994 г.

Мы хотим рассказать об одном человеке. Он – спортсмен, тренер, наставник, художник. Это – Глазунов Валерий Аркадьевич. Валерий родился 18 декабря 1948 года в глухой деревушке Волоковая Свердловской области Верхотуринского района. В 1954 году с семьей приехали в г. Михайловск. В ту пору Валерию исполнилось 5 лет, а старшему брату – 7 лет.

Росли братья бойкими да крепкими. Первым спортивным снарядом стала штанга, сделанная смысленными парнишками из лома да колес от телег, благо, их на скотном дворе, где мама работала конюхом, было немало. После школы и службы в армии окончил заочно Народный университет искусств им. Крупской, а затем в 1984 году – Нижнетагильский пединститут, художественно-графический факультет. Преподавал в СПТУ-118 учите-

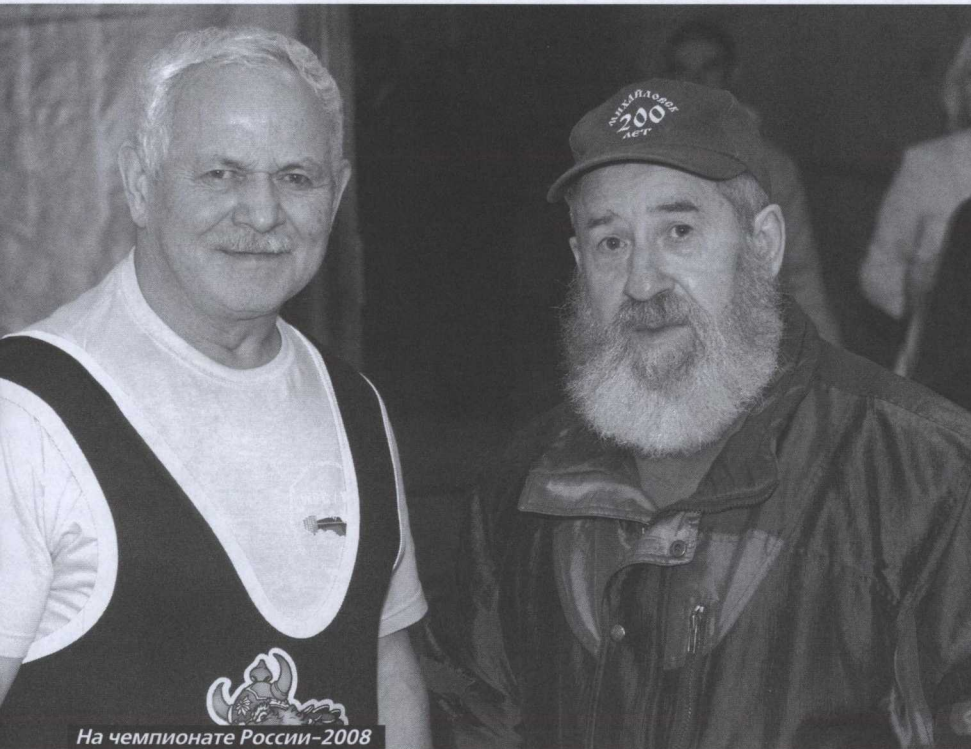
лем черчения и физкультуры. И все это время Валерий не бросал штангу. В 1986 году становится старшим тренером по пауэрлифтингу. Так увлечение постепенно стало делом всей жизни.

Начал заниматься штангой уже более 40 лет назад, в 1964 году.

А что послужило поводом, даже трудно сказать. Хотелось быть сильным, не уступать своим соперникам. В 1965 году участвовал в областных соревнованиях по тяжелой атлетике. Уже тогда говорили, что у хорошего тренера добился бы лучшего результа-



Чемпион России WPC -2008



На чемпионате России-2008

та. Но тренера так и не нашлось, варились в собственном соку... Валерий начал заниматься тяжелой атлетикой, глядя на своего старшего брата Анатолия. И вот когда за плечами уже немало лет, появляется такой вид спорта, как пауэрлифтинг.

Первые соревнования по пауэрлифтингу проходили в 1988 году в Свердловске (Екатеринбург). На этих соревнованиях довелось встретиться с Иваном Александровичем Зябликовым, который и вывел Валерия на мировую арену. Именно благодаря ему он участвовал в двух первенствах Европы и чемпионате мира. Да, пауэрлифтинг – вид спорта, не традиционный для нас, россиян. Его родина – Америка. В России больше занимались и пропагандировали тяжелую атлетику – штангу. Но пауэрлифтинг нам по природе ближе, не требует такой скоростной подготовки, гибкости мышц и связок. Пауэрлифтинг – чисто силовой вид спорта, в котором можно очень долгое время показывать хорошие результаты, несмотря на возраст. Если бы этим видом спорта занимались в молодости, то успехи были бы значительно выше. Пауэрлифтинг –

это голая сила, а силой нас Бог не обидел.

В 2007 году Валерий Аркадьевич вновь выходит на помост. Это Кубок Евразии (г.Курск), и покоряет всех своим выступлением, став первым. На чемпионате мира в Тольятти – мировые рекорды – 1-е место. Ростов-на-Дону – Валерий опять с золотой медалью. В активе мастера спорта международного класса Валерия Глазунова 26 рекордов России, 13 рекордов Европы и 2 рекорда мира. Он – 10-кратный чемпион России и 4-кратный чемпион мира.

Но не только Валерий отличился на помосте. Его ученики, которых он воспитывает, также завоевывают медали: три мастера спорта международного класса, чемпионы России, Европы и мира. Десятки мастеров спорта, да и просто мальчишки, посещающие спортивный зал, благодарны за его наставления и труд, который он вкладывает в каждого как тренер-наставник.

Хобби: живопись, графика. В живописи любимый жанр – портреты, созданы десятки портретов ветеранов войн, спортсменов, простых людей, жанровые рабо-

ты. В последнее время увлекается пейзажами, изображая уголки родного Уральского края. Его работы неоднократно оценивались на персональных и областных выставках.

Сам Валерий считает, что главное в жизни – это когда твои любимые люди живы, когда ты кому-то нужен. Это и есть настоящее, истинное счастье.

18 декабря 2008 года Валерию исполнилось 60 лет. Поздравляем его с юбилеем. Желаем крепкого здоровья, многих побед и рекордов. Пусть его творчество и победы на соревнованиях всегда радуют нас.

Федерация WPC-Россия.

Федерация WPC-Россия Свердловской области.

Спортсмены и друзья.



С братом и тренером Анатолием Аркадьевичем, 2000 г.



На тренировке, 2001 г.

# ЧЕМПИОН ИЗ ПОДМОСКОВЬЯ



Автор: Александр Романов

## Антон Зайцев

**Мастер спорта.**

**Абсолютный чемпион г. Москвы среди юношей, 2008 г., IPF.**

**Абсолютный чемпион Московской области среди юношей, 2008 г., IPF.**

**Победитель первенства России среди юношей, 2008 г., IPF.**

**Бронзовый призёр первенства мира среди юношей, 2008 г., IPF.**

**В отдельных упражнениях:**

**бронзовый призёр первенства мира среди юношей в приседаниях со штангой на плечах, 2008 г., IPF;**

**победитель первенства мира среди юношей по жиму лёжа, 2008 г., IPF;**

**серебряный призёр первенства мира среди юношей по становой тяге, 2008 г., IPF.**

Здравствуй, Антон! Ты теперь бронзовый призёр первенства мира среди юношей. На тебя должны равняться многие начинающие атлеты. Позволь немного расспросить тебя о твоей жизни.

Родился в Московской области 1990 году, в Сергиево-Посадском районе, в поселке Тураково. Учился в школе № 25 поселка Лоза.

Расскажи, пожалуйста, о своих родителях. Довольно часто путёвку в мир спорта своим детям дают именно родители. Не было ли подобного у вас в семье?

Отец – профессиональный водитель. В детстве, как и все, играл в футбол, хоккей, но профессионально спортом не занимался. Мама – сортировщица на птицефабрике. В детстве занималась лыжным спортом, лёгкой атлетикой. От школы ездила на районные соревнования, занимала призовые места. Можно сказать, что путёвку в мир спорта мне дали родители.

**Почему именно штанга, а, скажем, не бокс, борьба, или карате?**

Я пробовал заниматься карате, борьбой, футболом и чувствовал, что всё это – не моё. Решил себя попробовать в пауэрлифтинге и занимаюсь им с 14 лет.

**Антон, а есть ли у тебя любимое упражнение в троеборье? Некоторые лифтеры любят жать, другие приседать...**

Для меня все упражнения одинаково любимые.

**Чем ты в жизни занимаешься, помимо пауэрлифтинга? Ты учишься или уже работаешь?**

Я учусь во Всероссийском аграрном колледже. По специальности «механик».

**Планируешь ли ты заниматься пауэрлифтингом после того, как получишь профессию?**

Да, я планирую заниматься пауэрлифтингом после окончания колледжа.

**Как складываются твои отношения с тренером Стуковым Виталием Викторовичем?**

Доверие тренеру, на мой взгляд, очень важный фактор в тренировочном процессе.

Мой тренер Виталий Викторович для меня большой авторитет, и я прислушиваюсь ко всему, что он мне советует, стараюсь выполнить все его советы.

**Антон, у многих лифтеров существует проблема перехода в другую весовую категорию: мышечная масса от тренировок увеличивается. Собираешься ли ты переходить в другую весовую категорию?**

Да, я собираюсь в ближайшем будущем перейти в категорию до 100 кг.

**Антон, сейчас у лифтера довольно большой выбор экипировки. Экипировку какой фирмы ты предпочитаешь?**

У меня была экипировка разных фирм. Но свой выбор я остановил на INZER. Считаю экипировку INZER лучшей для лифтера.

**Осуществляет ли администрация района финансовую поддержку вам? Кто оплачивает ваши поездки на соревнования?**

Поездку на первенство России в г. Ленинск-Кузнецкий оплатила фирма «РОСЬ», генеральным директором которой является Старцев А.В., а также учредитель фирмы – Романов С.В. Она же, фирма «РОСЬ» (производитель национальных напитков и продуктов), являлась генеральным спонсором поездки на первенство мира в ЮАР. Спорткомитет районный, да и областной, никогда поездки на соревнования не оплачивали. А ещё спонсорами являлись Центрметаллотехнологии, Союз предпринимателей, президент фирмы «Подмосковье» Гасанов М.А., а также предприниматели Лазовский В.Н., Сотов Р.Н. Тренер благодарен этим патриотам и низко кланяется. Без этих спонсоров не было бы и побед.

**Твои планы на будущее?**

В ближайшее время я собираюсь выполнить норматив МСМК и, если получится, выиграть первенство России среди юниоров, попасть в сборную России и продолжить свои выступления на международных соревнованиях.

**Антон, в заключение нашего интервью, что ты хочешь пожелать своим ровесникам?**

Заниматься спортом, лучше всего пауэрлифтингом, т.к. спорт даёт силу, уверенность в себе и выручает порой в самых сложных жизненных ситуациях.



# 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 1 полугодие 2009 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](mailto: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		

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен \_\_\_\_ «\_» \_\_\_\_ 2009 г.  
(подпись плательщика)

Кассир

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		

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен \_\_\_\_ «\_» \_\_\_\_ 2009 г.  
(подпись плательщика)

Квитанция

Кассир

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



# РУССКИЙ БУЛЬДОЗЕР

Беседовала: **О.Ю. Клишевская**

**ИЗ ЛЮБЕРЕЦ**



**Мы не могли удержаться и не познакомить наших читателей с еще одним самородком российского жима – Полетаевым Владимиром из славного города Люберцы.**

**Страна должна знать своих героев в лицо. К тому же своим упорством и волей к победе он подает яркий пример тинэйджерам и юниорам пауэрлифтинга.**

К своим 36 годам он является мастером спорта международного класса WPC/AWPC России по жиму лежа и мастером спорта WPC/AWPC Россия по пауэрлифтингу.

А среди его последних достижений – 46 рекордов России, Европы и мира среди submasters и open, установленных на проходившем в Курске с 4 по 7 июня Кубке России GPC/AWPC.

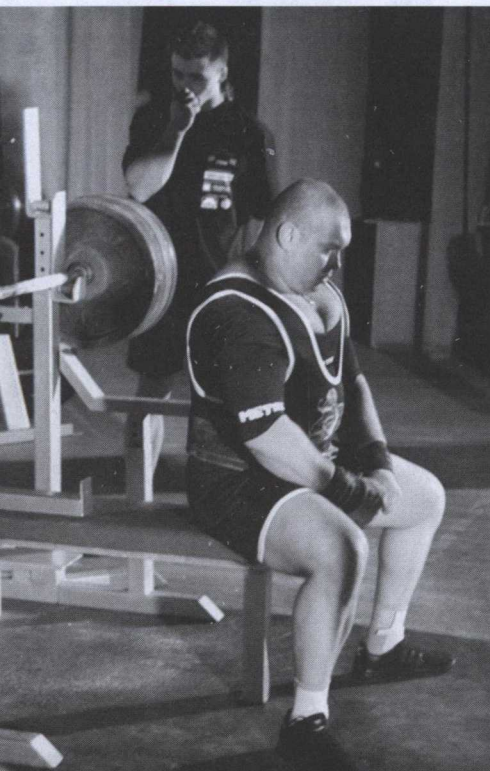
Стоит отметить, что Владимир выступал в четырех видах: жим лежа в экипировке и без и пауэрлифтинг в экипировке и без нее.

**К.:** Владимир, примите наши поздравления! Теперь я понимаю, почему Вас прозвали «Русский бульдозер из Люберец». Вы по праву являетесь гордостью этого славного города. Расскажите поподробнее, как происходило установление этих рекордов.

**В.:** Прежде чем поделиться своими достижениями с читателями журнала, хочу поблагодарить всех, кто помогает и поддерживает меня в любимом виде спорта. А именно: мою семью – жену Светлану и сына Андрея и всех близких друзей. Лю-

бой спортсмен знает, что половина успеха – это, прежде всего, вера и поддержка родных...

Что касается Кубка России GPC/AWPC в Курске, в первый день в соревнованиях по пауэрлифтингу без экипировки я занял первое место, набрав в сумме 645 кг. Сумма, скажем прямо, не ахти какая – можно было и больше, но, во-первых, не было конкуренции, а во-вторых, нужно было экономить силы на другие виды. Во второй день – 807,5 кг в экипировке, а в третий – 185 и 275 в жиме. Отдельно рекорды по дням я не помню, а



Ивантеевка-2008



Ивантеевка-2008



Награждение



в сумме – 18 российских, 26 европейских и 2 мировых.

**К.: Да, весьма достойное выступление. Расскажите, как Вы добились подобных результатов? С чего начинался путь МСМК?**

**В.:** Я – выпускник Свердловского суворовского военного училища. Там впервые и взял в руки штангу. Учась в Серпуховском ВВКИУ РВ, продолжил заниматься спортом и увлекся пауэрлифтингом. Потом был перерыв в занятиях, связанный со службой в ОСН УИН в Иркутской и Свердловской областях. Там наблюдалось полное отсутствие «железа», а, главное, свободного времени. Потом учился в Воронежском институте физкультуры, и начались полноценные тренировки. Кстати, в Воронеже я впервые выступил на соревнованиях по лифтингу, вроде, это был чемпионат области, где я доблестно «забаранил» на жиме в 130 кг. Естественно, никакой экипы у меня не было (кроме пояса), а весил я тогда 73 кг. Это был 2001 год. А в следующем году на ЧО занял первое место с резуль-

татом в 547,5 кг и с рекордом области в тяге (246 кг) в категории 75 кг. Ну а дальше пошло-поехало...

**К.: Владимир, Вы выступаете в бездопинговом дивизионе. Неужели никогда не применяли запрещенных препаратов?**

**В.:** Ну, чего греха таить – было и такое. Но спустя какое-то время я решил завязать с этим и все благодаря появлению в России АWPС, за что огромное спасибо руководителю Федерации – Устинову Ю.В. и Касатову Дмитрию.

**К.: Насколько я знаю, Вы умудряетесь совмещать работу, занятия в спортзале и участие в соревнованиях с воспитанием 9-летнего сына? Одно другому не помеха?**

**В.:** Честно говоря, иногда мешает в плане недосыпания, но, по-моему мнению, нет ничего прекраснее, чем видеть достижения сына в спорте (он у меня каратист) и знать, что в этом есть и моя заслуга. К тому же я ведь не один воспитываю сына. Большое участие в этом принимает



*С любимой женой и спонсором в одном лице*

моя жена Светлана – самая умная, внимательная и очаровательная женщина в мире. Кстати, являясь генеральным директором своей организации, она еще и мой персональный тренер и спонсор. Только благодаря ей я имею возможность тренироваться и выезжать на соревнования. Её вера в мой успех и придает мне силы. И, конечно, все свои победы и рекорды я посвящаю ей.

**К.: Скажите, Владимир, а кто оказывает Вам финансовую поддержку и оплачивает поездки на соревнования? Администрация города Люберцы?**

**В.:** Увы, единственным многолетним спонсором для меня является моя супруга. Помимо колоссальной финансовой поддержки, на которую, кстати, почему-то не способна администрация нашего города, она прежде всего поддерживает меня морально. А для любого спортсмена это крайне необходимо.



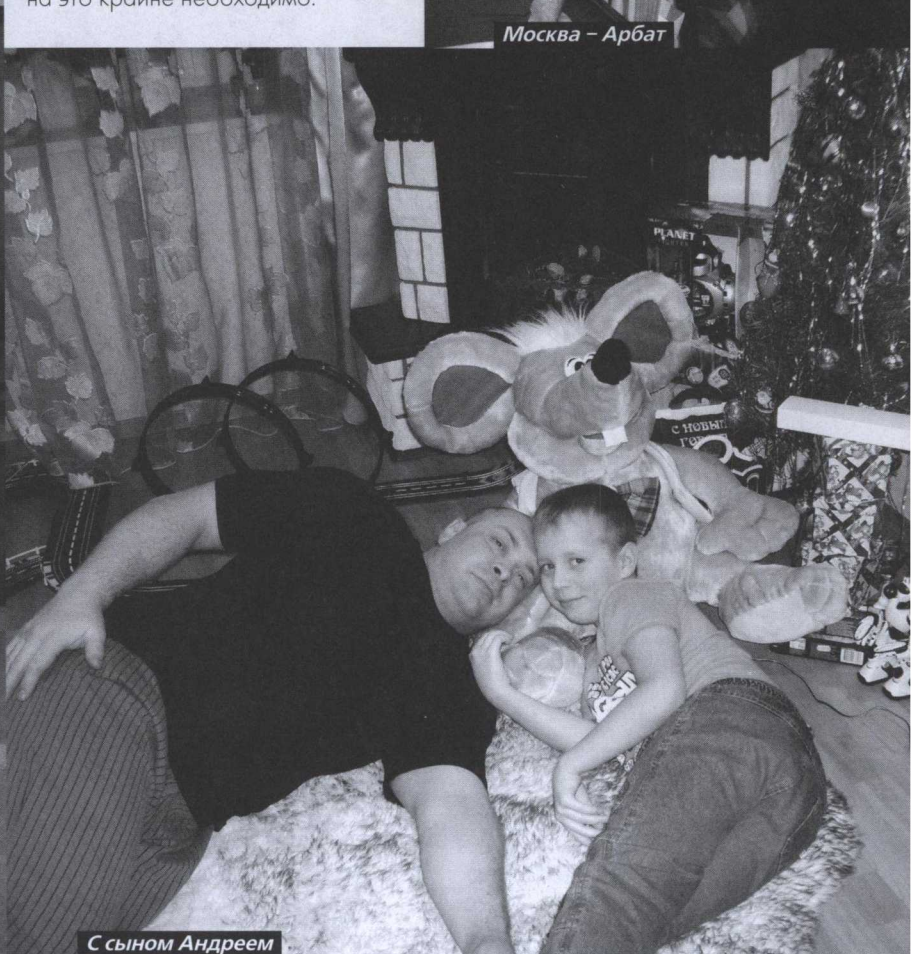
*Палеонтологический музей*



*Москва – Арбат*



*Москва – центр*



*С сыном Андреем*

**К.: А отчего же, на Ваш взгляд, администрация настолько скептически относится к достижениям наших спортсменов?**

**В.:** У меня есть свое мнение на этот счет, но, являясь достаточно политкорректным, оставляю его при себе. Скажу лишь, что деньги выделяемые на наших спортсменов, зачастую не доходят до адресата, оседая в «верхних» слоях... Отчего-то администрация до сих пор считает, что вкладывать в наших спортсменов невыгодно, а давеча спортзал при стадионе «Торпедо», в котором я и тренировался, закрыли в связи с приездом какой-то комиссии, благо, что временно.

**К.: В Вашем весе (до 110 кг) рекорд мира AWPC по жиму в экипировке – 305 кг. Есть в планах его побить?**

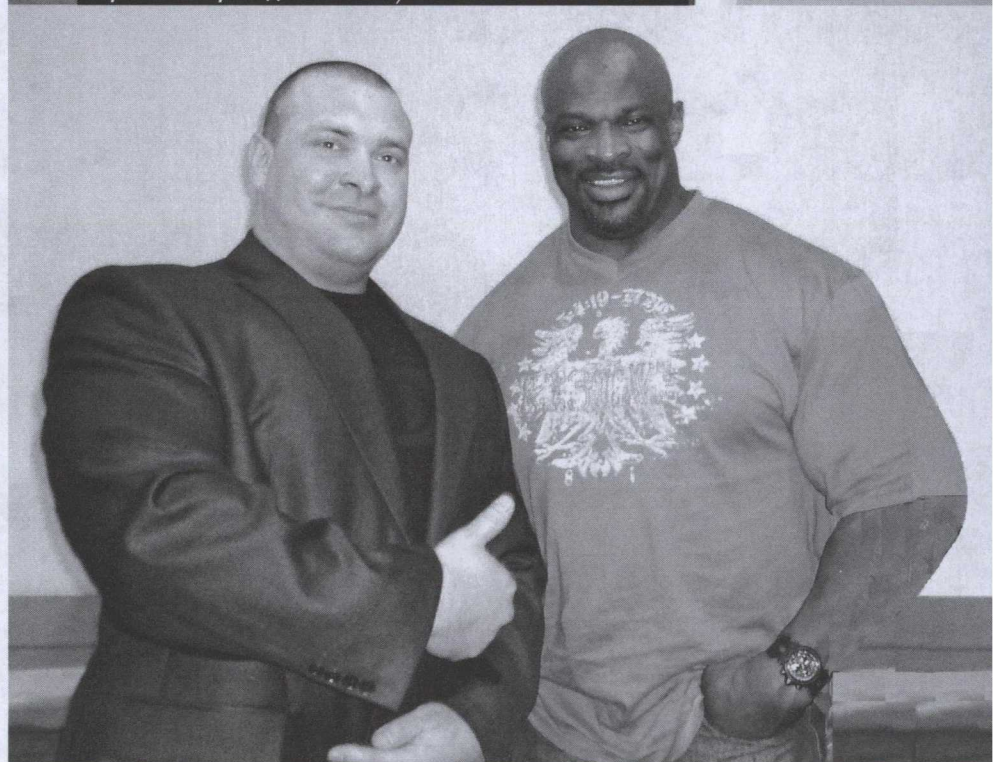
**В.:** Честно говоря, наверно, уже нет. Люблю покушать, а это, сами понимаете, не на пользу весу. Поэтому, скорее всего, буду выступать в 125, а там рекорд уже 330. У нас в стране мало кто в WPC столько жмет, а в AWPC...

**К.: Скажите, Владимир, а что, помимо моральной поддержки близких, помогает Вам достигать подобных высот?**

**В.:** В пауэрлифтинге важно всё – и настрой, и окружающая атмосфера, и питание, и профессиональная экипировка... Тренировочную программу я разрабатываю себе сам. В начале спортивной карьеры увлекался спортдобавками и спортфармакологией, но, когда понял, что толку от них немного, отказался от «химии» вообще. Сейчас достигаю своих рекордов на «сухую». В плане спортивной одежды уже много лет остаюсь верен «Flex Gym» и «Metal». В зале прошу включать музыку в виде «Rammstein», а дома слушаю «Сектор газа», «Мираж» и Таню Буланову – это моя любимая певица. Лучший отдых – покататься на своем «шевроле» («трейлблейзер») и посидеть в суши-баре с любимой супругой.



*Воронеж. С президентом WPC/WPO Московской области*



**К.: И напоследок, какие ближайшие планы у «Русского бульдозера»?**

**В.:** Планы обычные – посадить дерево, построить дом... Не туда понесло. Если серьезно, то выступать, выступать и побеждать.

Если залечу травму колена, – выступлю в октябре в Ивантеевке на «Мега Power», затем, в дека-

бре, – в Курске на «Носорог Про» и далее по календарю Федерации.

А главный план на ближайшее время: стать сильнейшим жимовиком AWPC России и Европы, а дальше видно будет.

**К.: Что ж, пожелаем удачи в реализации Ваших планов. Новых рекордов и побед!**

# ОПЯТЬ ПРОБИВАЕМ ЖИМ

Авторы: Сергей Молчанов, Николай Виткевич

**Больше трех лет прошло после выхода моей статьи: «Как я пробивал жим по адаптированной под себя программе А. Бутенко». Неожиданно для меня моя интерпретация подхода Андрея Бутенко к тренировке жима была опробована во многих странах мира любителями и пауэрлифтинга, и единоборств (еще один ее вариант), практически везде подтвердилась ее эффективность, и я получил очень много положительных отзывов.**



Я еще раз поблагодарил Андрея, и он сам одобрил мой вариант тоже. Еще один вариант этой программы мы опробовали вместе с Сергеем Молчановым, когда он обратился ко мне в марте 2007 года и попросил меня помочь подготовиться к соревнованиям по жиму. С этого момента мы и начали вместе работать над его жимом, который на тот момент составлял 215 кг на чемпионате Брянской области по ИПФ. Я просто помог ему проанализировать преимущества и недостатки его подготовки, и мы стали вместе постепенно убирать наиболее слабые места, в результате чего в августе 2008 года Сергей выиграл чемпионат Евразии в Челябинске с результатом 310 кг, при собственном весе 120,6 кг.

Естественно, за этот период было несколько как удачных, так и не-

удачных стартов и в экипировочном жиме, и в жиме без маек. Кстати, меня достаточно часто спрашивают, полностью ли я ушел как спортсмен в единоборства и планирую ли возвращаться к выступлениям в пауэрлифтинге или жиме. Проблемы выбора передо мной никогда не было, и я для себя никогда не делал никакого различия и считал и считаю, что и пауэрлифтинг, и единоборства, и другие силовые виды – это разные проявления одного и того же МНОГОГРАННОГО ЯВЛЕНИЯ СИЛЫ, и я продолжаю изучать законы ее воспитания и увеличения, на основе которых можно получать заданный результат, отвечающий поставленной ЦЕЛИ. Целью может быть, допустим, максимальный результат в каком-то одном виде, либо более разнообразная «многоборческая» подготовка, но во всех случаях речь

идет о ПРИРОДЕ одного ЯВЛЕНИЯ, которое может поднять МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС либо СБИТЬ с НОГ противника, но и ПРИРОДА, и ФИЛОСОФИЯ СИЛЫ ЕДИНЫ, и я, встав один раз на этот ПУТЬ в 1980 году, продолжаю регулярно и добросовестно тренироваться до настоящего момента, и мне приятно, что я могу быть полезным в нашем любимом деле не только как спортсмен, судья и организатор, но и как тренер или консультант.

Первое, что мы сделали с Сергеем, это проанализировали реальное положение дел и подвели общий баланс. Поскольку Сергей – достаточно опытный спортсмен, правильнее сказать, что не я его тренировал, а мы вместе советовались, сотрудничали, думали и спорили,

барменского искусства (он – один из наиболее высококвалифицированных барменов России – обучает коллег и ставит работу во вновь открывающихся барах), не способствует спортивному распорядку дня и дисциплине.

3. Отсутствие регулярного соревновательного опыта в зимовых турнирах.

Соответственно, мы решили усилить поэтапно его сильные стороны и, по возможности, подтянуть слабые, чтобы для начала выполнить норматив МС WPC и прицелиться к МСМК. А после последовательного успешного выполнения этих нормативов была поставлена цель превышения рубежа 300 кг. Более реально и правильно ставить в каждый период времени задачу подняться

государство серьезно изучало эту проблему с привлечением спортсменов, ученых и медиков, как в Китае и США, а не тупо травило тренеров и спортсменов силами наркоконтроля, формально уравнивая их с наркоманами, что есть немыслимая глупость и несправедливость.)

Применение жесткой экипировки и «тяжелую» химию мы оставили пока на будущие периоды. Кстати, я продолжаю настаивать на необходимости длительных перерывов для восстановления и чистки организма между соревновательными периодами (благо, сейчас нет недостатка в растительных комплексах для очистки организма), на необходимости тренировки «функционалки» в межсезонье (Сергей сейчас отдыхает от тяжелых тренировок и катается на велосипеде в свое удовольствие, служа живой рекламой здорового образа жизни, ибо наши граждане сворачивают шеи при виде велосипедиста с ТАКОЙ мышечной массой) и вообще на бережном отношении к своему здоровью. Я категорически против «тренировок на зубах» с обезболивающими, и тому подобных перегибов. Как-нибудь обойдемся без этого, тем более что уже взрослые дяди и должны относиться к своему здоровью внимательно (Сергей 1973 года рождения.) Кстати, я мерил на днях себе давление электронным прибором: 100 на 60, пульс 60, думаю, это вполне приемлемо при 123 кг веса и в 43 года при 4 тренировках в неделю. Только здоровый человек может прогрессировать в спорте в долгосрочной перспективе, и если есть какие-то проблемы, надо сначала их устранять, а потом идти дальше. Все равно на безумном фанатизме, на обезболивающих или сбивая лекарствами давление, после каждой тренировки далеко не уйдешь.

А теперь слово Сергею. Пока лишь добавлю, что технику мы подправили, но еще не отточили, физически он прибавил очень неплохо, и рабочие веса на тренировке, без экипировки, составляют около 250 кг. С питанием проблем нет, поскольку я занимаюсь этим направлением профессионально и все необходимое всегда есть под рукой. Работы с экипировкой – море, пос-

**... Мы вместе советовались, сотрудничали, думали и спорили, поскольку подготовка спортсмена высокого уровня должна строиться на общем творчестве, и задача тренера – скорее помочь увидеть со стороны происходящее спортсмену, чем навязывать какие-то свои готовые решения.**

поскольку подготовка спортсмена высокого уровня должна строиться на общем творчестве, и задача тренера – скорее помочь увидеть со стороны происходящее спортсмену, чем навязывать какие-то свои готовые решения.

Итак, в активе у Сергея были:

1. Отличная базовая силовая подготовка (более десяти лет занятий тяжелой атлетикой и недолго – пауэрлифтингом, а до этого – карате).

2. Хорошие природные данные и сложение, как «специально для жима».

3. Устойчивая к стрессам психика, волевые качества и целеустремленность.

4. Отсутствие сколько-нибудь серьезного «химического» опыта.

В пассиве:

1. Технические недостатки и почти полное отсутствие навыков жима в экипировке (210 кг, жим без майки, 215 кг в экипировке ИПФ).

2. Неорганизованный режим питания и вообще жизни, поскольку работа Сергея, как преподавателя

на небольшую ступеньку, а не пытаться перешагнуть весь лестничный пролет сразу.

Поскольку сразу нельзя вести работу во всех направлениях, мы расставили приоритеты и решили сосредоточиться:

1. На постановке эффективной техники жима.

2. На постепенном наращивании физических кондиций за счет СФП. Из единоборств мы «стянули» идею «внешних» и «внутренних» тренировок и поэтому иногда делали упор на набор мышечной массы, а иногда на укрепление суставов, связок и улучшение нервной проводимости и концентрации.

3. На освоение для начала более-менее мягких вариантов экипировки.

4. На обеспечение восстановления качественным спортивным питанием в необходимом количестве при минимуме фармы. (Кстати, дикий подход к проблеме восстановителей вышел нашей стране боком на недавней Олимпиаде. Лучше бы

кольку пока Сергей более менее привык лишь к старой и растянутой майке – двойной «Металл», которая ему великовата. Да и время серьезных восстановителей, покруче, чем древний штангистский вариант «хлебушка с маслом» (и то по минимуму), еще не пришло.... Так что, впереди еще непаханое поле работы.

За основу своих тренировок я взял все-таки систему А.Бутенко, состоящую из 16-недельного цикла – это фундамент, от которого я отталкивался, но остановился на 12-недельном цикле, т.е.:

**1-я фаза 3 нед. 60%х10р. – 4п. (по две тренировки в неделю)**

**2-я фаза 3 нед. 70%х8р. – 5п. (по две тренировки в неделю)**

**3-я фаза 3 нед. 80%х5р. – 6п. (по две тренировки в неделю)**

**4-я фаза 3 нед. 90%х3р. – 3п. (по две тренировки в неделю).**

Но это основы теории, на практике выглядело все не совсем так.

Началось все со статьи Н.Н.Виткевича «Как я «пробивал» жим» («Железный мир» №1, 2005 г.). Только после этой статьи я ознакомился непосредственно с системой А.Бутенко. Впоследствии Николай Николаевич стал моим тренером, и мы начали «пробивать» мой жим. Вначале ломали мою качковскую манеру жать «локти в стороны», гриф выше солнечного сплетения. Добивалось этого путем жатия узким хватом и прижимания локтей к широчайшим. И так далее, и тому подобное.

Так вот, в первом 3-недельном цикле можно и нужно менять хват: узкий – в один день, широкий – в другой. Опять-таки и это тоже не я придумал. «Подсобка» делается в том же ключе: 10–12 повторений на те же 3–4 подхода. У меня это, как правило, брусья и французский жим лежа + под настроение добиваю на пару подходов трицепс на блоках.

Написал слово «настроение» и хочу выделить его еще раз – НАСТРОЕНИЕ. На мой взгляд, никогда не нужно зацикливаться: «Вот сегодня я должен сделать это и это». Ничего ты не должен. Ломает тебя локти крутить, лучше бицепс покачай, а жим завтра сделаешь. Ну, это мое сугубо личное мнение. Еще одно мнение: никогда тупо не впрягаться в

программу. Мы ВСЕ разные люди, всё индивидуально, и что хорошо для одного, для другого в лучшем случае – застой, в худшем, начиная с травм, и...

Просто читая некоторые программы, понимаешь, что из 50, им следующим, в лучшем случае 5 чего-то достигнуто. Это еще с советских времен. Страна у нас большая, народу много, кто-нибудь да выживет.

Ладно, системы обсудили, здесь все понятно. Теперь проценты: 60%, 70% и т.д. и количество раз. В них тоже не надо влипать. Прет тебя на 13 раз – жми, выдал 8 раз – скинь немного. Почему я это пишу, да видел множество раз в спортзалах. И что обидно: человеку эти прописные истины бывает очень нелегко втолковать.

**За основу своих тренировок я взял все-таки систему А.Бутенко, состоящую из 16-недельного цикла – это фундамент, от которого я отталкивался, но остановился на 12-недельном цикле.**

Еще очень важный аспект (опять-таки личное мнение; на роль гуру не претендую) – интенсивность тренировок. Я тренируюсь в среднем 1 час, плюс-минус. За этот час делаю 3–4 полноценных упражнения. Обязательно делать 5 подходов и отдыхать между ними по 5–7 минут. На мой взгляд, если вы делаете 2 подхода в промежутке с 2–2,5 минуты, а потом скинете 20–30 кг и через минуту пожмете еще раз 10, пользы будет не меньше, в моем случае – даже больше.

Идем дальше. В 1-й и 2-й фазах подготовки могу посоветовать менять обычный жим со скоростным. День – так, день – так. В промежутках между жимовыми тренировками нужно уделять внимание подкачке спины в первую очередь, ну и про плечи с бицепсом забывать не стоит; мышечный корсет должен окружать ваши суставчики со всех сторон, чтобы потом не было всяких казусов в виде разрывов и вывихов. Себя нужно любить и беречь. В итоге на 1-й, 2-й и 3-й фазе получается 4 тренировки в неделю. Это всего лишь 4 часа из 168 для себя любимого.

В 4-й фазе с «подсобкой» подвизаем. У меня, например, получаются мини-проходки. Какие там 3 подхода! Больше предпочитаю пресловутую «пирамиду». Дошел до максимума 1–2 раза, скинул вес, еще раза 2, еще сбросил, и опять 2–3 раза. Всё. Мысль пришла в голову: «Ладно, Бутенко мы знаем, Виткевича тоже. А это что за кекс здесь распинается?» Для сравнения просто напишу следующее: первые соревнования WPC 19 апреля 2007 г. – жим 235 кг (прибавка 20 кг к исходному уровню).

3 августа 2008 г., Челябинск – 310 кг. Дозы фармакологии немного выше терапевтических. Больше чем уверен: последняя фраза кого-то «улыбнула». Спросите и Виткевича. Ну ладно, не об этом.

Насчет дожимов, цепей, негативов молчу. Попросту нет возможности их делать. А вот насчет изометрии, то бишь, статики, двумя руками за. Только не увлекаться, раз в две недели, думаю, достаточно. Сам это дело пробовал, и очень уважаю. Ну, и напоследок, еще две недели на восстановление. Здесь, думаю, все понятно.

Еще одна напрасно забытая многими «фишка». В конце жимовой тренировки не поленитесь подойти к лавке, поставить 50 кг и раз на 10 в соревновательном режиме, на технику, в свое удовольствие. Потому что мышцы мышцами, но самое главное – у нас в голове.

P.S. Для тех, кто любит пофилософствовать. Никогда не задумывались, что когда мы берем гриф и кладем на стойки, то гриф – он мужской род. Но стоит повесить пару блинов, и это уже штанга – она моя, женский род. Ну просто вечная борьба: кто-кого.

Удачи всем!!!

Ваши Сергей Молчанов и Николай Виткевич.

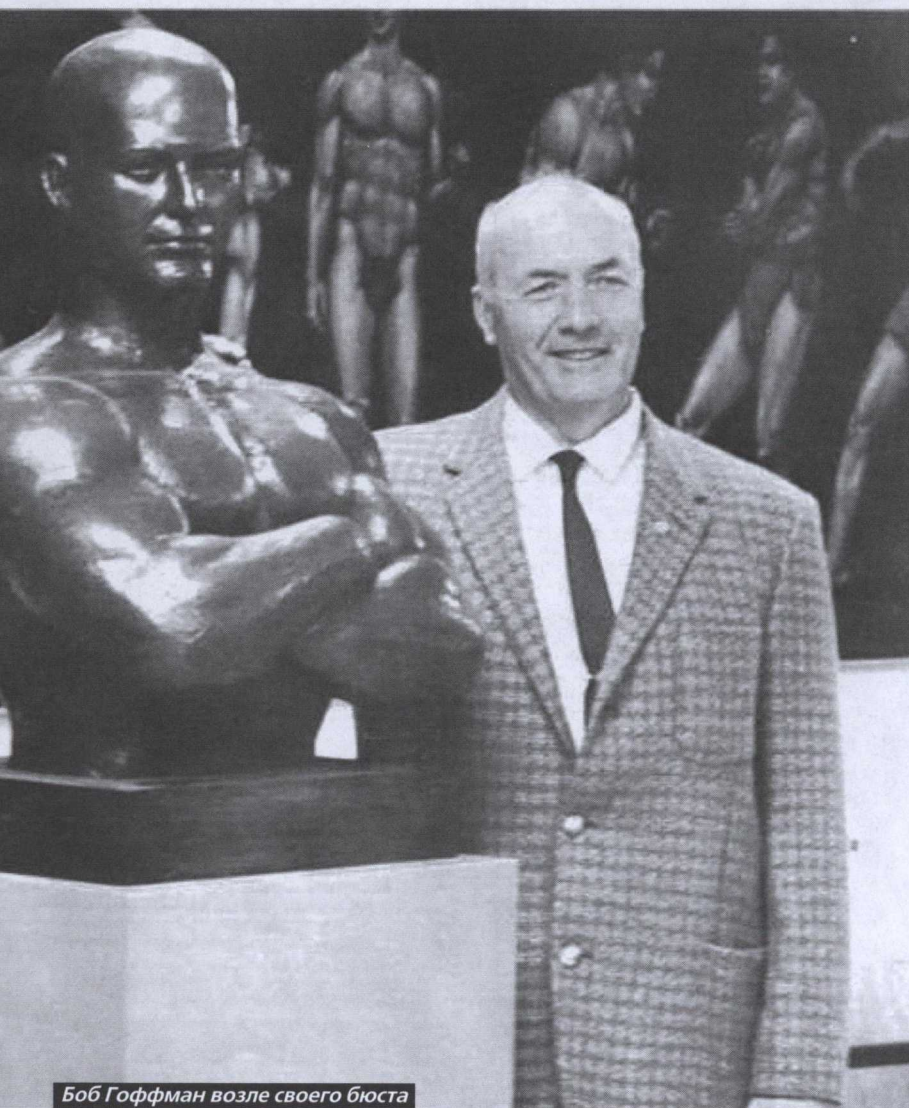
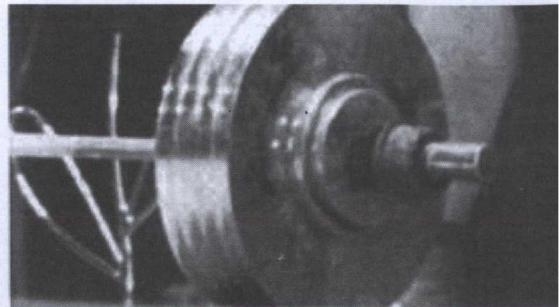
## Краткий исторический очерк развития мирового пауэрлифтинга

Часть 1

Автор: **Б.И. Шейко**

Родиной пауэрлифтинга является США, но его рождение зафиксировано гораздо раньше даты первого официального чемпионата мира по пауэрлифтингу. Ещё до Второй мировой войны многие штангисты приседали со штангой, делали тягу

и даже выжимали штангу лежа на полу. С тех времен сохранился и выдающийся результат в тяге Джона Терри – 610 фунтов (276,7 кг). (Примечательно, что этот результат показал 9 ноября 1940 года штангист в категории 60 кг.)



Боб Гоффман возле своего бюста

Разумеется, как в каждом виде спорта, здесь были свои пионеры — энтузиасты, стоявшие у самых истоков силовых (тяжелоатлетических) видов спорта. Одним из таких отцов пауэрлифтинга по праву можно назвать Лео Стерна. В 1939 году он организовал в Сан-Диего тяжелоатлетический клуб красоты. Тренировки проходили в небольшом спортивном зале (4,5x15,0) со скудным тренировочным инвентарём: стойки для упражнений стоя, ровная горизонтальная скамья, штанги от 10 до 100 кг, гири от 2 до 50 кг и несколько простейших тренажеров. В таких условиях Лео Стерн работал до 1948 г. Занятия с тяжестями приобретали всё большую и большую популярность среди американского населения. Хотя, как вид спорта, пауэрлифтинг еще не оформился, но уже тогда любители показать силу выполняли приседания со штангой на плечах, жим лежа и другие, присущие пауэрлифтингу упражнения. Однако соревнования ещё не проводились.

Через несколько лет Лео Стерн со своим единомышленником, Бобом Кларком, открыл еще один зал в Северном парке Сан-Диего. Компаньоны приобрели новые тренажеры и штанги. Боб был первым, кто придумал тренажеры с возвратно-поступательным движением, и постоянно их усовершенствовал. Лео Стерна и Боба Кларка никогда не покидала мысль о спортивных соревнованиях силачей. В нетрадиционном для того времени варианте они организовывали простейшие состязания в школах, а в выходные дни — на пляжах города, тем самым пытались привлечь как можно больше народа



к участию в соревнованиях. Компаньоны организовали даже целое шоу такого уровня. В одном из таких соревнований в 1947 году участвовал чемпион мира по тяжелой атлетике 1938 года Джон Дэвис. Тогда спортсмены соревновались по двум направлениям: нетрадиционный подъем тяжестей и культуризм. С 1948 года Боб Кларк и Лео Стерн упорядочили регулярное проведение подобных мероприятий, Лео Стерн нарек их «odd lift» («необычными подъемами»). Позже компаньоны инициировали соревнования с атлетами Лос-Анджелеса и других городов США, на которые привлекали ведущих тяжелоатлетов страны. 24 июня 1949 года бодибилдеры, лифтеры и официальные лица от спорта собрались для того, чтобы обсудить создание ассоциации лифтеров. В состав первого Президиума вошли: Берт Гудрич, Уолт Баптиста, Джин Янсен, Пэгги и Джордж Редпаты, Дэвид Виллогби, Паджи Стоктон, Пэрри Радер, Лео Стерн, Фрэнк Томпсон, Уолт Марциан и другие. 25 и 26 июня, сразу после совещания, прошёл турнир «Mr. Professional Championships». В нём соревновались как в лифтерском троеборье, так и в позировании.

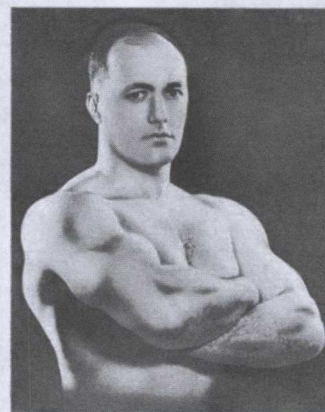
Ещё одним из пионеров пауэрлифтинга был Роберт Хоффман – глава американской тяжелой атлетики и основатель знаменитого атлетического объединения «Йорк Барбэлл клуб». В создание этого клуба Хоффман вложил деньги от нефтяного бизнеса. Почти все лучшие американские атлеты были воспитанниками или представителями его клуба. Влияние хоффманского «Йорк Барбэлл клуб» отчетливо просматривается в списке чемпионов США. В 1932 году было восемь чемпионов страны – четыре от «Йорк Барбэлл клуба». В 1936 году – шесть. И все выезды сборной США оплачивал Хоффман, а это, по его утверждению, обходилось ежегодно в 50 тысяч долларов. После Великой депрессии в 1935 году «Milo Barbell Company» объявил о своём банкротстве, а Роберт Хоффман выкупил её. Так получилось, что именно Хоффман спас американский бодибилдинг и тяжёлую атлетику от полного ухода со сцены. Тренинг с отягоще-

ниями и физическое развитие были тогда на самом низком уровне. Только «Strength & Health» помог сохранить «Железную игру» и сделать её такой, какая она сегодня. Хоффман обновил тренировочные системы «Milo», привнес в них многое от тренировочных систем, разработанных профессором Зибертом из Германии. У Хоффмана была печатно-издательская компания «Стрэнг энд хэлт паблшинг компани» с центром в Йорке (штат Пенсильвания). Он печатал десятки книг под своим именем. 30-е и 40-е годы прошлого века были для Хоффмана наиболее плодотворными как в плане выпуска «Strength & Health», так и для написания множества книг. Его первая книга была выпущена в 1938 году и называлась «How To Be Strong, Healthy and Happy». Она содержала много практических советов и полезной информации по силовому тренингу и до сих пор считается одной из лучших книг. В 1939 году вышла в свет ещё одна его книга «Weightlifting» («Тяжелая атлетика»). В дальнейшем (1940, 1941, 1943, 1960 г.), в связи с совершенствованием специальной физической подготовки, его издания выходили переработанными, а в ряде разделов – дополненными. В начале 40-х Хоффман написал такие книги, как «Big Arms», «Secrets of Strength», «Big Chest» и другие. Всего им было издано более 50 книг.

В 1938 году Джонни Хординес предложил провести конкурс «Мистер Америка», чтобы определить наиболее «совершенного мужчину». Конкурс прошёл в местечке Амстердам близ Нью-Йорка и вызвал значительный интерес у публики. Абсолютным победителем стал Берт Кудрич, а первый приз в малом весе взял Элмер Фарнам – житель Нью-Йорка. К этому времени тяжёлая атлетика была уже менее популярна, а бодибилдинг набирал силу. Умный Хоффман придумал, как использовать бодибилдинг в пользу тяжелой атлетики. Он объединил эти два вида спорта в одни соревнования. Так, в 1939 году в рамках Национального чемпионата по тяжелой атлетике был проведён первый конкурс «Мистер Америка». Но чтобы быть допущенным к этому конкурсу, каждый атлет должен был сначала

выступить в чемпионате по тяжелой атлетике. А те, кто приходил на соревнования по бодибилдингу, смотрели сначала тяжёлую атлетику. В тяжёлом весе тогда победителем стал Роланд Иссмэйкер, а в легком – Тони Терлаццо. В 1940 году AAU провел первый официальный конкурс «Мистер Америка» в «Madison Square Garden». С этого момента такие конкурсы всегда проводились под эгидой AAU. Победителем первого официального конкурса «Мистер Америка» стал Джон Гримек.

Всю свою жизнь Хоффман посвятил тяжелой атлетике и воспитанию силы. Мир спорта был его настоящей любовью. В 1964 году он создал журнал «Muscular Development», а на пост главного редактора пригласил блистательного Джона Гримека – выдающегося культуриста, штангиста и силача. С 1948 по 1964 год Роберт Хоффман возглавлял сборную команду США по тяжелой атлетике. И в те годы не было грознее противников, чем американские спортсмены. В 1956 году на XVI Олимпийских играх в Мельбурне команда США добилась превосходства над командой



*York*  
**Advanced Method  
of  
WEIGHT TRAINING**

By  
**BOB HOFFMAN,**  
Olympic Coach

СССР. Отмечу, что некоторые американские атлеты господствовали на помосте до начала 60-х годов, а самые сильные люди мира носили на трико эмблему США. В 50-е годы интерес к тяжелой атлетике в Соединенных Штатах снизился, в то время как любители бодибилдинга и пауэрлифтинга привлекли в свои ряды много новых последователей. В результате AAU начал пересматривать свою позицию к этим видам спорта. В 1958 году Национальный комитет тяжелой атлетики AAU решил регистрировать рекорды в «странных упражнениях» (пауэрлифтинг), если они были установлены в санкционированных AAU-соревнованиях.

В середине 50–60-х годов многие выдающиеся тяжелоатлеты включали в свои тренировки «странные упражнения» и выступали на соревнованиях по ним. Так, например, в США Терри Тодд официально на

соревнованиях приседал с весом 340 кг (750 фунтов), в жиме лежа показывал результат – 225 кг (500 фунтов) и в тяге становой – 325 кг (730 фунтов). Ронни Рэй, завоевавший множество титулов национального уровня, в жиме лежа имел лучший результат – 225 кг (500 фунтов) при собственном весе 198 фунтов, а Дэйв Мойер – 205 кг (450 фунтов) при собственном весе – 123 фунта.

Дуг Айвэн Хэлберн (Doug Ivan Herbun) из Канады, имея врожденные проблемы с ногами и косягами, сумел преодолеть свои недостатки и стать знаменитым тяжелоатлетом. В 1953 году Дуг выиграл чемпионат мира в супертяжелом весе. В то время его показатели в силовом троеборье были следующими: в приседании – 317,5 кг (700 фунтов), в жиме лежа – 262,5 кг (580 фунтов) и тяге становой – 297,5 кг (655 фунтов). Другой ка-

надский супертяжеловес Бенуа Коут в конце 60-х годов прошлого столетия в тяге становой поднимал 340 кг (750 фунтов).

Первый чемпионат США по пауэрлифтингу был экспериментально намечен на 1959 год, но, к сожалению так и не был проведен.

В 1964 г. в Йорке (штат Пенсильвания) состоялся неофициальный чемпионат Америки по пауэрлифтингу.

В это же время в Великобритании существовала разновидность пауэрлифтинга, называемая «силовые упражнения» («Strength Set»), которая включала подъем на бицепс, жим лежа и приседания, представленные именно в таком порядке. Такую проверку силы прошли многие атлеты Британии, поднимая на помосте значительные веса. В 1965 году подъем штанги на бицепс был отменен и заменен тягой становой.

*(Продолжение следует)*

# INZER

## ADVANCE DESIGNS

Интернет магазин экипировки

Inzer Advance Designs - [INZERNET.RU](http://INZERNET.RU)

Официальный представитель IAD в России (Свидетельство №30523151365001)

Наши контакты:

[www.inzernet.ru](http://www.inzernet.ru)

e-mail: [shop@inzernet.ru](mailto:shop@inzernet.ru)

тел. +7 918 947-04-6



**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 - 4000 руб.

TRX - 4900 руб.

Fusion - 4900 руб.

Бинты The True Black  
2 метра - 1500 руб.

**PRO позиции:**

Trpl Rage X - 6000 руб.

DbI Rage X - 5000 руб.

T-Rex - 8000 руб.

Leviathan - 10000 руб.

Predators - 4500 руб.

Бинты The True Black  
2.5 метра - 1750 руб.

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

# МАКСИМАЛЬНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ

## АКСЕССУАРЫ **FLEX GYM**



### м. Авиамоторная

тел: (495) 673-2371

Адрес: ул. Авиамоторная, дом 28/6

### м. Братиславская

тел: (495) 685-9292

Адрес: ул. Перова, д. 43

ТЦ «Экватор», павильон А-10

### м. Дмитровская

тел: (495) 976-1144

Адрес: Дмитровское ш., д. 39, корп. 1

(Вход с левого торца здания,  
полуподвальное помещение)

### м. Китай-Город

тел: (495) 628-8597

Адрес: ул. Маросейка, д. 6/8, стр. 1

### м. Сокольники

тел: (495) 741-9616

Адрес: Сокольническая площадь, д. 9, корп. 1

магазин «Зенит»

### м. Ботанический Сад

тел: (495) 189-8806

Адрес: ул. Снежная, д. 1А



Размер	Плотность	Предназначен для людей занимающихся с отягощениями. Используются для фиксации кистей рук и стабилизации колена.
<input checked="" type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> Z	
<input type="checkbox"/> 50	<input checked="" type="checkbox"/> A	
<input type="checkbox"/> 80		

Внимание!!!  
Используйте бинты как эластичную лямку.  
В этом состоянии отгрузка бинтов - максимизация!!!

**БИНТ ЭЛАСТИЧНЫЙ**

Сделано в России

30 см - 414,9 руб  
50 см - 414,9 руб  
80 см - 454,9 руб

**Бинты для коленей плотность А, Z**  
2 м - 454,9 руб

Лямки для тяги - 174,9 руб

интернет-магазин: [www.flexgym](http://www.flexgym)

опт: тел. 620-3573

МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ, А ОБЪЕДИНЯЕТ НАС

# FLEX

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН



**Москва** FLEX GYM (495) 976-1144; АЛЬЯНС-СПОРТ (495) 614-6992; **Санкт-Петербург** 8 (812) 118-4471; **Воронеж** СПОРТ-СЕРВИС 8(0732) 59-7379; **Екатеринбург** ул. Вайнера, 8, м-н ГУМ, 2 этаж; **Иркутск** м-н «Созвездие Орион» 8 (3952) 20-95-98; **Кострома** 8 (0942) 35-0191; **Омск** 8 (3812) 34-23-35; **Казань** ул. Спартаковская, д.2а, т.ц. «Алтын»; **Махачкала** ул. Советская, 17, ул. Энгельса, 47; **Н.Новгород** 8 (8312) 19-56-03; **Набережные Челны** Пр-кт Мира, ост. «Кампи», 16А; м-н «Титан» 8 (8552) 73-17-26; ул. Ухтомского, д.17, т.ц. «Модная семья» 8 (917) 227-12-22, 8 (8432) 67-46-06; **Новосибирск** ул. Достоевского, 9, «Седьмой Луч» 8 (3832) 21-95-83; **Саратов** ул. Чапаева, 4, 8 (8452) 20-65-70; **Томск** Лесной пер., 7, м-н «Атлетика-Альянс», (3822) 563-123 **Харьков** ул. Гришмана, 18, м-н «Спортивное питание», 8-10 (38057) 761-25-12

**Оптовые продажи (495) 783 7460**