

ДЕНИС ЦЫПЛЕНКОВ - ДЕБЮТ В ЖИМЕ ЛЁЖА ВЕСОМ В

Мир СиЛЫ

Power World 3' 2009

270 кг

СОРЕВНОВАНИЯ

**Чемпионат Европы
Россия впереди!**

**AWPC - русский десант
в Чикаго**

**"Открытые помосты"
очередной успех!**

ПЕРСОНАЛИИ

**Исповедь штангиста
Дмитрий Берестов**

**Олеся Лафина
наша олимпийская
надежда**

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА

Китайский феномен

СТРОНГМЭНЫ

Сибирские силачи

МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК:

**Секреты
от Константина Рогожникова**

**Тренинг
от Виталия Дубровина**

Секреты экипировочного пауэрлифтинга

**А также:
История мирового пауэрлифтинга...**



BBF
Publishing
ИД ООО «БиБиЭф Паблшинг»

АНТИКРИЗИСНОЕ предложение

General Sport Nutrition

СИЛА
Максимум

ЦЕНА
Минимум



Эксклюзивный представитель в России компания FLEX GYM
опт: 8(495) 620-3573 www.флексгым.ру



От редактора:

Сегодня вместо обычной редакторской статьи я бы хотел передать слово президенту WPC-AWPC Подмосковья, автору телепроекта «Открытые помосты» Юрию Соловьеву:

12 сентября в Москве в фитнес-клубе «Планета Фитнес» состоялся очередной, третий по счёту, ставший уже традиционным «Открытый помост». Я не буду описывать суть проекта, в предыдущих наших номерах журнала об этом уже была статья. Кто не знаком с проектом, настоятельно советую прийти и посмотреть.

Вкратце это открытая показательная тренировка ведущих спортсменов Федерации.

На каждый «Открытый помост» мы приглашаем новых интересных спортсменов.

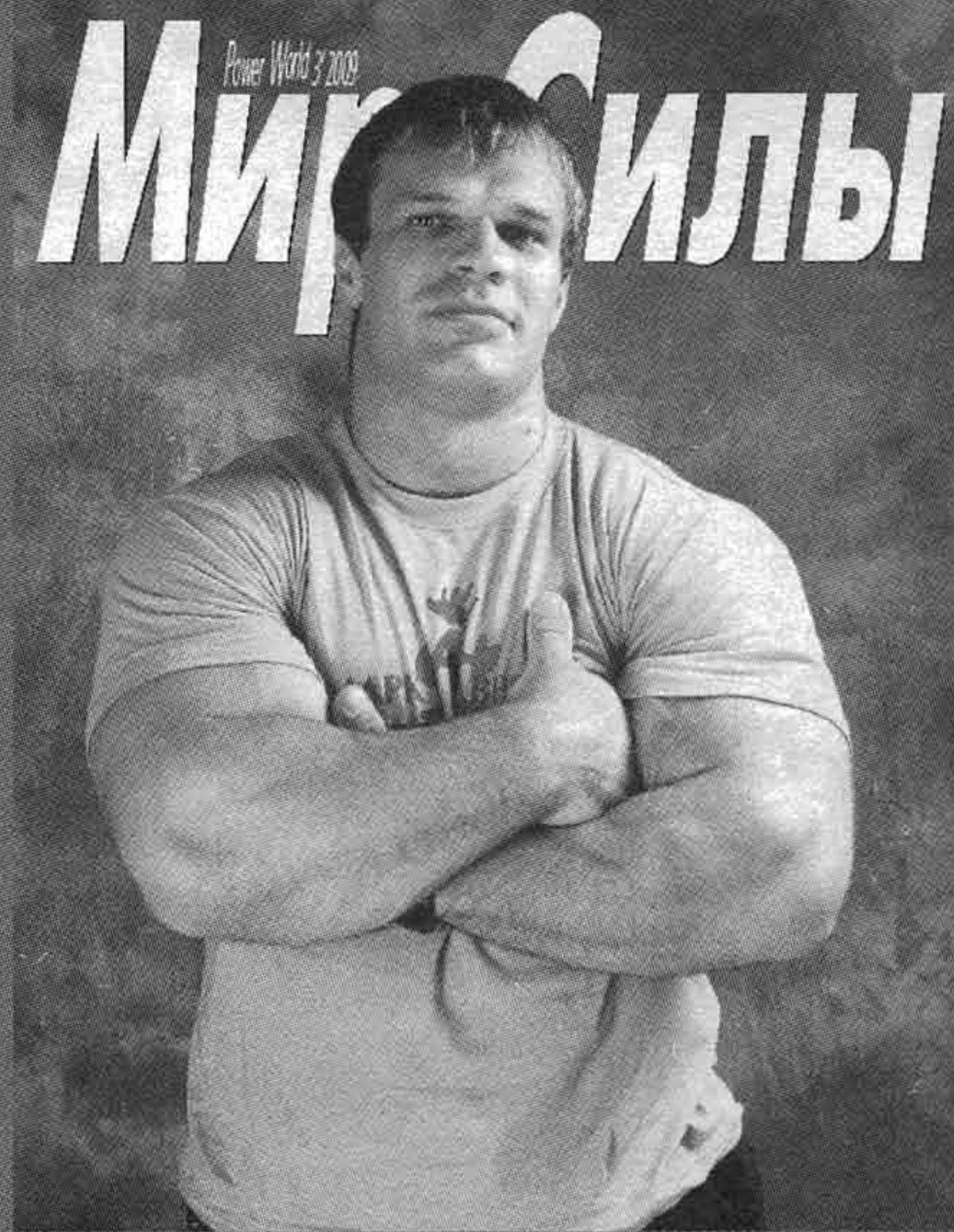
Так кто же проводил мастер-класс на этот раз? Это лучшие из лучших: Андрей Палей, Дмитрий Горбачёв, Игорь и Юлия Умеренковы, Дмитрий Пермяков, Игорь Ломов, Тимур Андреев и, конечно, наш идейный вдохновитель Николай Николаевич Виткевич.

Несмотря на то, что впереди у всех предстоят важные старты, чемпионат мира в Ростове-на-Дону и «Золотой Тигр» в Екатеринбурге, они всё-таки приехали и провели показательные тренировки, за что им огромное спасибо.

Наши чемпионы продемонстрировали свои обычные, запланированные на этот день, упражнения. Поэтому на тренировочных весах я останавливаться не буду.

А вот на гостях телепроекта я заострю своё внимание. Нас посетила легендарная трёхкратная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам Елена Вяльбе. Елена пришла одна из самых первых, ещё до начала, и сказала, что ненадолго. Но осталась сидеть в первом ряду до самого конца, завороченно наблюдая за происходящим. Фотографировала на телефон и сразу же отправляла фото своим знакомым. Уже потом она сказала, что ничего подобного она раньше не видела и не ожидала, что пауэрлифтинг так интересен и зрелищен.

Продолжение читайте на стр. 32.



На 1-й стр. обложки: Денис Цыпленков
Фото: Илья Алексеевич Планкин

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 3 (41)/2009 год

Издаётся с 1999 года

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

Издатель:

BBF
Publishing

ИД ООО «БиБиЭф Пабблишинг»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	Александр ЛУКЪЯНОВ
АРТ-ДИРЕКТОР	Денис ШПИЛЕВСКИЙ
главный редактор	Юрий УСТИНОВ
выпускающий редактор	Елена ШАМШУДИНОВА
ВЕРСТКА ОРИГИНАЛ-МАКЕТА	Андрей ДВОРОВКИН
КОРРЕКТОР	Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

Реклама: Полина АЛЕКСЕНКО

e-mail: polina@probbf.ru

Распространение: Сергей Волков

e-mail: pento@pochta.ru

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Мир Силы® – зарегистрированное название журнала.

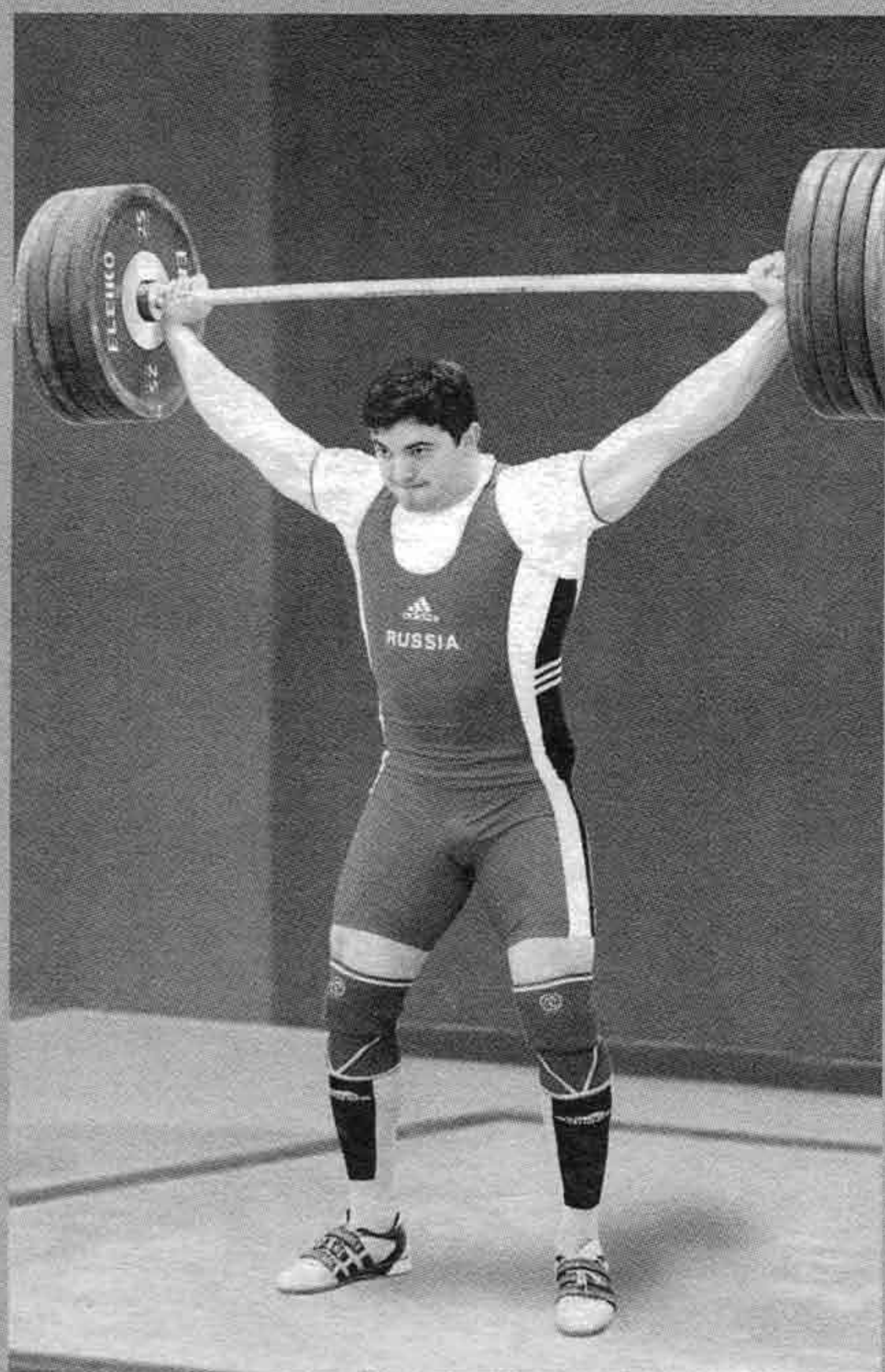
Телефон редакции: (495) 620-3574

Почтовый адрес: 127254, г. Москва, Огородный пр-д, д. 5, оф. 304

ИД «Би Би Эф Пабблишинг»

Тираж – 20 000 экз. Цена свободная.

Заказ журнала по почте: silnyi@narod.ru



СОРЕВНОВАНИЯ

- Чемпионат МИРА AWPС-2009 4
ДВЕ «ЕВРОПЫ» – Россия впереди! 10
Берёзовский ДЕБЮТ 14

МЕТОДИКА

- ЭКИПИРОВКА в пауэрлифтинге 16

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА

- Дмитрий БЕРЕСТОВ 20
КИТАЙСКИЙ триумф. В чем СЕКРЕТ? 26

ТЕЛЕПРОЕКТ

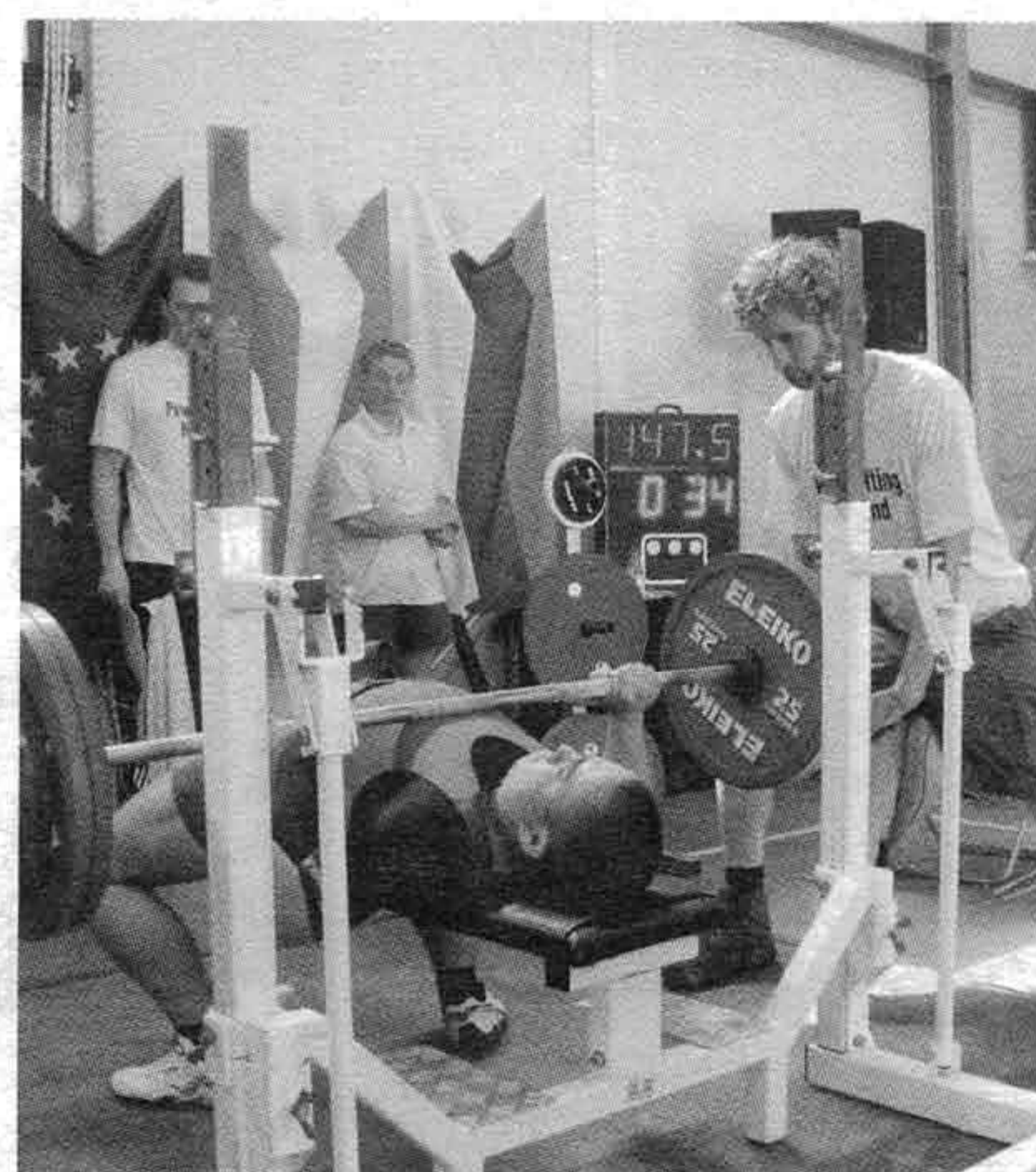
- «ОТКРЫТЫЕ ПОМОСТЫ» 32

ЖЕНСКИЙ ПАУЭРЛИФТИНГ

- Жёсткий спорт для ПРЕКРАСНОГО ПОЛА 36

ИНТЕРВЬЮ

- Знакомьтесь, ОЛЕСЯ ЛАФИНА 40



ТРЕНИНГ

- ВОПРОСЫ и ОТВЕТЫ с К.В.Рогожниковым 44

СТРОНГМЭН

- II Этап КУБКА РОССИИ 48

ИСТОРИЯ

- Краткий исторический очерк развития
МИРОВОГО пауэрлифтинга. Часть 4 60



ВАШ ПУТЬ К ПОБЕДЕ!

ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ*



1. Через каталог агентства «Роспечать»

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

2. Через каталог «Пресса России»

- журнал ВВФ («Качай Мускулы») подписной индекс – 42084

Подписка на длительный срок обойдется вам дешевле!

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

ф. СП-1

Федеральная служба почтовой связи РФ

АБОНЕМЕНТ на газету-журнал

(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

на газету-журнал

(индекс издания)

(наименование издания)

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

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.

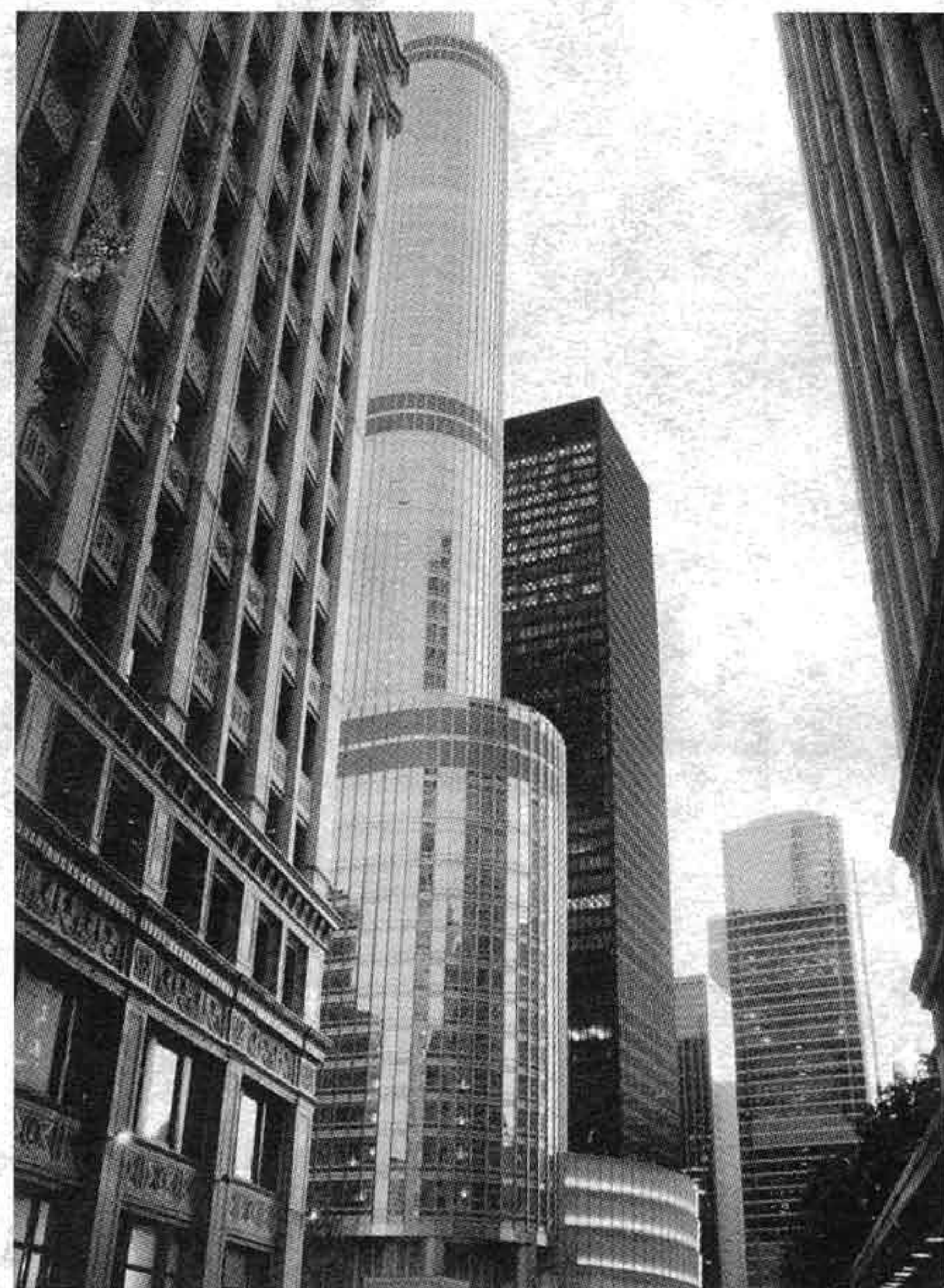
- В графе «Количество комплектов» – количество журналов, которое вы будете получать ежемесячно.

- Вырезать купон и оплатить его в любом почтовом отделении.

e-mail: pento@pochta.ru

Чемпионат мира AWPC-2009 по пауэрлифтингу и жиму лежа

Автор: Светлана Синачева



Несерьезное предисловие

«...В «черные» кварталы не ходи и не вздумай давать взятки полицейским!», – так меня напутствовали в родном спортзале. И добавляли: «Ну, язык ты знаешь – не пропадешь». После таких слов я начала дико хохотать, вспоминая «Джентльменов удачи», где Косой после его «чувиха – girl» говорил: «Язык я знаю, буду работать переводчиком».

Мама провожала тоже весьма специфично: «Зачем ты туда летишь? Гляди, самолеты то и дело падают. Возьми хотя бы медицинскую маску – у них там свиной грипп!...»



...Самолет в Атланту опоздал. Затем – долгий паспортный контроль, огромные расстояния между терминалами, и перед нами, несущимися на посадку на рейс до Чикаго ...захлопывается дверь. Милая девушка на регистрации невозмутимо твердила: «It's gone». А мы пинали в дверь ногами, прыгали в большом оконном проеме и размахивали руками в надежде, что будем замечены с еще не улетевшего самолета, матерились, метаясь между стойками регистрации, и, кажется, довели до тихого безумия половину персонала.

Конечно же, мы отбыли ближайшим рейсом через несколько часов. И неважно, что его еще трижды переносили из-за разразившейся над Атлантой непогодой.

Мы торопились. До соревнований оставалось менее полусуток.

Отель «Мариотт» одновременно как место проживания и проведения чемпионата, оказался просто идеальным вариантом.

Дорога в «загнивающий» рай

Итак, чемпионат мира AWPC-2009 по пауэрлифтингу и жиму лежа. Место встречи – Чикаго, шт. Иллинойс. Россиян, пожелавших обозначиться на данном мероприятии, набралось немного – всего шесть человек: Роман Поляков и Владимир Лапынин (Приморский край), Айрат Файзуллин (Московская обл.), Юрий Киселев (Якутия), Наталья Бако (Л.-Кузнецкий), Светлана Синачева (Челябинская обл.).

С Натальей и Юрием встречаемся в Шереметьево-2.

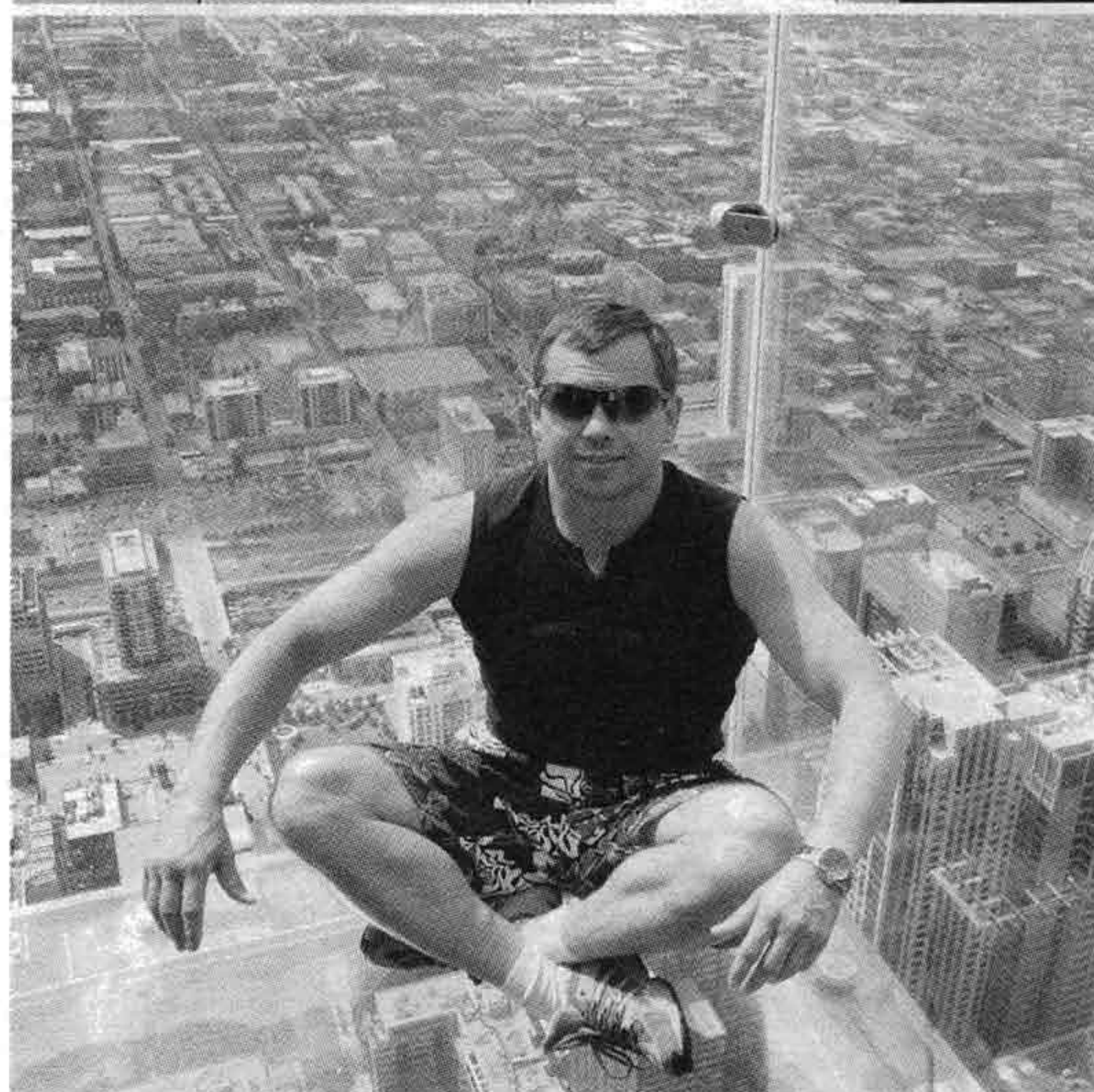
Если вы думаете, что приключения на все места себе наживают только те, кто путешествует «подикоמו» (забираясь с рюкзаком в горы, сплавляясь по рекам, ползая на пузе по болотам, пересекая страны на велосипеде и т.п.), то вы глубоко ошибаетесь. Место им (как и подвигу) есть даже в дороге, обставленной комфортом.

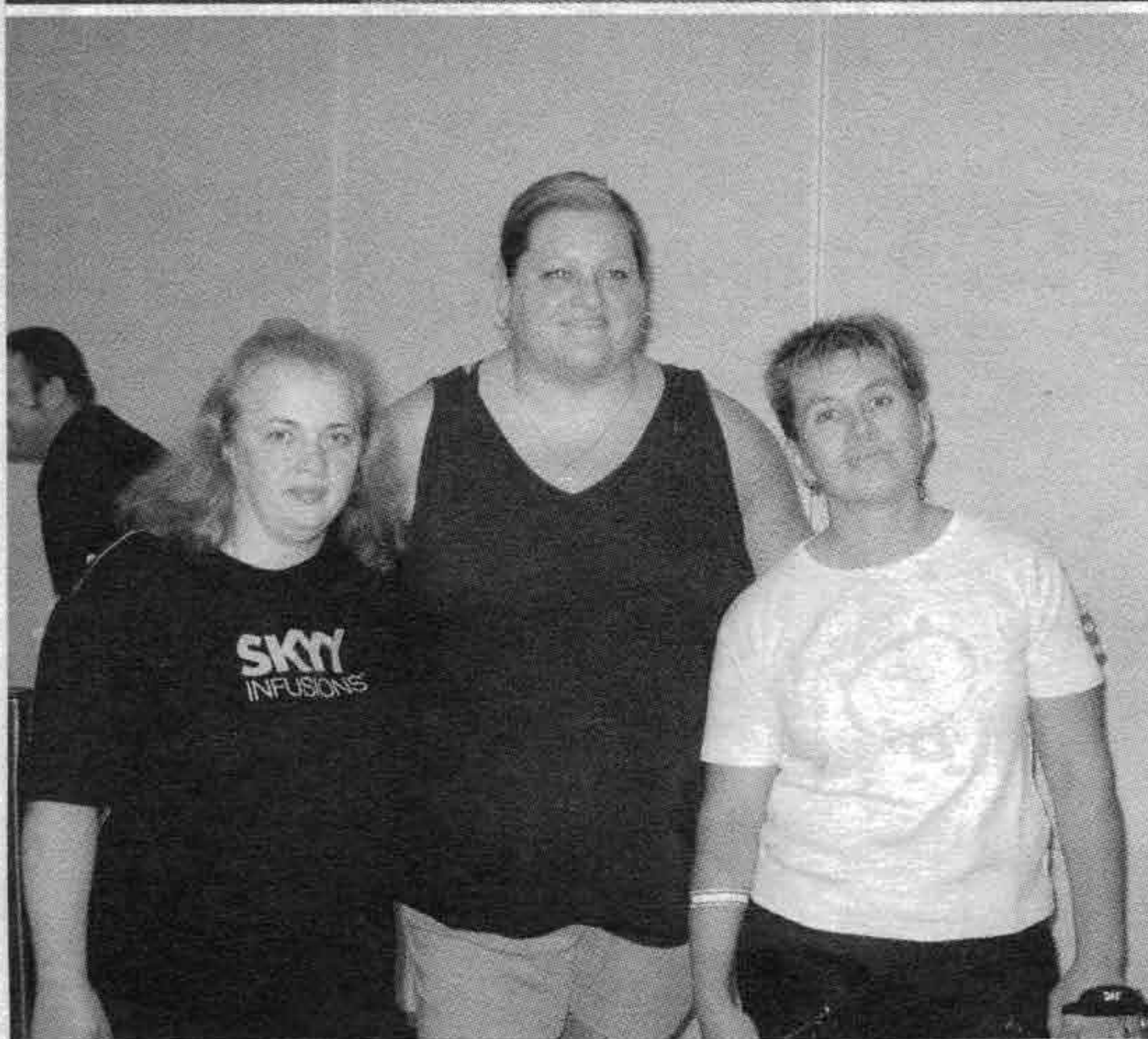
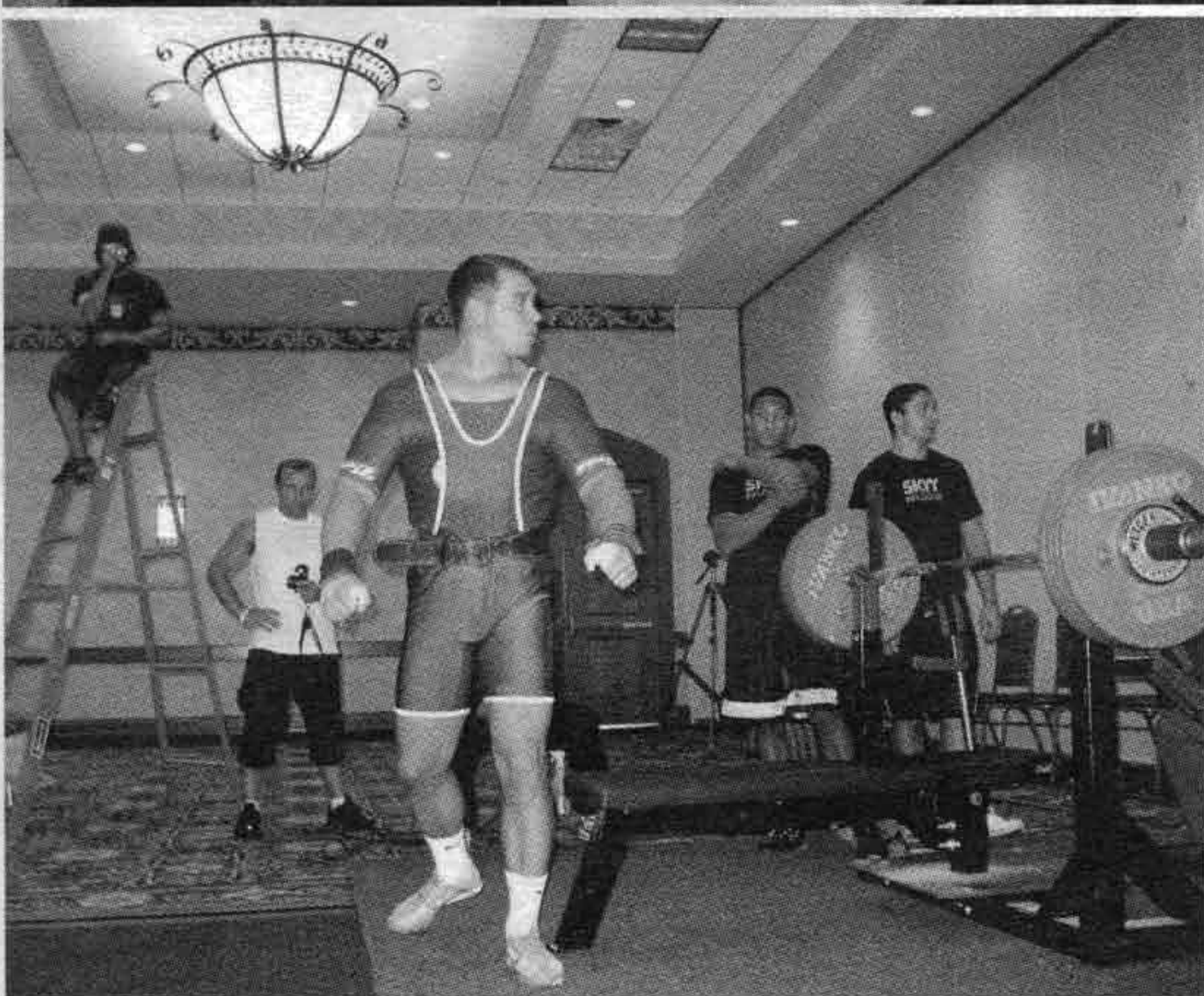
Наши приключения начались, можно сказать, у трапа самолета. За два часа до вылета на табло

высвечивается «flight cancelled!». Рейс отменили из-за неисправности самолета и перенесли до следующего утра. Наши размышления о планах на предстоящие сутки и способах ночевки, а также ностальгические воспоминания (и даже горькие сожаления) о нескольких кусочках хлеба и паре помидор, отданных после поезда на вокзале нищим, приятным образом разрушены. Авиакомпания предоставила бесплатную гостиницу и трехразовое питание.

...По мере того, как набиралась высота, привычные земные пейзажи превращались в географическую карту из атласа. Внизу проплыла Скандинавия с сильно изрезанными берегами и множеством островов, Норвежское море, Исландия. Потом Атлантика – бескрайняя синева и Гренландия.

В самолете моим соседом оказался американец – мистер преклонного возраста – волонтер какого-то религиозного течения. Нацепив наушники, он полдороги пел молитвы в современной аранжировке и нещадно голосил: «Аллилуйя!»





Опоздавшие взвесились поздним вечером (вопреки регламенту, ненавязчиво-убедительно препроводив секретаря соревнований Ему Jackson в комнату взвешивания), т.к. категорически не хотелось откладывать эту процедуру до утра, изводясь в догадках о своих килограммах и голодая на всякий случай, «для профилактики». В категории вписались все. Уже потом при разговоре пришли к единодушному мнению, что весы вращали, как минимум, на 1кг больше. Но на тот момент терзали только два мучительных желания – есть и спать! Холодная курица и пирог с апельсиновым соком (спасибо Роману и Володе!) не дали умереть с голода, а потом даже храп в два голоса (от них же) мешал всего лишь первые две минуты. Двухместный номер мы разделили на троих, хотя при нашей российской неприхотливости он вполне мог вместить 5–6 человек.

День первый

31 июля – «жимовой» день. Утро. Не спеша и расслабленно появляются участники действия, народ крайне колоритный в возрасте от 16 до 80. Вальяжно делают круг по помосту вокруг лавки, перед столом с наградной атрибутикой и по зрительному залу. Потом подтягиваются зрители, болельщики, группы поддержки.

Первое впечатление – старые добрые друзья съехались пообщаться, отдохнуть, и между делом – посоревноваться. Большая туся! Улыбки, приветствия, объятия и рукопожатия. К нашим ребятам периодически подходят соперники прошлого года: «We remember you! You were here last year».

Сплошной позитив и положительные эмоции. И никакого психологического прессинга. Как было, например, в Германии, когда перед Владимиром Решетниковым местные жимовики били себя в грудь «а-ля Тарзан», заверяя: «Я есть чемпион такой-то волости, я есть чемпион такого-то царства-государства».

Постепенно «вырисовываются» бывшие соотечественники, знако-

мят нас со своими семьями, титулованными и именитыми друзьями по спорту. Проблема языкового барьера тает на глазах. Через 20 минут общения Maris Sternberg, возглавлявшая ранее Федерацию пауэрлифтинга шт. Иллинойс, тренер параолимпийцев, начала даже зазывать нас к себе на пирожки. Но это все лирические отступления.

Внимательно изучив списки выступающих, обнаруживаем, что пятеро из нас – в одном потоке. Айрату всех выводить. Володя, Роман и Наталья облачаются в майки. Юрий Киселев тоже порывается одеть «сбрую». Но ни в одной из привезенных с собой маек наш ветеран ни разу еще не жал. Уговорно-принудительно Бако запрещает ему рисковать. Я тоже решаю идти без экипы и перезаказываю вес. «Свободных» рук для ее натягивания не осталось, да и расслабляющий момент – единоличное пребывание в своей категории.

Наталья уверенно использует все попытки – 107,5 – 115 – 130, и устанавливает мировой рекорд по SM в кат. 82,5.

У Юрия соперник несколько старше и легче по собственному весу. Они заказывают веса один в один, но уже до финальной попытки становится ясно – Киселев будет вторым. С утра у него неважное самочувствие (после гонок по аэропортам накануне). Человек перенес уже шесть инфарктов! А завтра – троеборье, и будет спор с другим конкурентом. 85 кг в кат. 67,5 Masters 70–74 – таков результат его серебряной медали.

Лапынин в категории 75-SM исполняет 170 кг и 185 кг и третьим подходом жертвует в пользу завтрашнего дня. Он намерен сорвать мировой рекорд в лифтинге. А в жиме Володя первый.

У Романа жим не получился. Не берусь быть экспертом, но мне показалось, что, долго «натягивая» на себя штангу, на высоте 5 см от груди Роман потерял контроль над ней. «Сыграли» запястья, и штанга ушла на живот. 280 кг не покорились.

Айрат Файзуллин выступил в кат. 90. Результат 210 кг в первой попытке и «no lift» – в последующих

вывел его на первое место среди SM и на второе в Open.

Первый и третий дни чемпионата спикером безвылазно сидел Киран Киддер. Майк Суини наблюдал процесс со стороны, перемещаясь по залу. Нашу компанию он приветствовал весьма фамильярно. Хлопнув меня сзади по плечу и спросив: «Hallo! How are you?», поинтересовался, приедем ли мы в Ростов.

Получив на грудь медали, запечатлеваем себя на фото во всевозможных вариантах, едем отъедаться. По дороге таксист, слышав русскую речь, несказанно возрадовался: «О, свои, родные!» Оказалось, что «свой, родной» – из Иордании и когда-то учился в Москве.

Ужин в кафе в стиле «составь свое блюдо сам» жутко всем понравился. Потому как если сидеть долго и не отлучаться за пределы заведения, то получается просто «шоколадно», особенно для мужской части компании, – кушаешь за фиксированную сумму в неограниченном количестве то, что хочешь. наших завидующих глаз и загребующих рук хватило на два захода.

День второй

1 августа – пауэрлифтинг. И трое наших выступают.

Роман, получив «баранку» на жиме, решил не испытывать судьбу и вышел на помост без экипировки. Легко и без напряжения он делает 300+220+280 и становится первым в кат. +140-SM.

Владимир, изобразив 230+185+245, фиксирует мировой рекорд в сумме 660 кг в кат. 75-SM. Показалось мало. В азарте он заказывает четвертую попытку, тянет 250 кг – и есть еще один мировой рекорд в тяге.

Вторым потоком шли «возрастные» участники и иже с ними наш Киселев. Система раундов и связанное с ней ожидание явно утомляло его, и он начал заметно нервничать. По завершении приседа Киселев проигрывает сопернику 7,5 кг, а после жима разрыв увеличился до 25 кг. Мы вместе с Юрием заметно сникли. Но начинается тяга, и мы ликуем: по первому зака-

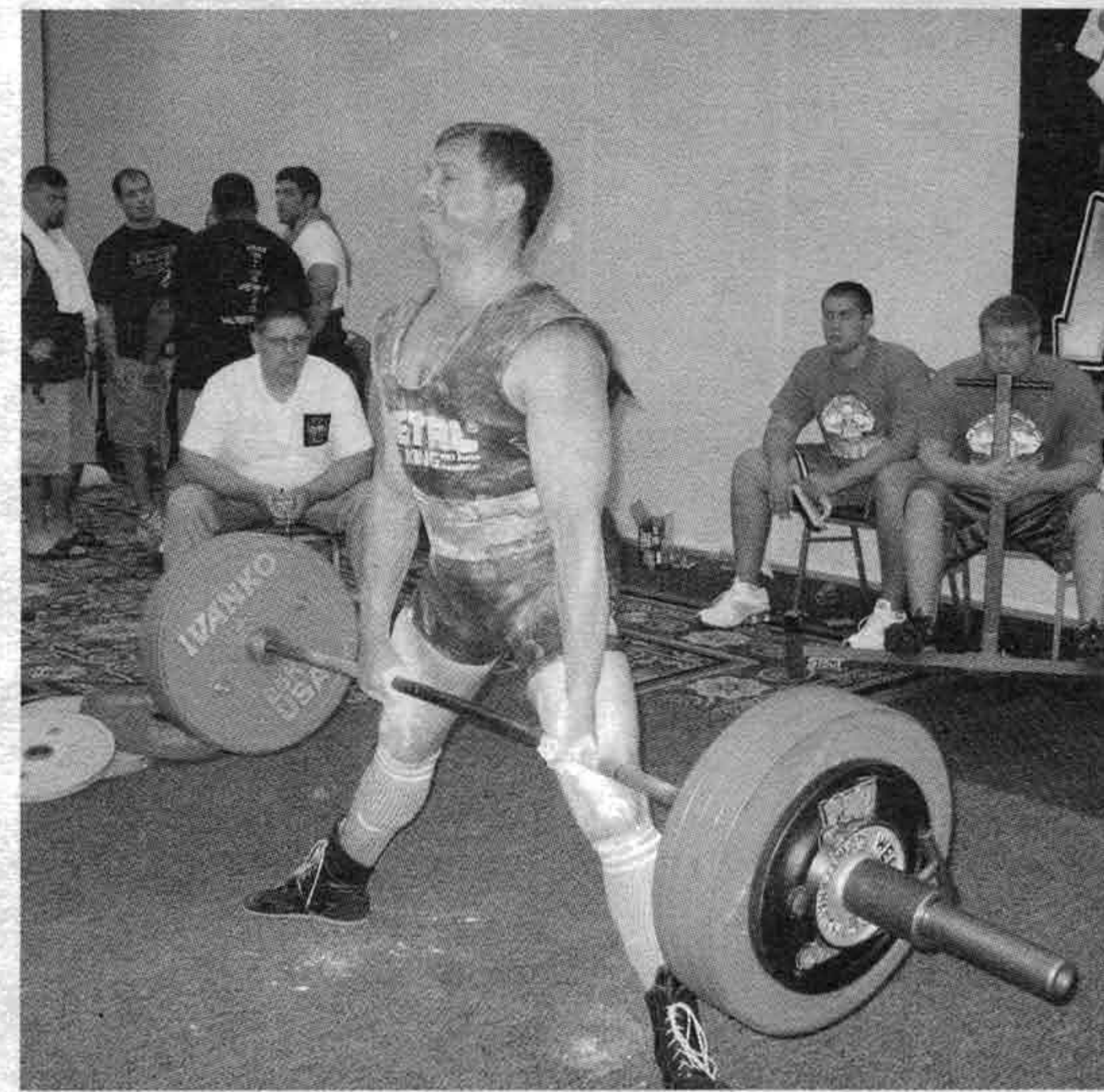
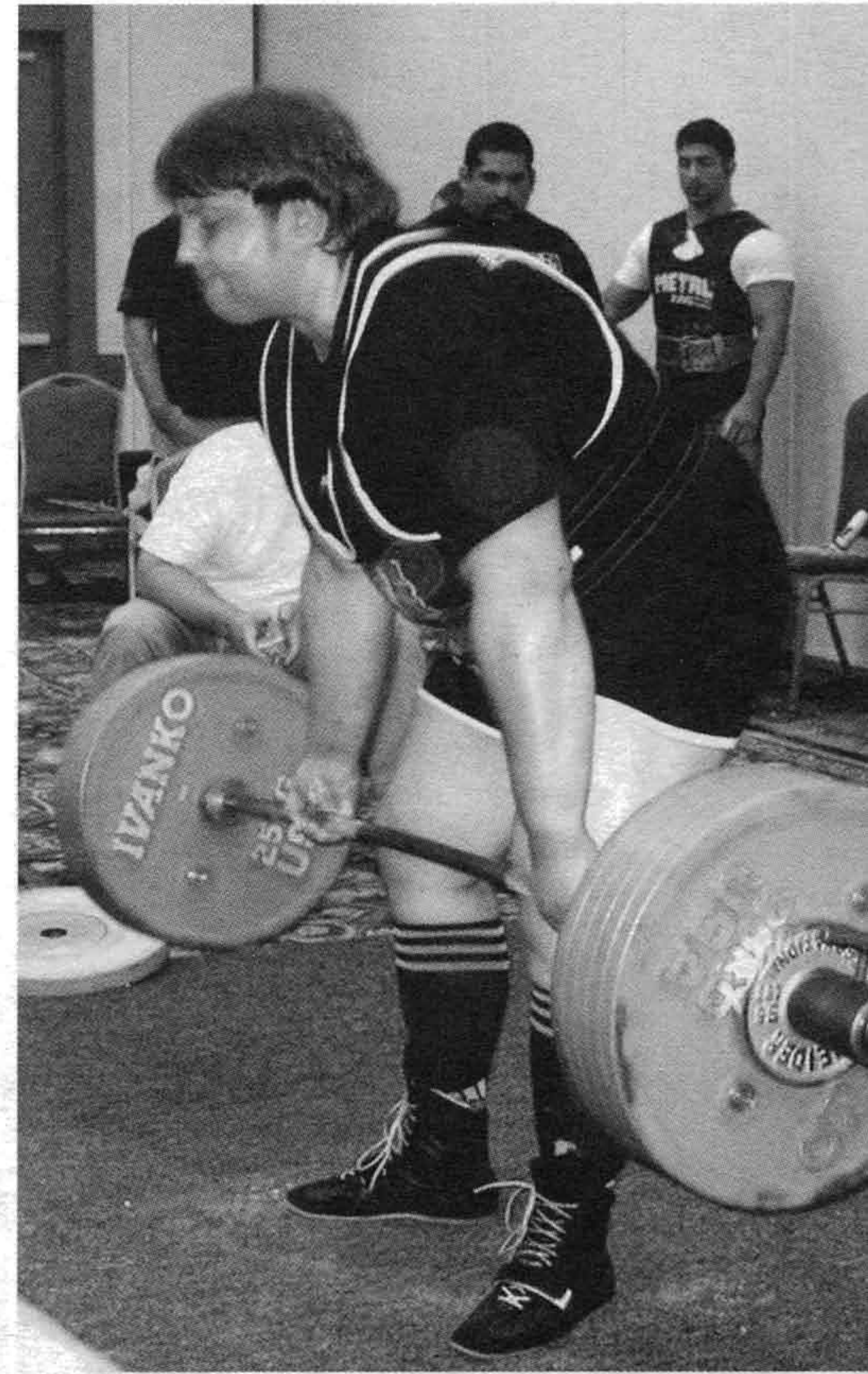
занному весу он перекрывает разрыв и сразу обходит конкурента на 20 кг. Напряжение возрастает после второй попытки, хотя и разница, пусть ненамного, увеличилась. Наш «дедушка» начинает поругиваться. «Здесь, – говорит, – что-то не так. Явно, какой-то подвох». Дожидаемся, что же закажет соперник на третий подход, и убеждаемся, что уже никаким подвохом не пахнет. Вытянув рекордные 190 кг и даже приняв поздравления от проигравшего, Юрий, кажется, все равно сомневается и рвется на четвертую попытку. Удержали, опасаясь за его здоровье. Он стал первым с результатом 130+80+190=400 кг. Через некоторое время меня подозвали к столу секретаря, пояснили, что Киселев приглашается на допинг-контроль и дали заполнить бланк. Ну, а Юрия препроводили в мужскую rest-room. На этой торжественной процедуре выступления россиян закончились.

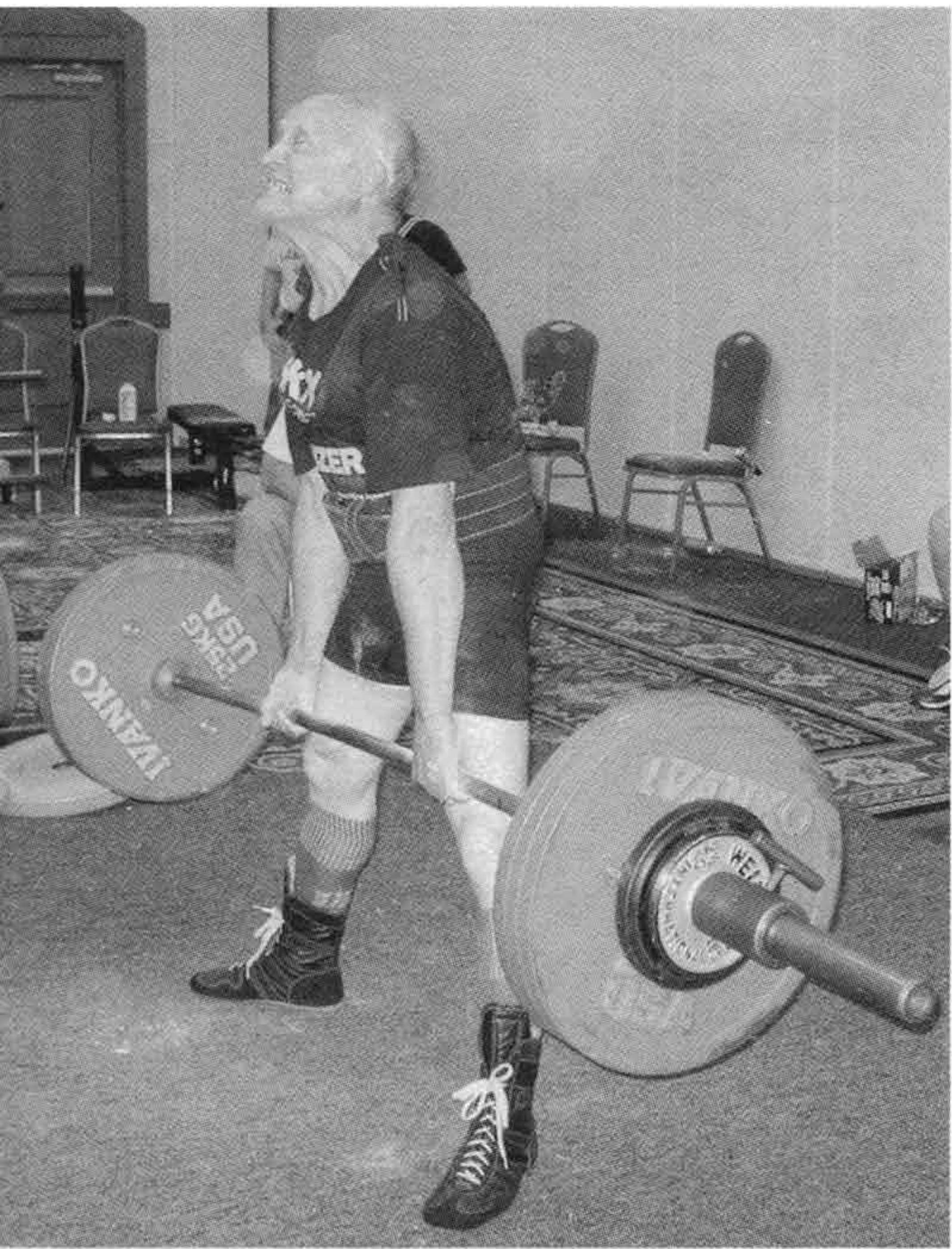
А вечером в отеле устроили благотворительный аукцион в пользу больных аутизмом и warming party. Было море водки SKYY от спонсора (и еще больше – льда в ней). Гораздо больший восторг вызвала «живая» музыка. Четверо ребят «Stunning Cunnning Band» на небольшой сцене демонстрировали виртуозное владение инструментом, голосом и «зажигали» гостей вечно живым рок-н-роллом. Одну из песен посвятили гостям из России.

День третий – sightseeing

На утро следующего дня Наталья и Юрий улетели домой. При этом Киселев продолжил свое соревновательное турне, отправившись в Курск на «Евразию».

А Роман с Владимиром повезли меня на экскурсию в Downtown (район Чикаго), знаменитый своими небоскребами, парками, океанариумом и кучей музеев. Первым делом мы поднялись на 103-этажную высоту Willis Tower, чтобы увидеть город с высоты 500 м и на несколько километров вдаль. И не преминули возможностью посмотреть себе под ноги, ступив на бал-

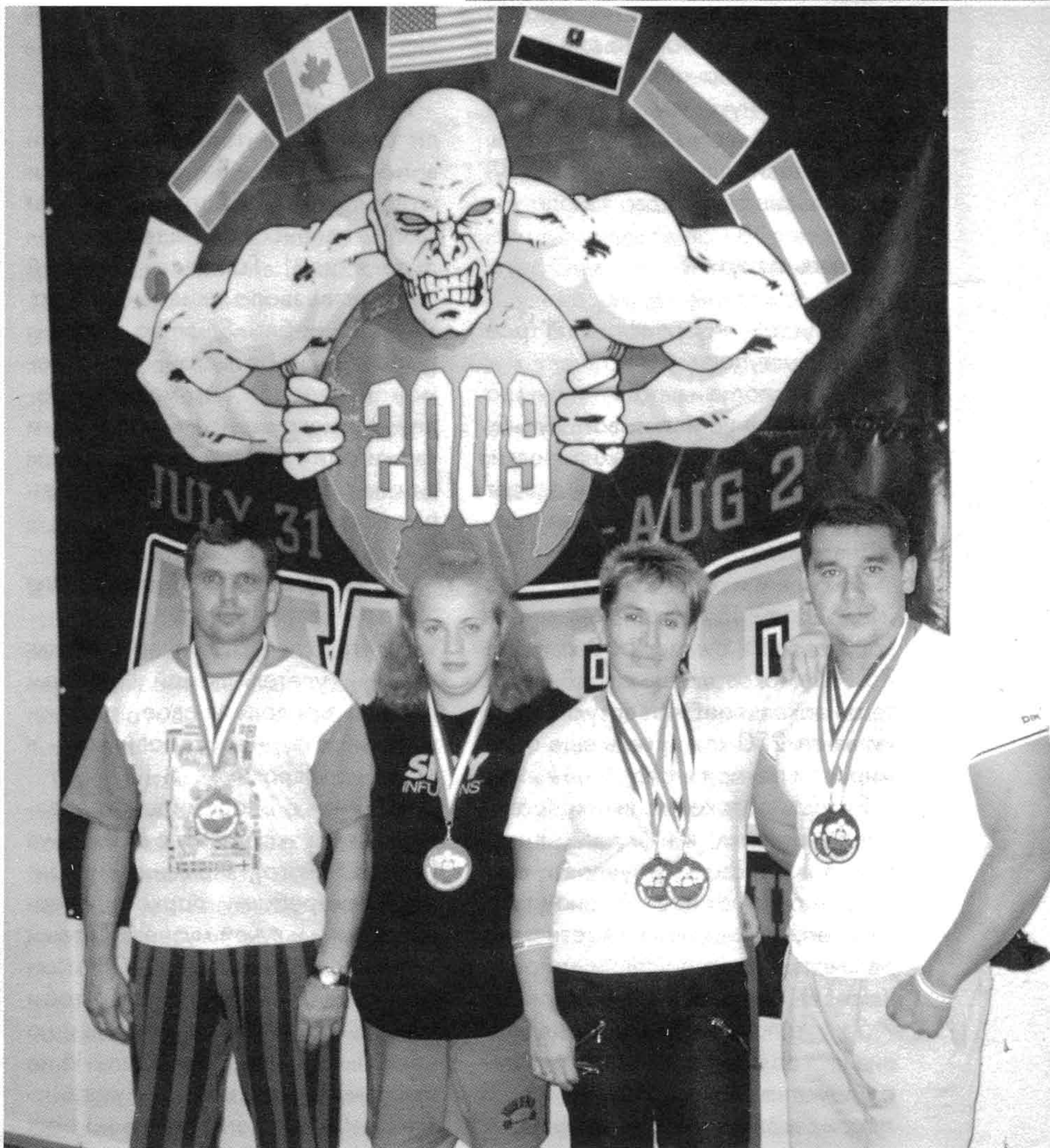
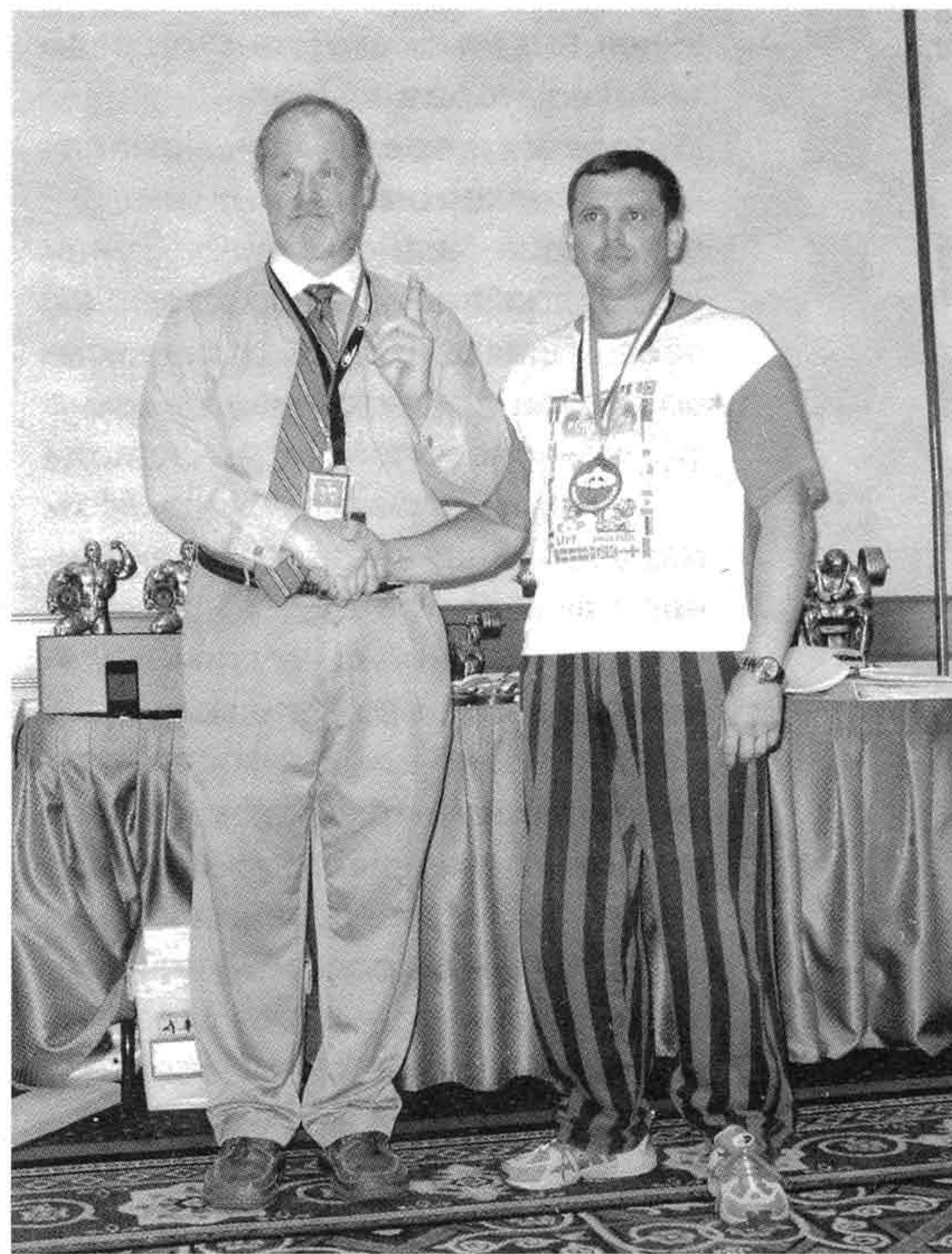




кон, где пол и стены из стекла (для любителей адреналина!). Завораживающее зрелище! Спустившись с небес на землю, завернули в Millennium Park, центром которого является эллиптическая скульптура, эффектно именуемая местным населением как «фасолина» и дающая идеальное отражение.

И, конечно же, было бы непростительно не искупаться в озере Мичиган (тем более что на родине лето не удалось и пляжно-купальный сезон был сорван). Туда мы и отправились.

Скидывая с себя одежду и готовясь к заплыву, выясняем, что, в отличие от предусмотрительных ребят, свой паспорт я оставила в гостинице: «Зачем мне на пляже паспорт?» Лапынин начал воспитывать: «Подойдет сейчас любой полицейский... Что ты ему будешь говорить? Как докажешь, кто есть



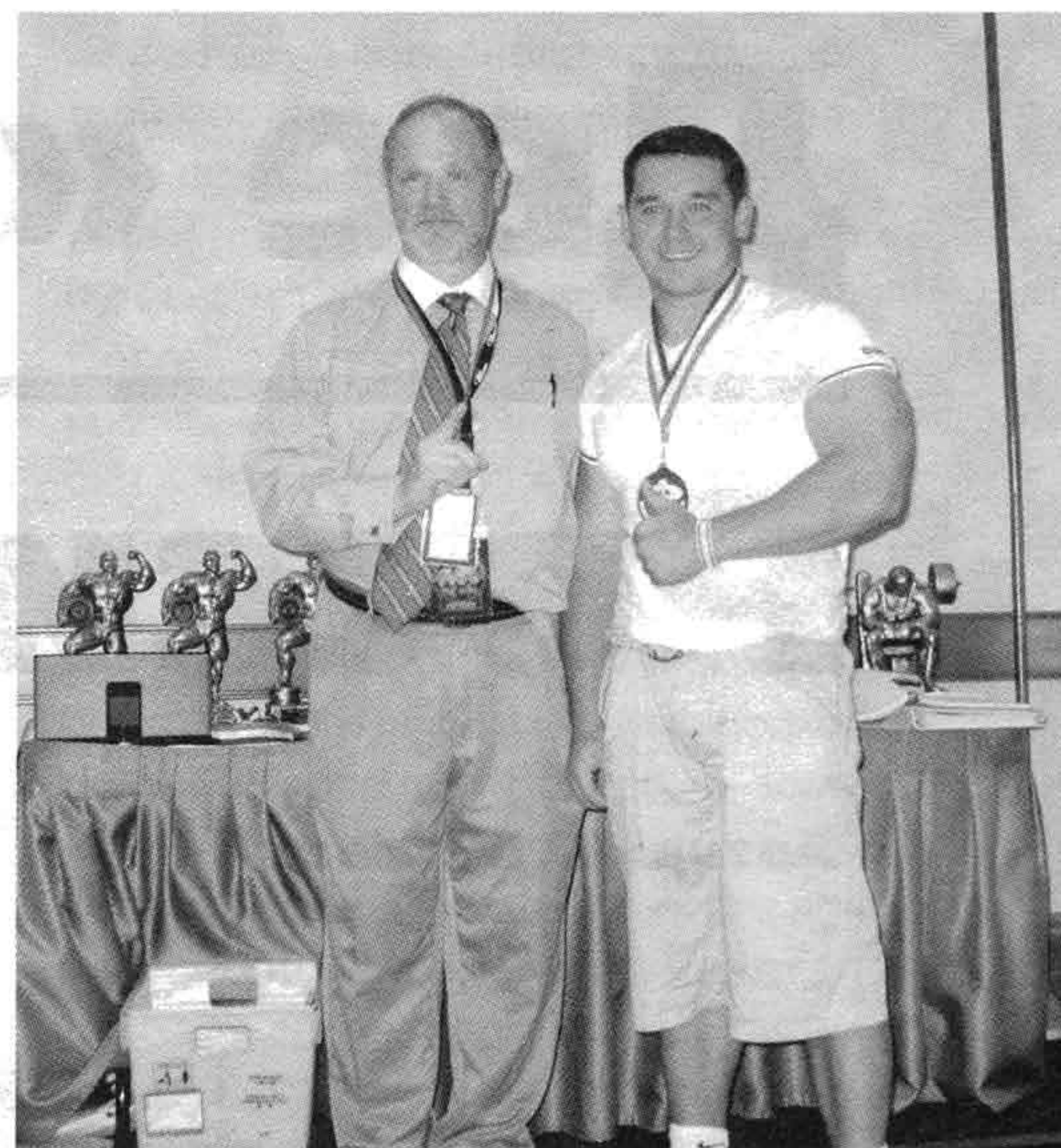
такая? Сразу же загребут в участок». Пока я представляла, что буду говорить полицейскому и как стану доказывать свою причастность к самой себе, Поляков уже развивал тему дальше: «Света, когда войдешь в камеру, надо как следует со всеми поздороваться...» Плескаясь в 50 метрах от берега, мне удалось познакомиться с земляком, который со спасательной шлюпки орал, что дальше буйков заплывать нельзя.

Обсохнув в лучах заходящего солнца, купили экскурсию на катере и полтора часа обзвевали ночной Чикаго с озера. Красиво, но холодно! Возвращаясь в гос-

тиницу, таксист радостно интересовался, откуда и зачем мы здесь, а мы самозабвенно рассказывали про Россию и хвастались своим чемпионством. На вопрос, знали ли что-нибудь о Чикаго раньше, Роман упомянул фильм «Брат-2» и краткое содержание: «Русский мафиози едет в Чикаго убивать американского мафиози». Кажется, таксист от души повеселился.

... Дожидаясь своего рейса в аэропорту Атланты, я услышала: «Thank you for your visit! Welcome to America once more!» Что им можно было ответить, кроме как «I'll be back!» ?..

31.07-04.08.2009



Две «Европы» –

Россия впереди!

Автор: Ю. Устинов



Иван Анучин. Амстердам

Так уж получилось, что мне посчастливилось побывать в этом году на двух чемпионатах Европы: по версии WPC и по версии WPF. В своих обзорах я постараюсь передать общие впечатления об этих двух спортивных событиях и отметить наиболее интересные и острые моменты выступлений наших спортсменов... Что же касается официальных результатов, то вы всегда можете ознакомиться с ними в Интернете на сайтах: www.wpc-wpo.ru и www.wpfpowerlifting.com

Холодное лето в Финляндии

Чемпионат Европы WPC-2009, г. Миккели, Финляндия

Когда на улице +6, то даже и не верится, что на дворе начало июня. Финляндия встречала многочисленную российскую сборную холодом и дождем. Хотя стоит признать, что прохладная погода во многом помогла нашим атлетам – выступать в жару всегда труднее и проблематичнее. Наши зарубежные коллеги



Александр Третьяков



Сергей Коновалов



Агнесса Антипова

подготовлен зал разминки (правда, немного тесноватый), зрительные места, освещение, музыка. Буфет и торговля атрибутикой также имели место. Отличное оборудование, как на помосте, так и на разминке...

Среди девушек в пауэрлифтинге отличились наши Анфиса Степнова, Маргарита Дзина, Агнесса Антипова и Марина Медведева, которая и стала абсолютной чемпионкой Европы с результатом 220 кг присед, 125 кг жим лежа и 200 кг тяга в весовой категории до 60 кг.

У мужчин тинэйджеров, как всегда, не было равных Виктору Малюгину – 400 кг в приседе, 280 кг в жиме лежа и 300 кг в тяге, в весовой категории до 125 кг. Также интересным было выступление 9-летнего Томаса Чапса (Латвия) – в весовой категории до 52 кг, с собственным весом 45 кг это чудо-богатырь осилил 70 кг в приседе, 30 кг жиме лежа и 85 кг в тяге становой.

В ветеранском пауэрлифтерском первенстве золотые медали у россиян: Андрея Сизова, Юрия Киселева, Юрия Чепца (Юрий буквально вырвал золото в очень жесткой борьбе с финном Аймо Мурсу – отрыв всего 2,5 кг), Олега Чернявского, Константина Маковского, Александра Максимушкина, Евгения Дмитриева.

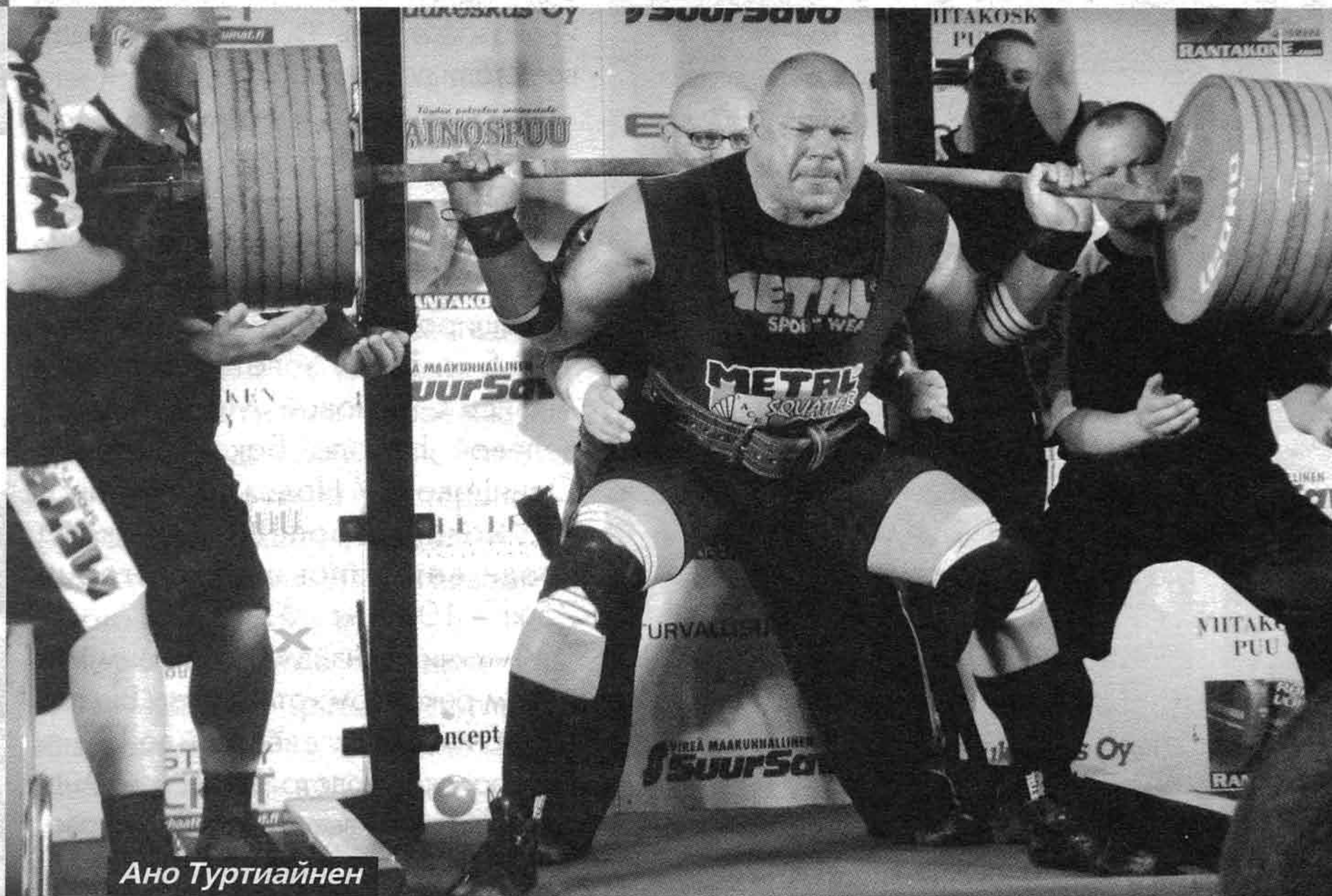
В открытой возрастной группе отметился новым рекордом Европы в жиме лежа 235 кг (в троеборье) и золотом в весе до 75 кг Илья Кокорев.

Заставил поволноваться тренерский состав дебютант международного помоста Сергей Коновалов из Барнаула. Напомню, что оплаченную путевку на этот чемпионат Европы Сергей завоевал, выиграв абсолютное первенство на чемпионате России в Челябинске. И вот имея такой груз ответственности на плечах, Сергей, зафиксировав 330 кг в приседе, 257,5 кг (рекорд Европы) в жиме лежа, в тяге с первыми двумя подходами не справился. Возможно, тому виной был «гибкий» тяговый гриф, который все еще в диковинку для наших спортсменов, а, быть может, и обычное волнение новичка на международном помосте. Тем не менее к третьему подходу Сережа собрался и совершенно легко и непринужденно зафиксировал 280 кг. В 90 кг золото у Александра Белоусова (830 кг), в 100 кг с суммой 900 кг победил финн Юха Пилканен.

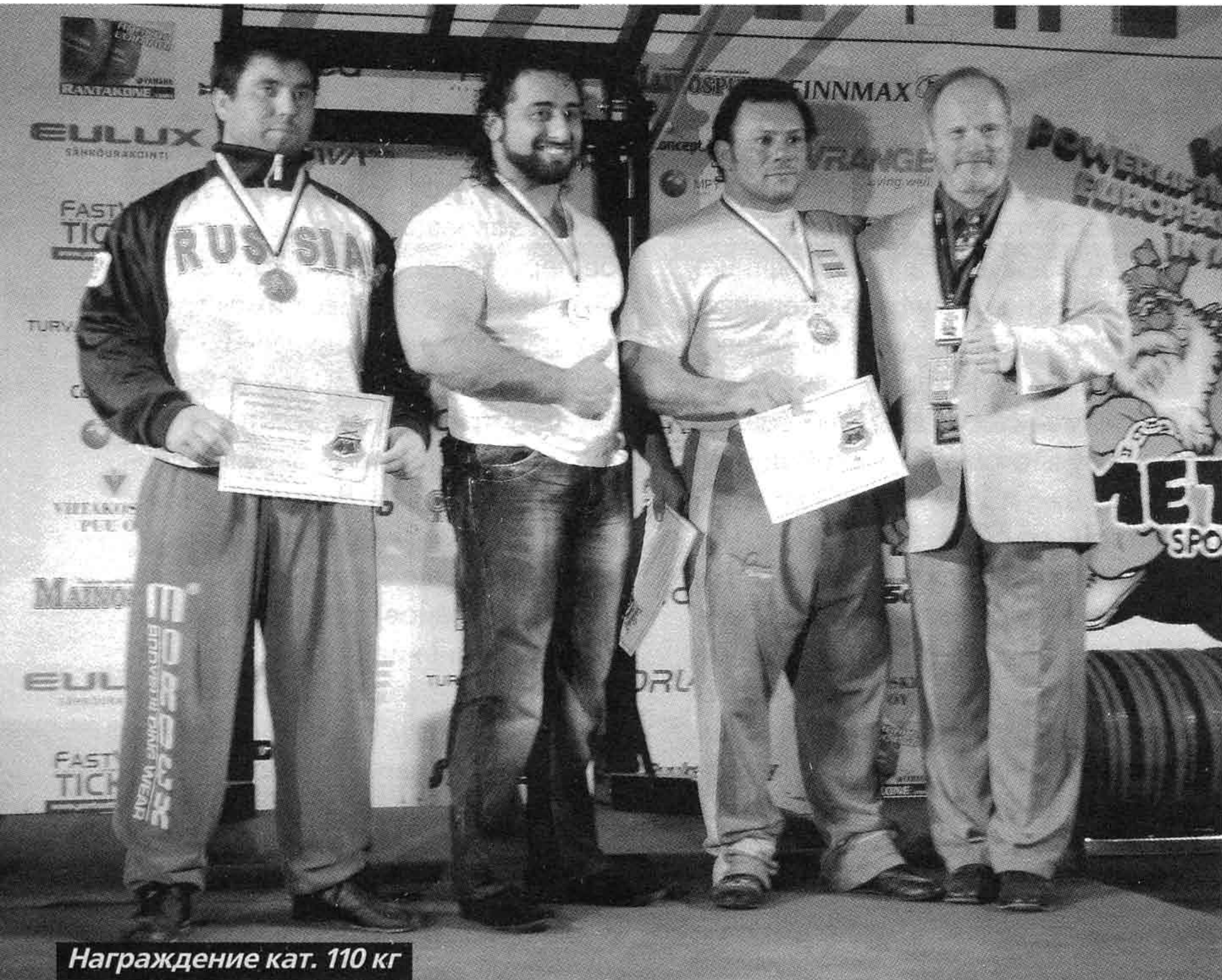
Жесткая и бескомпромиссная борьба развернулась в весовой категории до 110 кг. Сразу трое спортсменов претендовали на золото – Сергей Стародубский, Захир Худояров (Азербайджан) и Мехди Фатеми (Иран). Присед все трое закончили на 380 кг, но по собственному весу лидировал Стародубский. В жиме лежа Сергей отрывается от соперников, выжимая 302,5 кг! У Захира 260 кг, у Мехди 270 кг. Пришло время тяги, которая все поменяла... Стародубский в третьем

обычно проводят соревнования в крупных отелях, расселяя в них самих участников и честно получая за это бесплатное помещение для проведения мероприятия. Не оказалась исключением и Финляндия. Но финны ввели новое «ноу-хау»...

«Юрий, привет, брат, сколько лет, сколько зим!» – на чисто английском языке приветствовал меня президент WPC Майк Суини. «Пойдем, посмотрим место проведения чемпионата! Это действительно круто!» – сказал радостный Майк и... повел меня на подземную парковку отеля. Признаться честно, вначале я был в легком шоке, но потом увидел, что организаторы – Ано и Минна Туртиайнен предусмотрели все нюансы. Была установлена сцена с помостом,



Ано Туртиайнен



Награждение кат. 110 кг

подходе фиксирует 320 кг и выходит на первое место (сумма 1002,5 кг), обходя иранца с 985 кг. Но тут Худояров проявил настоящий характер и вытащил в третьем подходе 365 кг! Несмотря на то, что второй подход на 350 кг у него был неудачен, спортсмен собрался и «привез» Стародубскому 2,5 кг. Но это было еще не все. В 4-й попытке Захир установил новый мировой рекорд в тяге для категории 110 кг – 380,5 кг. Радости спортсмена не было предела – минут 10 вся сборная Азербайджана приводила Худоярова в себя, объясняя, что соревнования закончены и можно готовиться к награждению...

После Чемпионата мира 2007 в Тольятти, Ано Туртиайнен перенес операцию на ноге. И вот, спустя два года, 42-летний ветеран снова на троеборском помосте. В весе до 125 кг Ано показал 420 кг в приседе, 272,5 кг в жиме лежа и 365 кг в тяге. Хорошая сумма 1057,5 кг позволила ему стать абсолютным чемпионом Европы 2009 года.

В весе до 140 кг, собрав 1000 кг, золото завоевал Станислав Поляков, и только 7,5 кг проиграл ему Вадим Братанов.

Отдельно хотелось бы поговорить о судействе в пауэрлифтинге. О его

жесткости говорит такой момент... После второго подхода в весовой категории 110 кг судейской бригаде подошла промоутер чемпионата Минна Туртианен и указала на рабочее табло. Оно было красным от незачтенных подходов. «Сегодня хоть один присед будет засчитан?» – на чисто финском спросила раздасодованная Минна. «Будет, как только начнут садиться в «угол», – на смеси английского и немецкого ответил я. И оказался прав – к третьему подходу все стали досаживаться...

Жим лежа

С мировым рекордом среди юниорок в весовой категории до 52 кг финишировала Агнесса Антипова – 107,5 кг. Также золотые медали у Анфисы Степновой, Марины Медведевой, Натальи Бако, Светланы Одинцовой. У Надежды Шабановой новый европейский рекорд среди ветеранов для категории 75 кг – 107,5 кг.

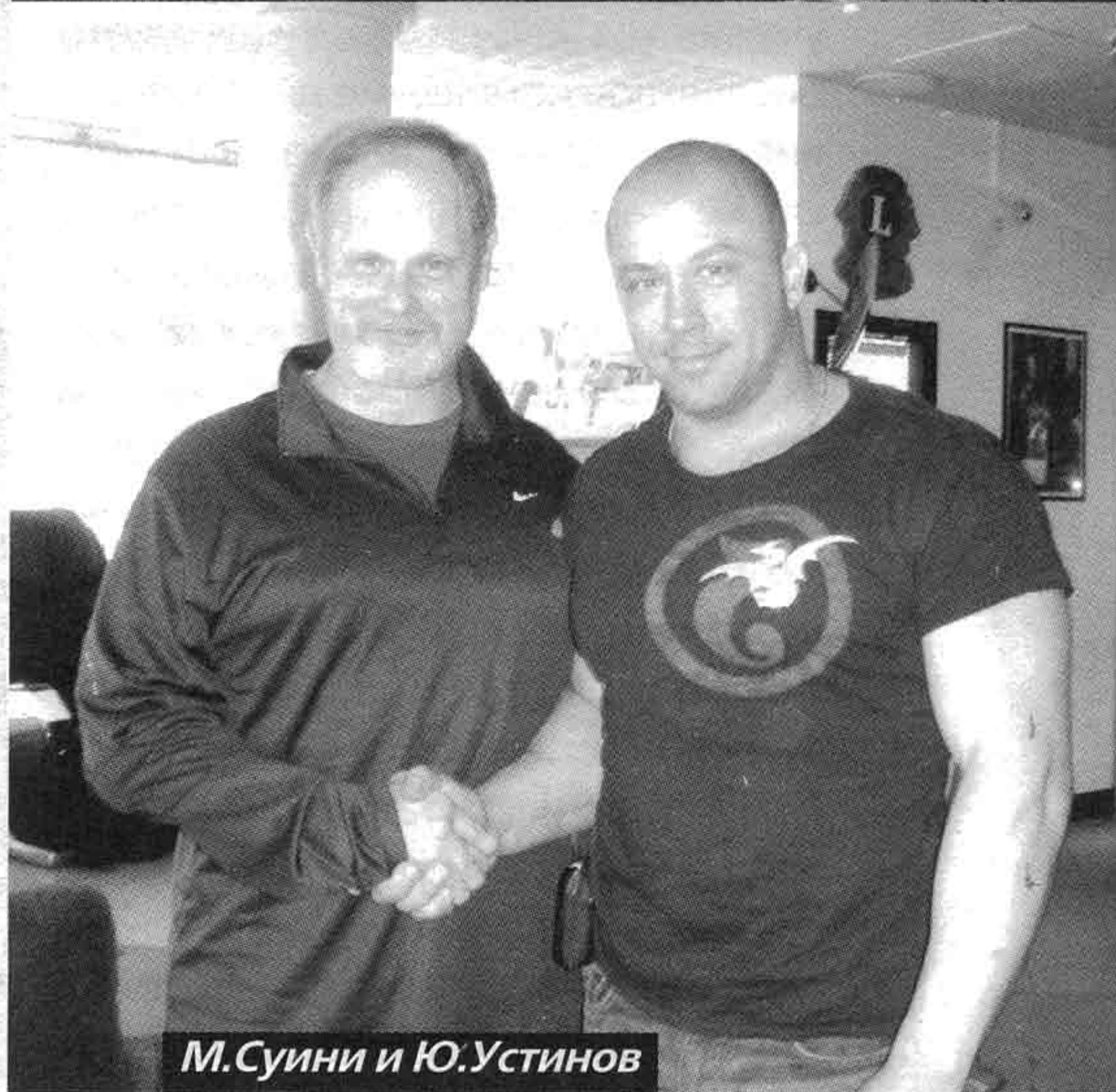
У мужчин тинэйджеров новым мировым рекордом «отметился» Виктор Малюгин – 280 кг в весовой до 125 кг. Ветеранское золото у россиян: Андрея Сизова, Александра Завьялова, Виталия Пономарева (240 кг, в.к. 90

кг, 50–54, мировой рекорд), Олега Токарева (220 кг, в.к. 100 кг, 50–59, мировой рекорд), Юрия Чепца (170,5 кг, в.к. 82,5 кг, 65–59, мировой рекорд), Юрия Киселева, Геннадия Переладова (95 кг, в.к. 82,5 кг, 70–74, мировой рекорд), Третьякова Александра, Александра Подшибякина, Андрея Палея (310 кг, в.к. 110 кг, 45–49, мировой рекорд), Маковского Константина.

В открытой возрастной чемпионате в своих весовых категориях стали: Алихан Ежчанов (спортсмен с ограниченными возможностями, на равных выступающий со здоровыми атлетами), Илья Кокорев, Сергей Коновалов с новым юниорским мировым рекордом в весовой категории до 82,5 кг – 257,5 кг. В весе до 90 кг развернулась острая борьба между двумя россиянами – опытным Владимиром Чадковым, вернувшимся на помост в этом году после тяжелой травмы, и новичком международных соревнований Алексеем Меркуло-



Чемпионы в зале разминки



М.Суини и Ю.Устинов

вым. Первые две попытки у Меркулова были неудачны – сказалось волнение, а тем временем Чадков холоднокровно фиксировал 275 и 280 кг. На третий подход Владимир заказал 282 кг – новый сабветеранский рекорд мира. Вес взят! Но Меркулов не сдаётся и идет ва-банк. На штанге 285 кг. С легкостью Алексей выжимает штангу и становится чемпионом Европы-2009.

Еще более жесткое сражение произошло в весовой категории до 100 кг. Сразу трое атлетов претендовали на золотую медаль, и никто не хотел уступать. Это титулованные россияне Константин Отавин и Игорь Кушин, а также не менее известный азербайджанский атлет Мустафа Ахмадов. Итак, первый подход. Мустафа жмет 280 кг, Отавин – неудачная попытка на 290 кг, а Кушин фиксирует 295 кг. Во втором Отавин справляется с 295 кг, ну а Мустафа, самый легкий из этой тройки, не жмет 295 кг... Кушин, заказавший 305 кг – также не справляется с весом и остается лидером. Но он самый тяжелый из первой тройки. В третьем Отавин и Мустафа справляются с 295 кг и азербайджанец выходит в лидеры. К сожалению, у Игоря Кушина зафиксировать 305 кг так и не вышло, и он остался на третьем месте...

В 110 кг Александр Третьяков не оставил соперникам никаких шансов, зафиксировав 305, 312,5 и 320 кг. Серебро у Сергея Стародубского с 302,5 кг, бронза у Андрея Палея с 300 кг.

Весовая категория до 125 кг принесла золото Дмитрию Горбачеву – 312,5 кг. В 140 кг с новым мировым рекордом 395 кг финишировал сильнейший жимовик России Владимир Максимов. К сожалению, из-за небольшой технической ошибки у него не получилось зафиксировать 402,5 кг, но тем не менее Владимир произвел настоящий фурор на этом чемпионате и в настоящее время является сильнейшим жимовиком Европы.

В супертяжелом весе не было равных Василию Мацуру – 322,5 кг. Василий только недавно перешел во взрослую возрастную категорию и сейчас быстро набирает форму.

По итогам выступлений команда России уверенно заняла первое общекомандное место, еще раз

подтвердив, что сейчас нам нет равных в Европе.

Золото из Нидерландов

Амстердам встретил на этот раз немногочисленную сборную более теплой погодой и радушием голландцев. После недолгих поисков мы нашли место проведения чемпионата – большой гимнастический зал местного колледжа. Рядом пляж, шезлонги... Есть место, где можно набраться сил в перерыве между раундами.

Чемпионат собрал много стран-участниц, включая те, которые мы давно не видели на пауэрлифтерских помостах IPF и WPC, например Армения и Грузия..

Соревнования в WPF проводятся в трех видах: классическом пауэрлифтинге (троеборье), одиночном жиме лежа и тяге становой. Причем атлету, заявившемуся в трех видах, придется и выступать три раза. Перезачеты запрещены.

В троеборье не было равных нашему Станиславу Пряхину (кат. 82,5 кг) – 340+180+300,5 кг. Он же и стал абсолютным победителем в этом виде.

К одиночной тяге, проводимой в другой день чемпионата, Стас немного поднабрал собственного веса и выступал в весовой категории до 90 кг. Тем не менее, результата в 295 кг ему хватило для «абсолютки» и в этом виде программы.

Тинэйджеры Иван Анучин и Артем Логунов были вне конкуренции в весовых категориях 82,5 кг и 90 кг соответственно. 155 кг Ивана и 185 кг Артема повергли в шок иностранных соперников. Мало того, Артем смог в 4-й попытке установить новый мировой рекорд WPF – 200 кг!

Не подкачали и ветераны – Сергей Лопатин (45–49) победил в весовой категории до 75 кг с результатом 140 кг и был близок к покорению мирового рекорда 150,5 кг, но строгое судейство было не на его стороне...

Владимир Решетников (45–49) с легкостью одолел 190 кг и завоевал золото в весе до 90 кг.

Но тяжелее всех в жиме лежа пришлось Пряхину – третье выступление за вторые сутки. Тем не менее, 180 кг и золотая медаль в 90 кг были хорошей концовкой выступлений россиян на этих соревнованиях.



Станислав Пряхин



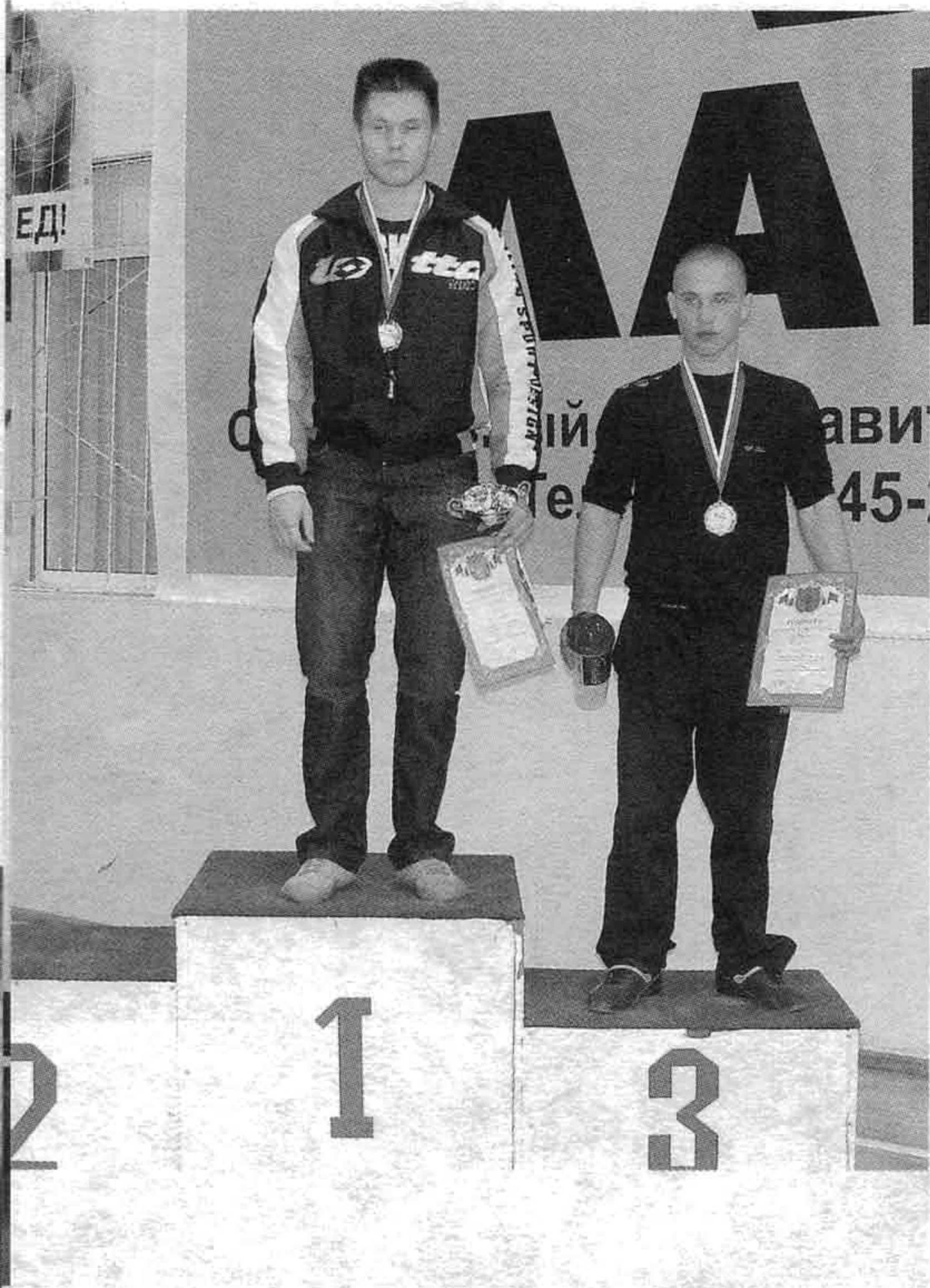
Артём Логунов



Владимир Решетников



Сергей Лопатин



9 мая 2009 года в городе Берёзовский, что на востоке граничит с Екатеринбургом, прошёл первый Открытый городской чемпионат по безэкипировочному жиму штанги лёжа, по версии WPC, посвящённый Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне. В этот день в Берёзовском проходили многочисленные праздничные мероприятия, и соревнования по жиму лёжа стали достойным их дополнением. Недостатка в зрителях не было.

Автор: А.Репницын

Берёзовский дебют



В соревнованиях приняли участие 63 спортсмена из города Берёзовский, а также из Екатеринбурга, Сысерти, Верхней Пышмы, Каменск-Уральского, Камышлова, Старопышминска, посёлков Малышево, Рефтинский, а также из города Тюмень.

Среди женщин первенство определялось в абсолютном зачёте. Первое место, с большим отрывом, заняла спортсменка из города Сысерть Таисия Киреева – безэкипировочных 75 килограммов при собственном весе 73 кг – результат достойный для 18-летней девчонки. Второй была екатеринбурженка Исакова Ольга, с результатом 50 кг, а третьей Татьяна Астамова из посёлка Малышево, с 30 килограммами, 13 лет.

Среди юношей, первенство также было проведено только в абсолютном зачёте. Чемпионом в этой возрастной категории стал Виктор Путинцев из города Камышлов –

105 кг при его весе в 60 кг. Второе и третье место досталось представителям столицы Урала, Юрию Козлову и Сергею Ларину, 120 кг и 125 кг соответственно. Меньше, чем у чемпиона, но они проиграли по коэффициенту.

И наконец, открытая возрастная категория была представлена четырьмя весовыми категориями. До 67,5 кг, первым стал рекордсмен России по жиму лёжа, композитор и исполнитель «Гимна силы», Сергей Ладыжников, пожав более двух своих весов. Вторым был тюмонец Александр Медведчук, проделавший вместе со своим тренером, Владимиром Щукиным, путь длиной более 300 километров ради участия в этих соревнованиях. В категории 82,5 кг первое место завоевал мастер спорта Сергей Разживин из Рефтинского, тренером которого является знаменитый на весь Урал тренер и шоумен Анатолий Сиренко. Категория до 100 кг подарила



чемпиона Святослава Гайсина из Каменска-Уральского и 200 килограммов. Ну а у супертяжей чемпионом ожидаемо стал Николай Пышминцев, спортсмен, который первым в Свердловской области в этом году пожал лёжа в экипировке 300 килограммов. Он же стал вторым в «абсолютке». Первое абсолютное место досталось уже упоминавшемуся выше Святославу Гайсину.

Все победители во всех категориях, а также абсолютные победители, были награждены памятными дипломами, медалями, кубками и спортивным питанием.

Дебют для города Берёзовский состоялся, и состоялся очень хорошо. Пауэрлифтинг вообще и Федерация WPC-Россия, несмотря ни на какие препятствия, продолжало своё победоносное шествие по территории России. И в этом славном и старом городе была одержана ещё одна, пусть и маленькая, но не менее важная, очередная победа.

Экипировка в пауэрлифтинге, или Как новичку стать мастером

Автор: Дубровин Виталий, «Сектор Силы», Новосибирск



Часть 1

Введение

Экипировка – то, что кардинально отличает пауэрлифтинг от других видов спорта, придаёт ему что-то загадочное и непонятное для простых обывателей. Экипировка – это твоя броня, средство защиты и помощник в достижении поставленных тобой целей. Ты чувствуешь себя средневековым рыцарем, облаченным в доспехи, твои суставы и мышцы крепко сжаты, ты испытываешь дискомфорт, иногда даже боль. Но всё это даёт чувство защищённости, уверенности в себе и позволяет поднимать огромные, нечеловеческие веса.

Назначение

Прежде всего, экипировка предохраняет спортсмена от травм – растяжений связок и разрывов мышц, травм позвоночника, коленей и запястий. Но открою вам секрет – на самом деле экипировка нужна, чтобы вы могли поднимать невероятные веса, чтобы люди восхищались вашей силой. Самый распространённый вопрос новичков: насколько же экипировка может увеличить ваш результат? Чтобы не быть голословным, я приведу вам конкретные примеры своих спортсменов.

Присед: Настя. Без всего 110, в комбезе и бинтах – 200.

Жим: Аля. Без экипировки 55, в жимовой майке – 95.

Тяга: Паша. Без экипы 250, в комбезе – 300.

Нетрудно посчитать прибавку, которую даёт экипировка в процентах, от безэкипировочных максимумов. На приседе это 80%, на жиме – 70%, на тяге 20%. И это далеко не предел. Я могу с гарантией сказать, что человек, собирающий КМСа без экипировки, грамотно подобрав и научившись ею пользоваться, соберёт мастера! Но это не значит, что купив и надев экипировку, вы сразу сможете накинуть по 50–100 килограммов. Работа в экипировке имеет свою специфику и требует определённой техники. Это долгий, тяжёлый и кропотливый труд, который в итоге и определяет чемпионов и мастеров своего дела на помосте. Экипировка даёт мощный срыв, то есть помогает в нижней и немного в средней точке

движения. Верхнюю завершающую фазу вы должны завершить сами. Кроме техники, величина прибавки от экипировки зависит от силы ваших полудвижений – полуприседа, дожима (жим с бруска), тяги с плинта. Не раз сталкивался с ситуацией, когда человек, много жмуций без майки и никогда не делавший дожимы, проигрывал в маечном жиме тому, кто без майки жмёт на 15–30 кг меньше, но при этом имеет хороший дожим.

Какая бывает экипировка и как её подобрать?

Экипа бывает однослойная и из нескольких слоёв (профессиональная). Также различается материал, из которого она изготовлена – полиэстер (более мягкий), джинса и брезент (более жёсткие). Если вы – новичок, то, как бы не хотелось скорее стать мастером спорта или даже собрать элиту, покупать двойную экипировку не стоит – лучше всего начать с оди-

нарной, возможно, уже побывавшей в употреблении. В такой экипировке проще наработать технику. Она довольно быстро растягивается под твоё тело, после чего, соответственно, сидит комфортнее. Небольшие огрехи в технике могут почти не отразиться на движении, чего не скажешь о двойной экипе. Я также настоятельно рекомендую за месяц-два до приобретения экипы поработать над техникой без неё. Уделить особое внимание увеличению весов на полудвижениях.

Если же вы решили взять двойную экипировку, то должны знать её особенности. В ней даже самая малая оплошность может испортить весь подход. Приобретать двухслойную экипировку есть смысл лишь тогда, когда ты стал эталоном работы в одинарной. Прибавка от двухслойки, разумеется, больше, но ошибок она не прощает. На приседе в ней гораздо тяжелее досесть до нужного уровня, на жиме тяжелее коснуться груди.

Но есть и много плюсов помимо прибавки. Двойная экипировка служит гораздо дольше, так как хуже растягивается. Она комфортнее сидит, её проще снимать и надевать. Ещё один плюс двойной экипы, в частности комбезов, – можно регулировать плотность лямок, затягивая их туже от подхода к подходу, добиваясь тем самым большей прибавки.

В любом случае, что бы ты ни выбрал, твоя экипировка должна сидеть максимально плотно – под штанину комбеза или под рукав майки должно помещаться не больше одного пальца, лучше, чтобы пространства не было вовсе. Не советую подбирать экипировку, используя таблицы размеров, так как все люди пропорционально разные. Нужно найти опытного тренера, спортсмена или хотя бы продавца и лучше всего иметь возможность померить экипировку перед покупкой. В некоторых интернет-магазинах, например www.inzernet.ru, есть возможность замены

МУСКУЛ-СПОРТ

У нас самый большой выбор экипировки для пауэрлифтинга в России

Официальный дистрибьютор фирм Titan, Inzer, BIZON

Широкий выбор аксессуаров – штангетки, пояса, магнезия, лямки

**Интернет-магазин – WWW.ZTR.RU
(тел. 8 (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**



Вытаскиваем пакеты



Разогрев



Дожим

экипировки, если таковая не подола при первой примерке. Если такой возможности нет, то можно поискать экипировку б/у нужной вам модели и померить сначала её. Главный критерий выбора комбеза – он должен очень плотно сидеть в бёдрах, попе, ногах. Если лямки длинные, их можно подшить, если короткие – растянуть, предварительно намочив. С двойными комбезами проще – у них лямки на липучках. Как определить, плотно ли он сидит? Нужно одеть комбез, одеть пояс, снять лямки и попробовать присесть. Если вы не можете дойти до параллели, – комбез вам подходит. Если же вы спокойно садитесь в зачётный угол, комбез вам велик. Возьмите на размер меньше либо другую модель.

При выборе майки главное, чтобы она плотно сидела на плечах и руках. В ней вы должны с трудом разводите руки, чтобы взяться за гриф соревновательным хватом, и опускать пустую штангу не больше, чем на полдвигания. Если вы можете дотянуть гриф до груди, майка большая. Бывает, что майка, которая вам по размеру в груди и плечах, сильно передавливает руки. Тогда рукава можно растянуть. Для этого нужно их намочить и вставить крупный предмет. Я использую обычно стеклянную бутылку или банку по диаметру рукава, а вокруг неё вставляю карандаши (чем больше карандашей, тем сильнее можно растянуть рукав). Потом в этом виде мы кладём майку на батарею и ждём полного высыхания. Вынимаем всё из рукавов – они растянуты! Главное – не переборщить, лучше повторить эту процедуру несколько раз.

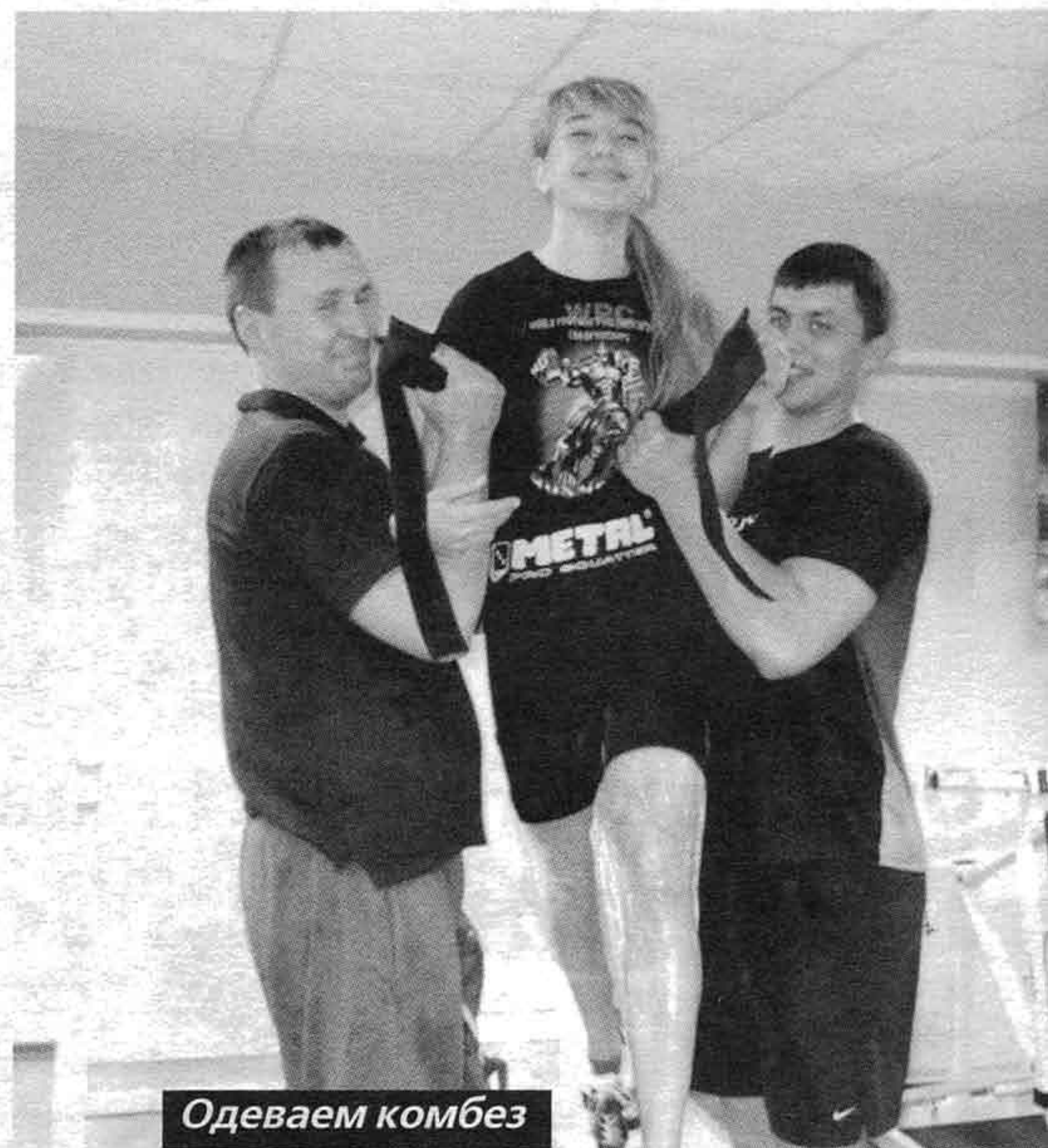
Использование экипировки

Правильно подобранную экипировку одеть не так-то просто. Для этого используются либо специальные чулки, либо самый распространённый и простой вариант – мусорные пакеты. Экипировку надо одевать так, чтобы пакеты потом можно было вытащить, поэтому пользуйтесь прочными пакетами и не одевайте их слишком глубоко – для майки до середины бицепса, для комбеза чуть выше середины бедра. Если вдруг пакет не уда-

лось вытащить и большая часть его осталась внутри, экипировку лучше переодеть, в противном случае рукава/штанины при выполнении упражнения залезут слишком сильно. Таким образом, прибавка будет значительно меньше, а конечности будут передавливаться больше.

Экипировку нужно беречь, тогда она прослужит тебе максимально долго. Ни в коем случае ни стирай её в машинке, только на руках, иначе свойства ткани портятся. Чем горячее вода при стирке, тем сильнее сядет твоя экипировка, так что если экипа растянулась или ты схуднул, нужно постирать свою броню в горячей воде, и былая плотность вернётся. После тренировки не стоит сразу засовывать майку или комбез в пакет и хранить его завязанным до следующего раза, потому что после пары таких разов на тренировке вас никто страховать не захочет – экипа очень хорошо впитывает запахи тела... Лучше дать ей немного повисеть и проветриться. Слишком часто стирать тоже не стоит, срок службы значительно сокращается. Я также советую сразу проклеивать все швы клеем «Момент» «Кристалл». Вероятность того, что экипировка лопнет по шву значительно меньше.

В следующих номерах журнала – подробное описание техники работы в экипировке и конкретные программы подготовки к соревнованиям.



Одеваем комбез

NEW

Реклама

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

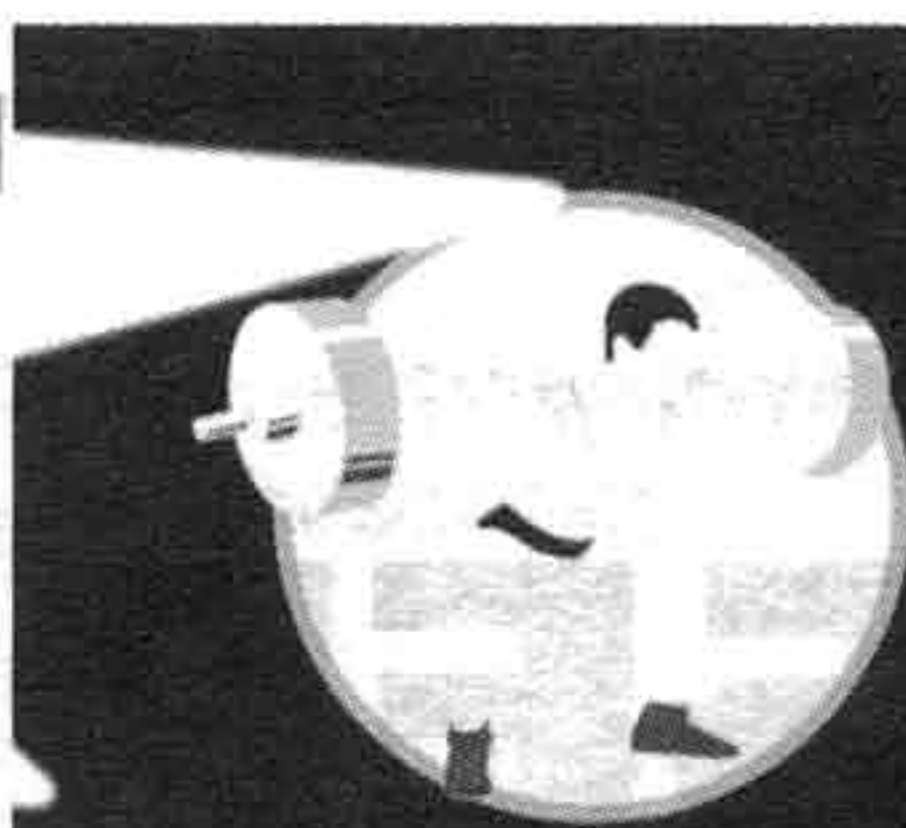
м. Братиславская
Адрес: ул. Перерва, д. 43 ТЦ «Экватор», павильон А-10
Телефон: (495) 685-9292
График работы: Ежедневно с 10.00 до 20.00
ICQ: 442-781-245

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

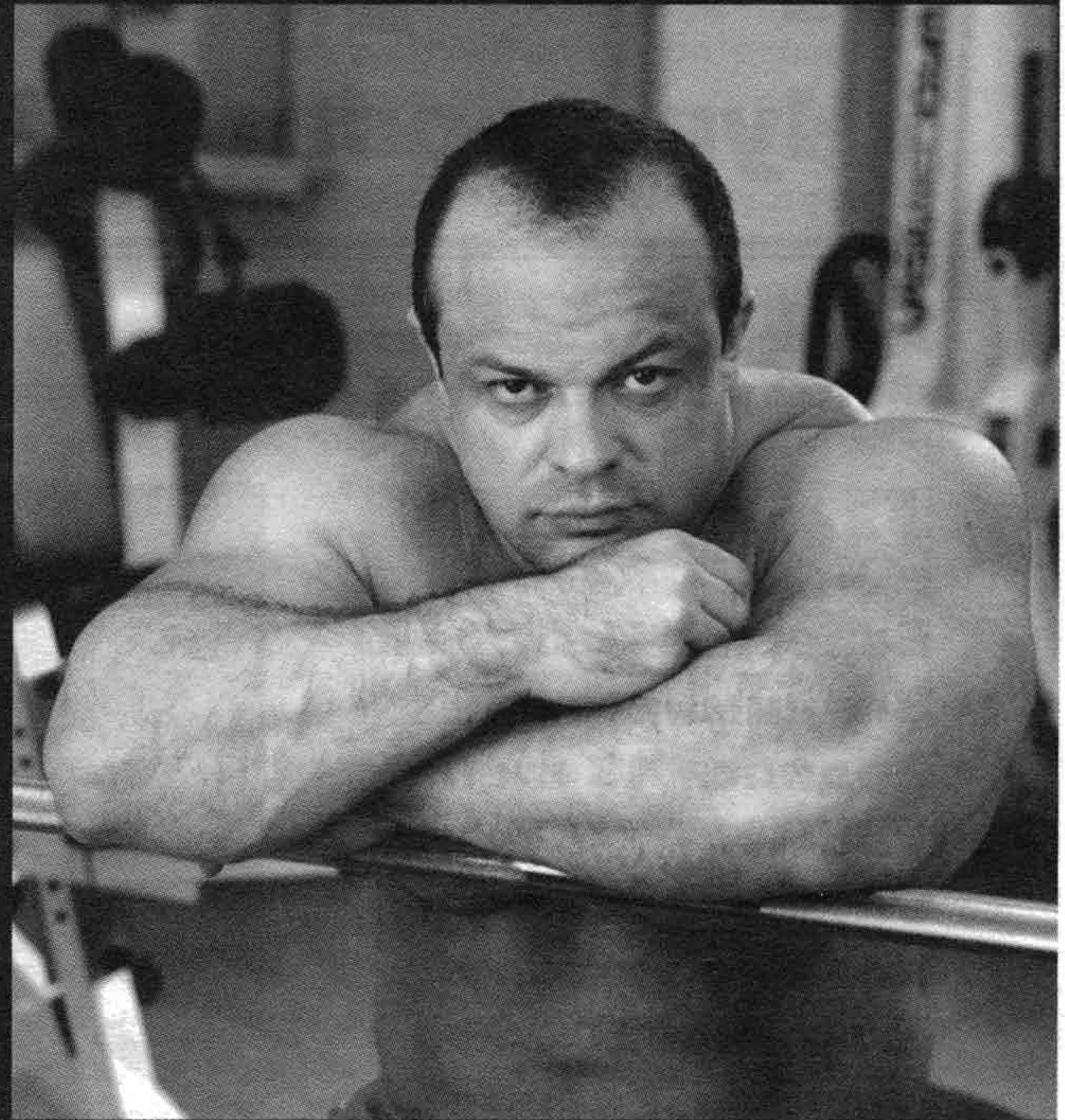
м. Сокольники
Адрес: Сокольническая площадь, д. 9, корп. 1 магазин «Зенит»
Телефон: (495) 741-9616
График работы: Ежедневно с 10.00 до 21.00
ICQ: 461-232-478

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



POWERLIFTING

Владимир Кравцов
Дмитрий Касатов



БИБЛИОТЕКА
Bodybuilding & Fitness
BBF
Publishing
ИД ООО «БиБиЭф Паблшинг»

SPORT HEALTH FITNESS LIFE

БЕСПРЕДЕЛЬНАЯ СИЛА



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

ДМИТРИЙ БЕРЕСТОВ:

«Чувствовать себя — залог успеха»

Автор: Эрин Шель Фетенгоф

Фото предоставлены Д.Берестовым

Досье:

Берестов Дмитрий Владимирович:

Родился 13 июня 1980 г.

Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике 2004 г.

(Афины, Греция), заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса.

Женат, есть дочь.

Директор школы тяжелой атлетики.

М.С. Дмитрий, здравствуй. Для меня большая честь общаться со спортсменом такого уровня, как ты.

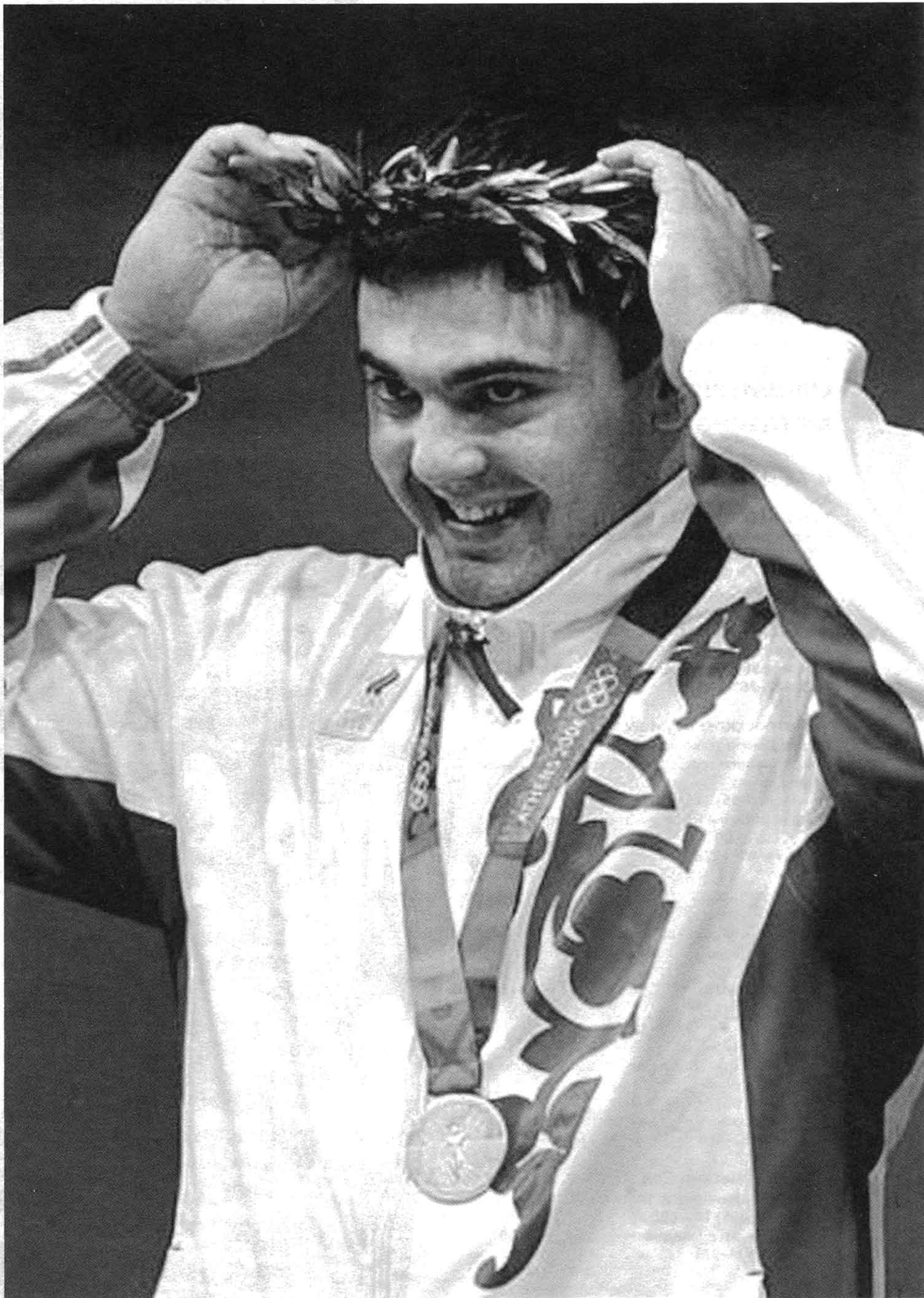
Звание олимпийского чемпиона накладывает определенные обязанности.

Как чувствовать себя вписанным в анналы спортивной истории? Что это за ощущения?

Б.Д. Да я об этом особо и не думаю...Ну да. Ну вписали.

Но ведь есть 2–3-кратные чемпионы, такие, как, например, Третьяк — вот где высший пилотаж.

Вот если б я был им, тогда бы, может, и стал важным. (Смеется). Сейчас мне больше нравится то, что люди стали ко мне относиться более серьезно. Ко мне стали прислушиваться — это самое ценное.



М.С. А раньше было по-другому?

Б.Д. Конечно, отношение было на уровне: «Ну есть у нас такой парень, Димка Берестов». С получением заветной медали все изменилось. Практически смотрят в рот. (Смеется.)

М.С. Про Олимпиаду – до твоей победы все говорили, что ты – «вечно второй»

Б.Д. На самом деле это так и было. Я не выигрывал даже чемпионат России никогда.

В 2002 году я сделал МСМК и выиграл молодежную «Россию». В 2003-м из юниоров поднимаюсь во взрослые, еду на «Европу», становлюсь седьмым.

С 2004-м все пошло по восходящей: выступаю на чемпионате России и становлюсь вторым, еду на чемпионат Европы – становлюсь вторым, буквально чуть-чуть не хватило для победы. На предолимпийском старте я поднимаю свои лучшие показатели: 232 кг я толкнул и 195 кг вырвал.

Пиком становится сама Олимпиада. Вопреки расхожему мнению, не было такого, что я проигрывал-проигрывал и вдруг выиграл – нет, у меня все шло по возрастающей.

М.С. Ну а сам-то за золото рассчитывал?

Б.Д. Да какое там! Нет, не рассчитывал. Да для меня на «Европе» выиграть за счастье было. А Олимпиада – несбыточная мечта была. Но когда я толкнул 230, – понял, что я в призах, и уже был доволен. Да я поверить-то долго не мог, что выиграл.

М.С. Когда ты наконец понял и осознал происшедшее?

Б.Д. Все постепенно осознавалось, потихоньку вживался в роль олимпийского чемпиона.

А вот первое время я просыпался дома со страхом.

Казалось, это все было сон, и судорожно обыскивал взглядом

стену, и только увидев медаль, я успокаивался.

М.С. Голова закружилась от успеха?

Б.Д. У меня случилась истерика до награждения: я рыдал и, когда нужно было выходить на пьедестал, я боялся, что разревусь перед камерами.

На нервной почве даже зуб заболел, – хотя потом поход к врачу показал, что зуб абсолютно здоров.

М.С. Закулисные интриги присутствовали на Олимпиаде, чемпионатах Европы, мира?

Б.Д. Не встречался с таким. Есть, правда, определенные люди...

Например, как-то удивил меня один достаточно известный спортсмен, с достаточно трудным характером. Везде ищет соперничество, даже там, где его нет.

Помню, выступали с ним на «Европе» и я спросил, сколько он весит. Так он на меня очень многозначительно посмотрел и промолчал. Вроде как соперники мы с ним, а значит, вся информация должна держаться строго в тайне. В основном больше сплетни ходят – кто что ест, кто химичи, а кто нет.

М.С. Кстати, о допинге. Можешь прокомментировать историю о дисквалификации?

Б.Д. Для меня самого так и остались тайной некоторые события предшествующие дисквалификации. Но если брать саму ситуацию, как все получилось, то это было после Олимпиады, 5 апреля 2006 г.

Был такой период – я выступил на чемпионате России, травмировался и решил отдохнуть, а потом набрать форму. Были планы забраться в категорию повыше.

Я начал набирать вес, приехал на сборы и меня предупредили о возможности допинг-контроля. Меня это мало интересовало. Я приехал уверенный в себе, будучи чистым. Предупредил трене-

ра о ДК и сказал, что я ничего не принимаю.

У меня взяли пробу и через какое-то время, я отдыхал в Сочи, и тут, как гром среди ясного неба, звонок: «Твоя проба оказалась положительной».

Начались разборки, было множество версий: и с аминокислотами якобы могло попасть и еще какие-то безумные идеи выдвигались. Но для меня это было ударом.

Конечно, очень жаль, что эти два года прошли мимо – на момент дисквалификации я был в своей лучшей форме и мог бы добиться еще больших результатов: и 205 рвал и 250 на грудь брал. В общем очень долго держался на пике формы – полгода примерно.

М.С. А отношение окружающих изменилось? Пальцем не показывали?

Б.Д. Мне не понравилось, как повела себя пресса, люд, не разбирающиеся в предмете, несут в итоге полную чушь! Вышла статья с названием «Чемпионы по таблеткам» с моей фотографией и с содержанием, какой я нехороший, принимаю допинг. А еще олимпийский чемпион.

Отношение ко мне не очень поменялось. Изменился я. Стал менее доверчивый, на сборах был – что знал рассказывал, что было показывал. А потом стал разборчивей в выборе друзей. Правда, через некоторое время все вернулось. Жизнь меня ничему не научила (Смеется.)

М.С. Думаю, нашим читателям будет интересно узнать о твоих взглядах на тренинг и на твою собственную систему тренировок. Что важно в тяжелой атлетике, сила или скорость?

Б.Д. В тяжелой атлетике важно ВСЕ, в том-то и дело! Нет что-то одного, как, допустим, в пауэрлифтинге – только сила, дурь. Если у тебя есть сила, то ты оторвешь, пожмешь. А в тяжелой атлетике это баланс, золотая середина. Должна быть и скорость, и сила, и техника.

Самое первое, что я поставил, это техника. Без техники ничего не сделаешь, даже человек может быть физически слабый, но если у него хорошая техника, то он поднимет больше, чем тот, у кого дури много, но нет совершенно техники.

Поэтому и детей тренируют с раннего возраста, чтоб сделать идеальную технику изначально, а когда он уже дорастет до 15–16 лет, то можно развивать силу, подключать ноги, руки спину. Тогда к хорошей технике прибавится еще и сила. И можно растить Чемпиона.

М.С. Следующий вопрос: упражнения на грудные мышцы, например, такие как жим лежа и руки – различные упражнения на бицепс, которые в совокупности делают спортсмена любого уровня менее гибким, не нужны совсем или только на начальном этапе стоит от них отказаться?

Где тот барьер? Человек должен быть КМС или выше?

Б.Д. За всем должен смотреть тренер, если он видит, что спортсмен уже достиг того уровня, когда у него хорошая стабильная техника, тогда он уже может добавлять какие-то подсобные упражнения, чтоб укреплять мышцы груди и бицепс, ведь у тяжелоатлета они тоже без дела не найдутся. На начальном этапе этим злоупотреблять не стоит.

М.С. Некоторые штангисты бегают с ускорением, играют в футбол. Как ты к этому относишься?

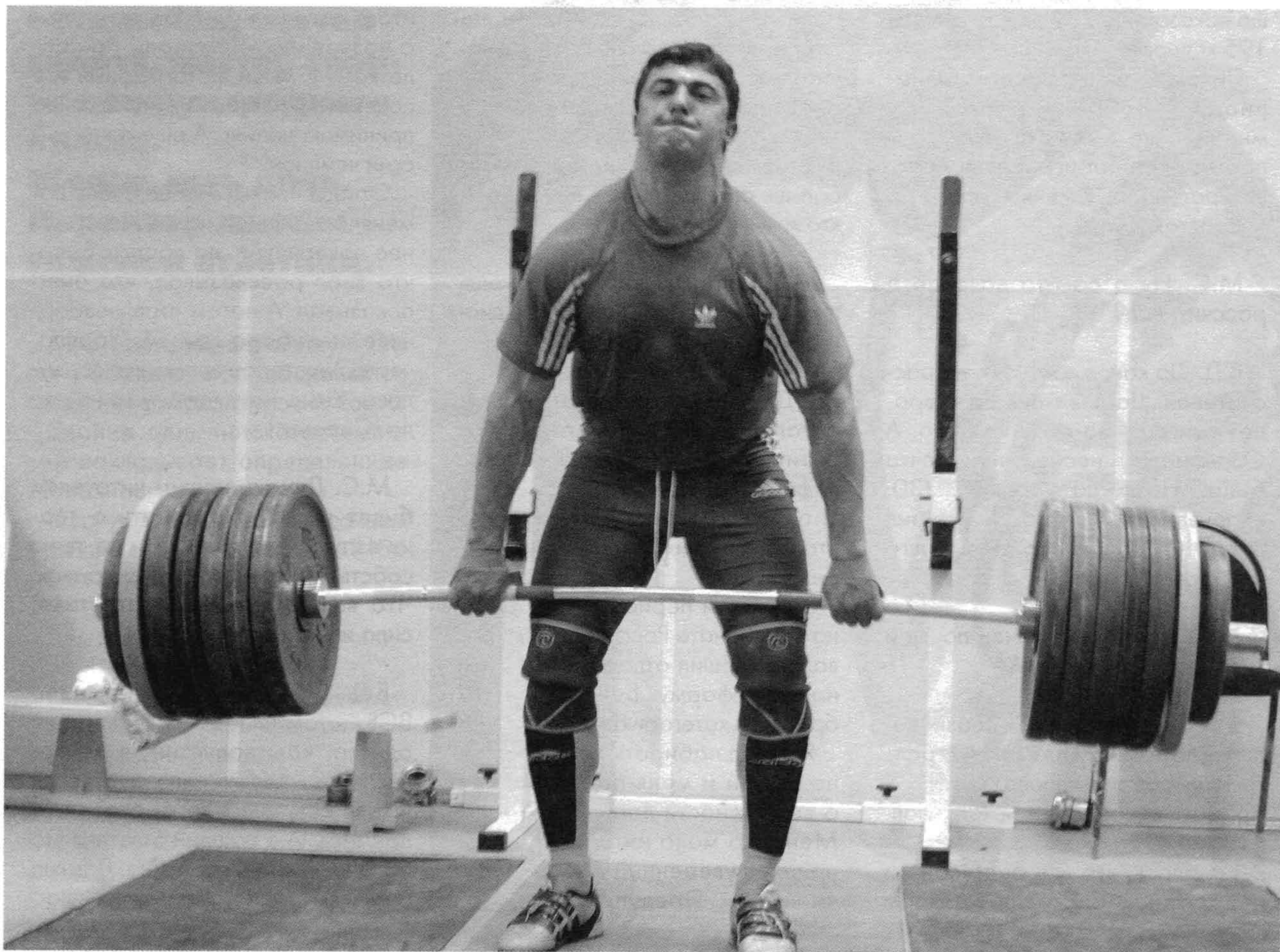
Б.Д. Это все, я считаю, подсобка. У любого штангиста, если он рвет, и хорошо толкает, априори хорошо развита скорость. Взять хотя бы великих штангистов, они же не бегали специально. У них скорость развивалась только потому, что они делали рывки-толчки. Но и пренебрегать аэробной нагрузкой тоже не стоит – сердечко тренировать и бегать иногда все же стоит.

М.С. Насколько «иногда»?

Б.Д. Все индивидуально, и сейчас у нас идет много споров вокруг этого. Я и сам толком не знаю, то ли регулярно и каждый день надо бегать, то ли включать легкий бег минут по 10. Считаю, что все зависит от состояния организма. Если тебе хочется, если тебе кажется, что у тебя от этого повышается скорость и выносливость, то пожалуйста. Тем более, что всю неделю в душном зале тяжело, разнообразить тренинг всегда полезно, заодно и повысить общефункциональное состояние организма.

На раннем этапе, у детей, хотя бы раз в неделю, но надо включать физическую нагрузку: прыжки можно каждый день, бег, например, в субботу, в разгрузочную тренировку.

М.С. То есть и футбол не возбраняется?



Б.Д. Не возбраняется, но во всем надо знать меру. Вот я сейчас скажу, что штангисты могут спокойно играть в футбол и бегать стометровки каждый день, кто-то услышит и будет постоянно бегать... (смеется.) Поэтому мой ответ: по своим ощущениям.

М.С. Я смотрю, ты много значения придаешь собственным ощущениям.

Б.Д. Конечно! Главное – чувствовать себя. Почему многие ребята рвутся? Так нельзя. Тренер сказал – значит надо умереть. Тренер сам должен чувствовать спортсмена, а чтоб чувствовать спортсмена, он должен работать с ним очень долго. Нельзя так: пришел, увидел, сейчас я тебя научу. Ученик должен прочувствовать тренера. В этом отличие хорошего тренера от плохого.

И это отнюдь не бездумное следование плану: шаг влево – шаг вправо – расстрел.

Это черта характера моего первого тренера, Михаила Окунева, он не просто давал планы, а учил думать головой.

Кстати, вот яркий тому пример, один из моих соперников на Олимпиаде.

Человек, который никогда не умел и не тренировался один. Его тренировал всю жизнь отец, являющийся его тренером. И он всегда смотрел ему в рот.

Я бы не сказал, что он совсем не думает головой – он – профессионал и очень силен физически. Этот спортсмен обыграл бы меня, если бы его тренер не занервничал на Играх. И он, увидев это, «перегорел». Не справился с собой, так как всегда зависел в спорте от отца. Вот и получилось, что нервозность отца, его тренера, перешла к нему.

Если бы он собрался и хотя бы на 70 % выполнил то, что может, то однозначно бы выиграл.

А вообще тяжелая атлетика это всегда поиск.

Я даже где-то рад, что начал один тренироваться, не по своей воле, с тренером были проблемы, то он был, то не было. Начал сво-

ей головой думать, не спрашивать тренера, а сам начал соображать, и путем проб и ошибок пришел к этому своему плану, по которому сейчас тренируюсь. Если бы я всегда был с тренером, может быть, и не получилось из меня того, что сейчас получилось.

Но есть и минусы – все мои ошибки сказались травмами. Может быть, их было бы меньше...

Всегда необходимо следить за самочувствием: если пришел на тренировку и тебе плохо и тяжело, нужно устроить себе разгрузку и сделать легкую, а не переть и рвать жилы.

А на следующей тренировке можно уже отыграться.

М.С. Вкратце опиши свою систему тренировок.

Б.Д. Она достаточно проста: если в понедельник я делал рывок классический, то в среду рывок с виса. На следующей неделе рывок ниже колен – выше колен.

Стараюсь делать так, чтобы все время было какое-то разнообразие, постоянно варьирую. В любом случае остаются неизменными понедельник – рывок, среда – толчок, пятница – рывок.

Во вторник жимы и приседания, толчок со стоек, швунг жимовой.

В это время я работаю исключительно на силу.

М.С. У тебя есть какие-то секреты «от профессионала»? Хотя на то они и секреты, чтобы не быть озвученными. Может, есть какие-то особые «феньки», которые ты можешь раскрыть?

Б.Д. Я уже об этом говорил: самое главное – научиться чувствовать себя, это практически залог успеха... И думать... Успех придет тогда, когда голова тренера и твоя голова заработают на одной волне, тогда придет результат.

Например, сейчас мне не нравится, как тренируют юниорскую сборную, потому что спортсмены приходят туда и каждый из них – индивидуальность, каждый работал по разным планам. А тут они приходят на сборах на тренировку, у них

висит один план, и они по нему тренируются, все под одну гребенку.

Я считаю, что правильно делает Риггерт, у него нет этого плана, и все его за это ругают, что вот у вас бардак. А я считаю, это правильно, ведь у каждого есть личный тренер, который знает всю подноготную спортсмена, а Риггерт просто наблюдает, как, что и кто делает.

Только сообщает спортсменам о проходках или тяжелых тренировках, и каждый идет к этому дню, как он сам знает. Особенно к проходкам: кто-то отдыхает 10 дней перед ней, кому-то нужна пара дней отдыха.

А под одну гребенку можно практиковать с детьми, когда уровень низок.

М.С. Позвольте отвлечься от темы. Дмитрий, вы телевизор смотрите?

Б.Д. Конечно.

М.С. Вы заметили, по спортивным каналам в последнее время идет активное развитие силового экстрима. Тяжелую атлетику же не найдешь днем с огнем, если только Олимпиада или чемпионат крупный, и тогда, может быть, на каком-нибудь 1235-м канале можно посмотреть. Как ты относишься к силовому экстриму, во-первых? Во-вторых, почему незаслуженно задвинута в этом плане тяжелая атлетика?

Б.Д. Это большой вопрос для сегодняшней тяжелой атлетики.

Считаю, что это одна из важнейших задач нашей Федерации.

Я знаю, во многих видах спорта, таких как пауэрлифтинг, силовой экстрим, у которых, в принципе, не столько денег, какие выделяются нашим государством тяжелой атлетике, находится возможность, чтобы развивать свою вид спорта, чтобы делать свои передачи на каналах.

Это я могу объяснить только тем, что Федерация недостаточно активно работает в этом направлении. Хотя сами люди, люди из Федерации, говорят: «Нам это надо, мы ищем спонсоров, но никто нам не идет навстречу».

Если говорить о зрелищности: раньше, лет 20–30, назад народ ходил на соревнования по штанге. И собирались стадионы, как сегодня на футбол. Это уже говорит о том, что это зрелище, это интересно.

Все просто надо правильно преподнести. Если преподнести силовой экстрим, как сейчас двоеборье, это тоже будет скучно.

А если сделать шоу, а шоу можно сделать из всего, то это задача людей, которые этим занимаются.

Могу привести пример. В январе 2009 г. я решил провести красивый, красочный турнир на призы олимпийского чемпиона Дмитрия Берестова, посвященный памяти ЗТР Михаила Окунева. Своими силами собрали денег, можно сказать скинулись символически, по 3–5 тысяч рублей, и сделали шоу-турнир, повесили огромный, красивый баннер, договорились с хорошим залом, купили хорошие призы, и теперь, те, кто там побывал, говорят, что это лучший турнир, который был в Москве, а ведь это оказалось не так и трудно и затратно.

Люди, которые хотят делать, – делают, а не ноют, что спонсоров нет.

Недавно я встречался с Богачевым, и он сказал, что ему дали на развитие 300 тысяч рублей, а вашему президенту двоеборья дали 2 миллиона рублей.

А посмотреть, как они развиваются, и что у нас. И можно задать вопрос: где эти деньги?

И я тебе скажу одно: если тяжелой атлетику исключат из Олимпийских игр, то она умрет совсем.

М.С. А что, такое возможно?

Б.Д. Ходят слухи, давно уже. Допинг, то, сё...

Единственное, на чем она держится, – на том, что она официальная. Пока выделяет государство хоть какие то средства, – она существует. Как только ее исключат – всё. Останется кучка фанатов.

М.С. Позволь вернуться к теме соревнований. Стоит ли ввести

мужчинам и девушкам более высокие весовые категории?

Б.Д. Безусловно. Я считаю неправильно, когда мужчины весом в 110 кило соревнуются со 140-килограммовыми. Или, например, девочка у нас одна выступала, в одной категории с Ольгой Коробка. Только девочка весит 85 кило, а Оля 160.

И согнать 10 кило, чтоб влезть в категорию до 75 кг, невозможно, и до 160 набирать вроде как неохота. (Смеется.)

Хотя 6 категорию 100 ввести... Так что все эти мелочи и нюансы это всё лицо работы нашей Федерации. Не хотят работать – хотят плыть по течению.

М.С. Вопрос про замечательно штангиста Леонида Тараненко.

Ведь он установил несколько рекордов планеты, отдельные из которых не превзойдены до сих пор. В Книгу рекордов Гиннеса занесены мировые рекорды Леонида Тараненко в толчке – 266 кг и 475 кг в сумме, установленные им в 1988 году в австралийском городе Канберра, на Кубке супертяжеловесов. С его сумасшедшим результатом в толчке, как ты думаешь, кто и когда сможет его переплюнуть?

Б.Д. Думаю, что Реза-заде – он может и 270 толкнуть. Это настоящий талант-мутант.

М.С. Кстати, о талантах-мутантах. Ты знаком с Михаилом Кокляевым...Слышал о таком?

Б.Д. Да. Я тренировался с ним. Хороший парень, всегда веселый, с шутками-прибаутками.

Тоже непросто получилось с ним в тяжелой атлетике. Много раз становился чемпионом России и поднимал мировые рекорды и толкал 240. Всегда показывал приличные результаты, с которыми можно появиться на международных соревнованиях.

И когда мы готовились вместе, это был 2003–2004 г., он в 2003-м поехал на «Европу», а до этого показал в рывке 205–210, а на «Европе» 190, 3 раза не вырвал

и получил «баранку», потом мы с ним вместе поехали на чемпионат Европы в Украину, и тоже он там неудачно выступил, но там спорный момент: на предолимпийском отборе он показал много и выиграл, но его не взяли, потому что посчитали, что слишком рискованный шаг – на двух «Европах» неудачно выступил. Миша, видать, вильнул хвостом, а он – человек импульсивный, взбрыкнул и посчитал, что с ним поступили несправедливо, и ушел.

Но силой обладает феноменальной. Могу сказать, что большинство штангистов поднимают техникой, скоростью, а у него столько силы, что бывало он придет, сделает нереальную протяжку в 150 кило и не вспотеет.

Я рад за него, что он, несмотря на то, что не до конца раскрыл себя в тяжелой атлетике, нашел себя в силовом экстриме.

М.С. Расскажи о своей семье. Про жену я знаю, что она ни под каким соусом, никуда, ни в какой спорт. А родители имели отношение к спорту?

Б.Д. Ну если только папа фехтованием занимался. В целом у меня неспортивная семья, так скажем..

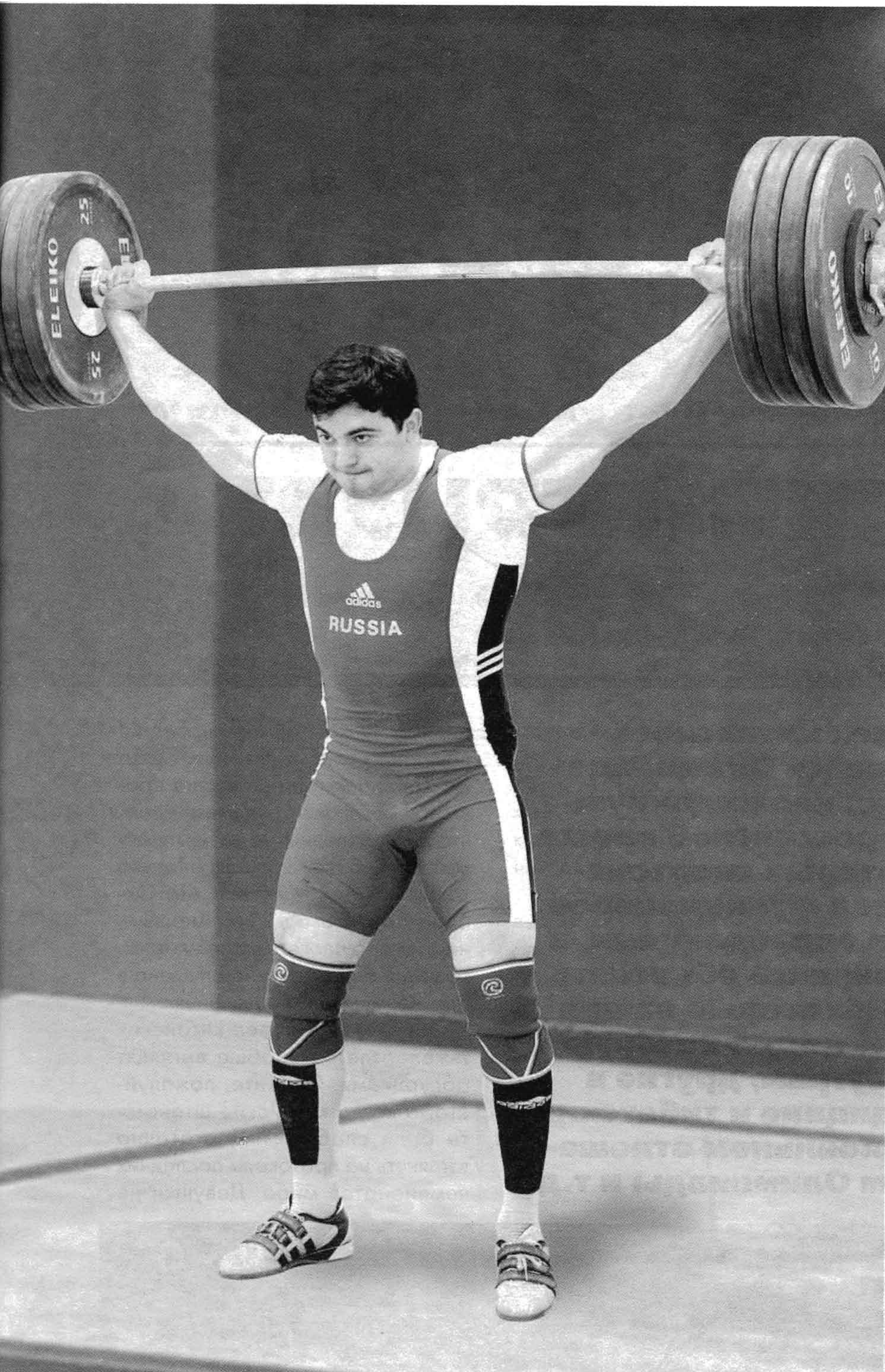
Но в молодости мы часто бегали вместе и зарядку делали. Поэтому я крепким вырос.

Мама была против, как и любой человек, не разбирающийся в тяжелой атлетике. Говорила, что я не вырасту.

М.С. Я и смотрю – не вырос... (Дмитрий ростом примерно 185–190см. – Примеч. авт.)

Б.Д. Ага! (Смеется.) Ну и мама смирился с моими тренировками. Один раз у меня состоялся серьезный разговор, когда я окончил школу мне предстоял выбор: пойти учиться в Институт физкультуры или технический вуз.

Послушав маму, я пошел в технический и, проучившись месяц, бросил. И сказал маме, что лучше я буду всю жизнь тренировать детей, но заниматься любимым делом, чем буду мучать и ломать себя.



М.С. Сейчас-то отношения кардинально изменилось? Гордятся?

Б.Д. О, да! Папа кому-то постоянно фотографии мои рассылает, рассказывает всем, что я олимпийским чемпионом (Улыбается). Мама моя работает в Ми-

нистерстве финансов, и для нее стало большой неожиданностью, когда через день после моей победы по телевидению выступал министр финансов А.Л. Кудрин и официально сказал: «Мы гордимся тем, что золото взял российский атлет. Поздравляем

Берестова Дмитрия и его маму, которая работает у нас». Она потом ходила по министерству и всем шампанского наливала.

М.С. Дочку не будешь никуда отдавать?

Б.Д. Я хочу, чтобы она занималась хоть каким-то спортом – это организует.

Только не в тяжелой атлетике. Это не женское дело. Женщина должна заниматься женскими видами спорта...

М.С. ...Например, кухней.

Б.Д. Почему бы и нет? Женщина должна рожать детей и воспитывать их. В этом женская суть и задача.

М.С. И напоследок. Какой он, Дмитрий Берестов?

Б.Д. Великий и ужасный. (Смеется.) А вообще – очень переменчивый. Знак Зодиака – Близнецы говорит сам за себя.

М.С. Я знаю, что тебя назначили директором школы тяжелой атлетики. Когда это произошло?

Б.Д. В 2008 году, в октябре. Сначала было тяжело: поработав месяц, хотелось всё бросить.

Я немного по-другому представлял работу директора: думал, сверну горы. А это больше бумажная работа. И чтоб свернуть эти самые горы надо пройти много инстанций сверху. Не так все просто.

М.С. Традиционный вопрос о планах на будущее.

Б.Д. Я не строю долгосрочных планов. В ближайших – Чемпионат России в августе. А дальше, посмотрим.

М.С. Надеюсь, в скором времени увидать тебя на пьедестале с золотом следующих Олимпийских игр!

Б.Д. Спасибо!



Автор: Мовлади Абдулаев, мастер спорта СССР, тренер, судья международной категории

КИТАЙСКИЙ ТРИУМФ. В ЧЕМ СЕКРЕТ?

Оглушительный успех китайского спорта на завершившейся Олимпиаде-2008 в Пекине вызвал неожиданную бурю негодования в российской прессе как со стороны некоторых спортсменов, так и большинства функционеров. С завистью, жалкими оправданиями, а то и со злобой все кинулись объяснять китайский прорыв. Некоторые нашли причину в гимнастике цигун, которую вся страна делает по утрам, другие в нетрадиционной медицине и тибетских снадобьях, третьи в лояльном отношении ВАДА к хозяевам Олимпиады и т.д.

бедную Чунхонг, которая осмелилась выиграть у Сливенко. Будто китаянка априори не имела права на первое место, в связи с тем, что два последних года чемпионкой мира была Сливенко. Только такая маленькая деталь, что Оксана подняла на 21 кг меньше, чем на прошлогоднем чемпионате мира, была скромно опущена в этих возмущенных заявлениях.

Обвинения в адрес китайских тяжелоатлетов вообще выглядят абсурдными. Скажите, пожалуйста, а когда китайские штангисты были слабыми? Достаточно взглянуть на протоколы последних чемпионатов мира. Девушки не

Разумеется, стране-организатору главного спортивного мероприятия делаются какие-то снисхождения. Так было и, наверное, будет всегда. Но не это является основной причиной небывалого взлета китайского спорта. Не будем пытаться объять и объяснить необъятное, а возьмем в качестве примера нашу тяжелую атлетику.

Меня здорово развеселили заявления Оксаны Сливенко и ее тренера Владимира Сафонова. В чем только они не обвинили эту





Нанесём визит на одну из тяжелоатлетических баз Китая

возвращались домой без 4–5 золотых медалей, мужчины брали по 2–3 золота. К чему же теперь делать удивленные глазки и вскрикивать: «Так не бывает!», «Это из области фантастики!», «Ах, да это же невозможно!»

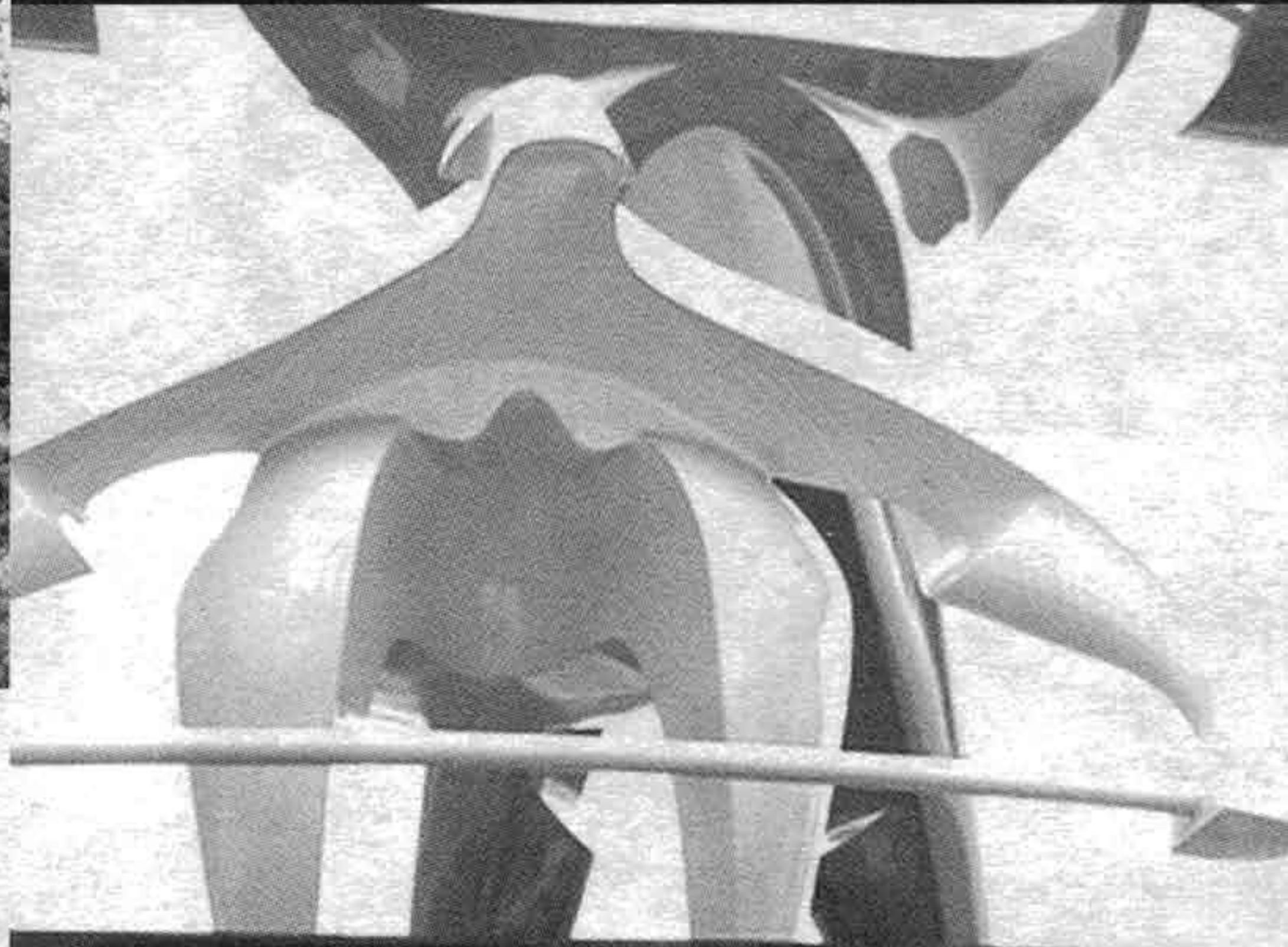
Очень даже возможно, когда спорту уделяется должное вни-

мание со стороны государства, когда руководители спорта и тренеры работают самоотверженно. Не ради начальственного кресла и самопиара, а на конечный результат.

Таких чистеньких, образцовых баз, где приятно и тренироваться, и отдыхать, в Китае



При подъезде встречаются соответствующие монументы



新的突破

Breakthrough
 прорыв
 doorbraak
 percée
 Durchbruch
 σημαντική ανακάλυψη
 innovazione
 descoberta
 breche
 Áttörés
 zasadni objev

Наверное, хотели написать: «подрыв»



Вот её вид снаружи

наверняка очень много. В этом и заключается роль государства – создание вот таких тренировочно-восстановительных баз и достаточное финансирование тренеров и спортсменов. Ну, а за теми дело не встанет.

Китайские специалисты тщательно изучают опыт лучших спортивных школ мира. Както, лет десять назад, я смотрел международный турнир «Звезды мира» по спортивной гимнастике



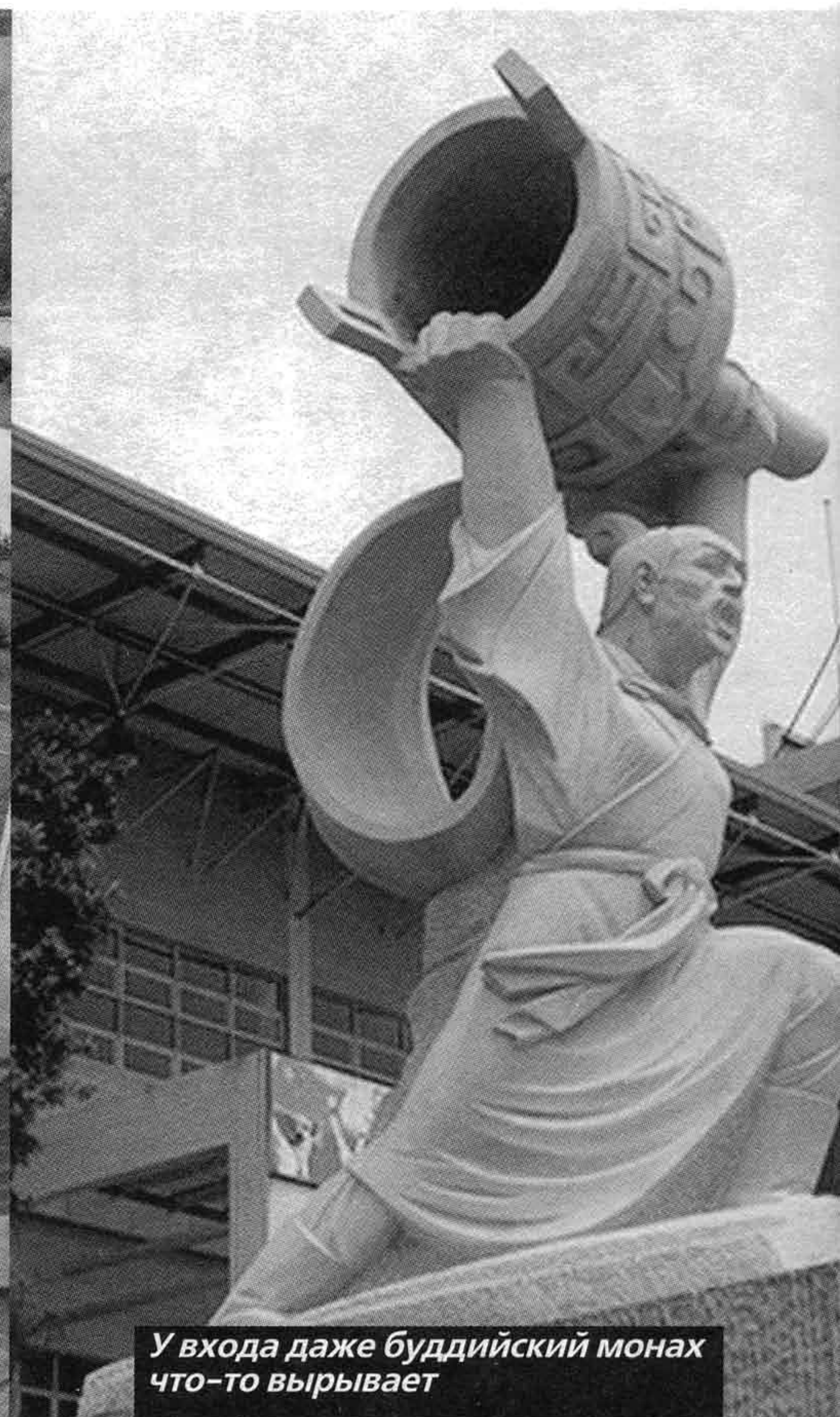
Вид сверху: игровые площадки, зелёная зона



Стены с цветочками и гравюрами на спортивную тему



Штангисты, разумеется, присутствуют



У входа даже буддийский монах что-то вырывает

в спорткомплексе «Олимпийский» в Москве. Чем был неслышанно удивлен, это когда с утра в зрительном зале в разных точках расположились 4–5 представителей китайской команды и непрерывно снимали соревнования на камеру. Где теперь китайская гимнастика и где российская?

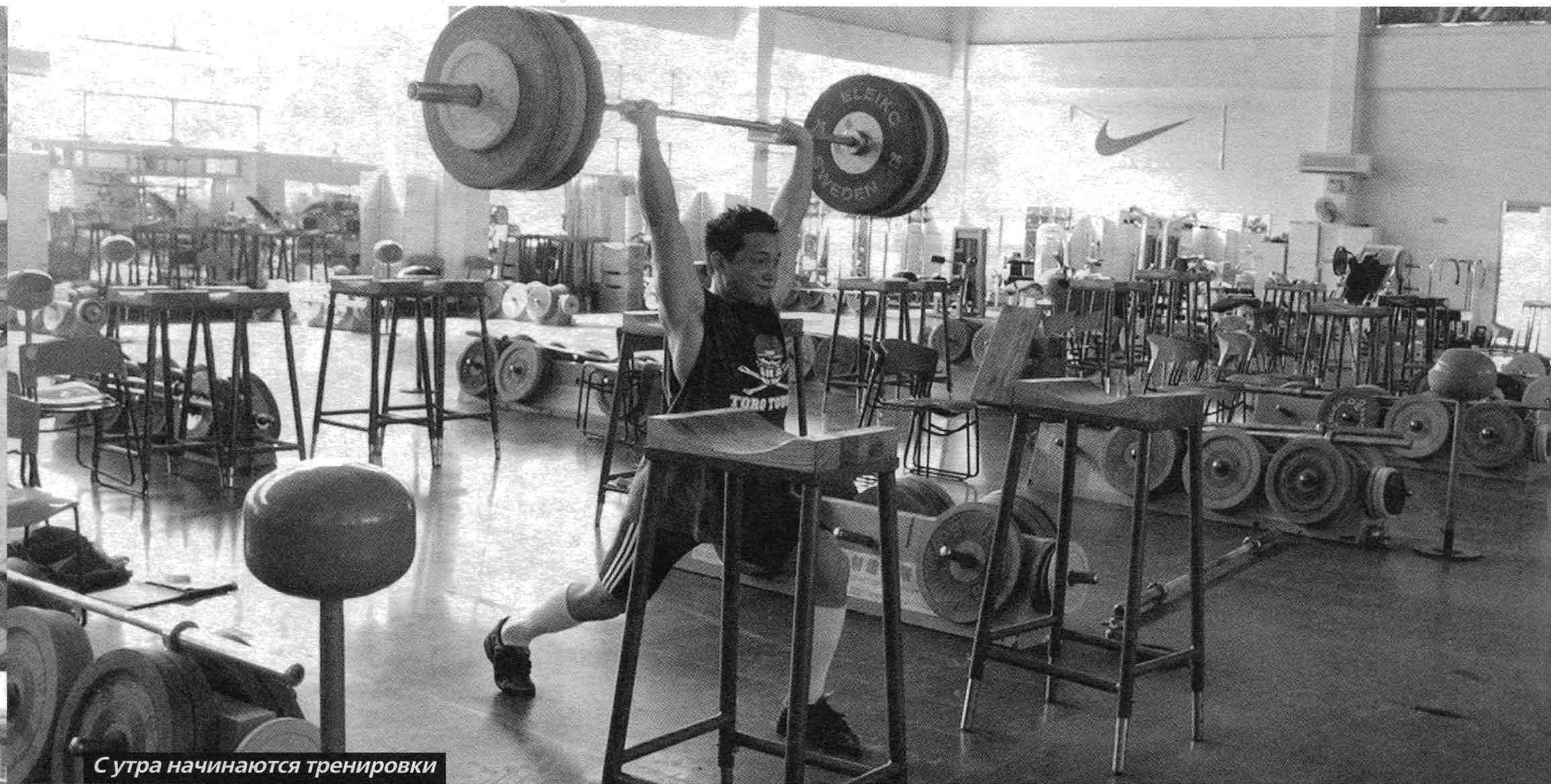
Точно так же китайцы изучили до последнего пунктика опыт советской школы тяжелой атлетики. Вот что говорит чемпион мира и призер московской Олимпиады-80 Юрик Саркисян: «Я вспоминаю 1979 год. К нам на базу в Цахкадзор приехала китайская делегация, четыре атлета и три тренера. И мы сами учили китайцев поднимать штангу. Они, будучи хорошими учениками, научились. Мне очень импонирует почти армейская дисциплина, которая царит сейчас в китайской сборной. Я считаю, что атлет, если он не в состоянии подчиняться тренеру, обречен на неудачу. В этом смысле китайцы представляют сегодня эталон. Можно го-



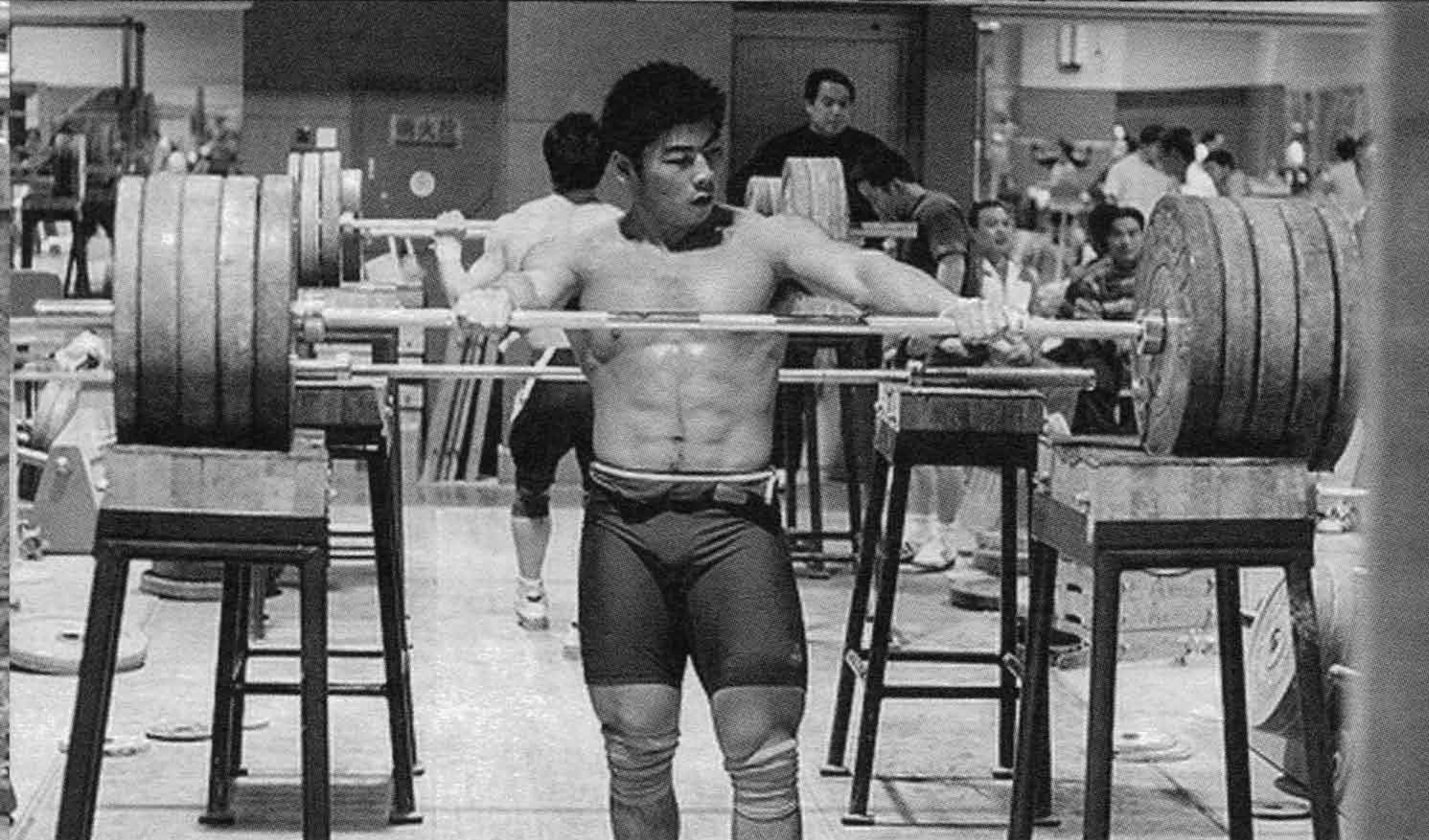
Зал блестит от чистоты



Несчетное количество помостов, штанг...



С утра начинаются тренировки



Восстановительно-массажный кабинет



Кипит работа



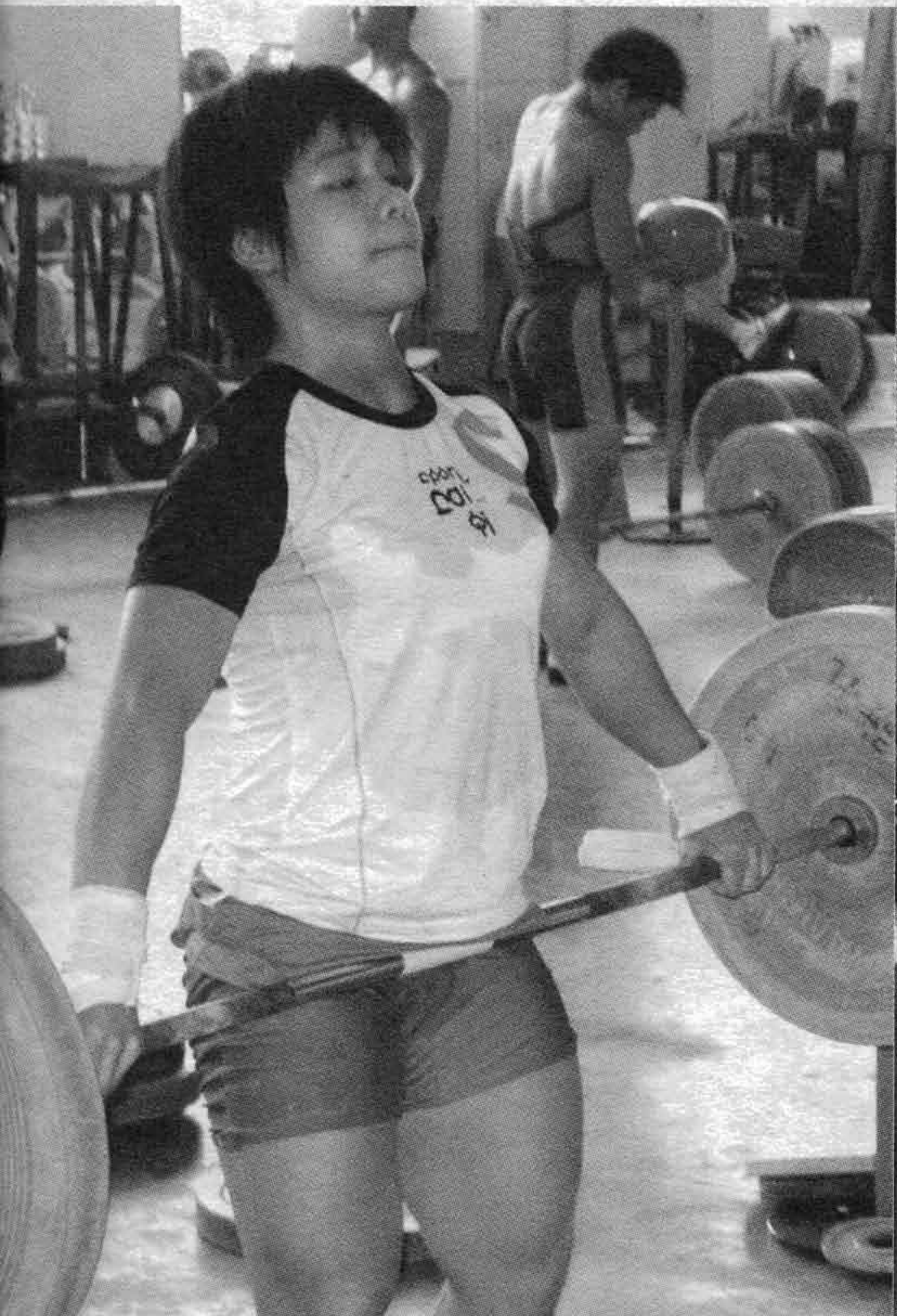
О таких методах восстановления все уже давно забыли. Кроме китайцев

ворить о том, что уже сложилась особая, китайская, школа тяжелой атлетики. И она приносит успех. Знаете ли вы, что чемпионат Китая, проходящий во всех возрастных категориях, длится около месяца? В нем принимают участие десятки тысяч тяжелоатлетов. Десятки тысяч! В результате в каждой весовой категории у них есть примерно по 50 человек, способных претендовать на место в национальной сборной. Это заоблачные для всех остальных команд цифры. Мне точно известно, что китайцы готовились к этим Играм на засекреченной базе, полностью закрытой для посторонних глаз. Спортсменов не могли повидать даже их родители. Я уже не говорю про журналистов. Никого не впускали и никого не выпускали. Под усиленной охраной шла секретная подготовка. Ее плоды сейчас перед нами. Причем нынешние победы китайцев – это не только сиюминутный результат. Перед этими Играми в Китае было около 100 тысяч тяжелоатлетов. Сейчас, после такого блестящего выступления, их количество вырастет вдвое.

Вот и вся «фантастика».

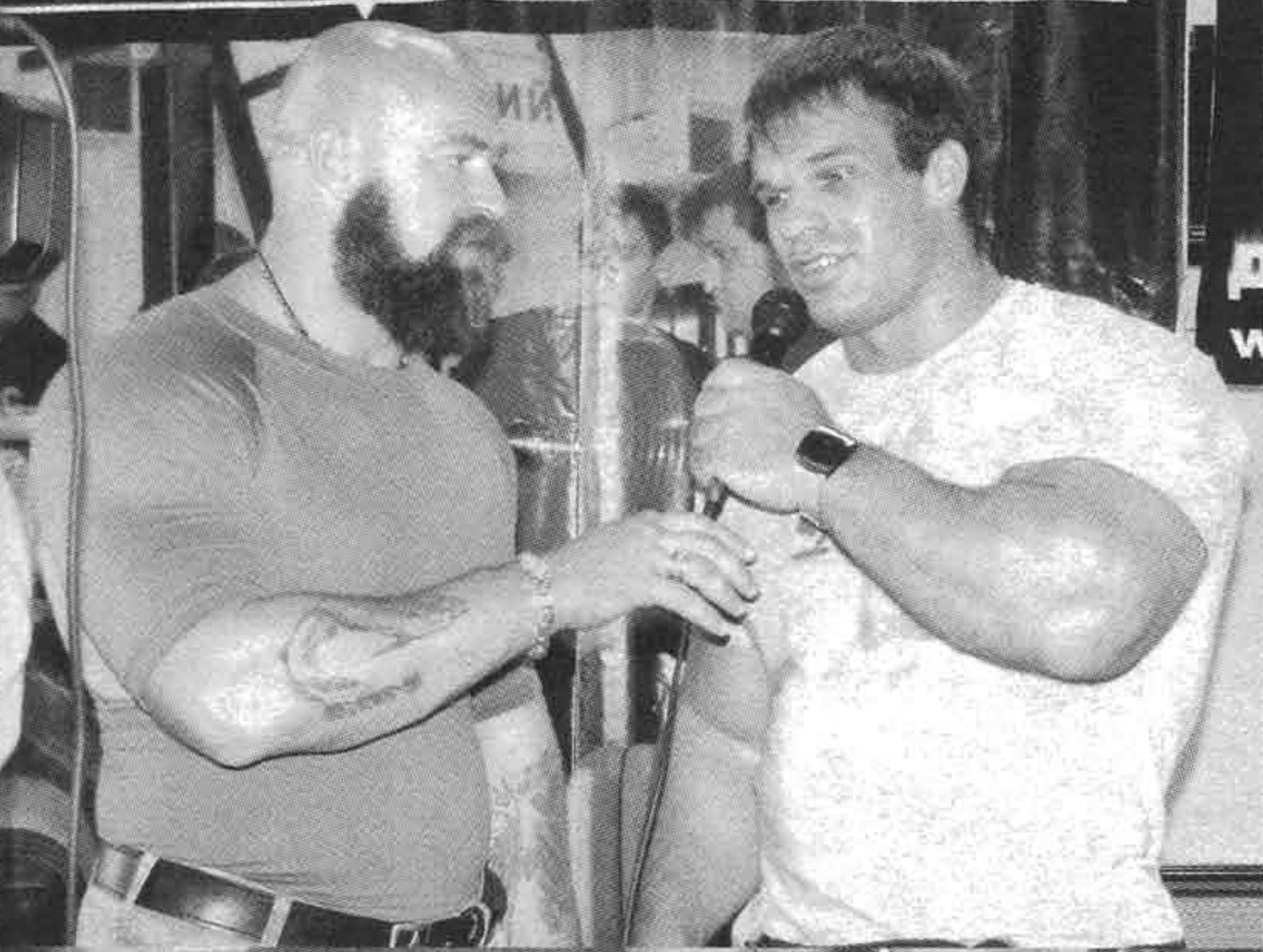


Здесь же имеется соревновательный помост, где в любое время можно провести турнир или прикидки



Еще один зал рядом, видимо, для начинающих

ОТКРЫТЫЙ ПОМОСТ



Жим Дмитрия Пермякова



Открытые помосты

Фото: И.А.Планкин

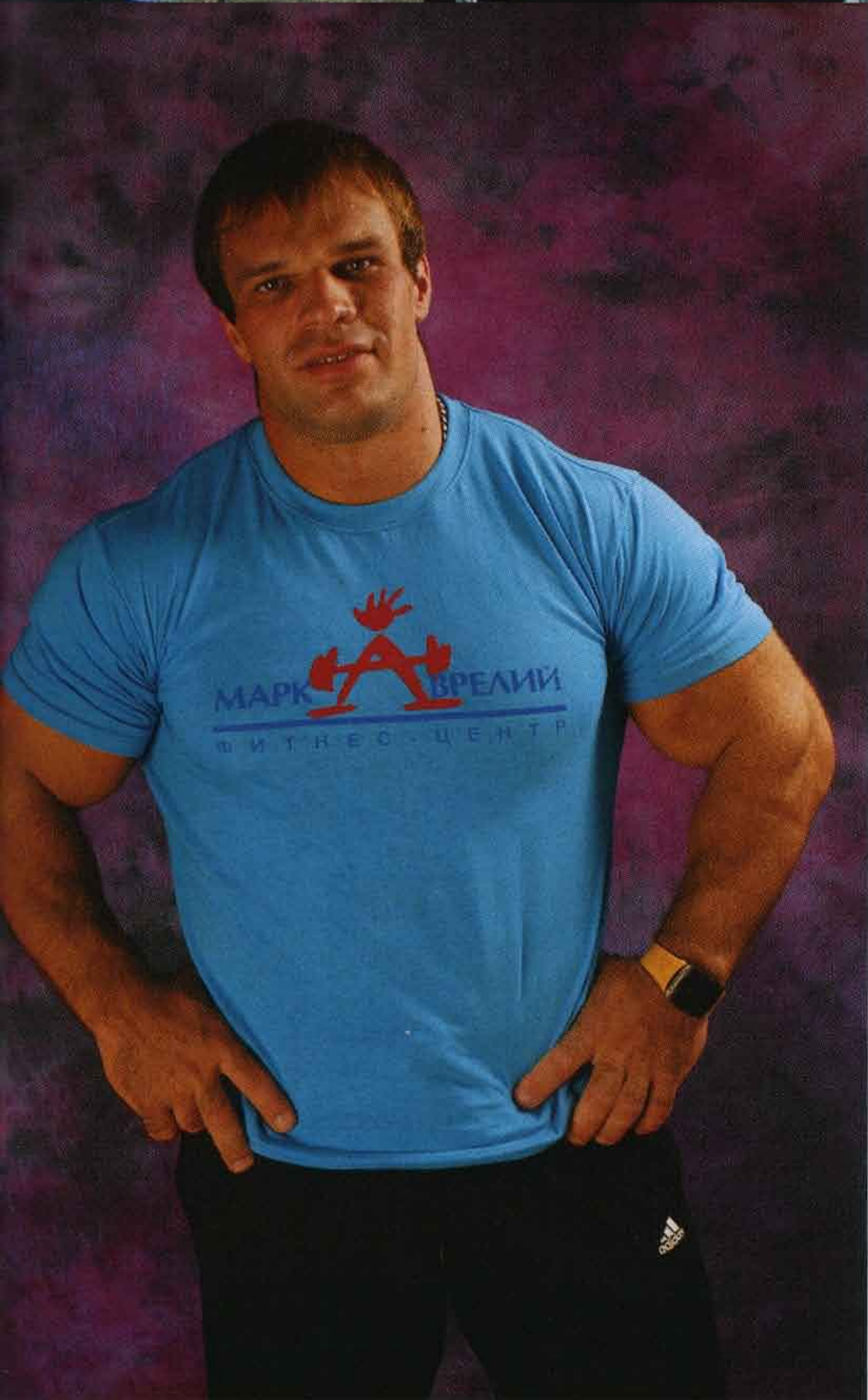
Продолжение. Начало на стр. 1

Среди почётных гостей также был Передельский Алексей Анатольевич – заведующий кафедрой философии и социологии РГУФК-СиТ (Университет физической культуры) – доктор педагогических наук, кандидат философских наук, к тому же у него 4-й дан тхэквандо ВТФ (Куккивон), ветеран спецподразделений.

Зашёл к нам в гости и чемпион мира по армрестлингу, звезда силового экстрима Денис Цыпенков. Денис, та же как и участники мастер-класса, по просьбе ведущего поделился секретами своих тренировок. Также напомним, что своим выступлением на чемпионате Евразии-2009 WPC по жиму лежа Денис вошел в

сеть спортивно-оздоровительных клубов
Планета Фитнес





элиту безэкипировочных жимовиков России!

Ну и о самом ведущем. На этот раз вёл проект чрезвычайно колоритный Сергей Бадюк, 8-й дан карате Киокушин Будокай, мастер спорта СССР, мастер спорта России. Ветеран спецназа ГРУ. Победитель Кубка Черноземья WPC-WPO 2006 г. в жиме лежа. Сергей давний и большой друг нашей Федерации. Мы всегда рады его видеть в наших рядах и благодарны ему за то, что он для нас делает.

Стоит ли говорить, что помост непрерывно освещали вспышки фотоаппаратов. Ведь концентрации стольких сильных и известных людей в мире спорта не было давно. Специально заготовленных сидячих мест уже не хватало, а зрители всё прибывали. Собрались также все клиенты и даже инструктора огромного 4-этажного клуба «Планета Фитнес». Тем временем наш ведущий Сергей Бадюк, облаченный в облегчающую футболку, из-под которой выглядывали татуировки в виде японских иероглифов и символов боевых искусств, тщетно пытался записаться в группу йоги.

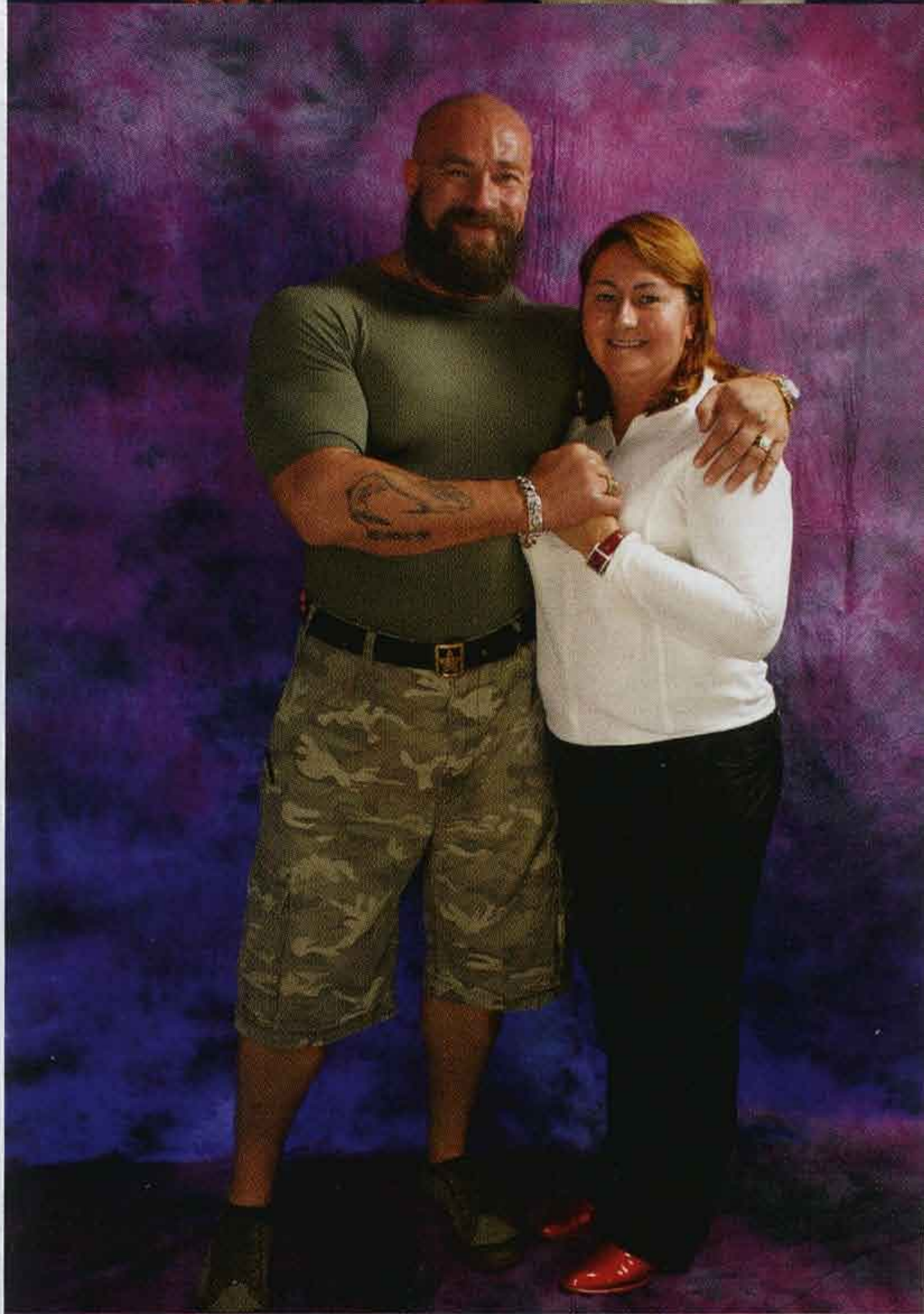
Людам, которые побывали на «Открытом Помосте» можно только позавидовать, что они увидели тренировку таких выдающихся спортсменов и просто интересных людей. Но мы скоро соберёмся снова, только уже в другом составе.

Мы благодарим сеть фитнес-клубов «Планета Фитнес» за предоставленное помещение и Яковлева Павла за помощь в организации мероприятия.

До встречи на следующем «Открытом Помосте».

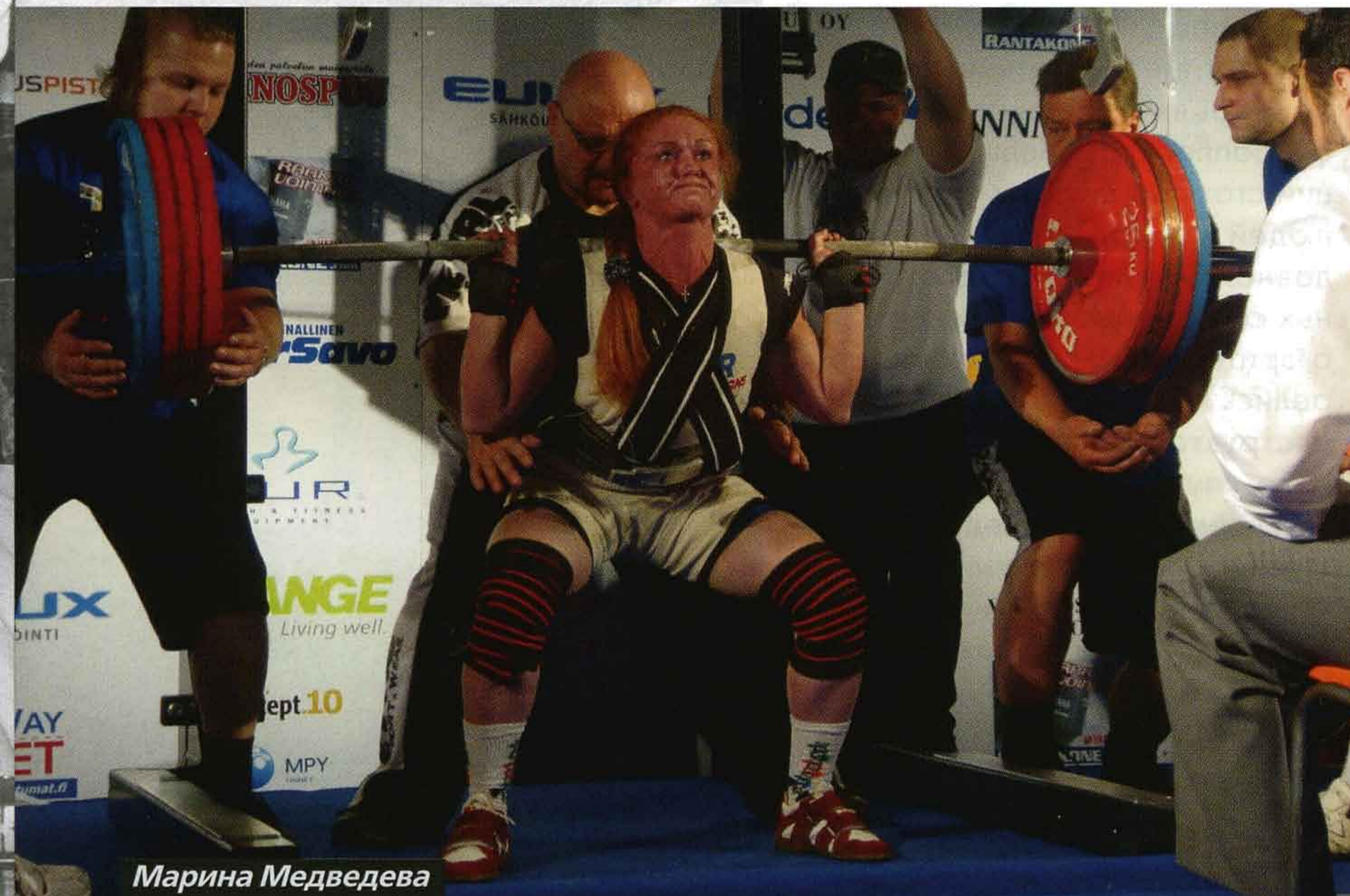
Мы ищем деловых партнёров в проведении этого мероприятия в лице спортивных клубов и людей, кому не безразличен спорт и пауэрлифтинг в частности.

Все предложения, а также заявки на участие шлите по адресу solovyov@wpc-wpo.ru



Две Европы – Россия впереди!

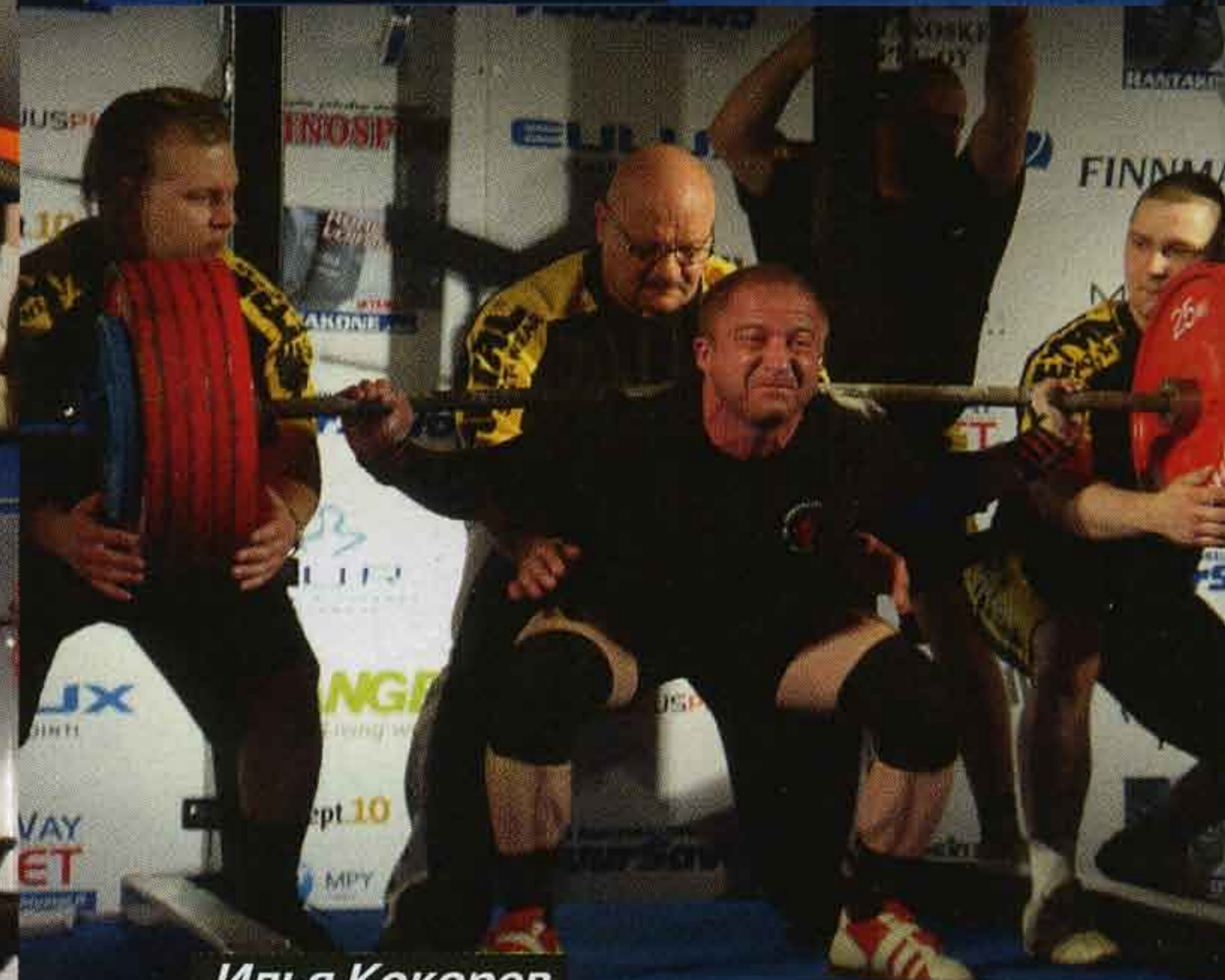
Автор: Ю.Устинов



Марина Медведева



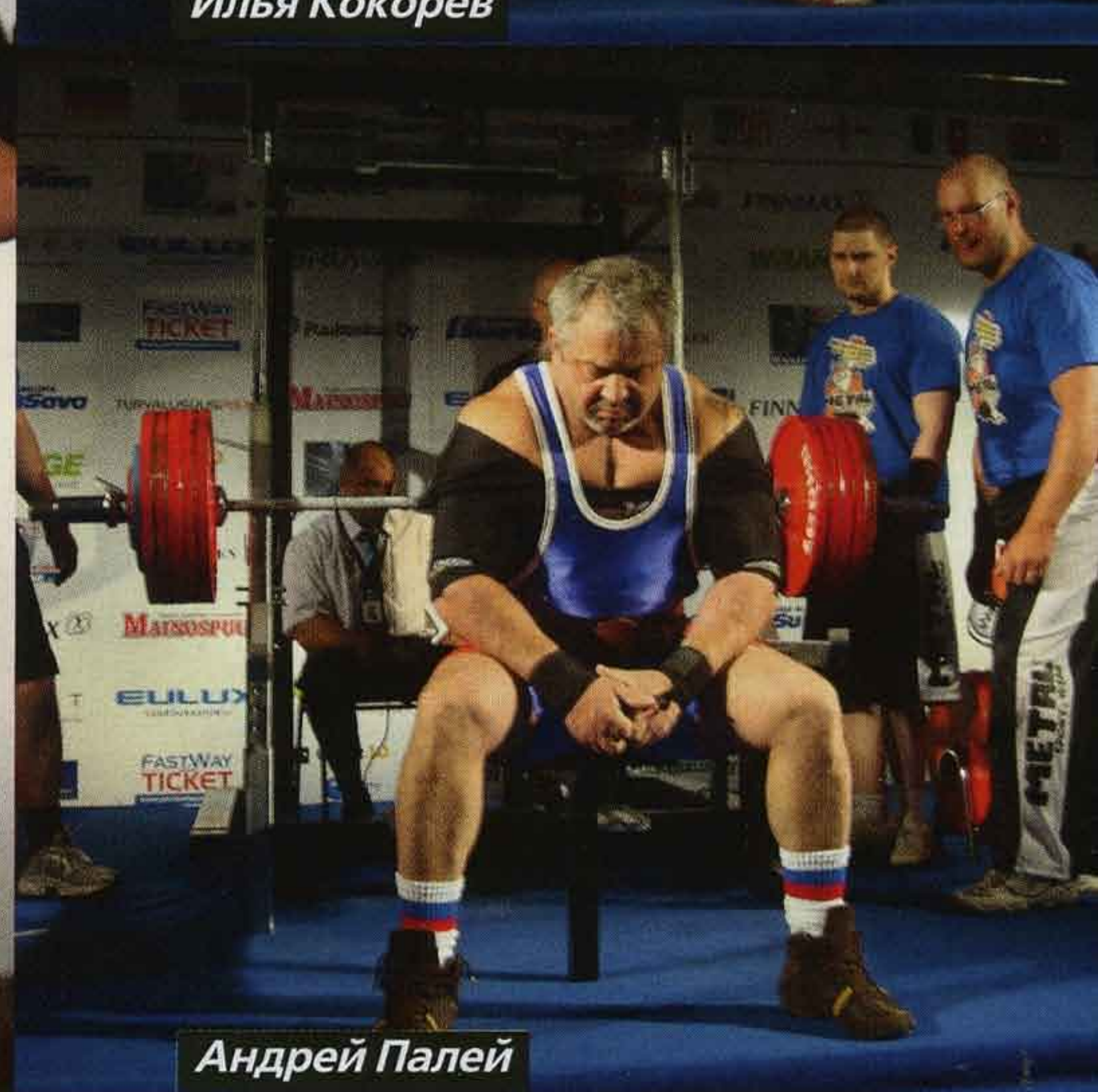
Виктор Малюгин



Илья Кокорев



Ано Турттиайнен



Андрей Палей



Василий Мацур



Владимир Максимов



Томас Ричард Капс



Сборная в Амстердаме



Рекорд мира 380,5 кг



Сборная команда WPC-Россия



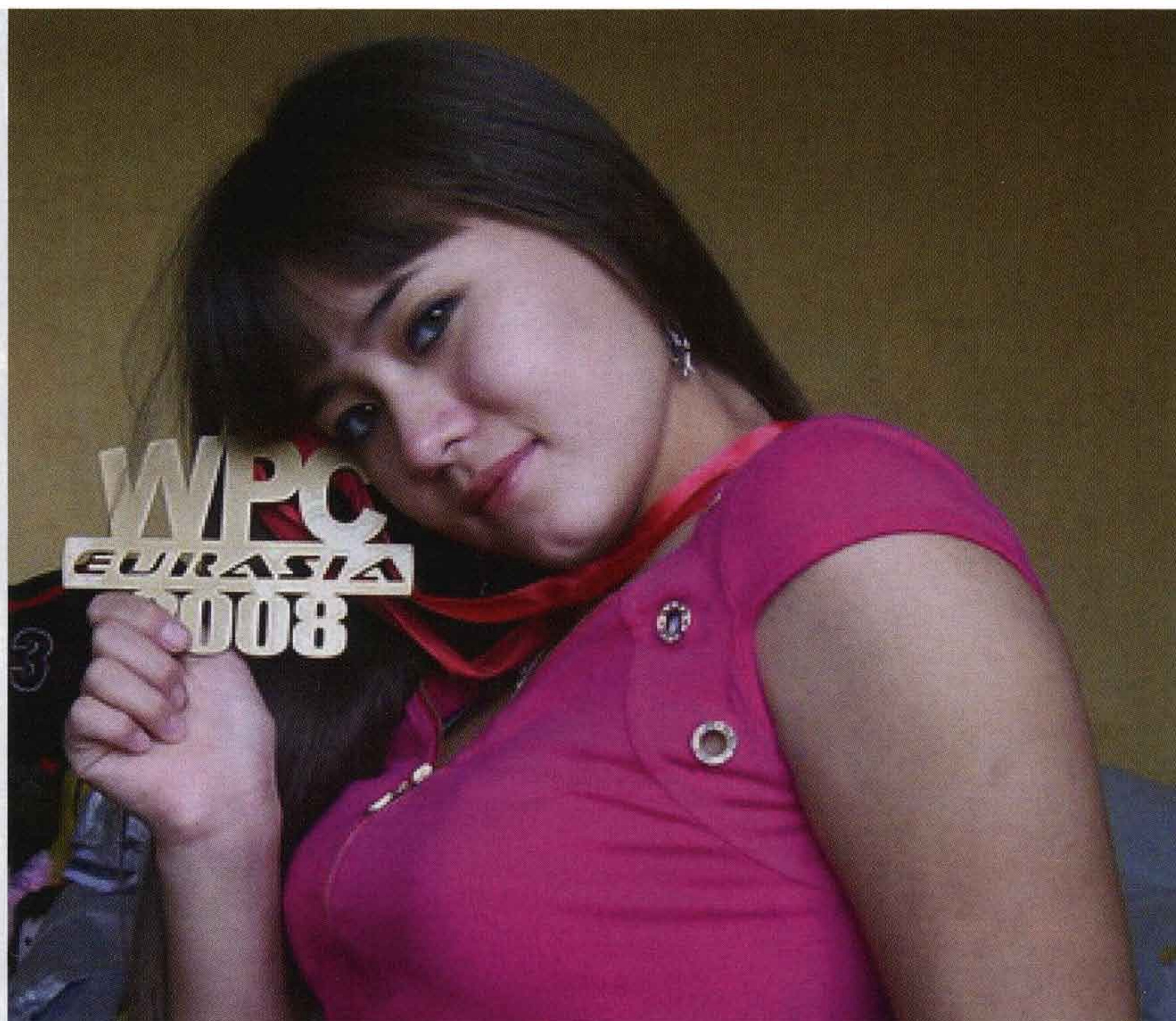
Станислав Пряхин



Станислав Пряхин

Жёсткий спорт для прекрасного пола, или Особенности женского пауэрлифтинга

Автор: Виталий Дубровин



Часть первая, введение

В России женский пол в принципе уникален: женщины занимают все ниши общества, причем с большим успехом – от учителей до преуспевающих бизнес-леди. Только русская женщина может работать на двух работах и при этом вести домашнее хозяйство и воспитывать детей. Я всегда восхищался нашими женщинами и уважал их, но отдельно хочется выделить российских спортсменок. Сколько энергии, страсти, патриотизма, воли к победе! Возьмём любые виды спорта – лёгкая атлетика, водные, игровые виды спорта... Наши женщины везде лучшие! Не исключение и пауэрлифтинг.



Наши чемпионки вне конкуренции (я сейчас имею в виду ИПФ). По 6–8 золотых медалей на чемпионатах мира из 10 весовых категорий. Есть чему поучиться и нам, сильному полу. Во многих видах спорта нашим мужчинам до девушек ох, как далеко. Восхвалять наших женщин я могу бесконечно, ибо это очень приятно, но перейдём непосредственно к самым распространённым мифам о женском пауэрлифтинге.

Часть вторая, развеиваем мифы

Миф первый: «Что? Поднимаешь тяжести? Ты же девушка, всё здоровье загубишь! И родить не сможешь...»

Ответ: если заниматься правильно, то пауэрлифтинг нисколько не губит организм. Благодаря регулярным тренировкам поддерживается очень крепкий мышечный корсет, профессиональные девушки-лифтеры фигуристые и подтянутые. При правильно построенных тренировках в форме не только спина, ноги и руки, но и такие важные мышцы, как пресс. Поэтому большинство спортсменок рожают легко.

Миф второй: «Ты будешь похожа на мужика».

Ответ: Почему все уверены, что как только начинаешь заниматься, мышцы начинают лезть отовсюду? У вас же совсем иная цель! Наша единственная цель – увеличение силы. А увеличение мышц в объёме находится в самом конце списка побочных эффектов, ибо почти не проявляется. Что у тебя будет точно, так это подтянутые попа и грудь, ровная спинка и уверенный, решительный взгляд.

Миф третий: «При работе с такими весами нельзя не травмироваться».

Ответ: Опять же, если на первом месте у тебя техника, а не гонка за весами в духе: «Ну и что, что ужасно, главное, сделала!», то травм можно избежать. Грамотный разогрев, правильная заминка, растяжка после каждой тренировки, упражнения для расслабления спины – всё это – составляющие основы безопасной тренировки, без последствий, ко-

торые могут отразиться на твоём здоровье.

Миф четвёртый (не для всех, слава богу): «Твои родственники никогда не одобряют твоего выбора».

Ответ: Родители заботятся о тебе, как никто другой, поэтому неудивительно, что новость в стиле «Мам, пап, я решила тягать штанги» их не очень обрадует. Но со временем, когда они поймут, что спортивное общество лучше любого другого, сколько радости тебе принесут тренировки и чего ты можешь добиться в этом спорте, они будут радоваться за тебя и поддерживать. Проверено.

Миф пятый: «Мужчинам не нравятся сильные женщины».

Ответ: Отчасти это правда, с одной лишь оговоркой: мужчинам-дрищам, конечно, не понравится тот факт, что женщина может быть сильнее его. Но важно ли тебе будет мнение такого мужчины? С уверенностью могу сказать, что сильным и уверенным в себе мужчинам очень нравятся спортсменки.

Миф шестой: «Своими силами прийти к таким весам нереально».

Ответ: Опять же, могу с уверенностью сказать, что абсолютно любая девушка, пришедшая в зал с целью стать мастером спорта, станет им без допинга. Под допингом я не имею в виду разрешенное спортивное питание. Всё дело в том, что женские нормативы намного ниже мужских и при желании выполнить их гораздо проще.

Единственное, что не миф, так это то, что без опытного тренера пауэрлифтингом заниматься нельзя, как бы ты не была уверена в своих силах.

Часть третья: «Зачем?!»

И вот он, главный вопрос, которым окружающие мучают девушек-пауэрлифтерш: «Зачем ты занимаешься этим спортом?»

Дубровина Юлия, мастер спорта по пауэрлифтингу, МС по жиму, рекордсменка России по жиму лёжа:

–Теперь я не представляю себе свою жизнь без тренировок, соревнований. А ведь когда-то не могла себя заставить даже пресс покачать. Стремление улучшить фигуру привело меня в тренажерный зал, а



ЖЕНСКИЙ ПАУЭРЛИФТИНГ



там как раз мой тренер занимался с начинающими пауэрлифтершами. Мне тоже захотелось быть не такой, как все, поднимать большие веса, а затем началось: первый разряд, КМС, МС, теперь вот хотелось бы собрать МСМК. Этот спорт помогает прежде всего всегда быть в тонусе, дает уверенность в себе, не дает расслабляться, ведь всегда есть, к чему стремиться!

Токарева Елена, мастер спорта, рекордсменка России и Европы по пауэрлифтингу:

– Я себе плохо представляю жизнь без спорта. Я очень давно занимаюсь конным спортом, но со временем поняла, что мне этого мало, начала искать себя в чем-то еще. В то время как раз занималась в тренажерном зале, где тренером был Дубровин В. А.. Он предложил

выступить как-то на районных соревнованиях, тут-то меня и зацепило...

А так, я считаю, что этот спорт для людей целеустремленных и сильных духом, которым всегда нужны новые цели и достижения в своей жизни, и такой считаю себя.

Амелина Анастасия, мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, мастер спорта по жиму лёжа, рекордсменка мира по пауэрлифтингу:

– Еще лет 5 назад я даже и не знала, что есть такой спорт – пауэрлифтинг. Зато сейчас я просто не представляю свою жизнь без него. Это как наркотик. Мое мнение: пауэрлифтинг один из интереснейших видов спорта, пауэрлифтинг – это спорт для сильных людей. Хочется доказать всем, что девушки могут быть не только красивыми, но и очень





сильными!! И сильными не только физически, но и духовно. Спорт мне дал очень многое, и хочется завоевывать новые титулы, занимать первые места, расти дальше.

Исакова Алина, мастер спорта международного класса по жиму лёжа, мастер спорта по пауэрлифтингу, рекордсменка мира по жиму, Европы – по жиму и троеборью:

– Я очень хорошо помню свои первые соревнования, к которым я готовилась целых два месяца, но на них мне не хватило 30 кг даже до третьего разряда... Было очень обидно, но это и послужило главным уроком и мотивацией – через полгода я стала мастером спорта. Сейчас спорт занимает первое место в моей жизни.

Часть четвёртая: быть или не быть женскому пауэрлифтингу?

Конечно, быть! Из своего опыта могу сказать: девушек тренировать очень тяжело, но зато отдача от них гораздо больше, чем от мужчин. Мои тренерские рекорды: мастер спорта по лифтингу за 4 месяца абсолютно с нуля, – Устюжанинова Катя. МСМК за 9 месяцев по троеборью с нуля – Амелина Настя!!! Вот так. Мужчинам, конечно, это нереально. Девушки чаще добиваются поставленных целей и реже бросают спорт. Девушки стойко переносят боль и неудобства от экипировки. Часто вижу картину в зале: мотают здорового бугая, и он кряхтит и чуть не плачет, а рядом жестко мотают молодую девушку, а она сидит, улыбается и мило беседует. Также стоит отметить, что процент «баранок» у девушек на соревнованиях гораздо ниже, и не только потому, что судьи относятся к женскому полу немного снисходительней. Да и вообще, как нам приятно, когда наш мужской коллектив разбавляют красивые, волевые девушки! Они – украшение нашего тяжёлого спорта, цените и берегите их.

В следующем номере я расскажу вам об особенностях женского пауэрлифтинга и дам несколько нестандартных, но очень полезных для девушек тренировочных программ.



Знакомьтесь,

Олеся Лафина

Автор:
Марина Медведева

**Здравствуй, Олеся.
Прежде всего, разреши
поздравить тебя с побе-
дой на Параолимпийских
играх в Китае!
Какие результаты ты пока-
зала? Что они для тебя зна-
чат? Как они тебе дались?**

**Борьба была тяжелая. Я
заняла второе место с ре-
зультатом 115 кг. Для меня
это средний результат.**





Ездили члены сборной, т.е. те, кого выбрали по рейтингу. Девушки выступили лучше, чем ребята. Привезли три серебра. У мужчин одна серебряная медаль. Остальные заняли пятое и шестые места. Но это тоже хорошо.

Кто помогал тебе в подготовке и поездке на Олимпиаду?

Все! Начиная с семьи, тренера и заканчивая спонсорами.

Олеся, а что используешь для подготовки из добавок? Из спортивного питания?

В основном витамины, креатин, протеины, аминокислоты. Большую роль играет сбалансированная диета и режим.

Твои впечатления от Китая?

Большая, красивая страна со своими традициями и культурой, очень отличающимися от той же Европы.

Удалось увидеть одно из чудес света – Великую китайскую стену. Это великолепно!

Как встретила тебя Родина после этой победы?

А как шла тактическая борьба? Кто определял веса в подходах? Как это всё происходило?

Оценив первый подход соперницы, для себя я решила, что буду бороться за второе место, т.к. был большой разрыв в весе штанги, примерно в 10–12 кг. Веса в подходах обычно определяет главный тренер. Если честно, меня немного трясло от волнения, да и к тому же я не успела набрать нужной массы тела ввиду больших различий между русской и китайской кухней.

Как ты оцениваешь своё выступление и выступления своих соперников?

Соперники были сильные. Даже серебро и то пришлось вырывать зубами!

А уровень организации Олимпиады?

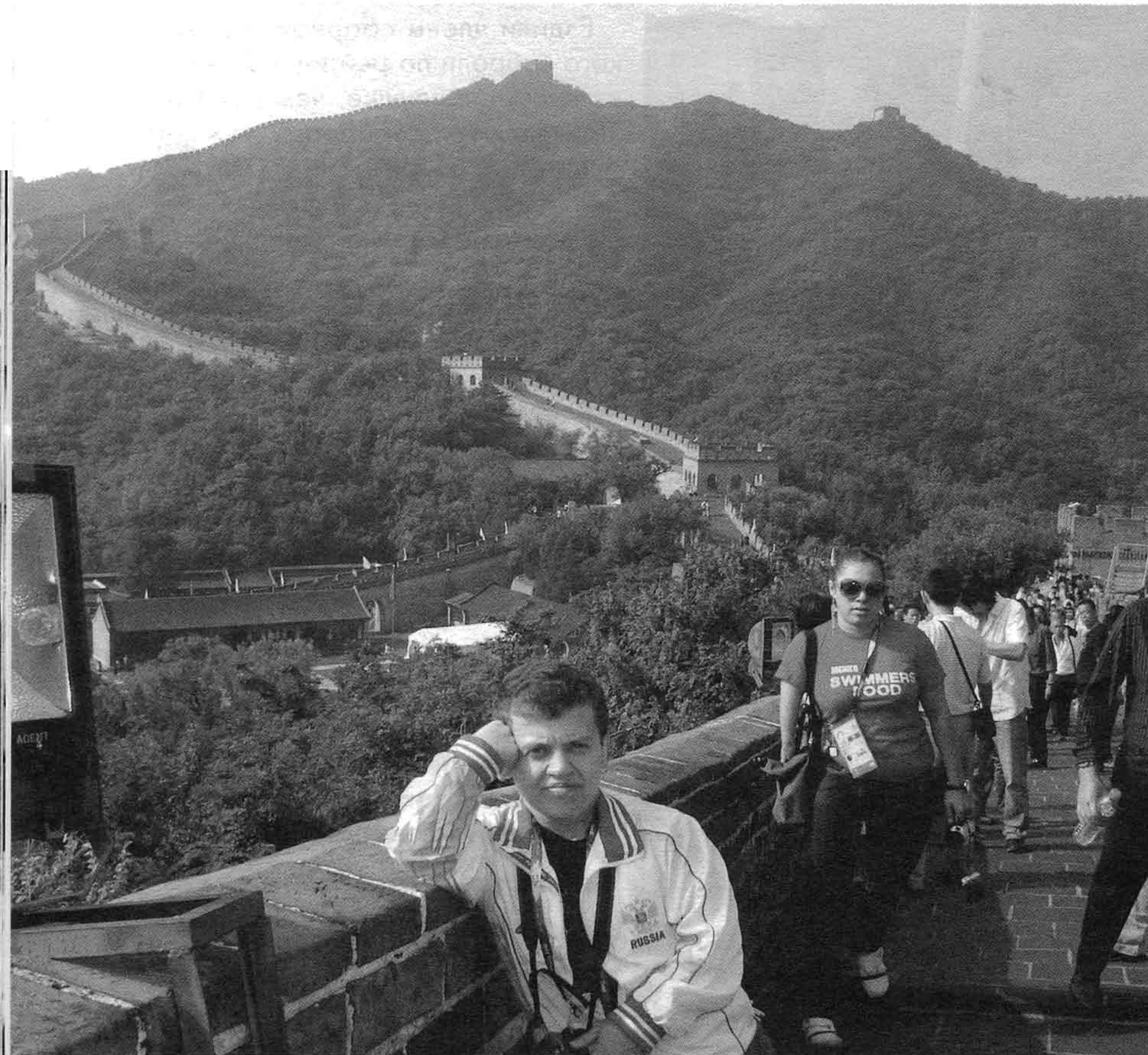
Организация, конечно, была на должном уровне, не считая еды. Все-таки принимающая сторона должна учитывать и наши гастрономические предпочтения.

А как было поставлено судейство?

Судили строго. В принципе, как на всех международных соревнованиях.

Кто ездил выступать вместе с тобой? Каковы их результаты?





Прилетев в Москву, мы побывали у Президента на обеде, получили автографы. Мои родные и друзья заказали автобус и приехали за мной в Екатеринбург. Встречали с плакатами и духовым оркестром. Я даже расчувствовалась, не ожидала увидеть их всех.

Как отреагировало государство?

Президент и губернатор Свердловской области наградили, как полагается. Но в родном городе, где впервые за всю историю появилась олимпийская медаль, меня не оценили. Было немного обидно.

Олеся, расскажи, как и когда пришла в пауэрлифтинг?

Начала я заниматься в 1996 году. С первым тренером мы познакомились на улице. Он привел меня показать спортзал, так я там и осталась. Через некоторое время произошли небольшие трудности, и мне пришлось сде-

лать перерыв на пару лет. Потом встретила своего нынешнего тренера и тренируюсь у него по сегодняшний день.

А каковы твои лучшие результаты в пауэрлифтинге?

В весовой категории 52 кг – сумма 525 кг. Тогда я установила рекорд России. А для себя рекорд – 10 своих весов.

Олеся, расскажи о своих титулах, об участии в различных соревнованиях?

Титулов у меня очень много: заслуженный мастер спорта по пауэрлифтингу, неоднократная победительница и рекордсменка области, России, Европы и мира, чемпионка Всемирных Игр, серебряный призер Паралимпийских игр в Пекине. Даже устала перечислять!

Самые значимые для меня соревнования – это, конечно же, Олимпиада, чемпионаты мира и

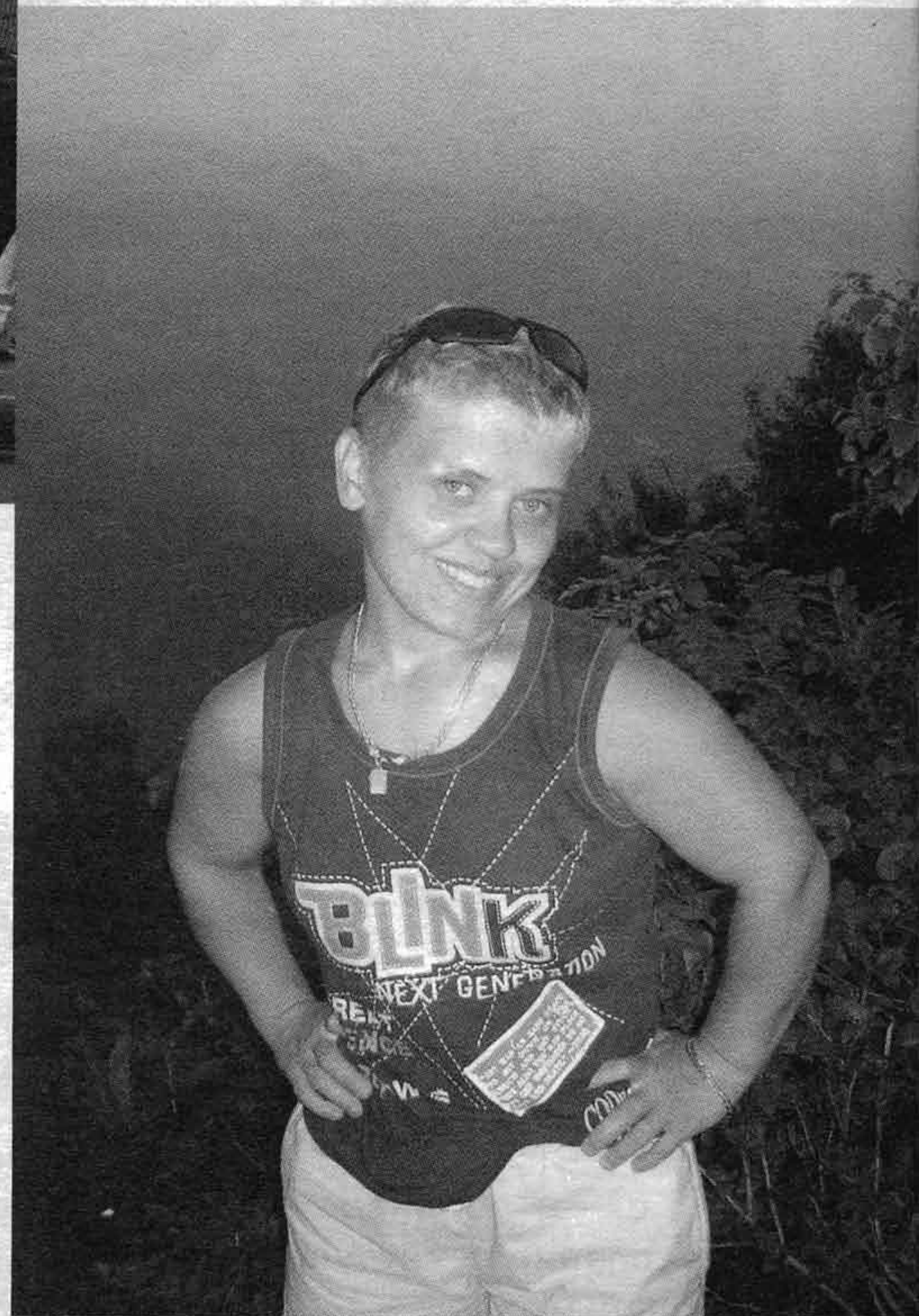
Всемирные игры. По поводу соревнований могу сказать, что победа всегда достается тяжело, но нужно бороться и идти до конца.

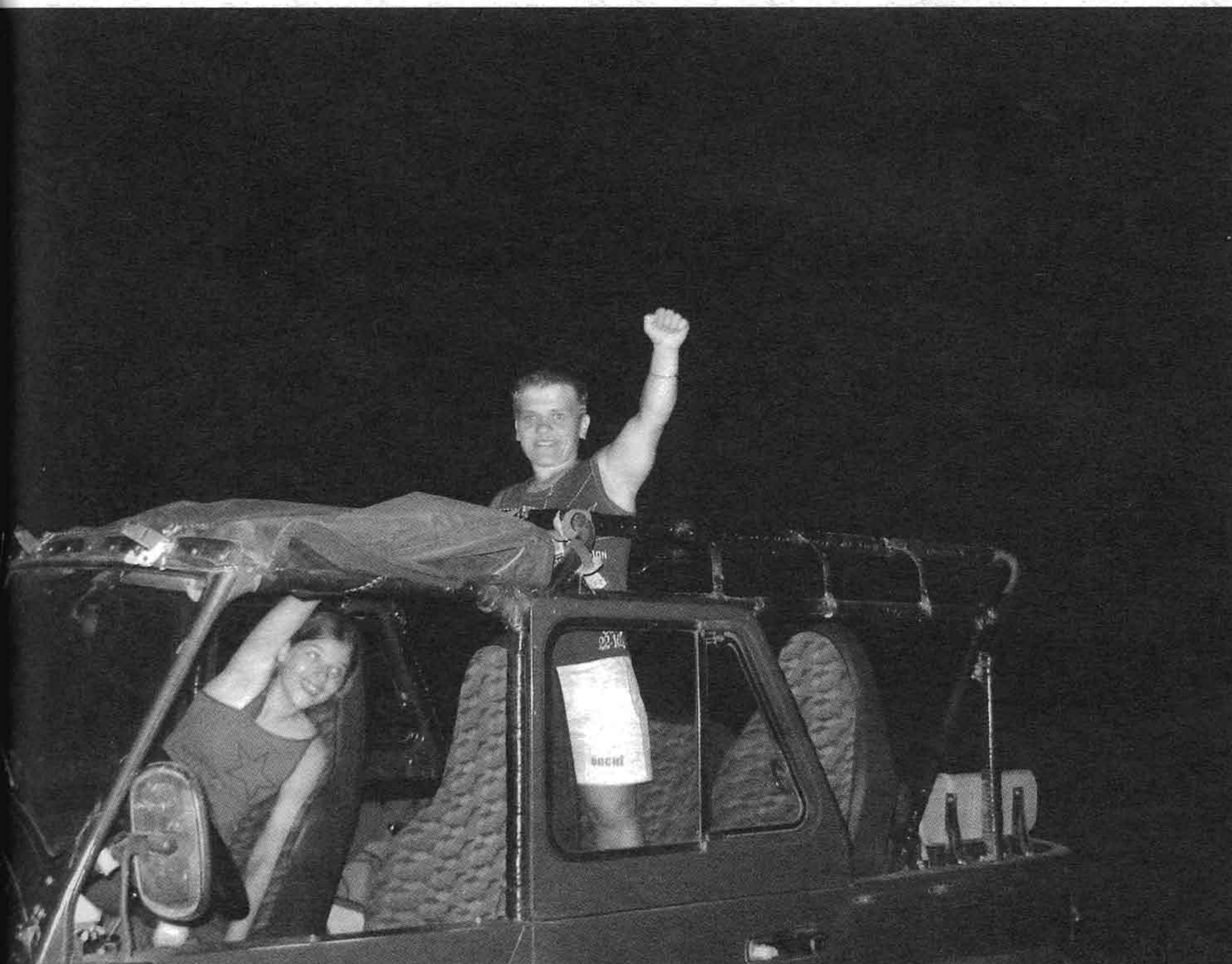
Сколько раз в неделю тренируешься?

Приведи, пожалуйста, пример базовой тренировки?

Обычно 3 раза. Для меня этого достаточно.

В основном мои тренировки нацелены на мышцы плечевого пояса и рук. Например, в понедельник – жим лежа, в среду – прокачка спины, ног и дельты, в пятницу – жим под углом, трицепс, бицепс и плечи.





Кстати, до сих пор ты не представила своего тренера.

Заслуженный тренер России Малюгин Владимир Михайлович. Тренерской деятельностью занимается очень давно, опытный, надежный человек.

Ну а какие увлечения у тебя, помимо пауэрлифтинга, как предпочитаешь отдыхать?

Очень люблю готовить, оценивать новые блюда.

Отдыхаю как все – с друзьями на природе или дома у телевизора за просмотром спортивных каналов.

В еде предпочитаю мясо и овощи.

О музыке - на тренировках люблю тяжелую, чтоб заводила, ну а дома поп-музыку 80–90-х годов.

Расскажи курьезный случай из твоей спортивной жизни?

Единственным курьезом я считаю скидывание веса перед соревнованиями. Когда тебе выходить через полтора часа, а у тебя лишних кило двести! Вот это курьез!

Травмы, как часто они тебе мешают в тренировках и как с ними борешься? Что делаешь для скорейшего восстановления от нагрузок?

Травмы случаются, но не часто. Растяжения обычно просто лечу мазями, а для лучшего восстановления хожу в баню и на массаж. Но лучшая профилактика травм – правильное построение тренировочного процесса.

Существует ли проблема предстартового волнения?

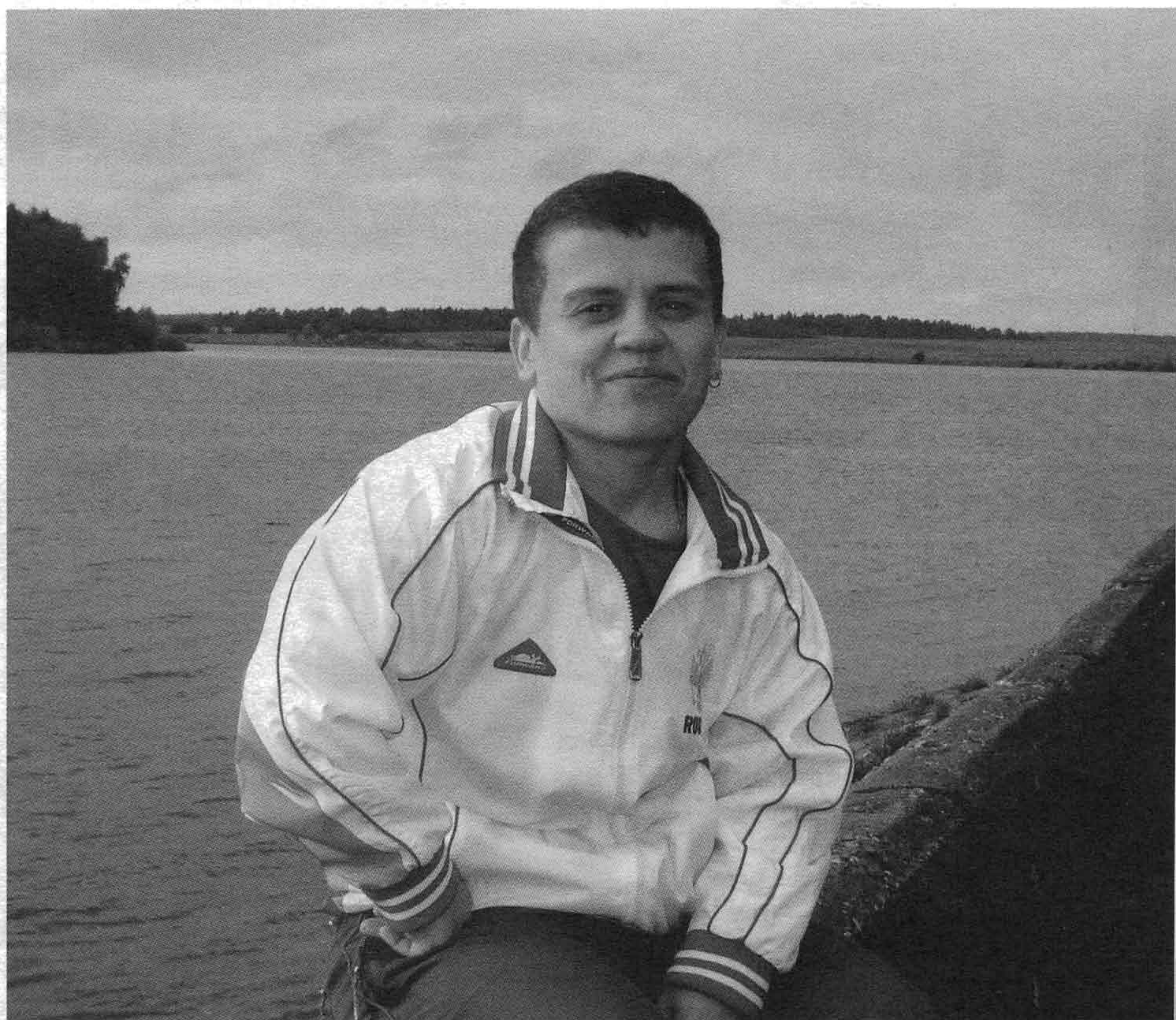
Перед первым подходом меня всегда колотит, но я тщательно настраиваю себя, захожу в кураж. Перед подходом тренер «натирает уши». Мысли из головы все выкидываю – остается только штанга и судьи.

В каких странах тебе довелось побывать за свою спортивную карьеру и что запомнилось тебе больше всего?

Я много ездила по миру. Побывала практически во всех странах Европы, в Америке, в Китае. Но особенно понравилось в Германии и в Чикаго, ну и, разумеется, в Пекине.

Какие ещё старты ожидают тебя в этом году?

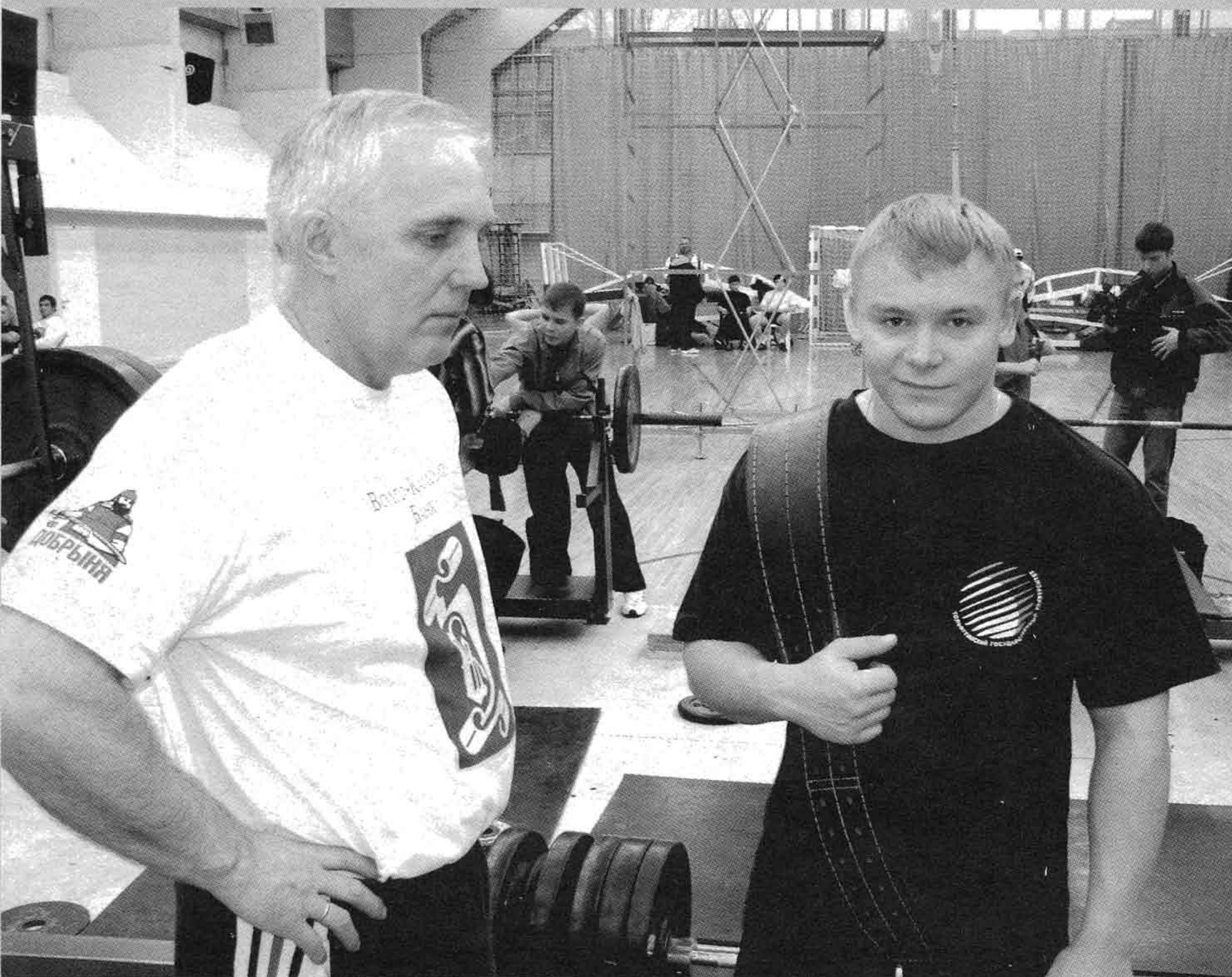
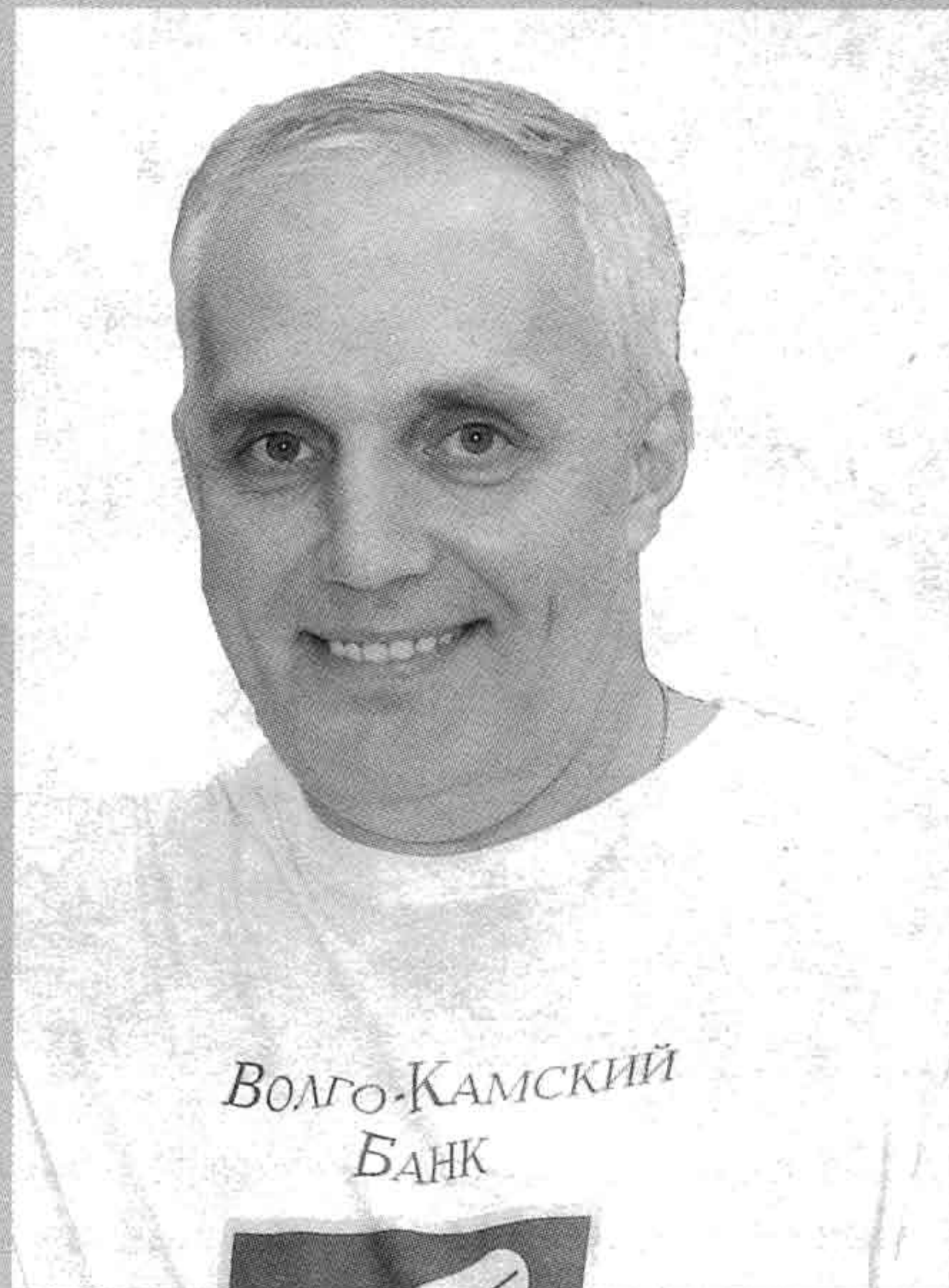
В этом году будет Кубок России и Чемпионат Европы (среди ПОДА).



Вопросы и ответы

**с главным тренером
сборных команд WPC
России К.В.Рогожниковым**

**Задать свой вопрос
К.В.Рогожникову вы можете на
форуме Евроазиатской
федерации пауэрлифтинга
<http://eurasia-wpc.org/>**



Константин Витальевич, не могли бы Вы более подробно рассказать о подводке к соревнованиям спортсменов, тренирующихся по Вашей методике без экипировки, особенно жимовиков, т.к. в «Мире Силы» в Вашей статье акцент делается на экипировочный дивизион?

Основной принцип всех тренировок – это хорошее функциональное восстановление связочного аппарата и центральной нервной системы (далее ЦНС). Для этого мы даем нашему организму, как я считаю, достаточный отдых. Я думаю, что для жимовиков достаточный минимальный отдых между тренировками составляет 4 дня, вне зависимости от весовой категории. Для лифтеров немного меньше, примерно два дня, но им приходится тренировать большие группы мышц для трех соревновательных движений. Напомню, что

отдых – это полный уход от любого тренинга с тяжестями. Приходить в зал подкачать бицепс или плечи нельзя! Когда вы переходите на такую систему, то должны дать организму адаптироваться к новому режиму хотя бы месяц-полтора, и для этого поработать на весах, не превышающих 70–80% от вашего максимума. То есть позаниматься, не ставя рекордов и не пугая окружающих гигантскими весами. Адаптировались к новому режиму тренировки. Организм отдохнул, восстановился. Начинаем нагружаться согласно построенному вами плану, который в первую очередь должен быть завязан на конечный результат, соревнования или проходку.

Считать начинаем от даты соревнований.

Теперь в чем различия в подготовке между «экипой» и без. В первую очередь техника движения в майке. Во вторую правильность подбора «экипы», прожим, надевание. В третьих выходы на «веса», которые в майке надо делать чаще! В четвертых количество помощников, оборудования и т.д. В б/э пауэрлифтинге этого нет.

Техника в б/э самая простая: опускания на уровень сосков, лок-

ти по шире в стороны (прижимать их как в майке не надо), и жим с небольшой подачей в сторону головы, хват по меткам (хотя могут быть исключения), то есть научиться жать может любой самостоятельно.

По нагрузке и распределению её в тренировочном цикле: движение во время втягивающего цикла должно идти по возрастающей, от 50 к 80%. За 50–60 дней до старта всё должно быть подчинено восстановлению к тяжелой тренировке! Цикл тренировок должен строиться примерно так: Тяж. 3*5–6 раз – Лег. 3*12–15 с запасом – Тяж. 3*5–6 или 1–2*5–6 и «дожимания» с досок 10–15 см 2–3*3–5 повторов – Лег. 3*12–15 с запасом – Средняя 3*8 с запасом – Лег. – Тяжелая 3*5–6 – Лег. и т.д. Это построение тяжелых тренировок условное, вы можете строить их сами, но хотя бы первые 3–4 делайте на 5–6 повторов, а уже потом разы и т.д.

Видите, я не даю больше двух тяжелых тренировок подряд. Смысл этого: не перегружать ЦНС, после двух тяжелых тренировок обязательно средняя, для разгрузки и восстановления.

На тяжелой можно делать ВСЁ! И проходки, но не чаще 1 раза в

месяц, «дожимания», работать с цепями, жимы с пола, негативы, жимы вниз головой и прочее, что придумаете, главное – это выход на новый рубеж, рекорд, он может быть как увеличение жима веса на раз, так и в 5–6 повторах.

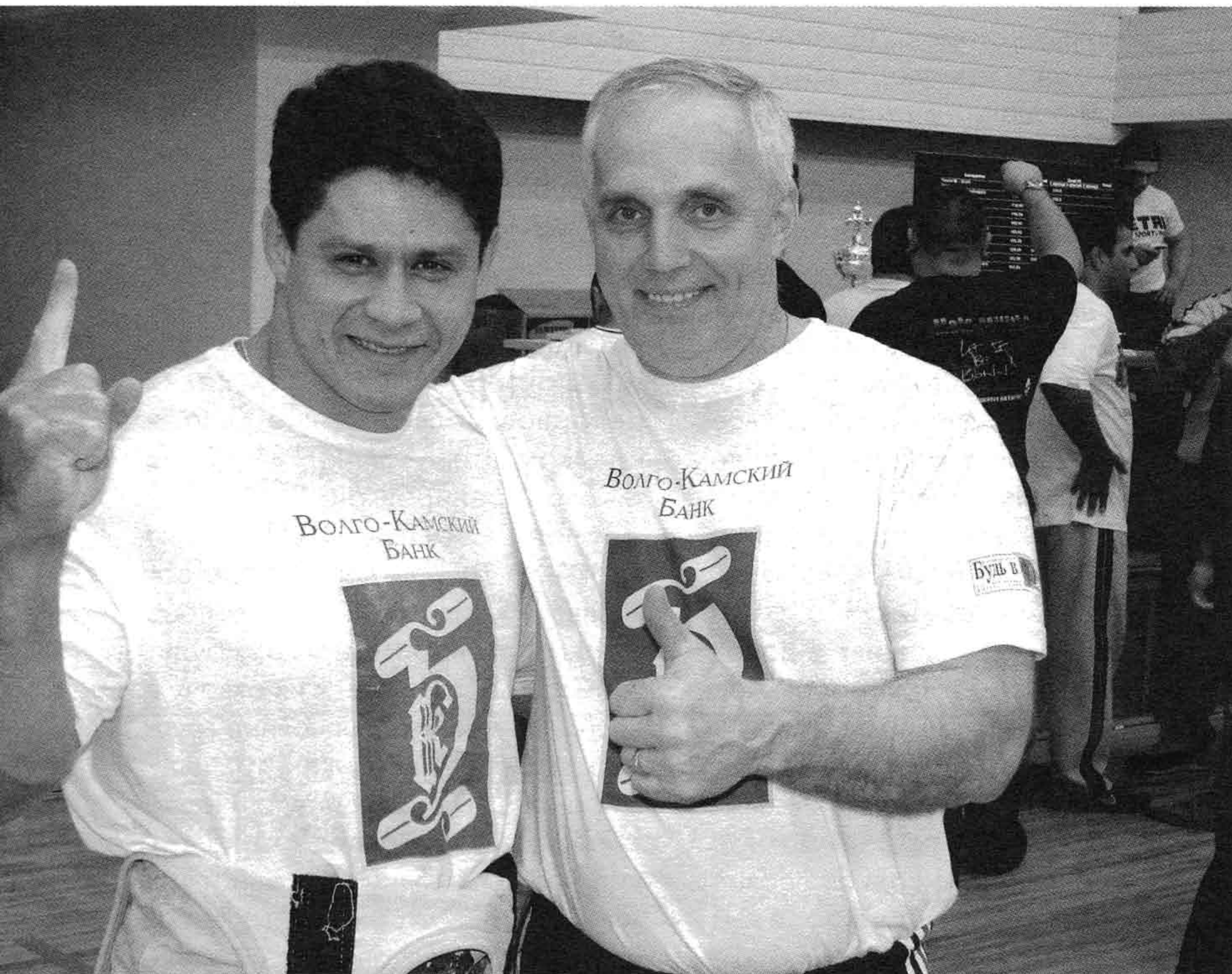
На легкой тренировке вы должны восстанавливаться после тяжелой тренировки. Ни каких рекордов. Только легкие веса, я называю это РАЗМИНКА перед тяжелой тренировкой.

Теперь ОФП: в ОФП входит прокачка группы мышц, участвовавших в жиме (так как ваш вопрос в основном про жим, у кого будут вопросы про лифтинг, я их охвачу в другой теме). Итак, основные группы – это, конечно, дельты, трицепс, широчайшие, ну и бицепс. После тяжелых жимов дельты закачивать уже нет необходимости они и так «убиты», как всегда немного не доработал трицепс, он полусухожильный и очень сильный по отношению к дельтам, поэтому ему надо дать возможность догрузиться. Для этого делаем 1–2 подхода по 15–25 повторений, много крови в трицепс – значит лучше восстановление! Далее широчайшие, их так же надо прокачать 2–3*12–15 повторений, бицепс 1–2 упражнения. Отдельно в другие дни качать дельты, трицепс и прочее НЕ НАДО! Дайте своему организму отдохнуть, прийти в себя, восстановиться и набрать силенок.

Ошибка многих спортсменов в том, что они не могут вовремя остановиться, кажется, что мало, надо больше. Пример: в жиме, в котором вы в двух подходах жали тяжелый вес на 6 повторов, есть уверенность, что в третьем вы пожмете этот вес на 5, в 4-м на 3–4, в 5-м на 1–2. Это говорит, что на третьем надо остановиться, в последующих подходах вы уже начинаете тянуть из своего организма резервы, которые будут нужны для восстановления. Трех рабочих подходов вполне достаточно для получения стресса и полноценной нагрузки. Много не значит лучше.

Константин Витальевич! Вопрос такой: можно ли в день легкого жима вставлять 3–4 подхода присе-





вать в жиме при одной тренировке в неделю?

При таком коротком сроке подготовки надо провести тренировки: среднюю, легкую, среднюю, разминку.

При одной тренировке в неделю вполне возможен прогресс, только надо корректировать план, исходя из восстановления. И, может, делать больше средних тренировок, чем легких. Надо подходить индивидуально.

Константин Витальевич, Сред.+Легк.+Сред. тренировки проводить в «экипе»?

Средние можно и в «экипе», но лучше без. Потому что дозировать нагрузку легче.

Константин Витальевич, как правильно провести разминку перед первым соревновательным подходом на 170 кг в экипировке? Или вообще правильно ли разминаться перед соревновательными подходами в экипировке?

Разминка это не тренировка, но многие об этом забывают. Часто вижу, что выполнить 5–6 повторов перед выходом на помост с весом 65–70% это для многих норма. Зачем? «Покачаться» последний раз перед соревнованиями?

Разминка это разогрев связок, а разогревать их надо большим количеством повторений с малым весом.

Поэтому, если первый подход на 170 кг в «экипе», то на разминке выполняем:

20 кг 2*15 раз
60*2*8
100*3

надеваем майку, опускание на доску 8–10 см 130 кг, далее 155*1 на доску 3 см. На помост первый подход на 170 кг.

Константин Витальевич, каковы Ваши рекомендации по выбору начального веса на соревнованиях? Часто это очень сложная дилемма. И еще, как Вы считаете: каковы оптимальные «шаги» (прибавки) между подходами на соревнованиях?

даний, или лучше для этого использовать отдельный день (тогда будет 3 тренировки в неделю)? И если да, то с каким весом и на сколько раз Вы бы рекомендовали присесть жимовикам?

Заранее спасибо!

У меня некоторые жимовики тренируются по графику лифтеров: жим – два дня отдыха, ноги – два дня отдыха, жим и т.д.

В таком цикле у них жим так же: Тяж.–Легк.–Тяж.–Легк.–Сред.–Легк. и т.д.

Количество приседаний по своему желанию и в зависимости от времени оставшегося до соревнований. Перед соревнованиями, конечно, даем больше отдыха и всё внимание на жим.

Если вставлять присед в жимовую тренировку, то лучше выполнять его раз в неделю после тяжелого жима, если сил хватит, или на следующий день. Я думаю и для формы, и для прогресса 3*6–8 достаточно, а в другую «ножную» тренировку тягу 3*8, вес подбирать самостоятельно.

Константин Витальевич, а нет ли у Вас желания сделать интервью с Андреем Шараповым, показать

схемы его тренировок? Написать статьи по питанию?

Схемы тренировок Шарапова почти ничем не отличаются от тех, что я написал в своих статьях в журнале «Мир Силы». Быть может, только весами на штанге. Но к ним мы с ним идем уже 10 лет! Кстати, все эти годы он работает в пресовом цехе на ВАЗе в 3 смены! Соответственно, какой у него может быть режим питания и отдыха? Какой придется. И еще одна особенность Андрея: он, когда вес в подходе плохо «пошел», добавляет еще киллограммов 10, когда другие скидывают.

Что касается статьи по питанию. По своей сути питание не играет такой роли в росте силы и массы, как восстановление. Если у вас нет восстановления, то и аппетита не будет. И, соответственно, сна, отдыха и роста силы и массы.

Константин Витальевич, добрый день! К соревнованиям готовился по Вашей методике в экипировке, выступил, но выясняя, что следующие соревнования будут через три недели. Как быть? И еще вопрос: возможно ли для жимовика прогресси-

И какие рекомендации Вы можете дать по сгонке веса?

Выбор первого подхода зависит от результата, показанного на проходке. Ну а на проходке этот вес быть «проработан», т.е. вы должны быть уверены на 95%, что его поднимете на помосте. Потом отступаем для «зачета» 10–15% – вот и первая попытка. Она же должна быть и последней разминочной. Не надо делать перед выходом для уверенности тот вес, который вы собираетесь поднять. Не уверен – убавь вес и сделай зачет. А потом прибавляй.

На вторую попытку идешь на вес, который проработан на проходке (+ 10–15% к первой попытке) и потом в третьей, на свой реальный максимум или ориентируемся по борьбе.

По сгонке веса: конечно, главное, это диета! Никакие «волшебные» таблетки не заменят диеты.

Если всё-таки есть лишний вес, то надо попробовать те средства которые не слабят. Начните с очистки желудка, кишечника, есть, например, «Фортранс», принимайте по инструкции, и 1–1,5 кг минус, без потери силы вам обеспечены. Если еще есть 1–1,5 кг лишних, то можно принять аспирин, 2 таблетки на ночь, и перед сном надеть теплую пижаму для получения эффекта «бани». Это еще минус 1–1,5 кг. Если же у вас вес превышает категорию на 5–6 кг, то быстро сгонять не советую, растеряете всю силу. Замечено, что каждая сгонка в 5–6 кг откидывает вас в тренировках на 3 месяца назад. То есть сигнал, вернулся назад на 3 месяца и потом опять набираешь 2 месяца тот же результат. Вот так, из-

за постоянных «сгонок» и топчутся многие на месте.

Константин Витальевич, я решил в жиме в экипировке делать «синглы». Посоветуйте, сколько оптимально «синглов» делать за тяжёлую тренировку с предельным и «околопредельным» весами?

«Синглы» или проходка: их надо делать до отказа. Например, сделали жим на один раз с доски в 7–8 см в майке 230 кг, накинули 5 кг – не «пошло». Повторяем еще раз. Должно пойти. Пошел вес? Добавляем, и т.д, пока не почувствуете, что сил больше нет. Такими попытками стараемся толкнуть ЦНС выше своего предела. Но для этого нужны подготовительная тренировка в «экипе» и адаптация под нагрузку.

Продолжение следует...

**1-4
ОКТАБРЯ**

Лазерное шоу, Шоу барабанщиков
Конкурс красоты «Мисс «Золотая тигрица – 2009»
Конкурс по восточным танцам «Мисс «Восточная тигрица – 2009»

ШОУ-МУЛЬТИТУРНИР

посвященный «Всероссийскому дню спортсменов силовых видов спорта»

**ЗОЛОТОЙ
ТИГР
3**

Программа:

Пауэрлифтинг WPC / Жим лёжа WPC
Бодибилдинг NABVA / Фитнес NABVA
«Народный» жим / Силовой экстрим
Армрестлинг / Гиревой спорт Каратэ / Джиу-джитсу
Тайский бокс / Рукопашный бой / Бои без правил

Екатеринбург Он Лайв
E1.RU

Выбирай

Fitness96.ru

EKT-SPORTLINE.RU

www.golden-tiger.ru



Место проведения:
Центр культуры «Урал»
ул. Студенческая, 3
Начало: 1 октября в 18:00

Заказ билетов: (343) 360-20-20
Билеты от 100 рублей.

III Этап Кубка России

(Открытый Кубок Сибири, пос. Жемчужный, оз. Шира, Хакасия)

Автор: **Илья Колесов**,
Томск, вице-президент Федерации «Богатыри Сибири»,
мастер спорта России по пауэрлифтингу, председатель информационного комитета ФПР
www.strong-siberia.ru, ilyakolesov@gmail.com

Как все начиналось ...

Начну с предыстории как получилось, что очередной турнир по «стронгам» состоялся на замечательном сибирском курорте — озере Шира (поселок Жемчужный, Республика Хакасия).

12 мая я получил письмо по электронной почте от представителя красноярской компании «Эвент 2.0» Лукиных Эдуарда с предложением помочь им с организацией и проведением «Силового шоу» в рамках фестиваля «Fan Fest-2009».

Ребята были настроены очень серьезно: хотели сделать турнир на очень высоком уровне, забега вперед скажу, что это у них отлично получилось! Узнав, что соревнования будут проводиться на озере Шира (350 км от Красноярска), далее решили подключить известного красноярского спортсмена пауэрлифтера, стронг-мэна и просто хорошего парня – Романа Гаврусика. Набросали предварительную смету. Изначально планировался призовой фонд 130 тыс. руб на 6 спортсменов – представителей Сибири, нужно было также запланировать организационные расходы на проведение турнира (оплата проезда участников, проживание, питание) и решить вопросы по оборудованию, составу участников, ассистентов. Роман не только взял на себя все заботы по предоставлению спортивного инвентаря и оборудования, команды ассистентов для проведения соревнований, но также убедил организаторов пригласить самых титулованных спортсменов России и увеличить призовой фонд до 200 тыс. руб. В итоге это позволило на вполне законных основаниях назвать турнир этапом Кубка России, поскольку в турнире приняли участие 10 атлетов и не только из Си-

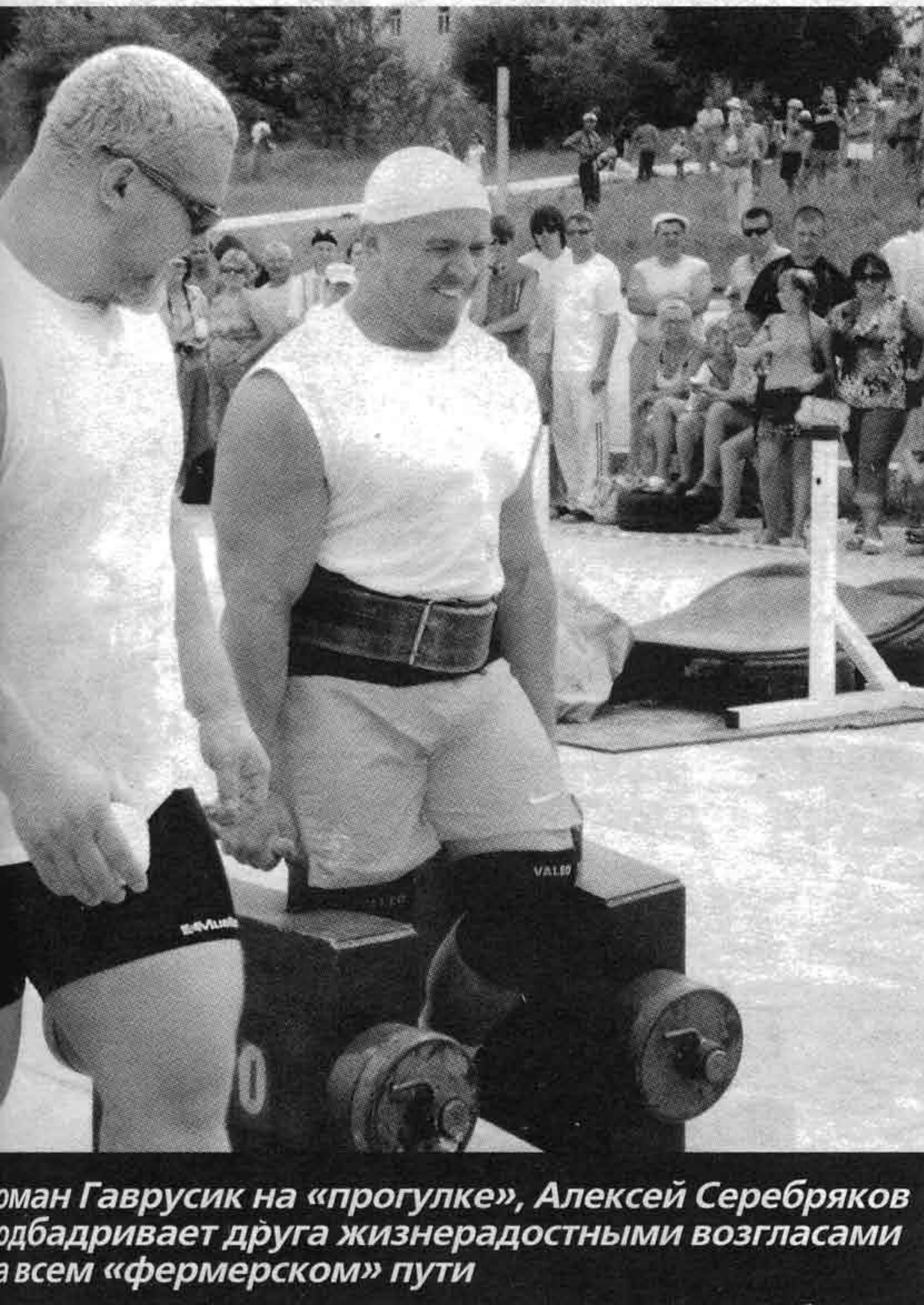


Парад-открытие (слева-направо): Анатолий Шишкин, Юрий Безруков, Алексей Серебряков, Сергей Суров, Эльбрус Нигматулин, Евгений Стаметов, Роман Гаврусик, Михаил Шивляков, Сергей Харламов, Алексей Михалев



Михаил Шивляков выполняет подъем «бревна», а ведущий Анатолий Максютя подбадривает атлета и рассказывает зрителям о всех достоинствах и достижениях спортсмена

Михаил — МСМК по пауэрлифтингу (выполнил в 2005 году на ЧР в Казани), рекордсмен Кузбасса в становой тяге (372,5 кг в категории свыше 125 кг) В прошлом морской пехотинец, участник боевых действий во 2-ой чеченской компании, имеет боевые награды



Роман Гаврусик на «прогулке», Алексей Серебряков подбадривает друга жизнерадостными возгласами на всем «фермерском» пути

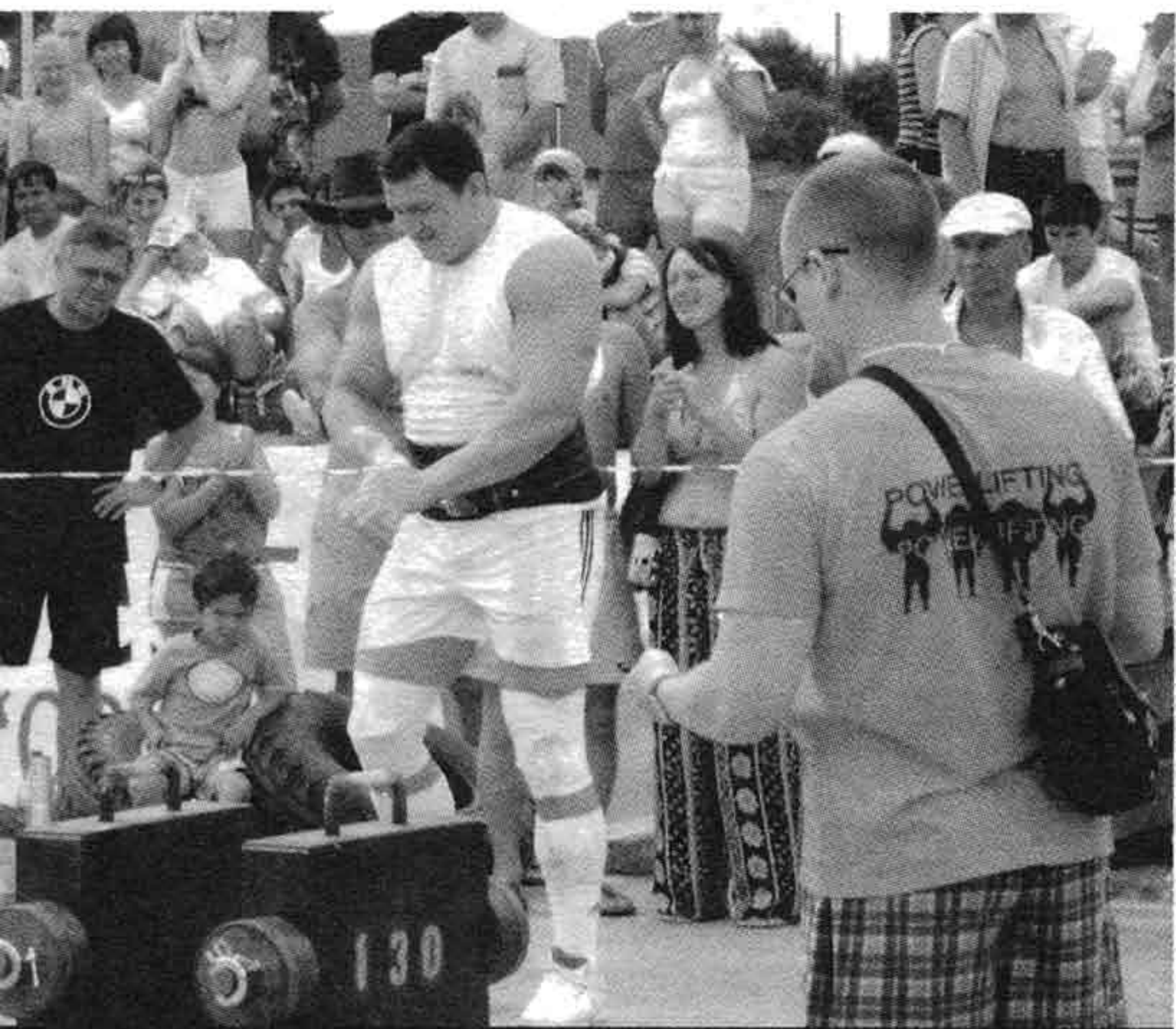
бирского федерального округа – география получилась довольно широкая. Многие атлеты не нуждаются в дополнительном представлении: Эльбрус Нигматулин, Алексей Серебряков, Стаметов Евгений – спортсмены из Челябинска, Харламов Сергей (Пермь), Шишкин Анатолий (Саратов), Шивляков Михаил (Кемерово), Суров Сергей и Роман Гаврусик (Красноярск), Михалев Алексей (Барнаул) и Безруков Юрий (Томск). Ведущими были приглашены не менее известные Анатолий Максютя (Саратов) и Алексей Медведев (Пермь).

Заметим, что Роман имеет большой опыт в организации и проведении подобных турниров, и как раз за пару недель до этого шоу провел Открытый чемпионат Красноярска, где представители компании «Эвент 2.0» всё посмотрели живьем и смогли решить, как можно будет провес-

ти подобное шоу на озере Шира. Главным судьей было решено пригласить известного красноярского тренера и судью по пауэрлифтингу – заслуженного тренера России, судью всероссийской категории, председателя судейской коллегии ФПР – Бычкова Александра Николаевича. Мне выпала доля быть главным секретарем соревнований.

В пути

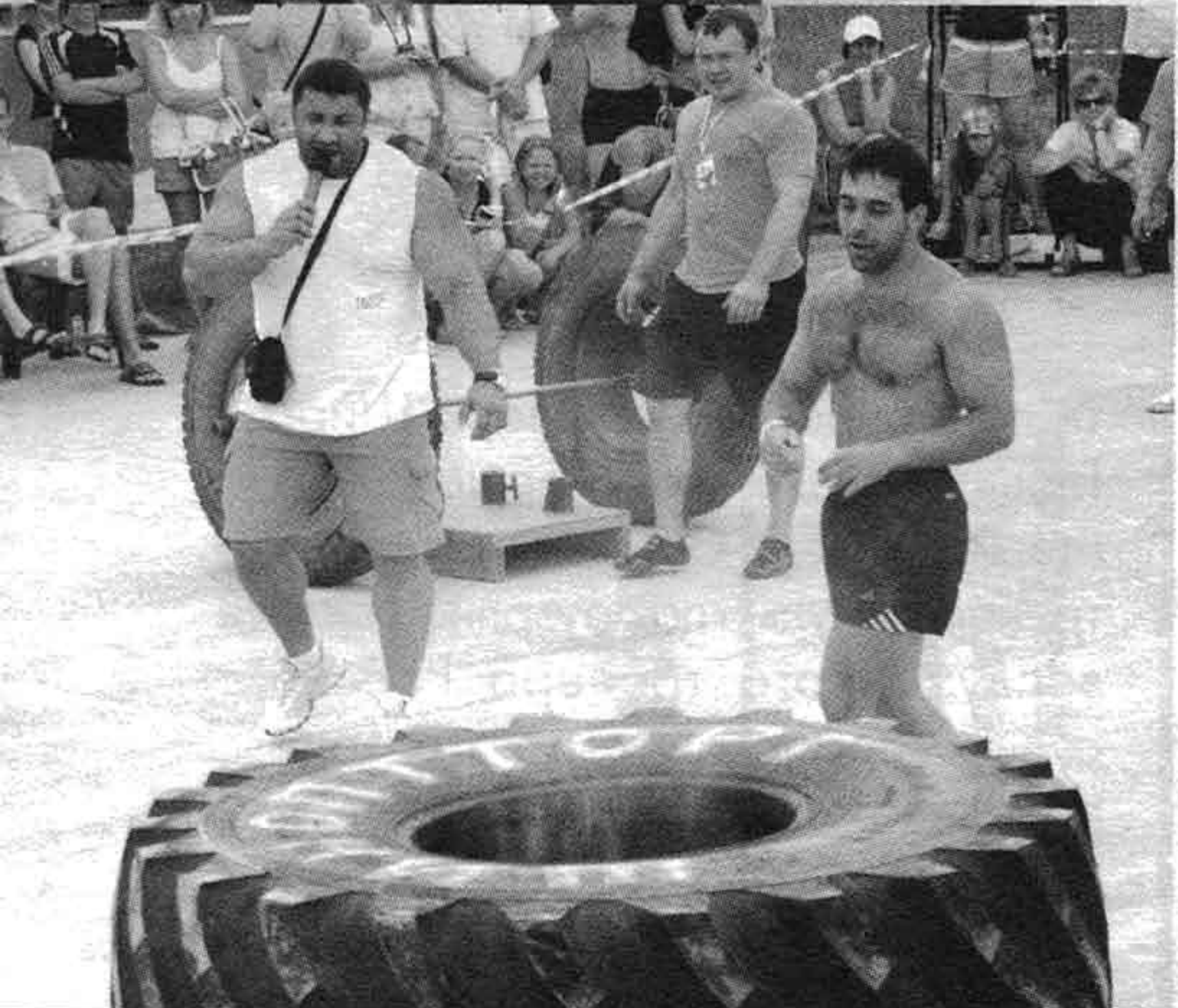
Красноярск встречает нас солнечным утром. На перроне – Роман, всё, как договаривались – потом идем к автобусу на вокзальной площади. Повидал я разное... Однако от большого скопления «слоников», пусть даже не в очень маленьком салоне автобуса, как-то сразу становится радостно за то, что не перевелись на Руси богатыри. От Красноярска до озера Шира порядка



Сергей Харламов — самый быстрый «фермер» на старте



Роман Гаврусик кантует 300-килограммовый снаряд



Подрастает новая смена «стронгов»!!!



Эльбрус готовится подтвердить свою заявку на чемпионский титул!

350 км, это 5–6 часов пути. По дороге делаем пару остановок, чтобы ребята могли серьезно подкрепиться и не растерять силы. По мере приближения к месту назначения чувствуется, что едем на юг, солнце начинает еще сильнее припекать. Наш путь близок к завершению. И вот взору открываются знаменитые хакасские озера! Первое – Белё, вдоль берега на протяжении всего озера – кемпинги, парковки – въезд к озеру платный. Через десяток километров – поворот на озеро Шира, сначала поселок с таким же названием, затем курортный городок «Жемчужный» – именно здесь и должны были пройти соревнования.

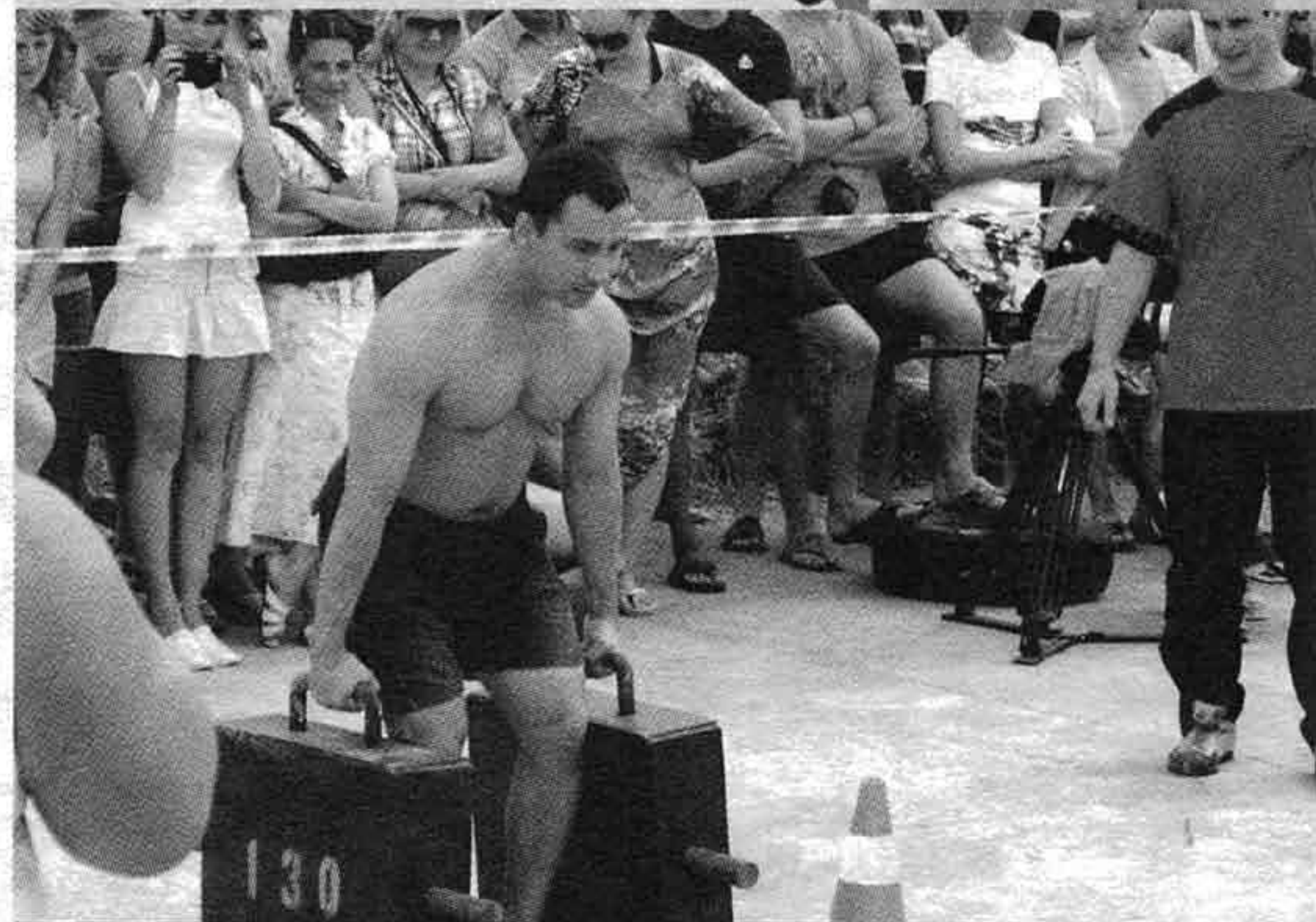
На Шира

Сам поселок чем-то напомнил мне Адлер/Сочи: толпы народу, небольшие аллеи, сувенирные лавки, всевозможные развлечения – дарты, тир и прочий «досуг».

Разместились в домике, все относительно прилично: 15 кроватей, душ и туалет (есть горячая вода – бойлер)... Вот только жило нас в этой «хижине» 22 человека! Однако, как говорится, в тесноте да не в обиде – до озера буквально 100 метров, и столько же до столовой. Кстати, кормили очень прилично, довольно вкусно и питательно, 3 раза в день.

Первый поход на пляж оставил противоречивые чувства – с одной стороны, изумительно красивые места – озеро, вдали сопки... с другой – везде видны следы отдыха туристов – бутылки, пакеты и др. мусор. Вода была довольно теплой, чуть соленой... Будьте готовы, что в этом озере найдутся существа, не желающие, чтобы вы там купались – маленькие рачки (типа креветок) довольно чувствительно кусаются, сначала думал, что зацепил какую-то колючку, пока не поймал одного из этих забавных рачков.

Вернувшись с озера, сходили на ужин и решили пойти посмотреть площадку, где завтра предстояло провести соревнования. Стандартная асфальтированная баскетбольная площадка – с одной стороны склон, который ввос-



Подрастающий «стронг» на старте... Оба ведущих переживают за своего «подавана» – им нужны новые таланты!

ледствии очень оценили зрители – вся площадка как на ладони, отсутствие каких-либо скамеек их абсолютно не смутило.

Хлеба и зрелищ!

Утро 18 июля порадовало солнечной погодой, что позволило желающим еще раз побаловать себя соленой водой озеро Шира. Ближе к обеду пошли с ассистентами и главным судьей соревнований, Бычковым Александром Николаевичем, готовить площадку к предстоящему шоу.

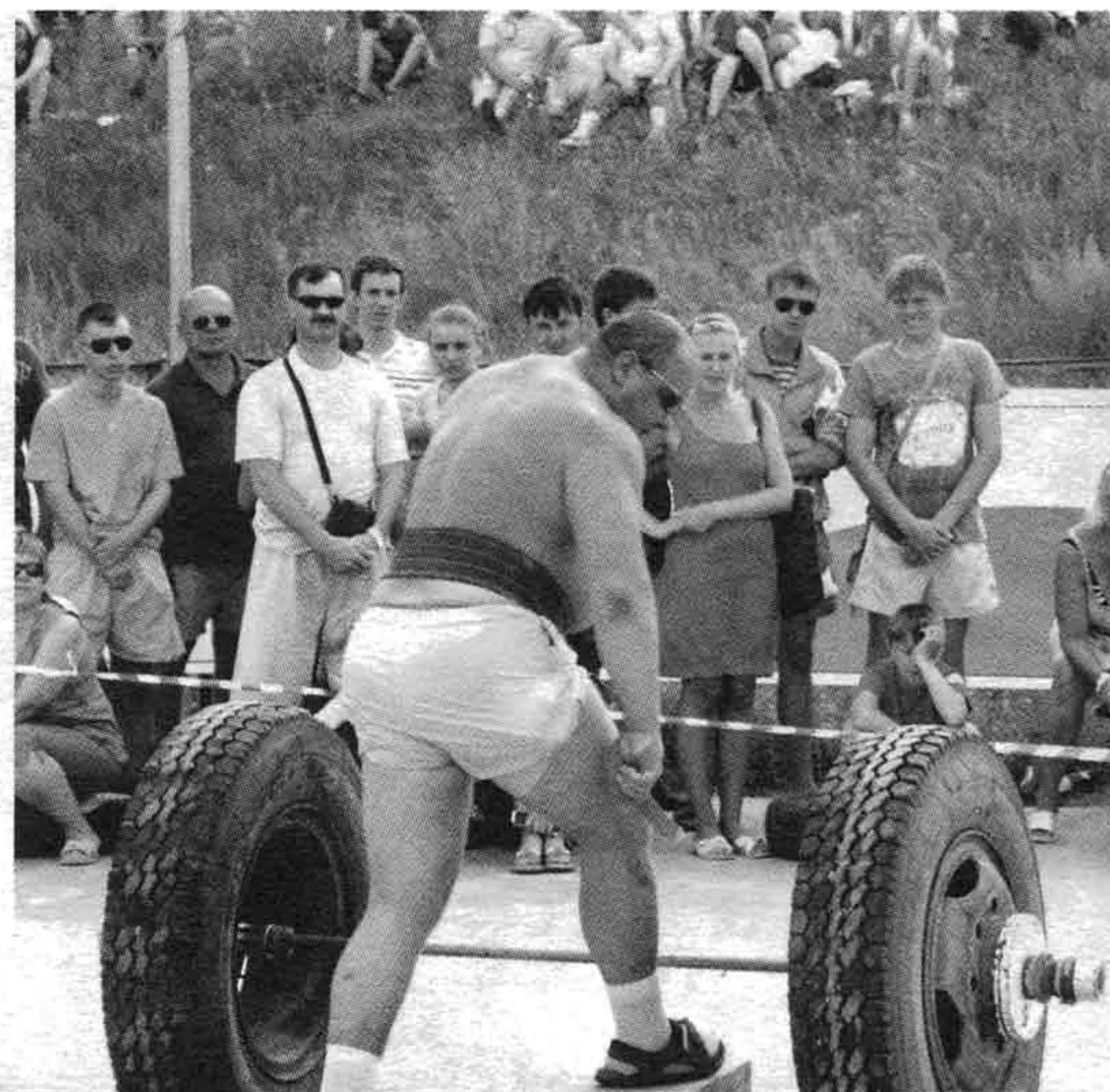
По мере подготовки выяснились некоторые моменты, которые пришлось учесть при подготовке снарядов и проведении соревнований: длина площадки не позволяла делать 8 переворотов колеса – поэтому решили, что будет 4 (или 5) переворотов в одну сторону, после этого спортсмен должен обежать покрышку и закончить упражнение, переворачивая покрышку в другую сторону. Далее, планировалось собрать штангу с колесами от «ЗИЛа», чтобы общий вес был 330 кг, и тогда бы атлеты делали тягу с земли, фактически это было бы что-то, подобное тяги с плитов (подставок) – поскольку гриф находился в районе коленей... К сожалению, собрать 330 кг не получилось – вес штанги был 220 кг, поэтому упражнение немного изменили – тяга решила делать с мостиков (из ямы), то есть штанга была расположена чуть выше щиколоток. Также небольшой сюрприз преподнесла подготовка снаряда «коромысло» – планировалось поставить в качестве грузов «фермерские чемоданы», однако не было предусмотрено каких-либо способов крепления отягощений на платформах – поэтому приходилось закреплять их с помощью деревянных клиньев-распорок и за ручки привязывать к станинам «коромысла», это, в свою очередь, сыграло злую шутку со спортсменами, поскольку при раскачивании снаряда чемоданы все время норовили съехать с платформы, и некоторым атлетам при остановке приходилось дополнительно ждать, пока ассистенты снова закрепят «чемоданы»; хотя и тратились на это считанные

секунды, все равно такие моменты заставляли поволноваться и спортсменов, и ассистентов, и судей.

Вот все на площадке подготовлено. Вкусный обед успешно съеден – осталось еще пара часов до начала турнира. И погода очень кстати сменилась – хотя было довольно жарко (под +30 С), однако солнце затянуло тучами, и поэтому, можно сказать, почти идеальные условия – тем более что прошел небольшой дождик, который прибил пыль и охладил воздух.

Шоу маст гоу-он...

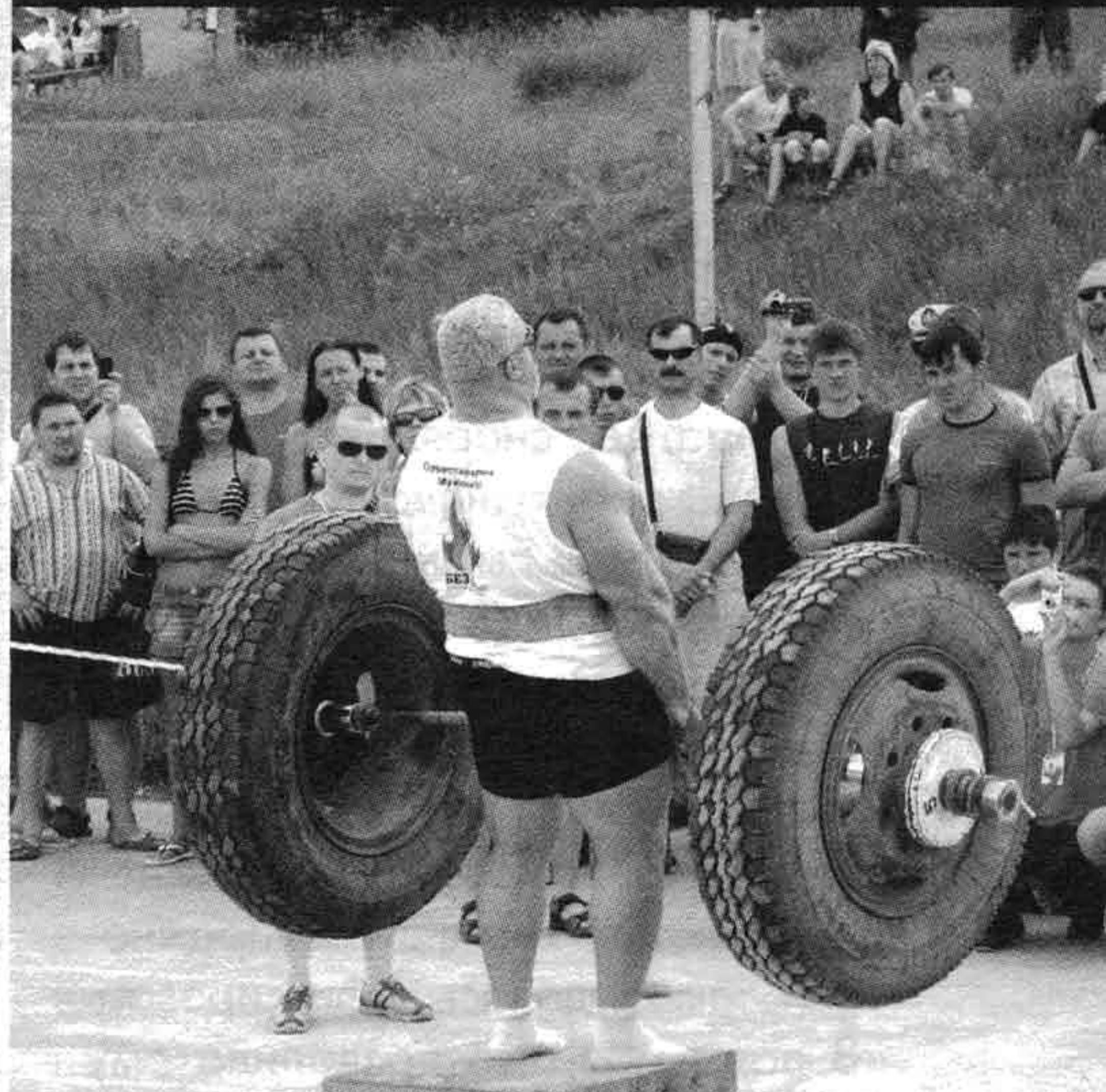
Настал долгожданный момент: начало соревнований – парад-открытие! Замечу, что зрители проявляли очень большой интерес еще на этапе подготовки площадки и стали заранее занимать наиболее удобные места для наблюдения за самими состязаниями. Также постарались организаторы фестиваля: помимо афиш на информационных стендах, каждый день все отдыхающие слышали сообщения по громкоговорителям о программе фестиваля – таким образом, наверное, большинство отдыхающих к моменту начала соревнований собралось у площадки чтобы посмотреть на турнир. И ведь действительно было на что посмотреть! Каждого спортсмена зрители встречали радостными овациями и возгласами – ведь на площадку выходили легенды: Эльбрус Нигматулин, Алексей Серебряков; своих земляков, красноярцы также очень радостно приветствовали – Романа Гаврусика и Сергея Сурова, остальные спортсмены тоже не были обделены вниманием – видимо, русская душа любит всё очень большое, и когда на публику выходил очередной богатырь, – болельщики ликовали. Тем более что ведущие: известный стронгмэн Анатолий Максютя – обладатель рекорда Гиннеса в буксировке 210-и тонного состава, и Алексей Медведев – один из первых чемпионов СССР по бодибилдингу, старались максимально подробно и интересно рассказать и представить каждого спортсмена зрителям.



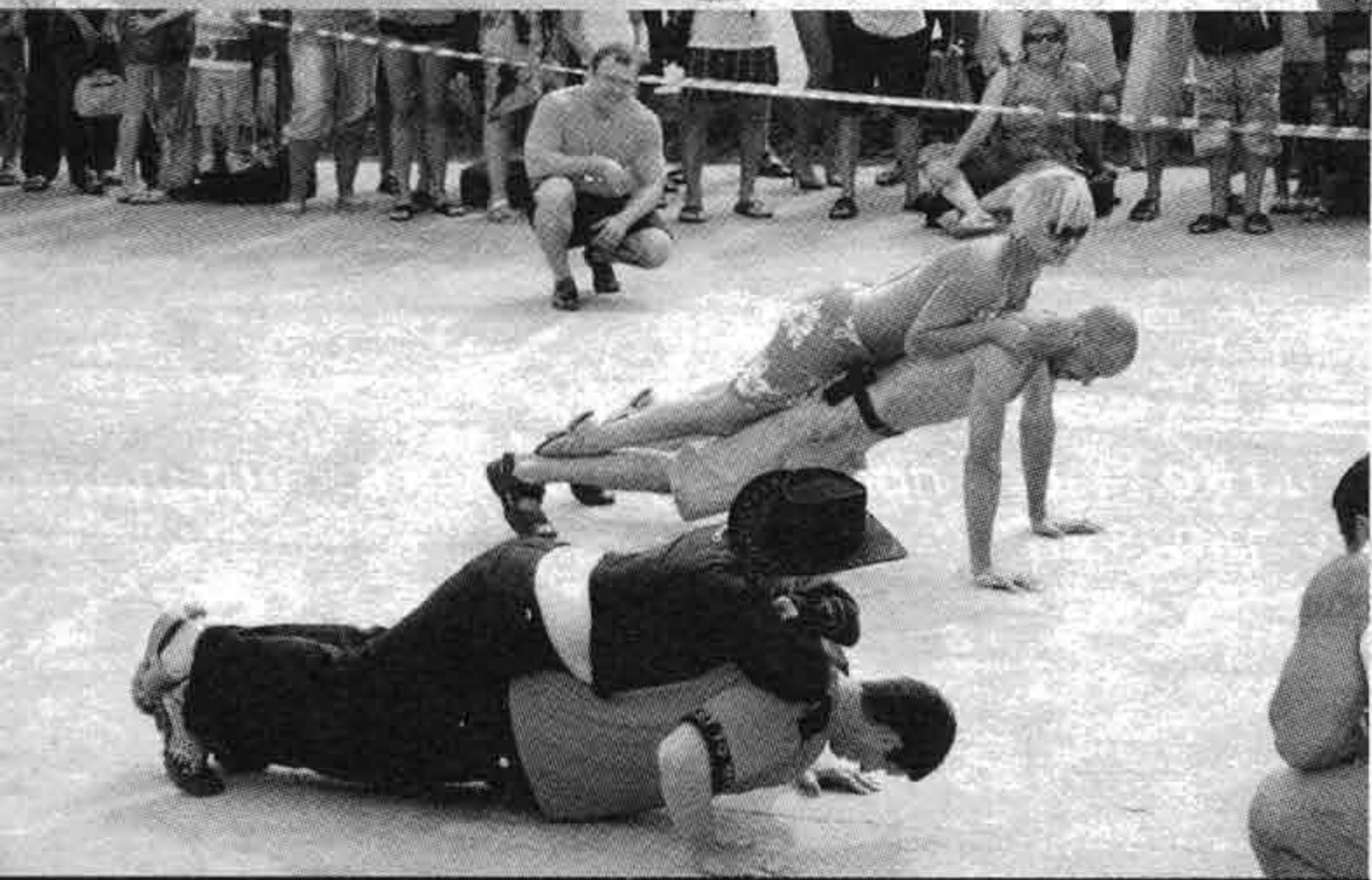
Саша Колчанов пробует пробиться в кандидаты в сборную стронгов!



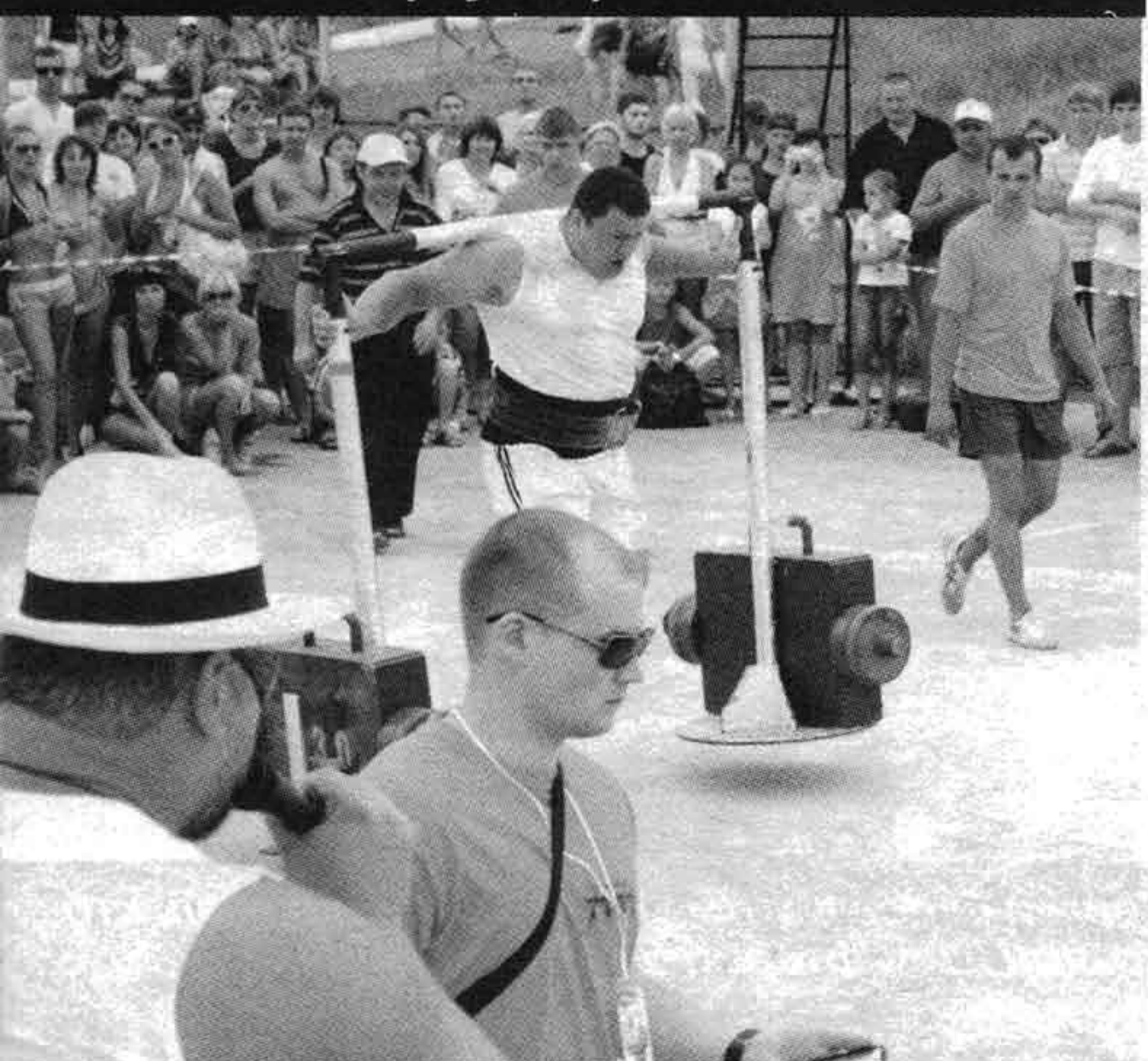
Сергей Суров в этом упражнении показал, кто хозяин в «лифтерских» упражнениях



Победитель первенства мира по пауэрлифтингу Алексей Серебряков на время становится лидером, зафиксировав десять повторений!



Вот так «выжимали» себя и своих дам кандидаты в сборную стронгов ...



Подъем бревна

Это было первым упражнением турнира, вес снаряда 130 кг. Согласно жребию, начал соревнования Стаметов Евгений – уверенно зафиксировал 6 повторений, далее вышел Эльбрус Нигматулин – сразу показав «высший пилотаж», увеличив результат до 8 повторов! Только Харламову Сергею, который выходил 8-м в этом упражнении, также удалось зафиксировать 8 подъемов, что позволило ему поделить с Эльбрусом 1-2-е место. Серебряков Алексей выполнил 7 подъемов и занял 3-ю позицию,

6 повторений сделал также Шишкин Анатолий поделив со Стаметовым 4-5-е место в этом движении, Роман Гаврусик зафиксировал 5 подъемов – 6-е место, Михаил Шивляков, набравшись опыта (в 2007 году на «Богатырях Байкала» не смог зафиксировать ни одного подъема), сделал 4 подъема – 7-е место, Сергей Суров сделал всего 2 повторения – 8-е место, что объясняется его подготовкой к чемпионату Европы по жиму лежа, куда он должен поехать через 2 недели после этого шоу, поэтому в этих соревнованиях участвовал скорее просто на радость зрителям – нужно беречь силы для поездки в Европу! К сожалению, Юрий Безруков не смог зафиксировать ни одного подъема, и молодого атлета Алексея Михалева, для которого этот турнир был дебютом, постигла та же участь – в итоге с Юрием поделили 9-10-е места.

Пока атлеты отдыхали и готовились к следующему упражнению, а судьи подсчитывали очки и определяли порядок выхода атлетов в следующем упражнении, – по правилам атлеты выходят в обратном порядке согласно занятым местам в преды-

дущем упражнении, ведущие решили «размять» зрителей. Сначала были приглашены трое участников – мужчин, далее была вызвана девушка, комплекции довольно внушительной. Возможно, именно о таких Некрасов писал: «Коня на скаку остановит...». Что же нужно было делать? Конкурс, довольно простой со стороны, стал настоящим испытанием для «народных атлетов» – нужно было выполнять приседания с «живым грузом» на плечах!

«Фермерская прогулка»

Вторым упражнением была «фермерская прогулка», как сказал один из зрителей: «Где же они видели таких фермеров?!» Действительно, хотя обычно фермеры – не слабые духом и телом люди, однако в век всевозможной механизации тяжелого физического труда сомневаюсь, что большинство из них справились бы с парой «чемоданчиков», вес каждого составлял 130 кг! А ведь нужно было не просто их поднять и подержать, а прогуляться с отягощением ни много ни мало 40 метров! Открыли состязание в этом движении Алексей Михалев и



«Пробежка с коромыслом» в исполнении Сергея Харламова позволила ему претендовать на титул Чемпиона в этом упражнении

Юрий Безруков, видимо, все-таки сказывается отсутствие большого опыта в «стронговских» соревнованиях, и несмотря на свои регалии в других видах спорта: Алексей – МС по пауэрлифтингу, а Юрий – даже дважды МС – по тяжелой атлетике (кстати, в прошлом победитель первенства России) и в армспорте, ребята не смогли пронести «чемоданы» на всю дистанцию. Результат Юрия – 10 метров (10-е место), Алексей пронес снаряды на расстояние 23,1 метра и занял 8-е место в этом упражнении, выиграв метр у Сергея Сурова, показавшего результат 22,1 метра – 9-е место, Сергей, как помните, готовится к выступлению на чемпионате Европы по жиму лежа и выступал в этом турнире просто для своего удовольствия и радости своих многочисленных фанатов. Далее кузбасский богатырь Михаил Шивляков первым справился с «прогулкой» на полное расстояние в 40 метров, показав результат 35 секунд, что в дальнейшем позволило занять ему 5-е место в этом упражнении, поскольку выходившие атлеты Гаврусик и Шишкин показали худшие по времени результаты. Роман проиграл Михаилу всего 4 секунды (результат 39 с), что вывело его на 6-е место в «прогулке».

Саратовский гость, Шишкин Анатолий, уступив уже Роману всего 1,6 секунды (результат 40,6 с.), стал 7-м в этом упражнении. Кстати, как признался Михаил Шивляков, Анатолий – его «сенсей» в этом виде спорта; начиная с 2007 года



На дистанции Эльбрус Нигматулин. Всё четко, ни одного лишнего движения, ни одного покачивания грузов и потери равновесия. В итоге – чемпионский результат!



Алексей Серебряков делает чемпионский 8-й бросок. Но он не учёл, что следом выйдут ещё два сильнейших соперника...



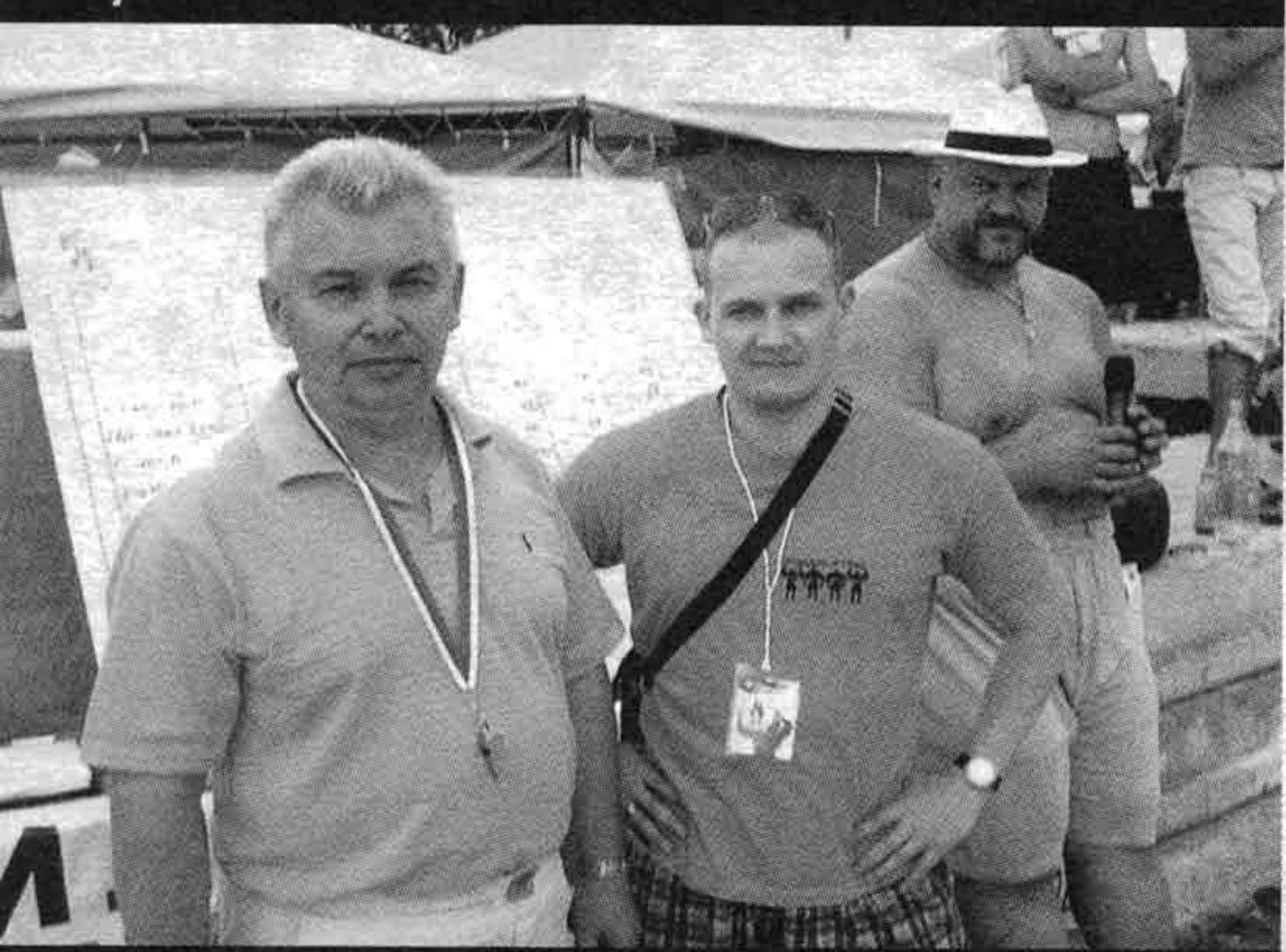
Алексей действительно советует «Мистеру с ранчо» попробовать «коромысло» для полноты ощущений «отдыха» на озере Шира

Анатолий помогает Михаилу советами и наставлениями по технике выполнения упражнений, и в итоге именно благодаря советам своего наставника Михаил смог выиграть «сенсея» в некоторых упражнениях. Далее спортсмены стали творить просто чудеса! Если до этого зрители выражали очень бурную радость каждому спортсмену – представьте, менее чем за 40 секунд «фермеры» преодолевали расстояние в 40 метров, при этом в каждой руке был

снаряд весом 130 кг, нужно было не просто пройти по прямой 40 метров (длина дорожки в одну сторону 20 метров), а добежать до конца площадки – развернуться вокруг флажка и вернуться к финишу. Немногие физически здоровые «не фермеры» свободным неспешным прогулочным шагом могут показать лучшее время, не обременяя себя каким-либо грузом. Далее начало твориться что-то невообразимое! Стаметов Евгений справляется с «прогулкой», улучшив



Эльбрус «закладывал» снаряд на барьер и сбрасывал его вниз



Работа закончена – протокол заполнен! Главный судья соревнований Александр Николаевич Бычков (Красноярск), главный секретарь соревнований Илья Борисович Колесов (Томск) на фоне протокола соревнований и ведущего г-на Медведева, также известного как «Мистер с ранчо»

результат сразу почти на 10 секунд и временно выиграв это движение (финишировал, зафиксировав 25,9 секунд, в дальнейшем стал 4-м в этом упражнении), Эльбрус Нигматулин следом опять вышел в лидеры, показав уже фантастический результат 19,2 секунды, однако еще не выходили еще два очень сильных спортсмена – Алексей Серебряков и Сергеем Харламов. Алексей, проиграв всего 1,8 секунды Эльбрусу, стал в итоге 3-м в этом упражнении, и выступивший последним Сергей стал победителем в данном движении – показал лучшее время 17,6

секунды, подвинув Эльбруса на «серебряное» место.

Были некоторые сомнения по том, как распределились места – ведь разница между призерами в этом упражнении составляла менее 3 секунд, однако уже после окончания турнира при просмотре видеозаписи атлеты уже сами засекали время между командами «старт» и «финиш», и все сомнения были сняты.

И снова перерыв. Для судейской коллегии – время определения занятых мест атлетами в прошедшем упражнении, подсчет очков, определение очередности выхода спортсменов.

Небольшая передышка для атлетов.

Любимец красноярской публики – Сергей Суров, видимо, уже настраивается на предстоящий чемпионат Европы по жиму лежа.

А для зрителей снова время конкурсов. На этот раз был всего один желающий показать свою удаль и силу – для него Анатолий Максютя предложил попробовать свои силы как «стронгу»: сделать несколько переворотов «колеса», а именно это было следующим упражнением соревнований. К удивлению и радости зрителей, их «участник» справился с 4 переворотами покрышки!

И сразу же был приглашен ведущими в команду «стронгов» для

дальнейшего участия в турнире. Представитель команды зрителей, сославшись на то, что готовился к отдыху, а не к силовым соревнованиям, отказался.

Тем временем судейская коллегия закончила заполнение протокола результатами по последнему движению и определила очередность выхода атлетов в третьем упражнении: нужно сделать 8 переворотов трехсоткилограммовой покрышки за время не более 90 секунд.

Кантовка покрышки

Первым состязание начал томский атлет – Юрий Безруков, он выполнил упражнение, зафиксировав время 52,7 секунды. Вторым был вызван красноярец – Сергей Суров, и, несмотря на наставления тренера особо не напрягаться, вспомним о его предстоящем выступлении на чемпионате Европы по жиму через 2 недели, видимо, сказался бойцовский характер атлета – он улучшил показания секундомера уже до 34,1 секунды, что после выполнения упражнения всеми спортсменами позволило Сергею занять 8-е место. Следом за Суrowым был приглашен дебютант из Барнаула – Алексей Михалев, и, хотя он первый раз в жизни пробовал выполнить это упражне-

Протокол соревнований
КУБОК СИБИРИ ПО СИЛОВОМУ ЭКСТРИМУ
(Этап Кубка России по силовому экстриму)
18 июля 2009 г. п. Жемчужный, Красноярского края

№ п/п	Фамилия участника; разряд; вид спорта; год рождения; город; собственный вес	Вид программы												Очки	Место
		Подъем 130 кг. бревна (90 сек.)		Перенос 130 кг. грузов на 50 м (90 секунд)		Переворачивание 300 кг. покрышки на 8 раз		Тяга 230,0 кг. штанги (90 секунд)		Перенос груза 350 кг. на 20 м. (90 секунд)		Перебрасывание шара (145 кг) ч/препятствие высотой 150 см			
		Рез-т Место	Очки Всего очков	Рез-т Место	Очки Всего очков	Рез-т Место	Очки Всего очков	Рез-т Место	Очки Всего очков	Рез-т Место	Очки Всего очков				
1	СТАМЕТОВ	5	6,5	13,5	20,5	30	37	45	4						
2	НИГМАТУЛИН	5	9,5	18,5	28,5	33,5	43	53							
3	СУРОВ	2	3	5	8	14	17	20							
4	ГАВРУСИК	5	5	10	16	23,5	28,5	32,5							
5	СЕРЕБРЯКОВ	7	8	16	24	31,5	39,5	46,5							
6	БЕЗРУКОВ ШИШКИН	9-10	0,5	1,5	2,5	3,5	4,5	7							
7	ШИВЛЯКОВ	4	4	10	19	28,5	32,5	38,5							
8	ХАРЛАМОВ	8	9,5	19,5	23,5	27	36,5	45,5							
9	МИХАЛЕВ	0	0,5	3,5	5,5	9	11	13,5							
10	ШИШКИН	6	6,5	10,5	15,5	17,5	23,5	28,5							

Главный судья соревнований г. г.
Главный секретарь соревнований г. г.

Судья на старте г. г.
Секундометрист г. г.

Итоговый протокол с автографами главного судьи и секретаря



Участники тем временем уже подготовились к награждению

ние, с ним он отлично справился, завершив 8 переворотов за 52,1 секунды, что для новичка даже очень хороший результат, после окончания соревнований в этом упражнении Алексей стал 9-м в этом упражнении, а Юрий Безруков занял последнюю строчку.

Редко когда на подобных соревнованиях кто-либо не справляется с этим упражнением, и дальнейшее развитие событий показало, что спортсмены подготовились к этому упражнению очень серьезно: каждый следующий атлет старался улучшить время выполнения упражнения и хотя бы на время стать победителем в этом движении.

Саратовский спортсмен Анатолий Шишкин, завершив выполнения упражнения, показал лучшее время 26,9 секунды. Следующий атлет – организатор турнира Роман Гаврусик, опередил его всего на 0,2 секунды, что позволило в дальнейшем Роману занять 5-ю строчку рейтинга, а Анатолию 6-ю. Бывший морской пехотинец Михаил Шивляков в этом упражнении опять превзошел своего «сенсея» –

результат спортсмена 25,0 секунды на некоторое время вывел Михаила в лидеры. В конечном итоге результат 25,0 секунды позволил Михаилу занять 2-е место в этом упражнении. Стаметов Евгений показал результат на 1,5 секунды хуже Михаила (время выполнения упражнения 26,5 сек.), тем не менее это лучшее время среди всех атлетов, кроме Шивлякова, и временно Евгений становится на 2-ю строчку рейтинга в этом движении. Вызванный следующим челябинский богатырь Алексей Серебряков, на мой взгляд, немного растерялся на старте, в итоге время выполнения 26,3 секунды, показатель лучше на 0,2 секунды, чем у Стаметова, однако разрыв с чемпионом более секунды, и в конечном итоге 3-е место.

Легендарный челябинец Эльбрус Нигматулин и здесь показал, кто «хозяин на помосте» – фантастически быстро выполняя упражнение, он фиксирует лучшее время 23,2 секунды!

И победитель в прошлом движении, пермский атлет Сергей Харламов, выходя на площад-

ку для выполнения упражнений, имел уже весь расклад – лучшее время у Эльбруса 23,2 секунды, однако атлет завершил 8 переворотов, а время на секундомере зафиксировано было 27,0 секунды, что позволило Сергею занять лишь 7-ю позицию рейтинга в этом движении.

И опять ни минуты передышки для судей и зрителей: подсчет очков, определение очередности выхода в следующем упражнении – судье и секретарю, и новые конкурсы зрителям.

Однако не всем зрителям удалось отдохнуть – кандидатов в сборную «стронгов» ведущие решили испытать «железом», а именно «фермерскими чемоданами»!

Также зрителей решил порадовать своим выступлением фотокорреспондент – кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу из Иркутска Александр Колчанов, решивший показать, что ожидает стронгов в следующем упражнении «улетная тяга» – фактически это упражнение из пауэрлифтинга «мертвая тяга с мостика», вес штанги 230 кг!

Саша Колчанов пробует пробиться в кандидаты в сборную стронгов!

Тяга с мостика

Традиционно соревнования начал томский атлет – Юрий Безруков, он выполнил одно повторение, а закрепился в конечном итоге на 10-й строчке рейтинга. Барнаульский дебютант Алексей Михалев выполнил сразу 4 повторения, вот что значит базовая подготовка и звание «Мастер спорта России по пауэрлифтингу», в итоге он поделил в этом упражнении 7–8-е места с сильнейшим пермским атлетом Сергеем Харламовым, и на одно повторение обошел «сенсея» Шивлякова – спортсмена из Саратова – Анатолия Шишкина, который зафиксировал 3 подъема и стал 9-м. Неожиданно для многих Эльбрус Нигматули, выполнивший сразу 8 подъемов в этом движении, стал только 6-м, и этому, видимо, есть свое объяснение. Упражнение, можно сказать, одно из основных «подсобных» для тренировки становой тяги в пауэрлифтинге – и тут сложно было



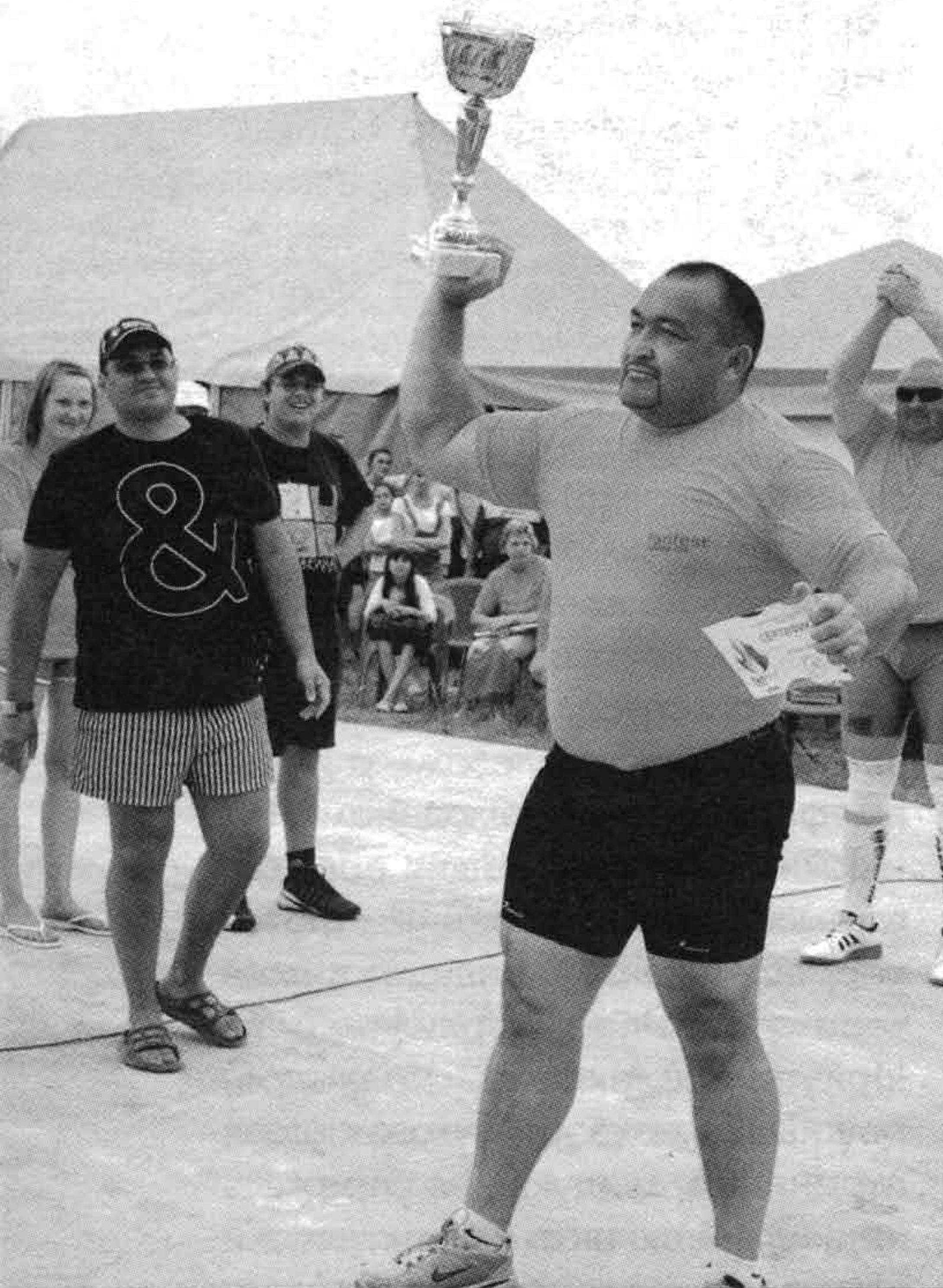
Тройка лидеров (слева–направо): Сергей Харламов, Алексей Серебряков, Эльбрус Нигматулин

«зарубиться» с действующими спортсменами – мастерами международного класса, рекордсменами Сибири! Пожалуй, только в этом упражнении Сергей Суров (МСМК, пауэрлифтинг) оторвался по полной – он выполнил 9-й подъем и поднялся на 5-ю строчку рейтинга в этом движении. Роман Гаврусик (МСМК, пауэрлифтинг) и Серебряков Алексей (МСМК, пауэрлифтинг) показали по 10 подъемов и поделили 3–4-е места. Опередив их на одно повторение, вышли в лидеры по количеству подъемов – Михаил Шивляков (МСМК, пауэрлифтинг, рекордсмен Сибири в становой тяге – 372,5 кг) и Саметов Евгений (МС, пауэрлифтинг) зафиксировали 11 подъемов!

За плечами «стронгов» уже больше половины «дистанции» – осталось 2 упражнения, «коромысло» и «шар Атласа». Чтобы дать ребятам побольше отдохнуть, ведущие решили сделать перерыв побольше и занять зрителей очередным душещипательным зрелищем. Опять приглашаются трое крепких парней и три очаровательные напарницы, конкурс заключался в отжиманиях от пола с прекрасным отягощением.

«Коромысло»

Как уже упоминалось, на мой взгляд, это было одно из самых сложных упражнений в плане техники выполнения. С «коромыслом» весом 350 кг нужно было пройти ни много ни мало 20 метров! Сложность заключалась в том, что центр тяжести груза находится очень близко к земле – «фермерские чемоданы» установлены на платформах (в отличие от упражнения «приседания со штангой», когда снаряд лежит на плечах), поэтому стоило спортсмену немного потерять контроль и равновесие – это сразу приводило к тому, что приходилось ставить груз на землю и стартовать заново! И далеко не все участники справились с выполнением упражнения блестяще. Ребята, у кого не было опыта выполнения этого движения, не смогли полностью пройти дистанцию – так Юрий Безруков зафиксировал результат 5,23 метра (в итоге стал 10-м в этом упражнении). Первым, кто полностью прошел дистанцию с 350-килограммовым «коромыслом», был саратовский спортсмен Анатолий Шишкин, он показал очень техничное исполнение и довольно приличный результат 20,9 секунды, что в итоге позволило ему



Чемпионский кубок и сертификат победителя II этапа Кубка России в руках Эльбруса Нигматулина

в этом упражнении подняться сразу на 5-е место!

Очередные чудеса показал Сергей Харламов – он улучшил результат сразу на 10 секунд, зафиксировав время 11,8 секунды! Это позволило закрепиться ему в лидерах, и, забегаая вперед, скажу, что только Эльбрусу удалось показать точно такое же время и в итоге поделить с Сергеем 1–2-е места в этом упражнении.

Барнаулец Алексей Михалев прошел чуть дальше Юры Безрукова и также, к сожалению, не смог пройти весь путь, преодолев дистанцию 9 метров (в итоге на 9-й строчке в рейтинге).

Вызванный Эльбрус Нигматулин, как уже было сказано, повторил достижение пермского атлета Харламова, показав не только удивительно техничное исполнения упражнения, но также и небольшую «хитрость»: Эльбрус на время выполнения упражнения одел сразу два поддерживающих пояса: один на талию – для закрепления мышц спины, второй в районе гру-

ди – для фиксации грудного отдела позвоночника.

Выступившие следом атлеты (поднявшиеся в предыдущем упражнении выше рейтингом) так и не смогли улучшить результат Сергея и Эльбруса. Сергей Суров опять решил не особо напрягаться и прошел чуть более половины дистанции – 13,26 метра, что в итоге позволило стать ему лишь 8-м в этом упражнении.

Красноярец Роман Гаврусик показал время 26,0 секунд, и в итоге занял 6-е место. Очень разные результаты показали чемпионы предыдущего упражнения, выходявшие последними к «коромыслу». Атлет из Челябинска Стаметов Евгений технично выполнивший упражнение, показал результат близкий к чемпионским – 16,2 секунды, что позволило ему занять 4-ю позицию в рейтинге.

Последним вызванным к снаряду был кузбасский богатырь Михал Шивляков. Хотя у него уже был полный временной «расклад», это не помогло ему биться за призовое место в упражнении, поскольку для спортсмена упражнение было новым. Ми-

хаил полностью преодолел дистанцию, однако показал время 35,2 секунды, проиграв своему «сенсею» Анатолию Шишкину более 15 секунд, в итоге кузбасский атлет занял 7-ое место в этом упражнении.

И вот последний перерыв... Судьи расставляют в протоколе очередность выхода к заключительному упражнению «шар Атласа».

Конкурсы и призы для зрителей закончились, поэтому «мистер с ранчо» решил повеселить публику народным танцем.

Пока «мистер с ранчо» развлекал зрителей танцем, судьи подсчитывали очки в протоколе, ассистенты готовили оборудование для выполнения заключительного упражнения соревнований – «шар Атласа». Бетонный «шарик» весом 145 кг нужно было перебрасывать через «барьер» установленный на высоте 120 см, время на выполнение упражнения отводилось 90 секунд.

Первыми, как обычно, были вызваны томич Юрий Безруков и барнаулец Алексей Михалев, сказалось отсутствие навыков в выполнении



Судьи, участники турнира и бригада ассистентов



Ведущий Анатолий Максютя всё-таки не теряет надежды, что молодые «стронгмэны» вскоре примут участие в подобных турнирах



Предложение от спонсора о проведении турнира каждый год с радостью было одобрено

можно, наставления «сенсея» Анатолия Шишкина нашли благодатную почву и сказались спортивный характер Михаила и воля к победе. Зафиксировав 7 «бросков», Михаил обеспечил себе 5-е место в этом упражнении. Вызванный следующим Роман Гаврусик справился с 4 повторениями и занял 6-ю позицию в рейтинге по этому движению.

Саратовский атлет Анатолий Шишкин выступил чуть хуже своего «подавана» – Михаила Шивлякова, спортсмен зафиксировал 6 «бросков» и в итоге стал 6-м в этом упражнении.

Выступавший следом челябинский атлет Стаметов Евгений показывает лучший результат – 9 повторений, и на некоторое время становится чемпионом в этом упражнении. Однако не выходили еще самые опытные спортсмены – страсти накаляются! Каждый следующий спортсмен старался улучшить результат соперника и стать хотя бы на время «чемпионом по броскам».

Серебряков Алексей улучшил достижение Евгения, выполнив на одно повторение больше, зафиксировал результат 8 «бросков» и подвинул своего земляка на вторую позицию, став чемпионом до выхода Нигматулина и Харламова.

Сергей Харламов, в свою очередь, «разделался» с результатом Алексея, показав результат 10 «бросков»!

Выступавший последним Эльбрус Нигматулин в очередной раз продемонстрировал, кто «хозяин» на этом шоу. Для победы ему было достаточно зафиксировать 11 бросков, однако Эльбрус, можно сказать, легко



Сергей Суров попросил не уделять так много внимания его скромной персоне

этого движения: спортсменам удалось поднять снаряд практически до барьера, но, к сожалению, ни разу не удалось перебросить и зафиксировать хотя бы одно повторение, в итоге ребята поделили 9–10-е место в этом движении.

Вызванный далее Сергей Суров опять не стал особо напрягаться и сделал всего 1 бросок – зрители наконец-то увидели, что этот «шарик» действительно возможно не только оторвать от земли, но и перебро-

сить через барьер! Закончив соревнования с одним повторением, Сергей занял 8-ю строчку в рейтинге по этому движению.

Кузбасский спортсмен Михаил Шивляков, не очень удачно выступивший в упражнении с «коромыслом», при выполнении упражнения «шар Атласа», на удивление и радость многих, показал очень хороший результат! За отведенное для выполнения упражнения время (90 секунд) он выполнил 7 бросков, воз-

и принужденно сделал 12 повторений, и, заметим, что 90-секундный лимит был далеко не исчерпан!

На этом соревнования закончились, и остался самый волнительный и приятный момент для атлетов: парад-награждение и вручение сертификатов участникам турнира с обозначенной выигранной суммой, напомним, что призовой фонд составил порядка 200 тыс. рублей.

Судьям потребовалось некоторое время на заполнение результатов по последнему упражнению в протокол, перепроверку всего протокола и определение занятых мест участниками турнира.

Наконец, сертификаты подписаны, участники построены. X место с результатом 7 очков занял представитель Томска – Юрий Безруков, дебют барнаульца Алексея Михалева был более удачным – 13,5 очков и IX место, несмотря на то что Сергей Суров не очень сильно напрягся на этом турнире, тем не менее 20 очков и XIII место, саратовский

атлет Анатолий Шишкин собрал в итоге 28,5 очков и стал VII, на 4 очка результат лучше у организатора турнира Романа Гаврусика – VI место и 32,5 очка, Шивляков Михаил на 10 очков «оторвался» от своего «сенсея» Анатолия Шишкина и с результатом 38,5 очков вошел в пятерку лидеров турнира. Далее разрыв между 2–4-м местом был минимален, их разделяло всего 1,5 очка! Тем не менее в ходе упорнейшей борьбы с результатом 45 очков IV стал челябинец Евгений Стаметов, всего на 0,5 очка показал лучше результат спортсмен из Перми – Харламов Сергей 45,5 очков и бронза, и на одно очко результат лучше еще у одного челябинца – Алексея Серебрякова, 46,5 очков и серебро. Эльбрус Нигматулин с солидным отрывом, результат 53 очка, становится победителем турнира.

А вечером компания «Эвент 2.0» устроила ребятам еще один настоящий праздник – банкет длился

до самого утра, обсуждали соревнования. Главным спонсором турнира было вынесено предложение сделать турнир традиционным и проводить ежегодно, что встретило активную поддержку и бурную радость спортсменов.

В заключение хотелось бы выразить большую признательность всем, благодаря кому состоялся этот замечательный турнир: генеральному спонсору красноярской компании «Эвент 2.0» и сотрудникам компании, кто непосредственно занимался организационными вопросами; Роману Гаврусика и клубу «Силачи Сибири» за предоставленное оборудование и инвентарь; фотокорреспонденту – Александру Колчанову за отличную фотосессию мероприятия, ребятам-ассистентам, главному судье соревнований – Александру Николаевичу Бычкову, и, конечно, спортсменам, которые своим тяжелым трудом сделали соревнования очень зрелищными и запоминающимися.

INZER

ADVANCE DESIGNS

Интернет магазин экипировки

Inzer Advance Designs - INZERNET.RU

Официальный представитель IAD в России

Наши контакты

www.inzernet.ru

e-mail: shop@inzernet.ru

тел. +7 918 947-04-62

Свидетельство №305231513600011

Чемпионы выбирают INZER

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

IPF позиции:

Rage X

TRX

Fusion

Бинты The True Black
2 метра

PRO позиции:

Trpl Rage X

Obi Rage X

T-Rex

Leviathan

Predators

Бинты The True Black
2.5 метра

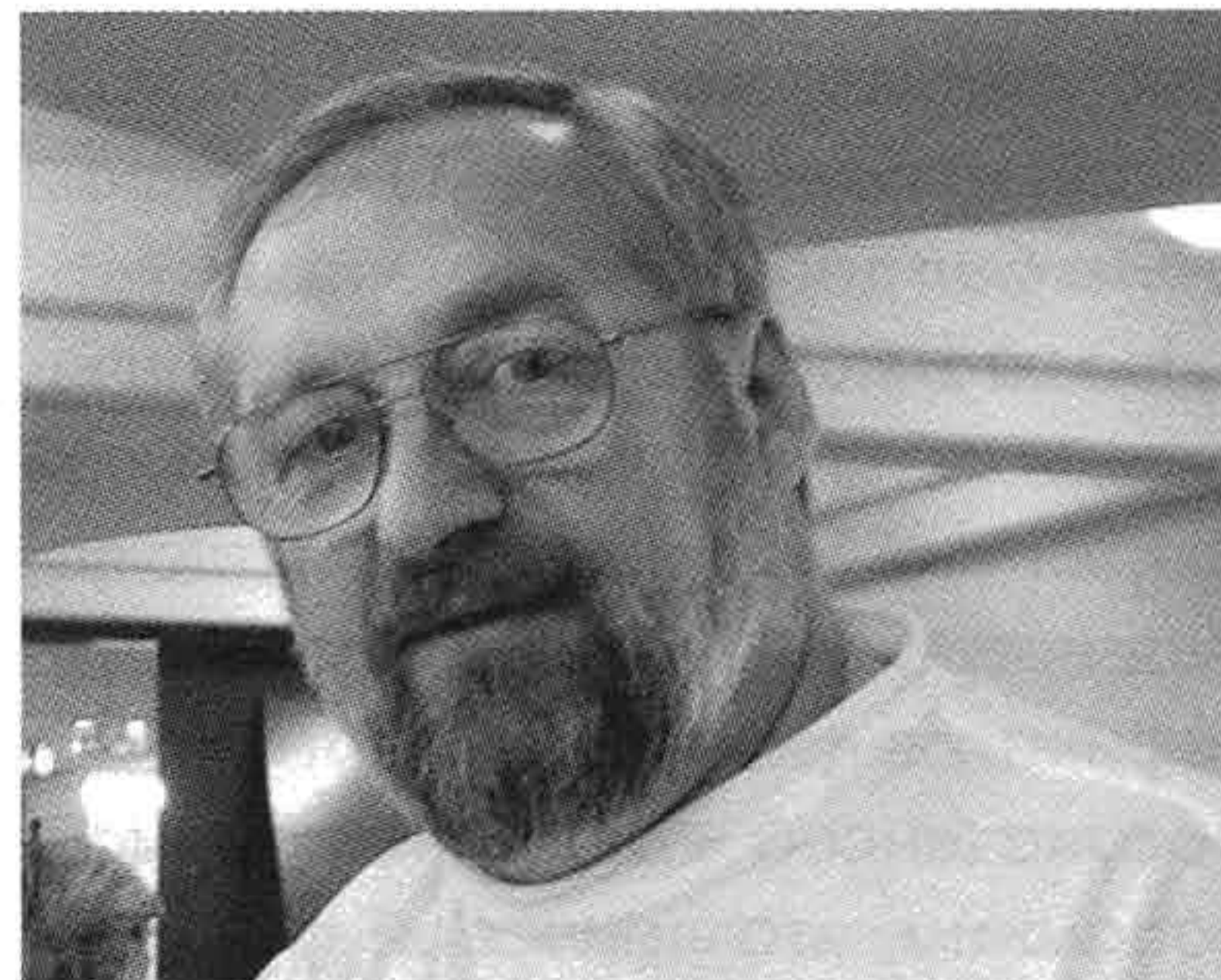
А так же ремни
с пожизненной гарантией,
обувь Pilat, одежда от IAD.

Реклама

Краткий исторический очерк развития мирового пауэрлифтинга

Часть 4

Автор: Б.И. Шейко



1993 год, 27-30 ноября. На XIV чемпионате мира в Жонкопинге (Jönköping – Швеция) женская сборная России впервые стала чемпионом мира в командном первенстве. После этого чемпионата сборная России не проиграла ни одного чемпионата мира. В личном зачете в третий раз подряд чемпионкой мира стала Екатерина Танокова, также золотую медаль завоевала Наталья Румянцева. Серебряными призерами стали: Елена Ямских, Валентина Нелюбова и Наталья Магула.

1993 год, 1-5 декабря. Сразу после окончания женского XIV чемпионата мира в Жонкопинге (Jönköping – Швеция) начался XXIII чемпионат мира среди мужчин. 158 атлетов из 29 стран боролись за 11 комплектов медалей. Сборная команда России заняла 3-е место, пропустив вперед команды Финляндии и США. Чемпионом мира в весовой категории до 110 кг стал Андрей Мустриков.

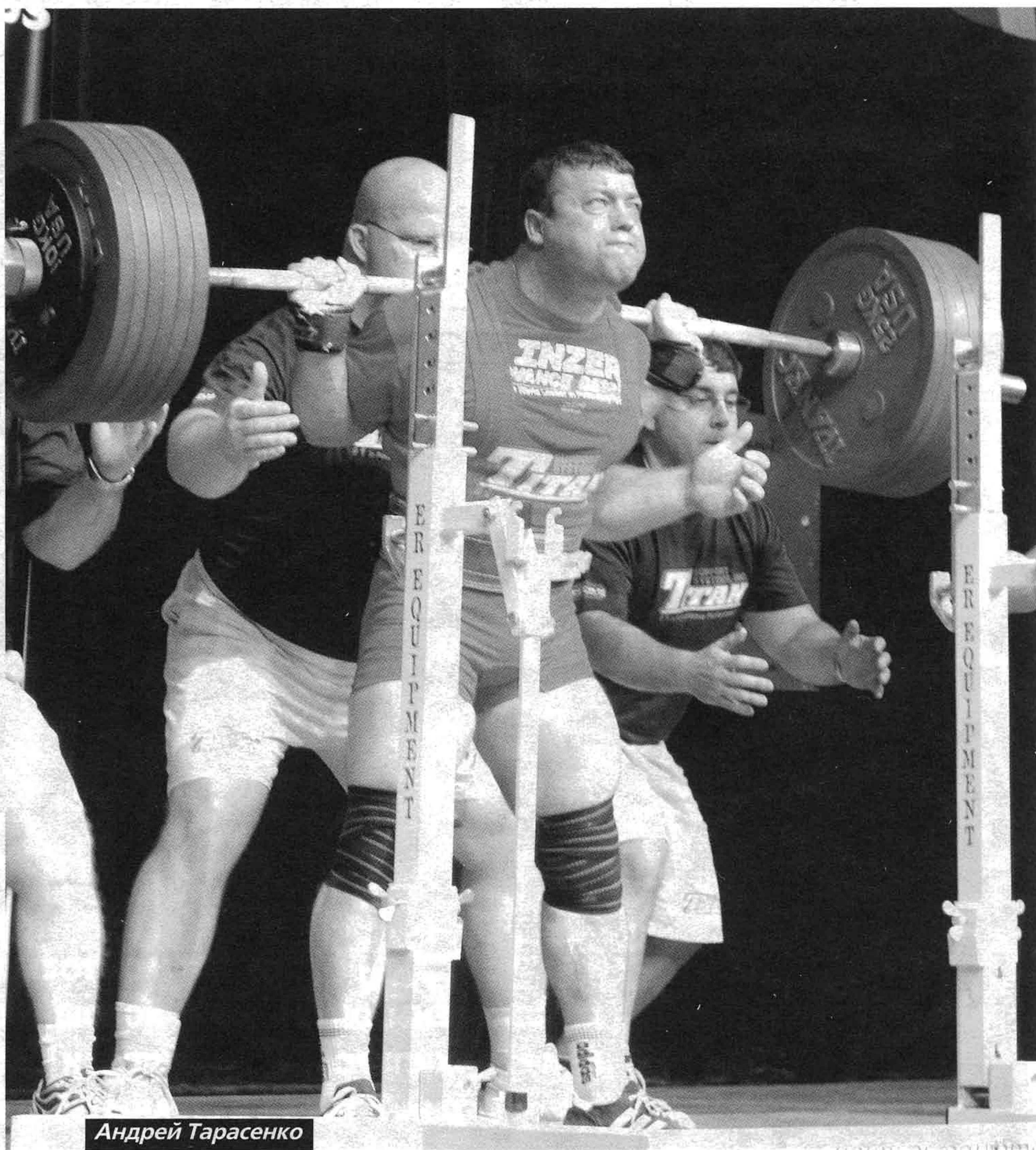
1993 год, 10-12 декабря. На IV чемпионате мира по жиму лежа среди мужчин и женщин, проходившем в Будапеште (Венгрия), первыми чемпионами мира среди российских атлетов стали: Юрий Челобитчиков (125 кг) с рекордом мира – 255,0 кг, Ирина Крылова (она, в весовой категории 48 кг, установила 3 рекорда мира – 82,5 кг, 87,5 кг и 92,5 кг), Светлана Степанова (52,0 кг) и Светлана Савина (75,0 кг).

Упорная борьба за звание чемпиона мира была у мужчин в весовой категории до 90,0 кг между российским спортсменом Александром Лекомцевым и немцем Колльманном Руди (Kollmann Rudi). Они оба в первом подходе успешно справились с весом 217,5 кг. Во втором подходе Александр не смог выжать 225 кг, а Колльманн пожал 227,5 кг. Однако

Лекомцев в третьем подходе в отличном стиле выжал те же 227,5 кг и стал лидером, потому что оказался легче своего соперника. Но Колльманн в третьем подходе уверенно пожал 230 кг – новый рекорд мира, и стал чемпионом. После этого Александр, заказав в 4 подходе 230,5 кг, выжал его и отобрал рекорд мира у Колльманна. Но окрыленный победой Колльманн пошел

на 235,0 кг и снова уверенно выжал рекордный вес – победа оказалась у него в руках.

Не менее драматична была борьба в категории до 60 кг: три спортсмена показали одинаковый результат – 157,5 кг, но, к сожалению, Валерий Богданов среди них оказался самым тяжелым, поэтому ему досталась бронзовая медаль. Серебряная медаль – у американ-



Андрей Тарасенко



Виктор Фуражкин и Эд Коэн

ца Lawrence James, а чемпионом мира стал японец Shirakawa Takeshi. Бронзовые медали завоевали Владимир Александрович, Елена Ямских и Лякина Наталья. В командном первенстве обе команды России заняли вторые места.

1995 год, 16-19 ноября. На состоявшемся конгрессе IPF, который прошел перед XXV чемпионатом мира среди мужчин в финском городе Пори (Pori), был избран новый президент IPF Грэхэм Фонг (Graham Fong) из Новой Зеландии.

1996 год, 14-17 ноября. В австрийском городе Зальцбург (Salzburg, AUT) прошел 26-й чемпионат мира среди мужчин. На этом чемпионате впервые появилась для определения победителя в абсолютном первенстве формула Роберта Уилкса.

2000 год, 14-19 ноября. В японском городе Акита состоялся юбилейный XXX чемпионат мира среди мужчин. Перед чемпионатом прошел конгресс, на котором был избран новый президент IPF, им стал Норберт Валауш (Norbert Wallauch) из Австрии.

2001 год, 20-24 апреля. В Великом Новгороде (Россия) прошел I Кубок мира среди студентов. К сожалению, эти соревнования не пользовались большой популярностью в IPF. Всего лишь три Кубка мира среди студентов прошли с малым количеством участников.

2001 год, 28-30 сентября. По инициативе ФГР в Сочи (Sochi) на высоком организационном уровне

прошел I чемпионат мира среди юношей и девушек (до 18 лет).

2006 год. Исполком ИПФ принял решение по отстранению России и Украины от участия в международных соревнованиях на период с 1 сентября по 31 декабря 2007 года из-за большого числа спортсменов, уличенных в применении допинга.

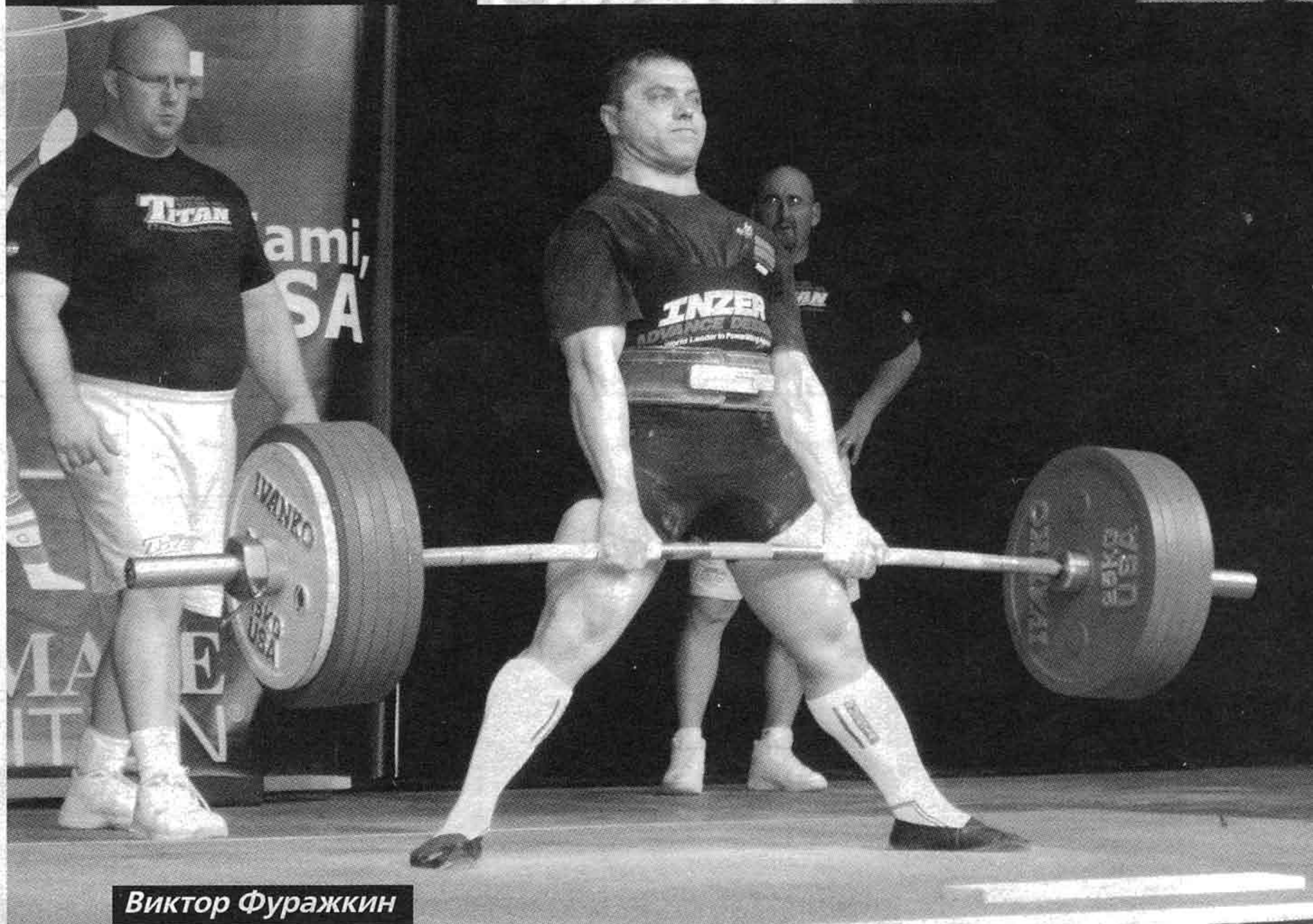
Также было принято решение о сокращении с 2007 года количества весовых категорий: у женщин сократили категорию 44 кг, у мужчин – 52 кг.

2006 год, 5 ноября. Stavanger (Норвегия) на конгрессе IPF, который прошел перед 36-м чемпионатом мира среди мужчин и женщин, было принято решение о сокращении с 2007 года количества весовых категорий: у женщин сократили категорию 44 кг, у мужчин – 52 кг.

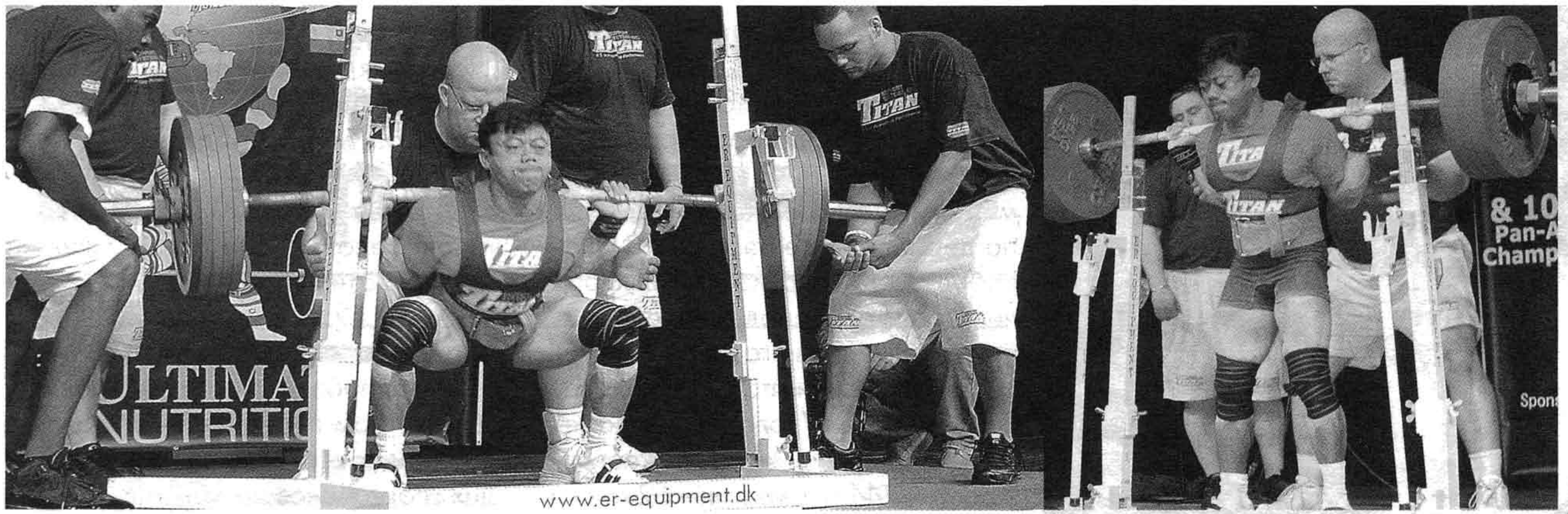
Также было принято решение определять победителя и призеров в абсолютном первенстве не среди чемпионов, а среди всех участвующих спортсменов.



Владимир Бондаренко

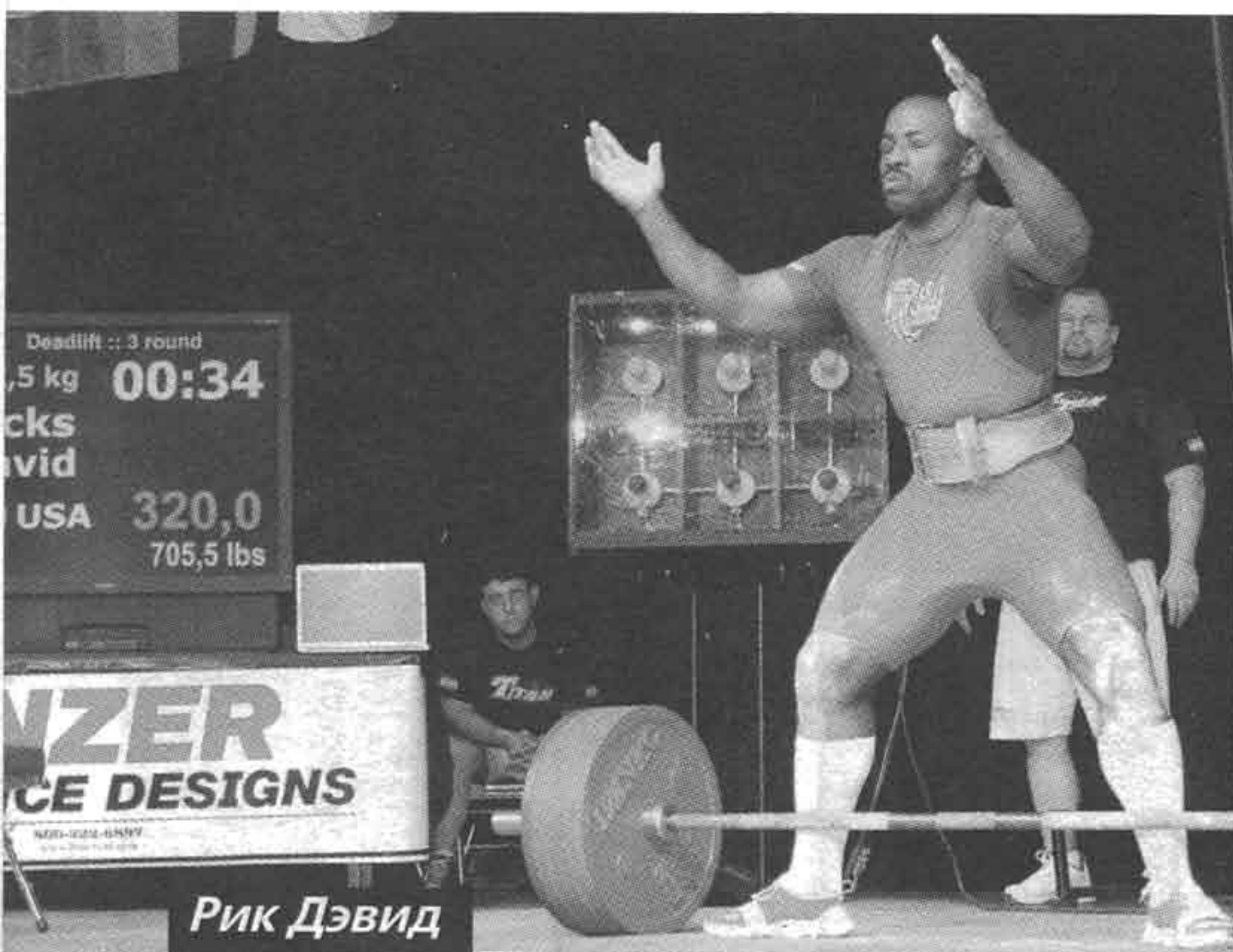


Виктор Фуражкин

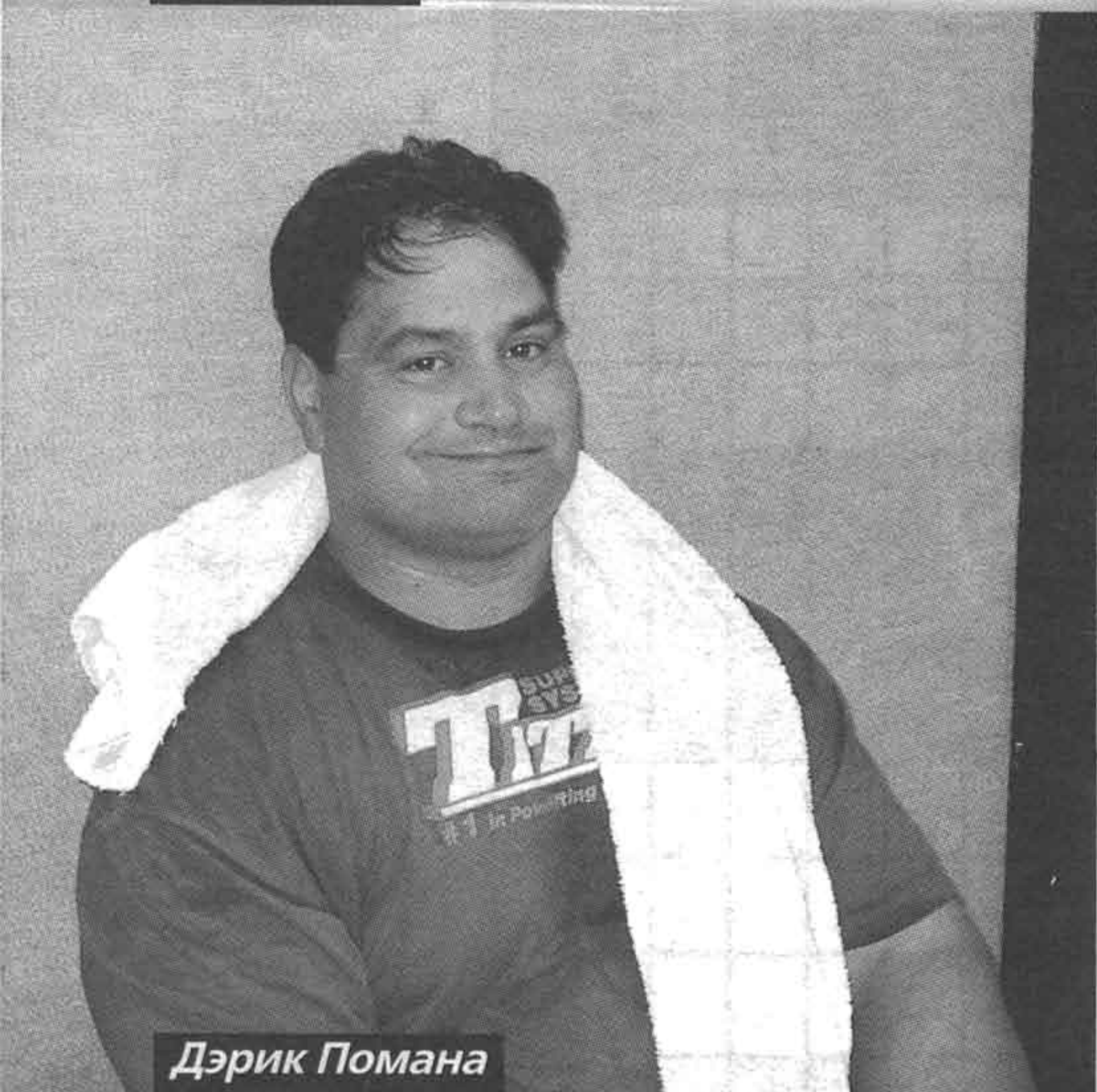


Чемпионаты	52,0	56,0	60,0	67,5	75,0	82,5	90,0	100,0	110,0	110,0+	125,0	125+	Всего
Чемпионаты мира	252	310	371	461	521	573	529	500	513	56	341	322	4749
Всемирные игры				52			47			-		50	149
Чемпионаты мира- по жиму лежа	90	112	143	188	210	232	250	250	282	-	210	220	2187
Чемпионаты мира- среди юниоров	149	181	212	279	332	323	314	256	197	-	176	156	2575
Чемпионаты мира- среди юношей	31	52	48	60	65	64	43	44	35	-	30	24	496
Чемпионаты мира среди ветеранов	103	151	215	354	496	529	525	471	406	-	307	214	3771
Чемпионаты мира среди ветеранов по жиму лежа	10	51	74	138	165	195	208	214	203	-	164	105	1527
Кубки мира среди студентов	6	7	7	17	16	17	22	15	8	-	8	5	128
ВСЕГО:	641	864	1070	1549	1805	1933	1938	1750	1644	56	1236	1096	15582

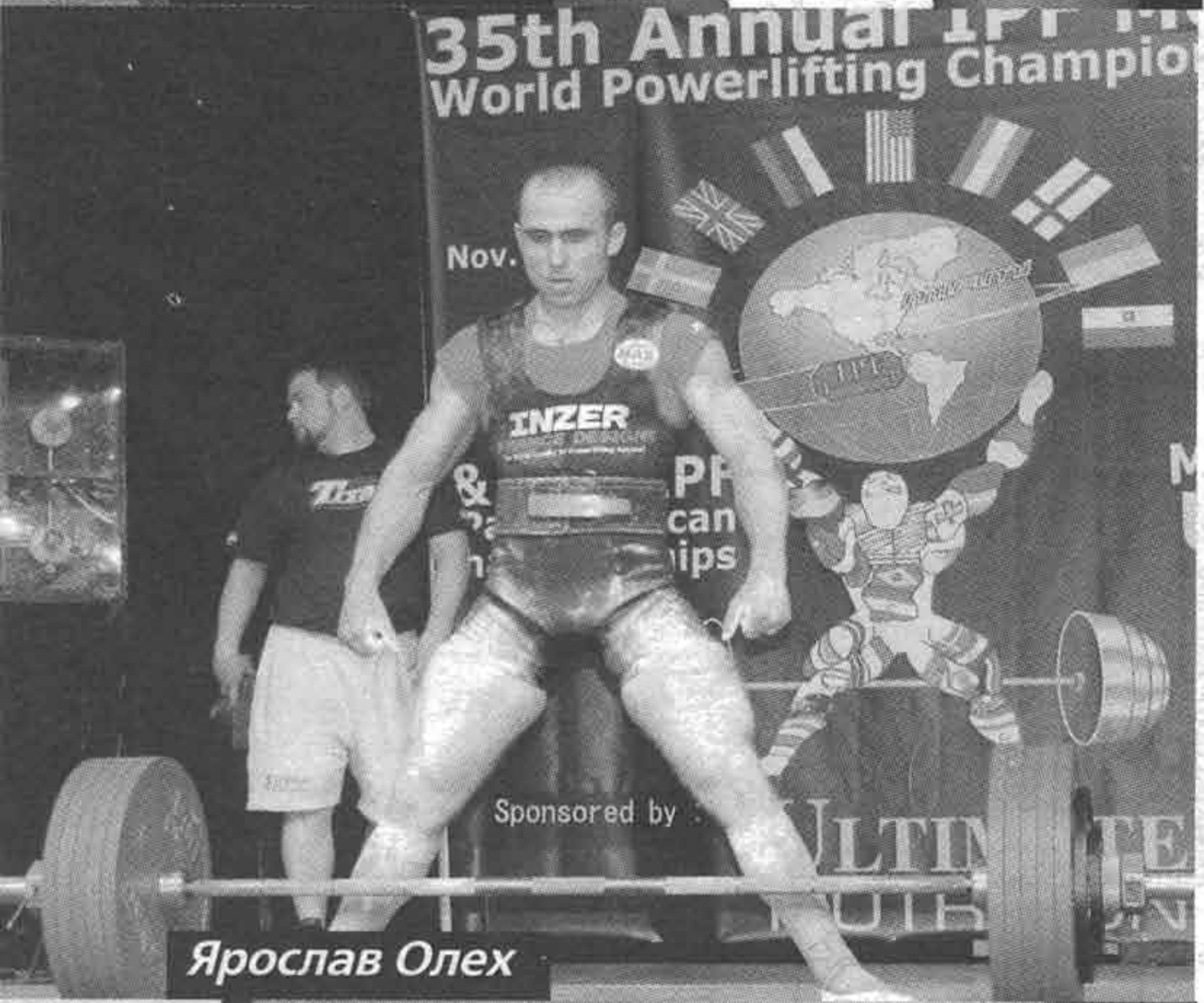
Чемпионаты	44,0	48,0	52,0	56,0	60,0	67,5	75,0	82,5	82,5+	90,0	90,0+	Всего
Чемпионаты мира	185	261	288	319	324	320	257	202	8	176	177	2517
Всемирные игры			42			41					40	123
Чемпионаты мира по жиму лежа	93	110	125	154	143	139	122	117		89	92	1184
Чемпионаты мира среди юниорок	81	88	116	128	122	128	109	103		67	65	1007
Чемпионаты мира среди девушек	27	38	37	36	35	39	31	26		19	20	308
Чемпионаты мира среди ветеранов	23	57	93	87	110	91	105	45		32	24	667
Чемпионаты мира среди ветеранов по жиму лежа	10	34	62	76	74	72	63	46		24	25	486
Кубки мира среди студентов	5	4	8	6	8	5	8	3		6	4	57
ВСЕГО:	424	592	771	806	816	835	695	542	8	413	447	6349



Рик Дэвид



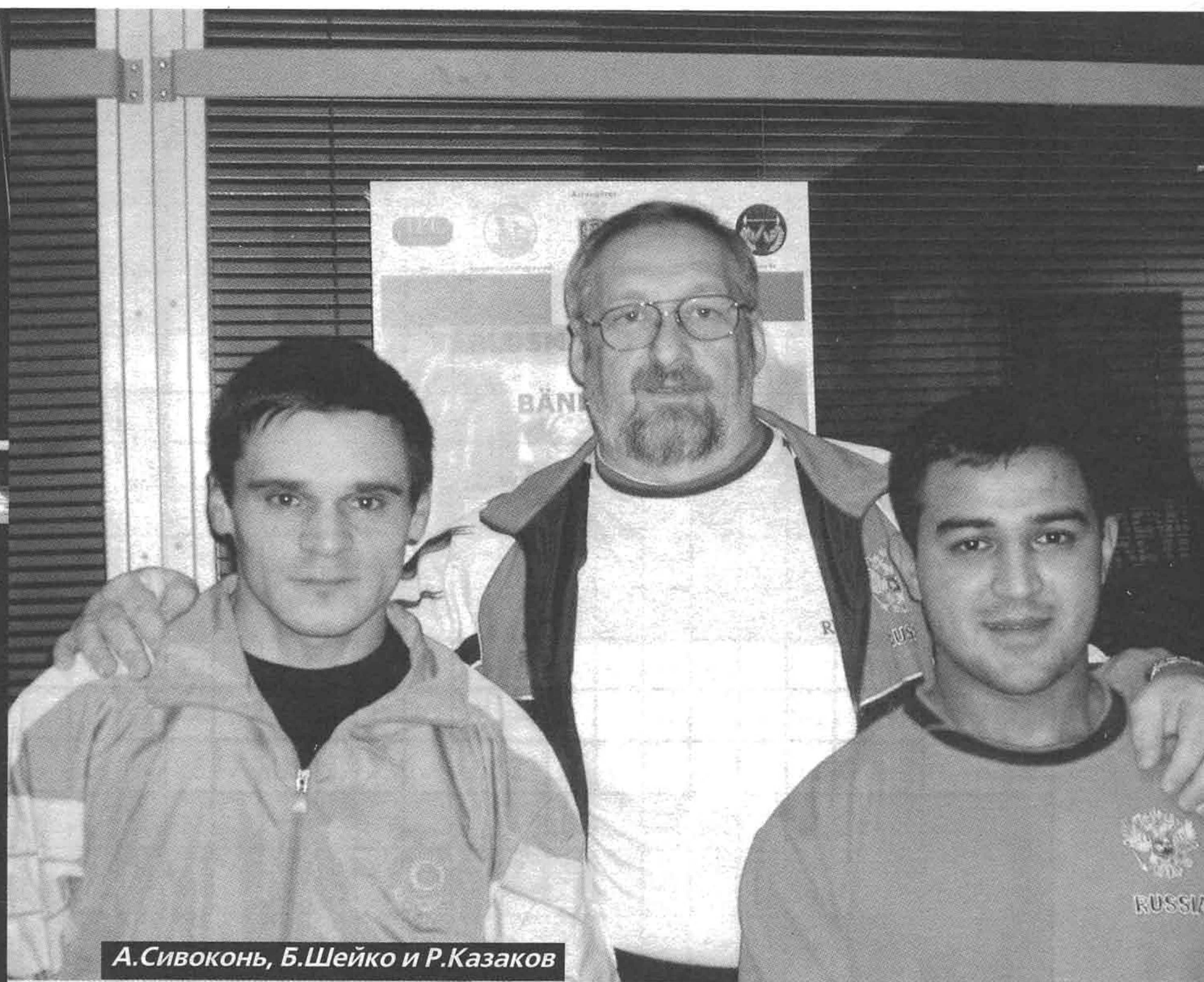
Дэрик Помана



Ярослав Олех



Э.Козн и Б.И.Шейко



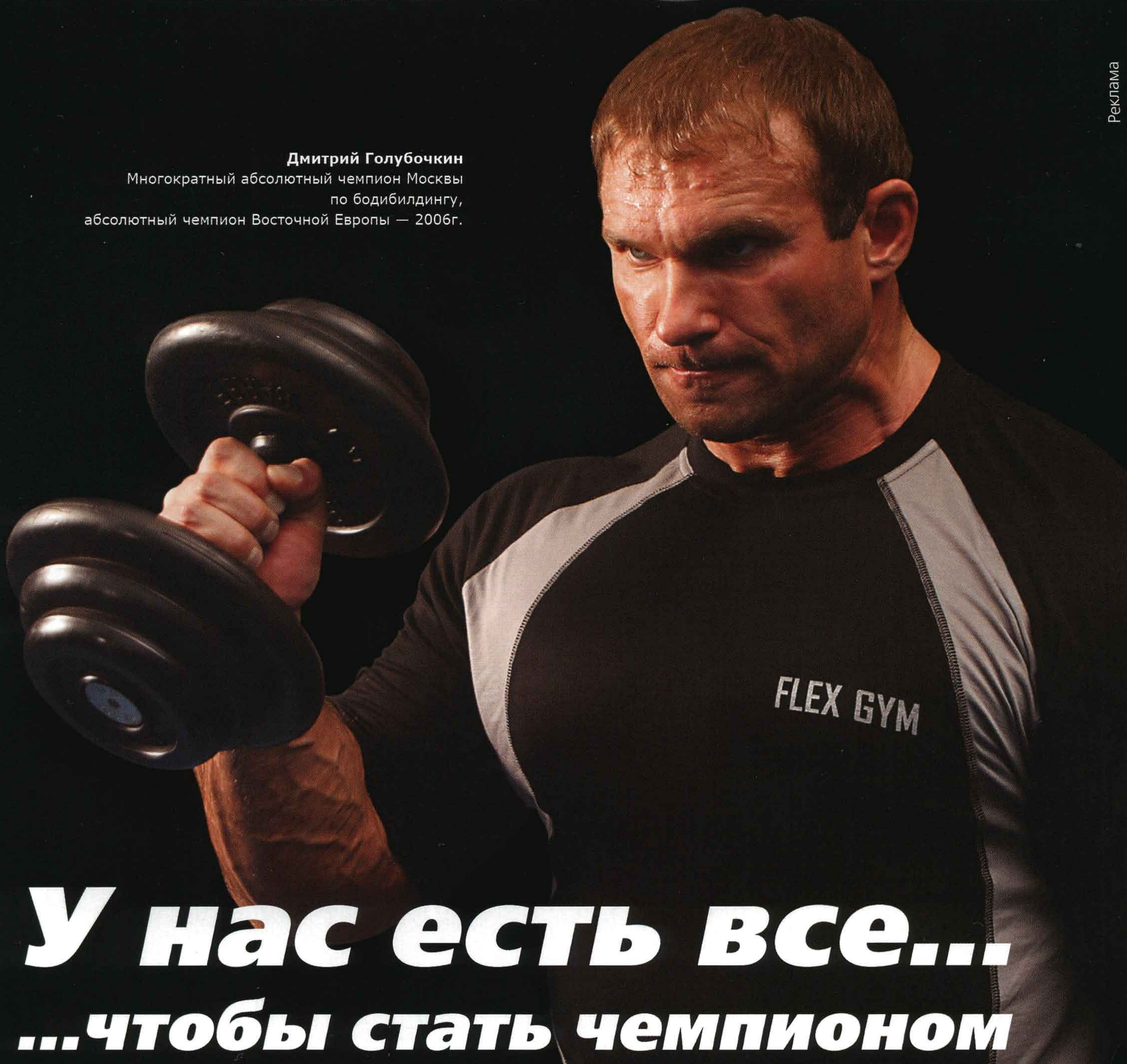
А.Сивоконь, Б.Шейко и Р.Кзаков

Чемпионаты		Золото	Серебро	Бронза	Всего
Чемпионаты мира	Муж.	55	46	17	118
	Жен.	78	19	9	106
Всемирные игры	Муж.	4	3	3	10
	Жен.	4	3	-	7
Чемпионаты мира по жиму лежа	Муж.	28	28	22	78
	Жен.	33	33	9	75
Чемпионаты мира среди юниоров	Муж.	82	38	15	135
	Жен.	80	25	16	121
Чемпионаты мира среди юношей	Муж.	33	16	7	56
	Жен.	32	15	6	53
Чемпионаты мира среди ветеранов (мужчины)	М-1	26	20	14	60
	М-2	24	15	10	49
	М-3	5	-	-	5
Чемпионаты мира среди ветеранов (женщины)	М-1	14	4	3	21
	М-2	3	-	-	3
Чемпионаты мира по жиму лежа среди ветеранов (мужчины)	М-1	4	6	4	14
	М-2	1	1	-	2
	М-3	1	-	-	1
Чемпионаты мира по жиму лежа среди ветеранов (женщины)	М-1	-	1	-	1
	М-2	-	-	-	-
Кубки мира среди студентов	Муж.	16	11	1	28
	Жен.	17	8	-	25
Всего медалей		540	292	136	968

FLEX GYM

Реклама

Дмитрий Голубочкин
Многократный абсолютный чемпион Москвы
по бодибилдингу,
абсолютный чемпион Восточной Европы — 2006г.



У нас есть все... ...чтобы стать чемпионом

м. Авиамоторная

ул. Авиамоторная, д.28/6
тел. (495) 673-2371
Ежедневно с 10.00 до 21.00

м. Китай-Город

ул. Маросейка, д. 6/8, стр.1
тел. (495) 628-8597
Понедельник-пятница
с 10.00 до 20.00
Суббота с 11.00 до 17.00
Воскресенье-выходной

м. Сокольники

Сокольническая площадь,
д.9, к.1
магазин «Зенит»
тел. (495) 741-9616
Ежедневно с 10.00 до 21.00

м. Ботанический Сад

ул Снежная, д.1а
тел. (495) 189-8806
Ежедневно с 10.00 до 21.00

м. Петровско-Разумовская

Дмитровское шоссе, д. 39, к.1
тел.(495) 976-1144
Ежедневно с 10.00 до 21.00

м. Братиславская

ул. Перерва, д.43
ТЦ «Экватор» пав. А-10
тел. (495) 685-9292
Ежедневно с 10.00 до 20.00

ОПТ: ТЕЛ. (495) 620-3573

РЕКЛАМА

МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ, А ОБЪЕДИНЯЕТ НАС

FLEX

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН



Москва FLEX GYM (495) 976-1144; АЛЪЯНС-СПОРТ (495) 614-6992; **Санкт-Петербург** 8 (812) 718-4471; **Архангельск** Мускул-Спорт, Морской речной вокзал, ТЦ «Астра», 8-911-554-60-90; **Воронеж** СПОРТ-СЕРВИС 8(0732) 59-7379; **Екатеринбург** ул. Белинского, 182, магазин «Олимп», 8 (343) 260-85-77; **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; **Иваново** Магазин «6 Кубиков», 8(4932) 41-56-20

Оптовые продажи (495) 620-3573