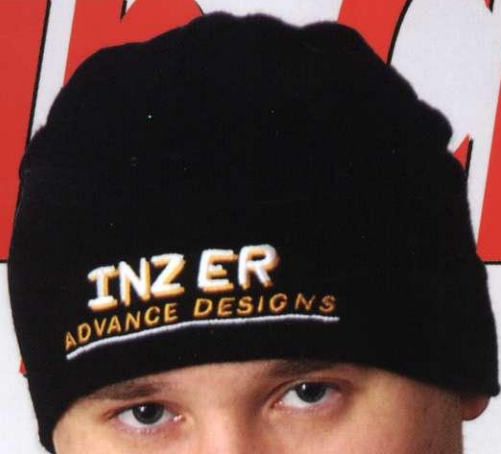


Самое грандиозное событие в мире пауэрлифтинга 2009

ЧЕМПИОНАТ МИРА **RAW** точка отсчёта новой истории мирового пауэрлифтинга

Мир Силы

Power World 4' 2009



Евразия-2009
Курская битва

Чемпионат мира GPC
Русское золото
из Франции

"Надень латы!"
Как выжать
из экипировки всё?

Девушки и штанга...
Методические секреты
тренировок девушек
от Виталия Дубровина

Барабанщик и штанга
Разговор
с Сергеем Демченко

Секреты тренировок от
Константина
Рогожникова

INZER
ADVANCE DESIGNS

World Leader In Powerlifting Apparel

Евгений НЕЧАЕВ:
новый фантастический рекорд
от нашего чемпиона

А также:

Статистика – безэкипировочные
рекорды мира WPC

История – пауэрлифтинг в СССР 80-х...



BBF
Publishing

ИД 000 «Видеа» Publishing

МАКСИМУМ СИЛЫ

МИНИМУМ ЗАТРАТ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ЧИСТОТА

ЭНЕРГИЯ

КАЧЕСТВО

СИЛА



FLEX GYM
Эксклюзивный представитель в России

ОПТ: +7(495) 620-3573

WWW.FLEXGYM.RU



Впервые я познакомился с Алижаном около года назад на одном из турниров по жиму лежа в г.Курске.

В тот раз ему не повезло, и он получил нулевую оценку. Но тем не менее меня поразило, с каким упорством и самоотдачей этот мужественный человек шурмовал вес. Поддержал меня и оргкомитет соревнований: Алижан получил приз «За волю к победе».

В следующий раз Алижан приехал в составе нашей сборной на чемпионат Европы в Финляндию. И несмотря на то, что он является спортсменом с ограниченными возможностями, не спасовал и уверенно финишировал, заработав для нашей сборной золотую медаль...

Так уж вышло, что добираться в Борнмут (Англия), на чемпионат мира-2009 ему пришлось самостоятельно, без сопровождающих. Алижан вылетал в другое время и из другого аэропорта, нежели сборная. Я переживал: он же совсем один! Тем не менее вечером я увидел нашего легковеса на ресепшен в отеле.

Разминка. Алижан немного волнуется, но воля к победе сильнее! И вот помост чемпионата мира. Алижан опять защищает честь нашей Родины. Теперь на английской земле. И на этот раз у него все получилось. 65 кг, 70 кг, 75! Новый личный рекорд! Зал взрывается аплодисментами. Он стал вторым в весовой категории до 56 кг среди здоровых атлетов и получил золотую медаль как спортсмен с ограниченными возможностями, не побоявшийся ступить на один помост с лучшими атлетами мира! Я испытываю настоящую гордость за то, что мне выпала честь ассистировать этому смелому человеку – псаломнику Спасо-Преображенского собора г.Выборга Ешчанову Алижану.

Немного позже, видя то, ЧТО означает для Алижана это выступление, я задумался... У нас в стране, да и в мире проводится катастрофически мало соревнований для инвалидов. Я говорю именно о соревнованиях по пауэрлифтингу. На фоне великого множества турниров для «здоровых» атлетов, один или два старта для спортсменов с ограниченными возможностями. А ведь для них эти соревнования намного важнее, чем для нас с вами! Для них это действительно ПРАЗДНИК!

Вот уже второй год я становлюсь свидетелем соревнований таких атлетов на нашем ежегодном турнире «Кубок Спартак» в г.Краснодаре. И вот уже второй год абсолютным чемпионом этого старта, обойдя именитых чемпионов, становится Владимир Кривуля... самый легкий спортсмен турнира. А его танцы на инвалидной коляске во время показательных выступлений воистину завораживают всех зрителей и спортсменов.

С 2010 года Евроазиатская федерация AWPC/WPC вводит на своих стартах отдельный дивизион для спортсменов с ограниченными возможностями. Они не будут забыты! На каждом турнире AWPC/WPC эти люди смогут выступить в своем зачете и получить заслуженную награду. Обращаюсь ко всем организаторам турниров: не забывайте про самых сильных духом людей, которых не так и мало среди нас. Просто мы их обычно предпочитаем не замечать... В наших силах помочь им и сделать их жизнь яркой и насыщенной.

Увидимся на помосте!

Искренне ваш, Юрий Устинов.

bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки: Евгений Нечаев
Фото: Игорь Кирьянов

Независимый российский журнал по силовым видам спорта
№ 4 (42)/2009 год
Издается с 1999 года
Зарегистрирован в Министерстве печати и массовой информации России рег. № 017400

Издатель :

Bodybuilding & Fitness
BBF
Publishing

ИД ООО «БиБиЭф Паблшинг»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЬЯНОВ
АРТ-ДИРЕКТОР Денис ШПИЛЕВСКИЙ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юрий УСТИНОВ
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Пётр САБЕРОВ
ВЕРСТКА ОРИГИНАЛ-МАКЕТА Андрей ДВОРОВКИН
КОРРЕКТОР Александра АНДРЕЕВА

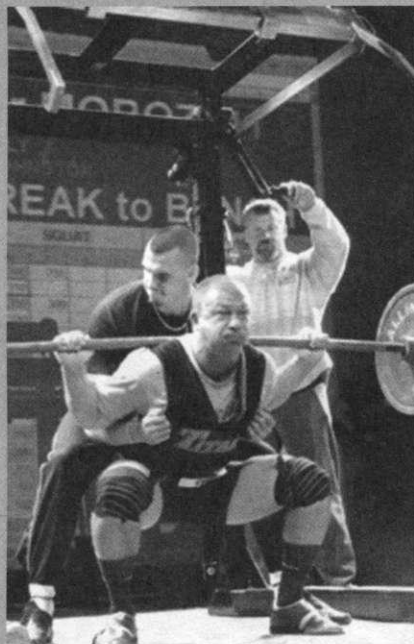
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПISKYNOB B.И. Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы
KONAPABEB E. Представитель по Западной Европе
BYTENKO A. Представитель по Северной Америке
APEDAКOB A. Представитель по Уралу
KPAВЦOB П.Н. Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, официальный статистик и рекордсмен 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 Паблшинг"
Тираж – 20 000 экз. Цена свободная.
Заказ журнала по почте: silny@narod.ru



СОРЕВНОВАНИЯ

ЕВРАЗИЯ-2009 4

Чемпионат МИРА по версии GPC 10

ПЕРВЫЙ безэкипировочный
чемпионат МИРА AWPC/WPC 18

СТАТИСТИКА

Мировые РЕКОРДЫ WPC 24

ТРЕНИНГ

Вопросы и ОТВЕТЫ К.В.Рогожникову 28

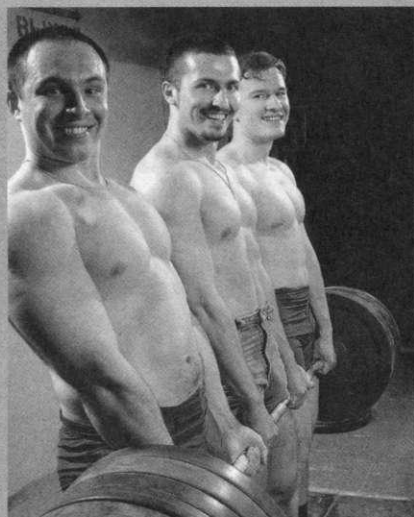
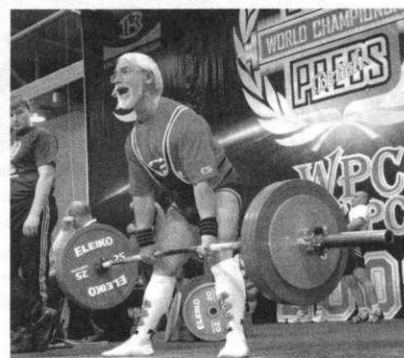
ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Евгений НЕЧАЕВ 30

ИНТЕРВЬЮ

Вера в СИЛЕ? Или СИЛА в вере? 40

Сборная МФТИ: кузница УМА и СИЛЫ 46



МЕТОДИКА

ЭКИПИРОВКА в пауэрлифтинге. Часть 2 52

ЖЕНСКИЙ ПАУЭРЛИФТИНГ

Жесткий спорт для
ПРЕКРАСНОГО ПОЛА - 2 56

ИСТОРИЯ

Пауэрлифтинг до «НАШЕЙ ЭРЫ» 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 <input type="text"/> <small>газету журнал</small>											<input type="text"/>
	<small>(наименование издания)</small>											<small>Количество комплектов:</small>
	на <u>2010</u> год по месяцам:											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Куда											
	<small>(почтовый индекс)</small>						<small>(адрес)</small>					
	Кому											
	<small>(фамилия, инициалы)</small>											
	ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
на <input type="text"/> <small>газету журнал</small>											<input type="text"/>	
<small>пв место литер</small>											<small>(индекс издания)</small>	
<small>(наименование издания)</small>												
Стоимость	подписки	руб.		коп.		Количество комплектов						
	переадресовки	руб.		коп.								
на <u>2010</u> год по месяцам:												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда												
<small>(почтовый индекс)</small>						<small>(адрес)</small>						
Кому												
<small>(фамилия, инициалы)</small>												

ВНИМАНИЕ!

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

Мир Силы

выходит 2 раза в полугодие

Будьте внимательны!

Для оформления подписки на почте в приведенном купоне необходимо:

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

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

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

- В графе «Стоимость» указать сумму за подписку.

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

- Вырезать купон и оплатить его в любом почтовом отделении.

e-mail: pento@pochta.ru

Евразия 2009

Автор: Юлия Умеренкова

И вот снова «Евразия» и снова в Курске, ставшем для многих спортсменов почти родным.

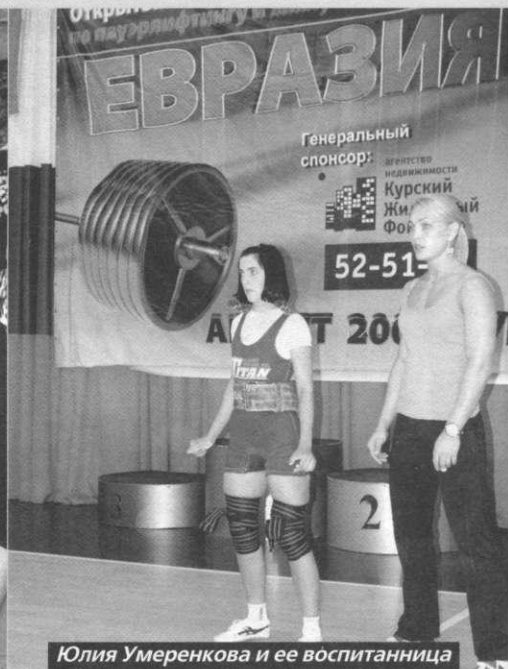
На этот раз чемпионат, статус выше, соответственно, уровень организации обязывает быть на высоте. Огромный светлый зал, удобная, просторная «разминка», два отличных помоста с первоклассным оборудованием. Оргкомитет пытался учесть всё.



Все замерли в ожидании команды РЭК



Старая гвардия: Юрий Киселев



Юлия Умеренкова и ее воспитанница

Для удобства замера высоты стоек для жима лежа были приобретены две идентичные жимовые скамьи, на разминке и помосте – монолиты, и самое приятное для пауэрлифтеров – это первый в России профессиональный гриф для становой тяги, который председатель AWPC России Игорь Умеренков и его воспитанник Станислав Милостной лично привезли из Германии.

Расписание было составлено четко и соблюдалось неукоснительно, а

как же иначе? Судейство – строгое, но справедливое. Что и говорить, уровень турниров WPC, проводимых в России, растёт и крепнет.

Пауэрлифтинг AWPC без экипировки

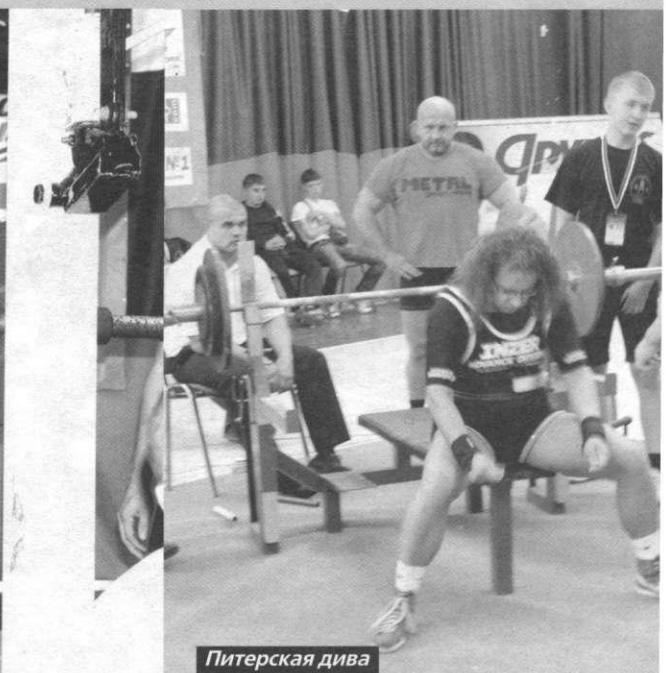
Безэкипировочный дивизион AWPC порадовал нас обилием мировых и европейских рекордов. Всё больше и больше спортсменов предпочитают выступать без экипировки.

Девушек было не так много, но среди тех немногих хотелось бы отметить юниорку Анастасию Мымрину, 100–62,5–125, собственный вес – 48,7. Мне самой после бессонной недели все же удалось собрать сумму, являющуюся мировым рекордом: 373,0/127,5–75–170,5.

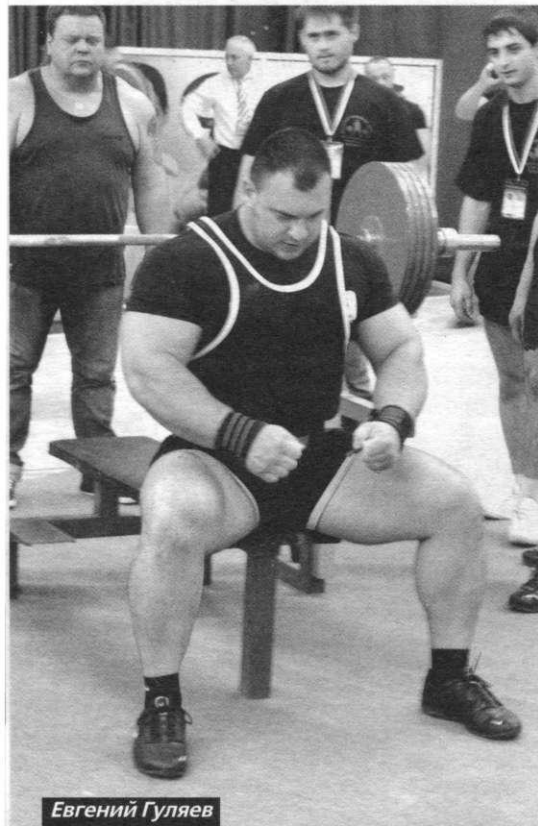
Яркий пример для юных чемпионов, вызывающий неподдельное восхищение, Юрий Киселев, как всегда, выступал во всех дозволенных дивизионах, и это в 72



Юлия Медведева



Питерская дива



Евгений Гуляев

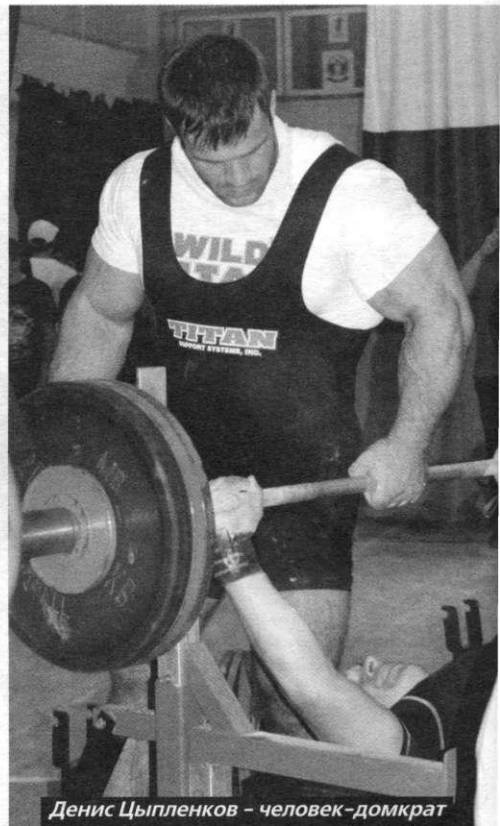
года!!! Абсолютным чемпионом среди открытой возрастной группы и ветеранов стал Сарухянн Григорий из Белгородской области, собравший сумму 640 кг в категории до 82,5 кг.

Пауэрлифтинг AWPC в экипировке

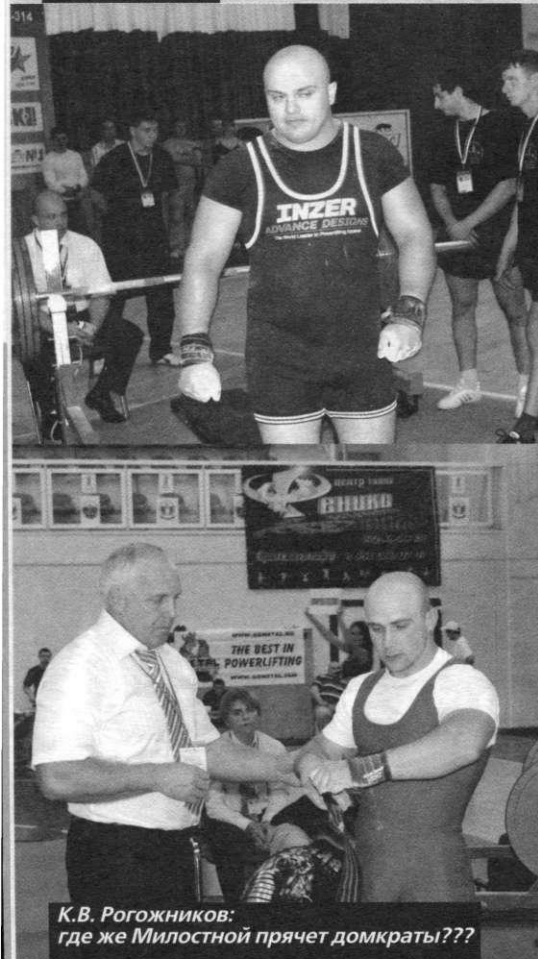
А вот любителей экипировки было на чемпионате значительно меньше. К сожалению, неудача постигла фаворитку чемпионата, которая закончила выступление с нулевой оценкой в приседаниях. Стабильный результат у юниорки Марии Березенко в категории до 60 кг 150–90–151 и три европейских рекорда. Кубок абсолютного чемпиона увёз в Украину Дятлов Андрей, сумма 690 кг, до 82,5 кг.

Пауэрлифтинг WPC без экипировки

В безэкипировочном дивизионе пауэрлифтинга WPC развернулась



Денис Цыпленков – человек-домкрат



К.В. Рогожников: где же Милостной прячет домкраты???



захватывающая борьба за абсолютку между тремя российскими атлетами. Константинов Константин, установив мировой рекорд в жиме лёжа 170 кг, стал третьим. Игорь Умеренков, выступающий до 90 кг, зафиксировал 250,5 – рекорд мира в приседе, жим лёжа: 190,5 выжимает, но два к одному не засчитывают, что ещё раз доказывает справедливость судейства, и 300 кг – рекорд мира в становой тяге, тем не менее становится вторым. И бесспорным лидером стал Сергей Стародубский, весовая категория до 110. Все три подхода в приседаниях Сергей отработал в пол, сказывается навык тяжёлой атлетики. И результат в сумме 862,5 кг (322,5, 215, 325). Также хотелось отметить выступление юниора Кравченко Евгения (Россия), незамедлительно снявшего новоиспеченный мировой рекорд в становой тяге Игоря Умеренкова: 242,5–155, и прекрасный результат в становой тяге – 315 кг, подрастающее поколение наступает на пятки нашим чемпионам.

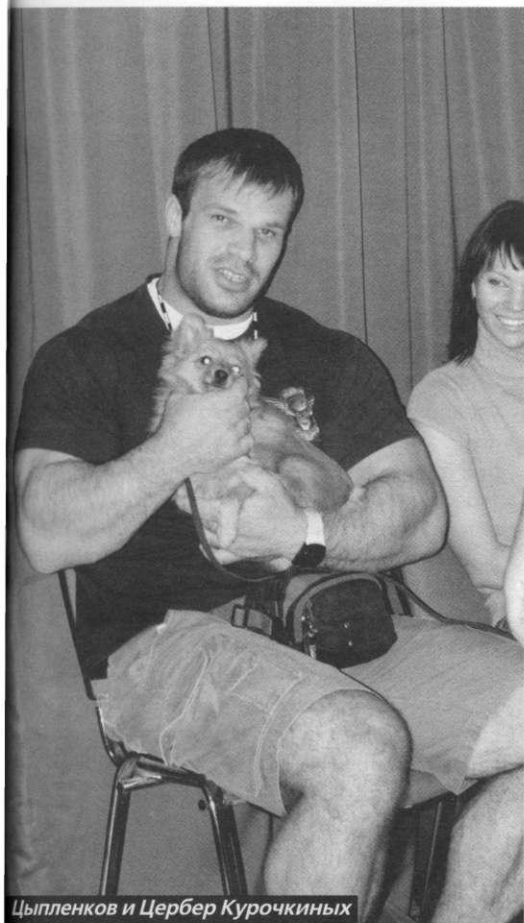
вых, очень сильные мужчины. Также приятно, что пауэрлифтинг можно назвать семейным видом спорта. Впечатляет глава семейства Валерий, ставший первым в абсолютке среди ветеранов. В 61 год его результат 310–182,5–250 до 82,5 кг. В открытой возрастной группе первое место в абсолютном зачёте у старшего сына Глазунова Михаила 410–280–380, категория до 125 кг, второе место у Пискунова Максима 360–210–285, до 90 кг, и третье место у Глазунова Анатолия 310–190–250 до 75 кг. Среди юниоров первым в абсолютном зачёте стал Блинов Сергей, породававший доседам в каждом подходе (320-210-290).

Жим лёжа AWPC без экипировки

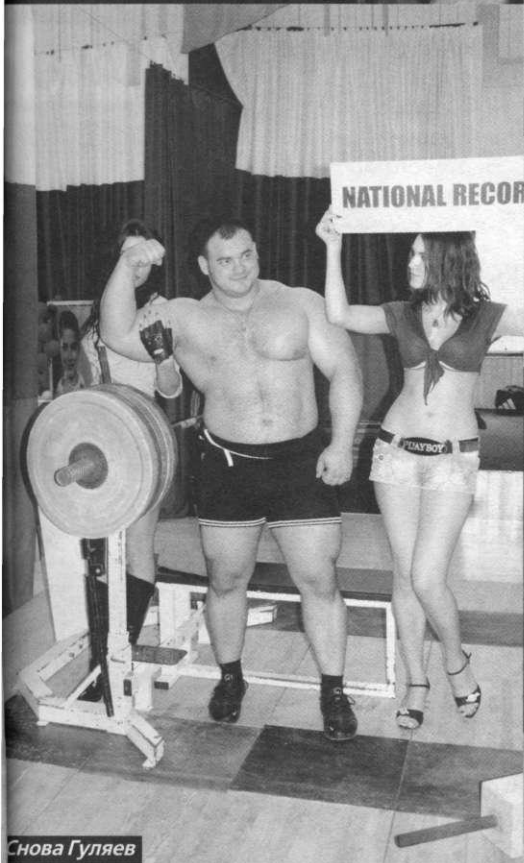
Во время разминки тяжёлой AWPC без экипировки была замечена суета всего спорткомплекса. Все, зрители, спортсмены, бросились в зал разминки, ассистенты с тоской и лёгкой завистью смотрели им вслед. Что случилось? Виной всему была команда силового экстрима, приехавшая выступать на соревнования в главе с Денисом Цыпленковым. Это был его звёздный час. Не меньше двух часов

Пауэрлифтинг WPC в экипировке

В экипировочном дивизионе хочется отметить семью Глазуно-



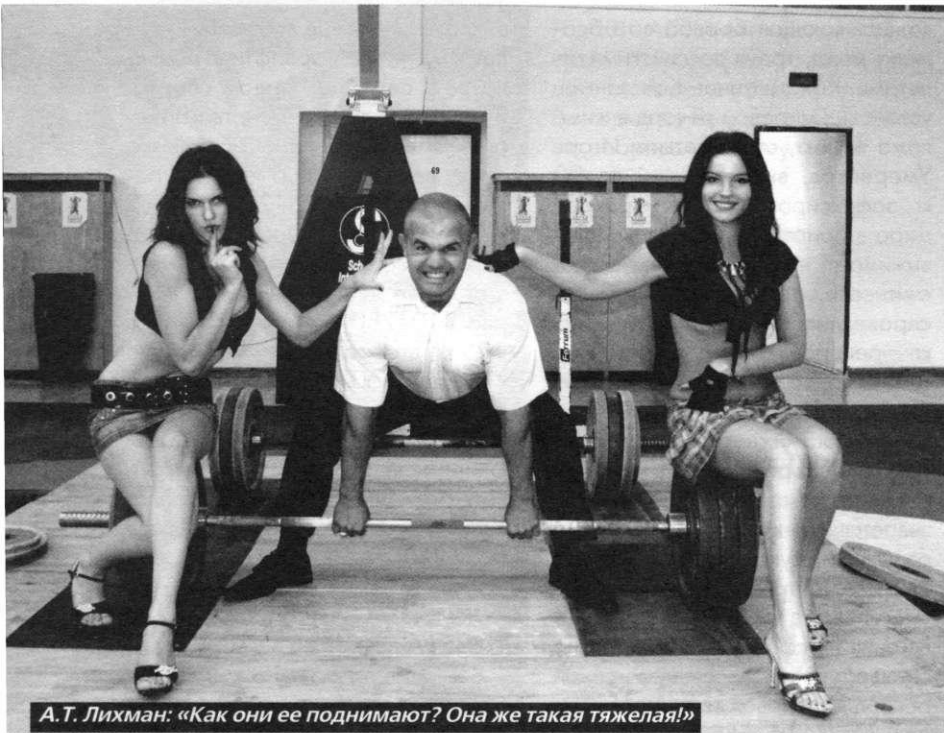
Цыпленков и Цербер Курочкиных



Снова Гуляев



Денис Цыпленков и абсолютная чемпионка Евразии-2009 Юлия Умеренкова



А.Т. Лихман: «Как они ее поднимают? Она же такая тяжелая!»

до выступления и после него он фотографировался со всеми желающими, а их было более чем много, впрочем, там было, на что посмотреть. Тем не менее это никак не сказалось на его «звёздности», Денис очень приятный и адекватный в общении. Впрочем, и выступил он блестяще, 270 кг без майки, весомая до 140. При этом с запасом. Что ещё более впечатлило, когда он выводил своих друзей и подавал штангу весом 170 и выше одной рукой. Но не стоит удивляться, Цыпленков выступал вне зачёта, в безэкипировочном дивизионе WPC. Ну а Милостной Станислав (Россия, Курск), чемпион мира WUAP, не оставив никому шансов, стал абсолютным чемпионом в безэкипировочном дивизионе AWPC в открытой возрастной группе, с результатом 182,5 кг, установив рекорд мира 183 кг. Меньшиков Никита (Россия, Екатеринбург) второй, и Коротков Руслан (Казахстан) третий. Среди тинэйджеров первый Андрей Логунов, у юниоров Камбиев Асламбек, у ветеранов Оглоблин Денис.

Жим лёжа AWPC в экипировке

Юлия Медведева, взяв реванш после «баранки» в пауэрлифтинге,

выжала 140 кг, установив при этом новый рекорд.

Абсолютка среди мужчин у Полетаева Владимира, результат 290 кг, собственный вес 109 кг. Среди ветеранов первый дебютант помостов WPC, атлет, пришедший к нам из ФГП (IPF), Петров Александр.

Жим лёжа WPC без экипировки

С результатом 247,5 кг первое место в абсолютке у Вадима Ка-

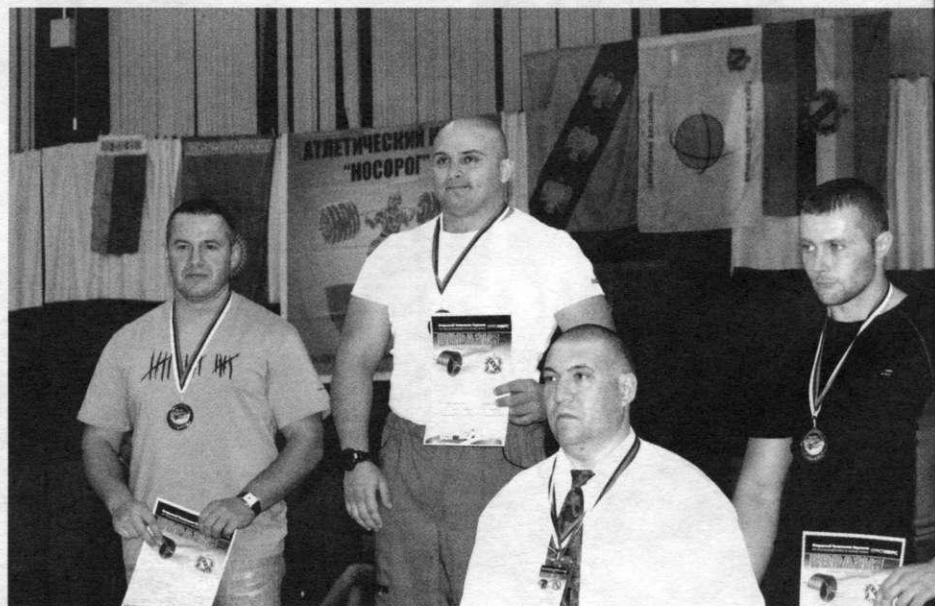
хуты (РФ, Старый Оскол), весомая категория до 100, второй Гуляев Евгений (РФ), его жим 245, категория до 140 кг, и третий Андрей Нерубенко (РФ) с результатом 202,5 в категории 90 кг. Причём у Вадима Кахуты остались потом силы на то, чтобы выиграть конкурс для зрителей «Богатырские игры».

Жим лёжа WPC в экипировке

Ирина Петрович (Белоруссия) удачно зафиксировала штангу весом 130 кг, став первой в категории до 67,5 кг. Анна Тураева (РФ, Туапсе) выжимает 175,5 кг и становится рекордсменкой Европы и абсолютной победительницей в этом дивизионе. Анна, освоив новую майку, заметно прогрессирует, 175 кг – прекрасный результат, и, помимо, это далеко не её предел.

Среди мужчин также порадовал Евгений Нечаев (РФ, Красноярск), зафиксировавший 302,5 кг в в/к до 90 и забравший Кубок абсолютного победителя. На втором месте, с отрывом в пять очков, Найдёнов Виктор (РФ, Москва) – 310 кг до 100, и бронза у Конджария Ираклия (РФ, Сочи) – 305 до 140.

У ветеранов лидером в абсолютном зачёте стал Беликов Сергей (РФ, Выборг), выступавший до 110 кг и удачно выжавший 260 кг, второе место по праву принадлежит Андрею Бelyх, 240 кг – его достижение, соревнуется в категории до

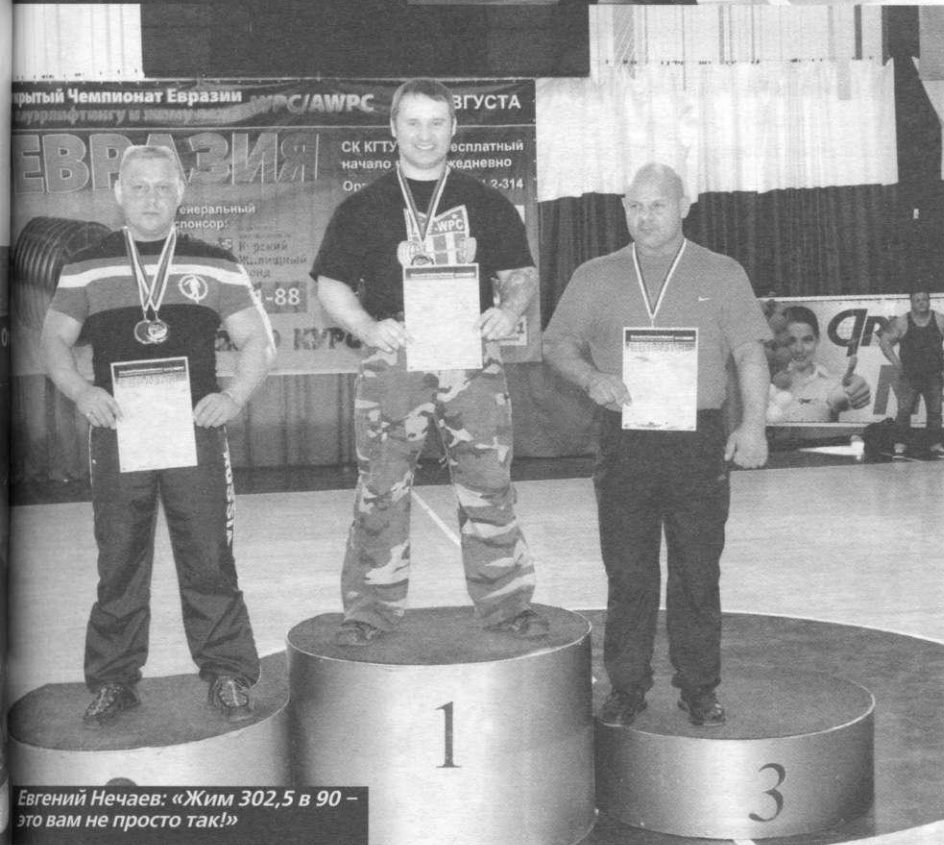




Аня Тураева: «Я снова всех победила!»



Рекорд: проверка экипировки старшим судьей на помосте



Евгений Нечаев: «Жим 302,5 в 90 – это вам не просто так!»

90 кг, и на третьем месте Голубев Константин, выжавший 252,5 кг в категории до 140 кг.

В общем, спортивный праздник удался. Следующий чемпионат Евразии, на этот раз 2010 года, пройдет в Тольятти, а курские помосты примут спортсменов в марте 2010 года в качестве участников 1-го Открытого чемпионата Восточной Европы WPC/AWPC.

Напоследок хотелось бы поблагодарить всех спортсменов, принимавших участие в чемпионате, тренеров, судей и членов оргкомитета в лице Юрия Устинова, Константина Рогожникова, Андрея Лихмана, Владислава Лопатина, Олега Быкова, Евгения Яценко, Юлию Медведеву, Илью Умана, Юрия Соловьева и многих-многих других.

А также необходимо сказать слова благодарности нашим спонсорам, это:

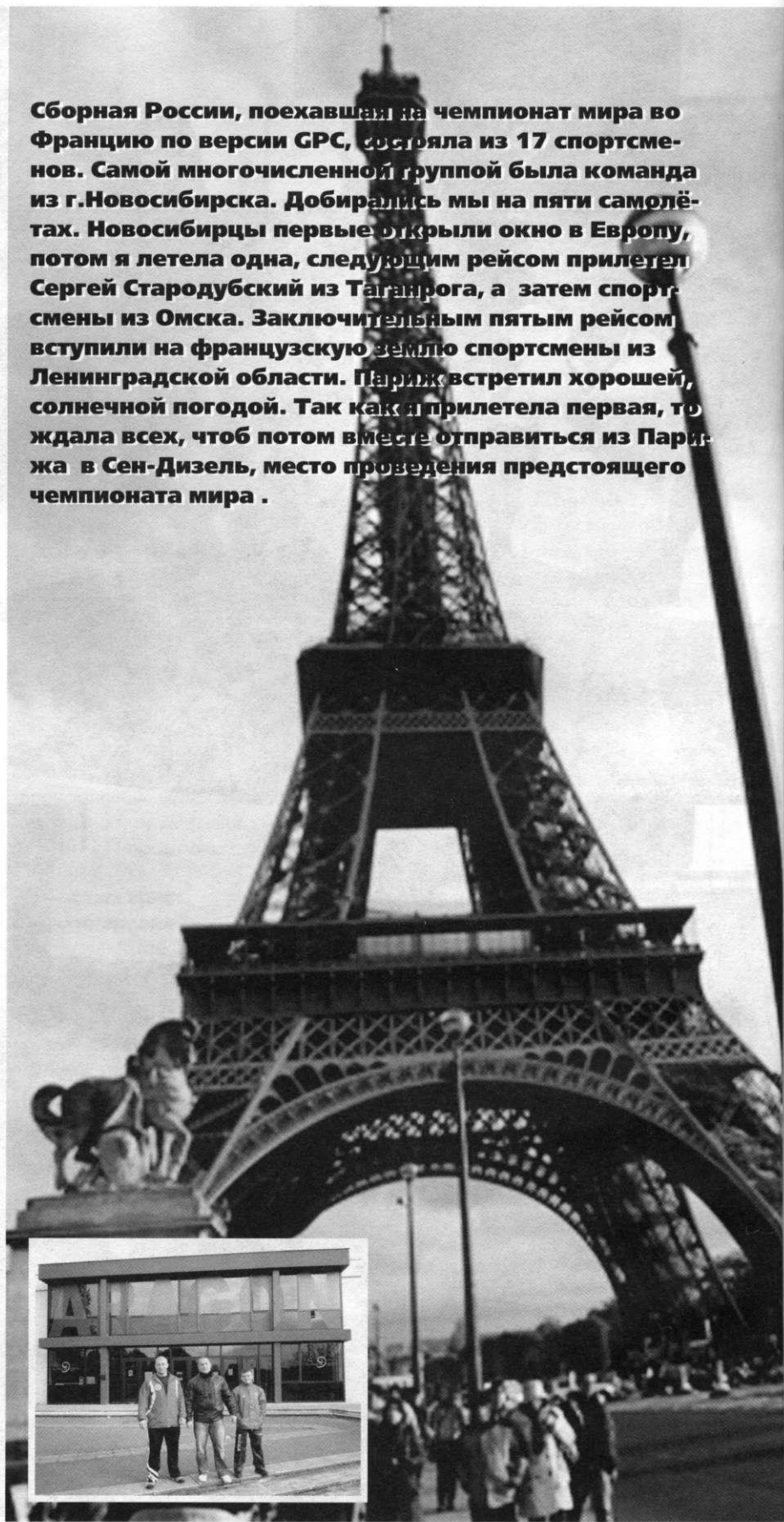
- агентство недвижимости «Курский Жилищный Фонд» (генеральный спонсор чемпионата Евразии 2009 г.);
- атлетический клуб «НОСОРОГ» (г. Курск);
- радио «ЕВРОПА-ПЛЮС-Курск» (генеральный информационный партнер);
- информационно-аналитический журнал «Курск.com» (информационный партнер);
- газета «Друг для Друга» (информационный партнер).

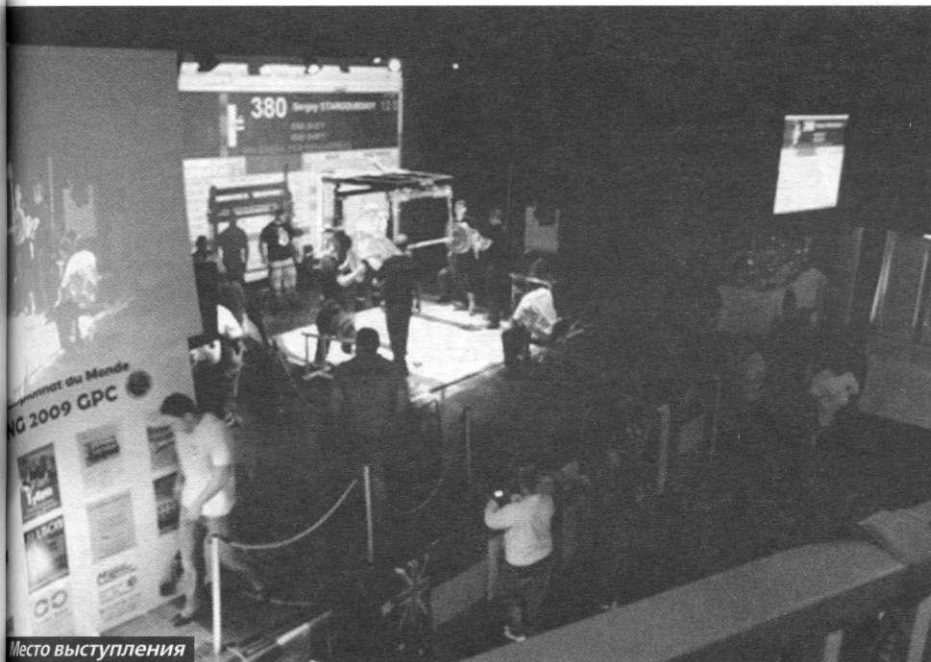
До встречи на помосте!

Чемпионат мира по версии GPC Франция, г.Сен-Дизель

Автор: Марина Медведева
Фото: М.Медведевой и П.Исакова

Сборная России, поехавшая на чемпионат мира во Францию по версии GPC, состояла из 17 спортсменов. Самой многочисленной группой была команда из г.Новосибирска. Добирались мы на пяти самолётах. Новосибирцы первые открыли окно в Европу, потом я летела одна, следующим рейсом прилетел Сергей Стародубский из Таганрога, а затем спортсмены из Омска. Заключительным пятым рейсом вступили на французскую землю спортсмены из Ленинградской области. Париж встретил хорошей, солнечной погодой. Так как я прилетела первая, то ждала всех, чтоб потом вместе отправиться из Парижа в Сен-Дизель, место проведения предстоящего чемпионата мира .





Место выступления

Дождавшись и немного поблуждав по огромному аэропорту Сан де Голь, мы наконец отыскали такси и, загрузив огромные сумки, двинулись в путь. Ехали три часа. Приехав в Сан-Дизель, разместились в гостинице и пошли смотреть место проведения чемпионата мира – комплекс «Арагон». Он находился в двух минутах от гостиницы, и там уже вовсю шли приготовления к открытию Чемпионата: организаторы завозили оборудование, помост, и технические средства. Завтра стартуем.

1-й день выступлений 4.11.2009 г.

Помост находился на сцене, на заднем плане расположили экран, на котором транслировался список выступающих в потоке, там же была информация о последовательности выхода на помост, весе, сумме, т.е. никуда не надо было идти, сидишь и ждешь своей очереди. По бокам от сцены, с двух сторон, еще две большие растяжки: на одной стороне – выступление спортсмена, а с другой стороны – список потока. В зале для разминки 2 монолифта, 2 стойки жимовых, много железа. Задержек не было, всё по регламенту, только вначале была задержка на 20 минут из-за церемонии открытия. После дня выступления на секретарском столике всегда выкладывали протоколы прошедшего дня выступления

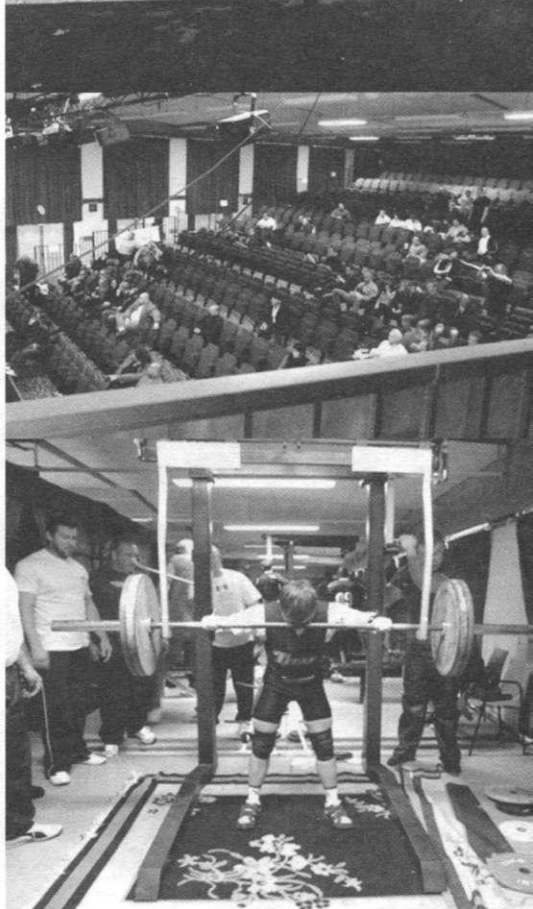
и список выступающих спортсменов по потокам на следующий день. Награждение проводили через час после выступления.

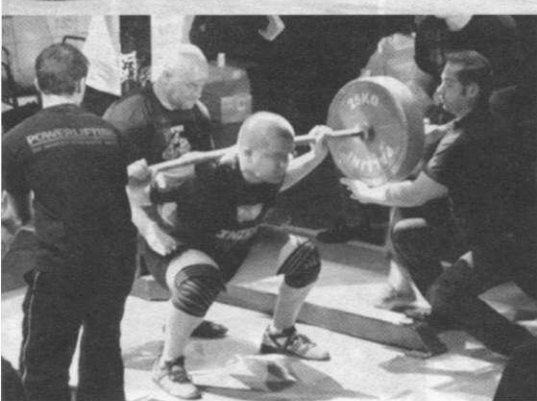
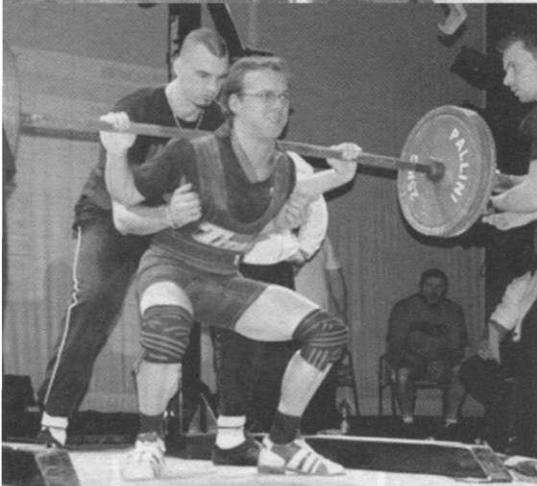
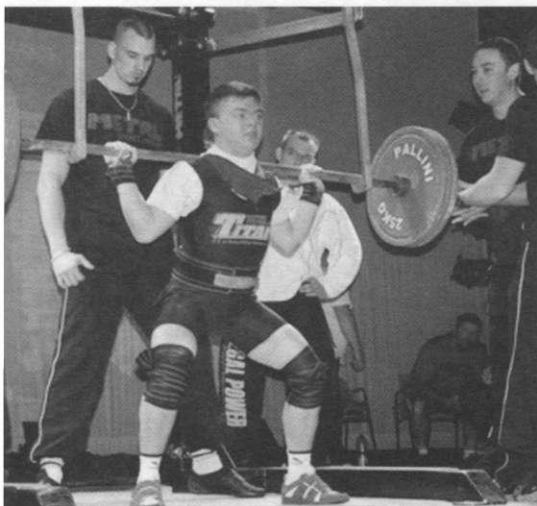
Жим, все женщины и мужчины, кат. 56 и 90 кг

Россию представляли три женщины – Марина Медведева, Юлия Медведева и Светлана Одинцова. В моей категории до 60 кг по предварительным заявкам было две соперницы, но приехала только одна из Израиля, Ирина Шехтер. Давно не чувствовала запаха борьбы! После взвешивания по заявленным весам мы начинали со 100 кг, но Ирина перезаявила вес на 120 кг, а я так и осталась на своих 100 кг. С первыми попытками мы справились, на вторую Ирина заказала 125 кг. Я заказываю 120 кг (пришлось прыгнуть через 20 кг). Ирина не справляется, а у меня зачет! Третья попытка, Ирина повторяет 125 кг. и я тоже заказываю 125 кг, но мы обе не смогли покорить этот вес. В результате я выиграла у Ирины золото в кат. 60 по собственному весу. У Юли Медведевой золото в кат. 75 с результатом 172,5 кг и абсолютное первенство в жиме лёжа. У Светланы Одинцовой золото в М 40–44 года, кат. 75 с результатом 110. У мужчин выступление открыл юниор Михаил Приданников в кат. 56, результат 157,5 кг. Первое место и абсолютка среди юниоров. В категории до 82,5



Мы во Франции





кг среди юниоров Дмитрий Хованский с большим отрывом завоевал 1-е место с результатом 230 кг. За второе место развернулась борьба между Александром Косовым из Израиля, 152,5 кг и Аурельян Хало из Франции, 150 кг. Завершили первый день соревнований наши ветераны в кат. 82,5, золото Юрий Кориков М 45-49 лет, 170 кг, в кат. 90 серебро у Игоря Мороза, М 40-44 года, с результатом 190 кг и Юрий Петряков М 45-49 лет – золото с результатом 180 кг.

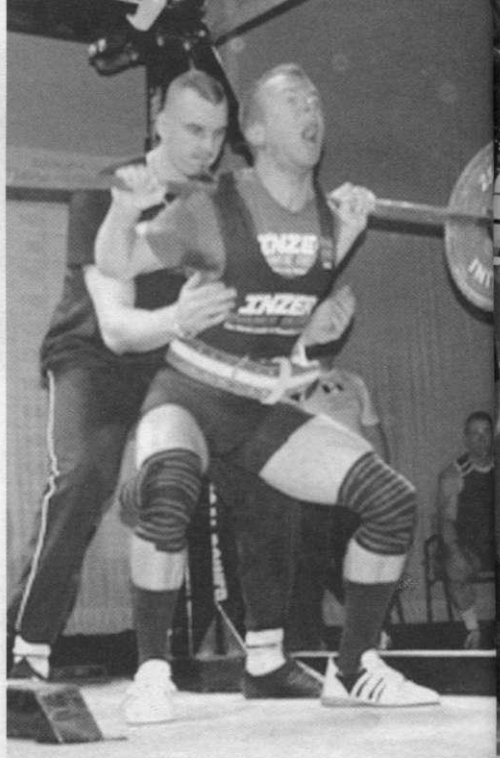
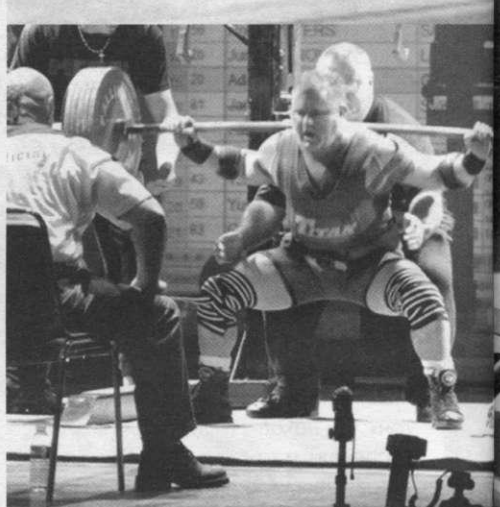
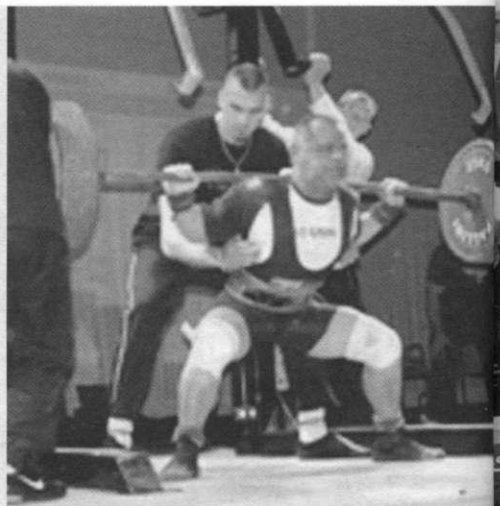
2-й день выступлений 5.11.2009 г.

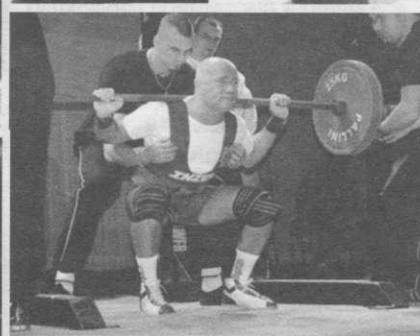
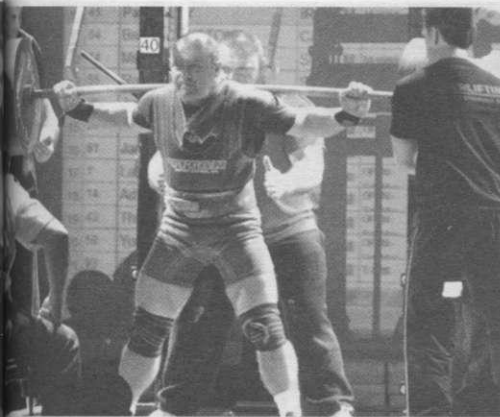
Жим, мужчины, кат. 100-125 кг, и пауэрлифтинг, женщины

Категорию до 100 кг представляли три атлета: Сергей Беликов, М 45-49 лет, золото с результатом 270 кг. Второе место Мурзаханов Каллимула, М 50-54 года, с результатом 210 кг. И четвертое место в открытой возрастной категории – Павел Исаков с результатом 280 кг выполнил норматив Элиты. В категории до 110 кг за медали боролись четыре российских спортсмена: юниор Колачев Станислав, серебро, 250 кг, Игорь Кушин, М 40-44 года, золото, 295 кг. В возрастной категории «опен» развернулась острая борьба за золото между Сергеем Старадубским (295, 307,5, 317,5) и украинским атлетом Сергеем Полутиным (300 не зачёт, 300, 320). Итог: Сергей Полутин – 1-е место, и у него абсолютка в жиме лёжа. Сергей Старадубский – 2-е место и 3-е место Олег Сайденцаль с результатом 280 кг. В категории 125 кг российская команда выдвинула юниора Илья Каско (200, 210, 220) – он занял второе место, и в открытой возрастной категории выступал Георгий Лопатский, завоевал золото (255, 272,5, 280).

Пауэрлифтинг, женщины

В пауэрлифтинге выступала ваша покорная слуга Медведева Марина, в единственном числе представляла Россию и неудачно... Разминка прошла, как всегда, спокойно и в обычном режиме, первый вес заявила 200 кг. Не засчитали 2 к одному, второй подход пошла на 215 кг, тоже не засчитали 2 к одному, на третий





подход оставила тот же вес и попросила моих выводящих Юлию и Сергея садить меня в пол: настроилась, судья дал команду «сквот», сажусь и чувствую, что все параллели прошла, слышу команду наших «ВСТАВАЙ», встаю, команда судьи «рэк!», центральный зажигает зелёный, боковые долго думали и зажгли красный! «Баранка!» Хочется отметить хорошее выступление спортсменки из Словакии Юлии Костуровой, лет 18–19 лет, в кат. 67,5 с суммой троеборья 507,5 (210, 122,5, 175).

3-й день соревнований 6.11.2009 г.

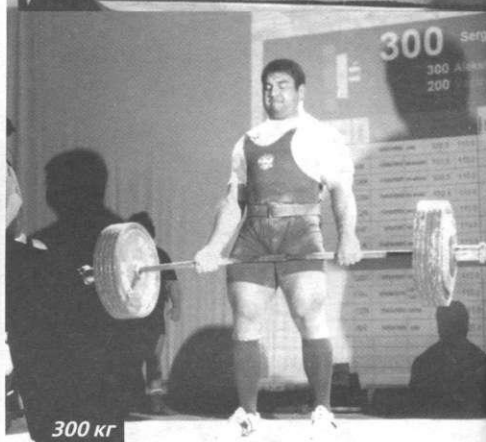
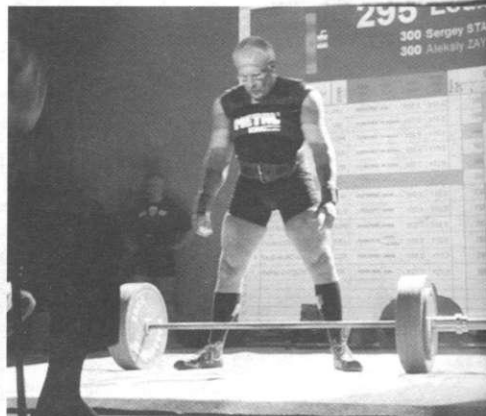
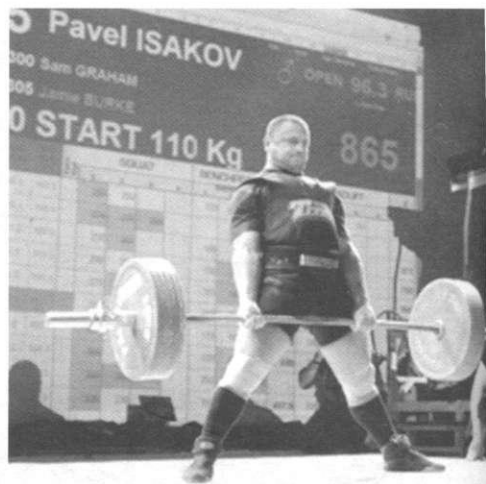
Пауэрлифтинг, мужчины, кат. 56–90 кг

Не было равных нашему юниору из Новосибирска Михаилу Приданникову. Под чутким руководством своих выводящих Михаил с результатом 520 (200, 160, 160) завоевал первое место и абсолютное первенство среди юниоров. В хорошей борьбе за золото вступили в кат. до 90 кг. Игорь Мороз и его соперник из Израиля Валерий Томилов, борьба шла за каждый килограмм, в результате упорной борьбы Валерий завоевал золото с суммой троеборья 782,5 (310, 210, 262,5), а Игорь, уступив 2,5 кг, забрал серебро с суммой 780 (322,5, 195, 262,5).

4-й день соревнований 7.11.2009 г.

Пауэрлифтинг, мужчины, кат. 100–110 кг

Заключительный день соревнований для нашей сборной команды России. В открытой возрастной категории в весе до 100 кг, лидирующую позицию занял Павел Исаков с суммой 890 (350, 265, 275), оставив далеко позади своих соперников, это Матхев Афтир из Канады – серебро с суммой 815 (300, 230, 285), и бронза, Доминик Дурфор из Франции, с суммой 715 (280, 180, 255). Началось выступление категории 110 кг, и так как все уехали на самолет в Париж, мне предстояло выводить на помост Сергея Стародубского. По заявкам Сергей был намного сильнее своих соперников, и поэтому у нас была задача спокойно выступить, без травм, т.к. Сергей ещё на разминке в приседе жаловался



на боль в ноге. Хорошо размявшись, попробовали мою намотку и пошли на помост. Отработали два подхода и закончили на весе 345 кг, на жиме покорился только первый вес 290 кг, тягу Сергей закончил на 300 кг. Сумма в троеборье составила 935 кг, и добавилась последнее золото в копилке нашей команды. Второе место у словака Петра Ковака, 780 (330, 195, 255), и третье у британца Джона Марседна, 772,5 (300, 200, 272,5). Абсолютное первенство по пауэрлифтингу у спортсмена из Ирландии в кат. 67,5, Джерри Мак Намара, с суммой троеборья 730 (320, 170, 240). Теперь можно подвести итог чемпионата мира по версии GPC во Франции: 13 золотых медалей, 6 серебряных и 1 бронзовая и 1-е командное место среди женщин в жиме лёжа.

«Если тебе повезло и ты был в Париже, то, где бы ты ни был потом, он до конца дней твоих останется с тобой, потому что Париж – это праздник, который всегда с тобой».

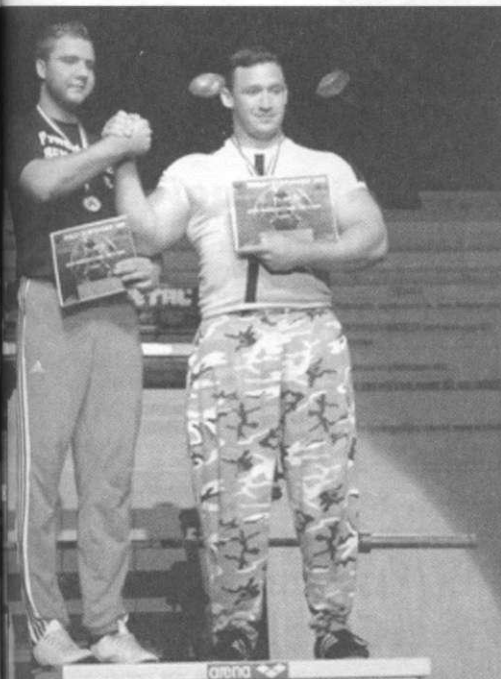
Из письма Эрнеста Хемингуэя другу.



Наши абсолютчики



Награждение в жиме



Хвала ветеранам



Чемпионы Сибири

МУСКУЛ-СПОРТ

Реклама

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

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. +7 918 947-04-04

Свидетельство №305231513610



Чемпионы выбирают INZER

одд
ИНЗЕР 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
Dbl Rage X
T-Rex
Leviathan
Predators
Бинты The True Black
2.5 метра

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

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

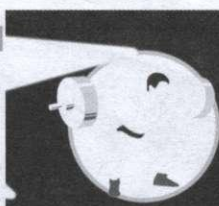
м. Братиславская
Адрес: ул. Перерва, д. 43 ТЦ «Экватор», павильон А-10
Телефон: (495) 685-9292
График работы: Ежедневно с 10.00 до 20.00
ICQ: 442-781-245

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

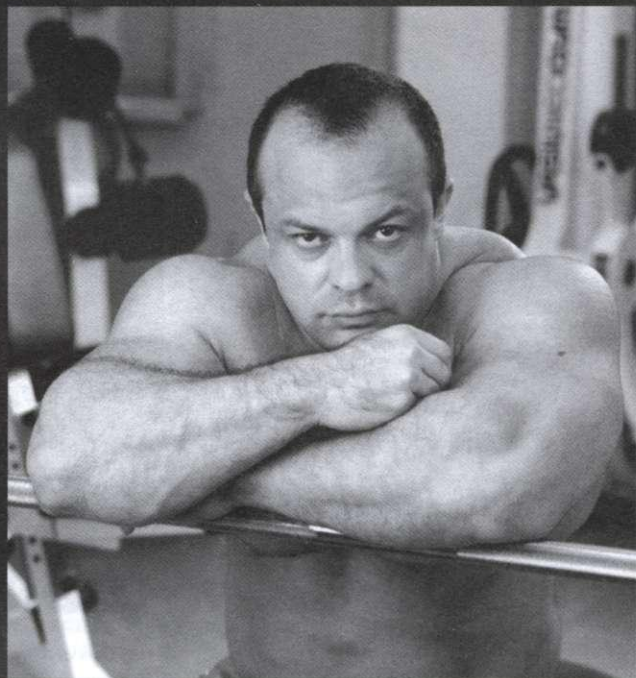
м. Сокольники
Адрес: Сокольническая площадь, д. 9, корп. 1 магазин «Зенит»
Телефон: (495) 741-9616
График работы: Ежедневно с 10.00 до 21.00
ICQ: 461-232-478

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

БИБЛИОТЕКА
Bodybuilding & Fitness
BVF
Publishing
ИД ООО «БиВиЭф Паблишинг»



Владимир Кравцов
Дмитрий Касатов

SPORT HEALTH FITNESS LIFE

БЕСПРЕДЕЛЬНАЯ СИЛА



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

Первый безэкипировочный чемпионат мира АWPC/WPC г.Ростов-на-Дону

Автор: Майк Суини, президент АWPC/WPC

Статистика чемпионата

АWPC пауэрлифтинг

Представлено:

городов 84

стран-участниц 6

Установлено:

европейских рекордов 328

мировых рекордов 231

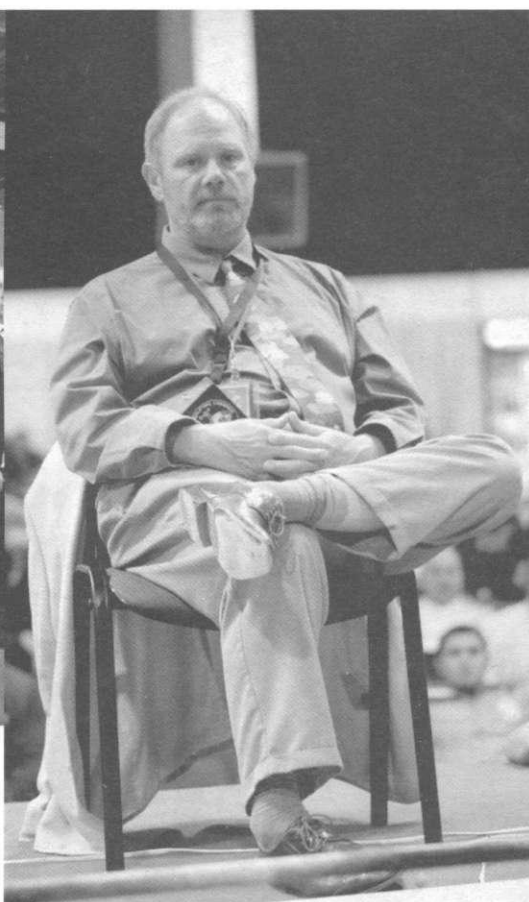
Самый молодой спортсмен:

Сергиенко Никита, 14 лет

Самый возрастной спортсмен:

Дамбинов Александр, 73 года

ТОЧКА ОТСЧЕТА...



AWPC. Жим лежа

Представлено:

городов 107

стран-участниц 6

Установлено:

европейских рекордов 67

мировых рекордов 96

Самый молодой спортсмен:
Шабанова Настя, 9 лет.

Самый возрастной спортсмен:
Цверова Галина, 78 лет.

WPC. Пауэрлифтинг

Представлены:

городов 64

стран-участниц 7

Установлено:

европейских рекордов 298

мировых рекордов 225

Самый молодой спортсмен:
Горный Алексей, 17 лет.

Самый возрастной: Переладов
Геннадий, 73 года.

WPC. Жим лежа

Представлено:

городов 81

стран-участниц 8

Установлено:

европейских рекордов 68

мировых рекордов 73

Самый молодой спортсмен:
Манюков Алексей, 15 лет.

Самый возрастной атлет: Пе-
реладов Геннадий, 73 года.

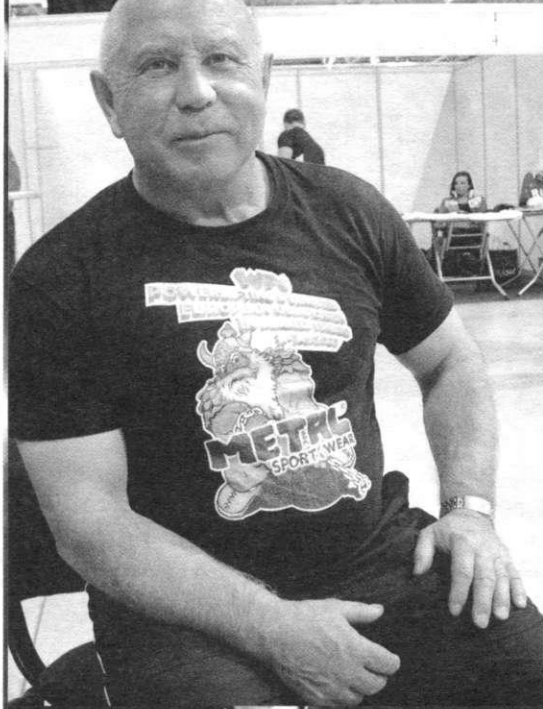
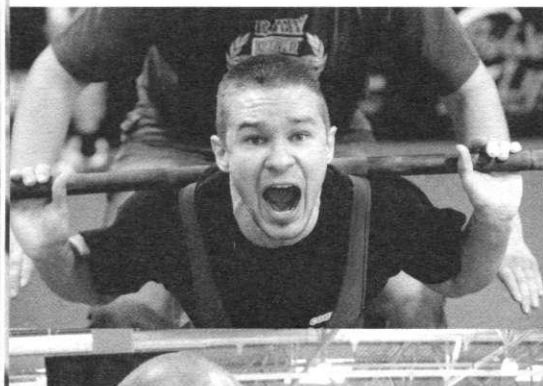
Всего участников со «сдвой-
ками» – 625 – абсолютный ре-
корд для соревнований по пау-
эрлифтингу.

Примечательно, что в эти же
даты в Екатеринбурге проходил
мультитурнир «Золотой Тигр-3», в
котором принимали участие еще
около 400 пауэрлифтеров! То
есть на помосте одновременно
находилось около тысячи пау-
эрлифтеров AWPC/WPC! Это
просто фантастика!

Октябрь 2009 г. ознаменовал-
ся первым чемпионатом мира
WPC/AWPC, проведенным в
Ростове-на-Дону, Россия. Насе-
ление – более чем 1,5 миллиона
человек. Город был основан в
1749 г. и является очень популяр-
ным туристическим центром Рос-
сии. Мой полет из Чикаго в Рос-
тов пролегал через Стамбул и не
принес мне никаких неудобств.
В Ростове есть международный
аэропорт, и сам город находит-
ся на развязке всех крупных ав-
томобильных и железных дорог.
Прекрасное место проведения
любого международного старта.

Огромные гостиницы и рес-
тораны, даже ночью я легко мог
отведать суши или пиццу. Все на
любой вкус! У меня не было ника-

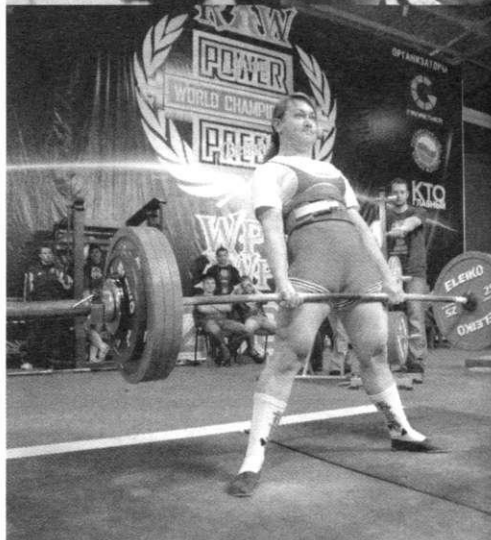
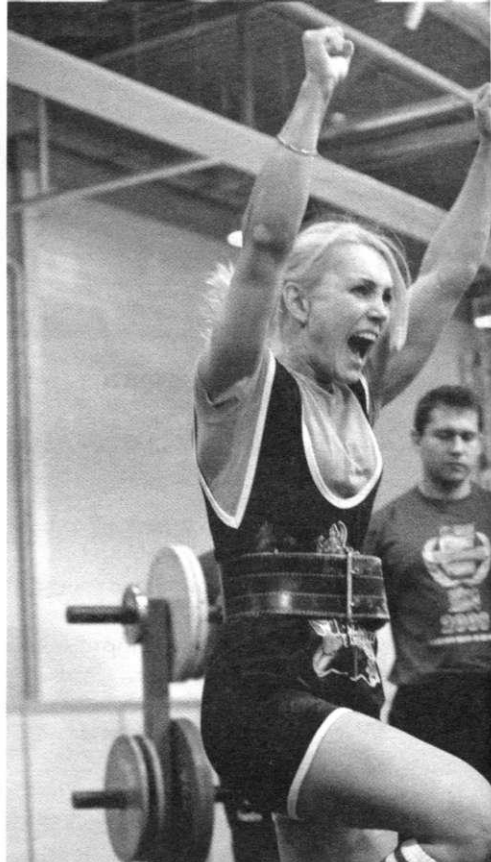


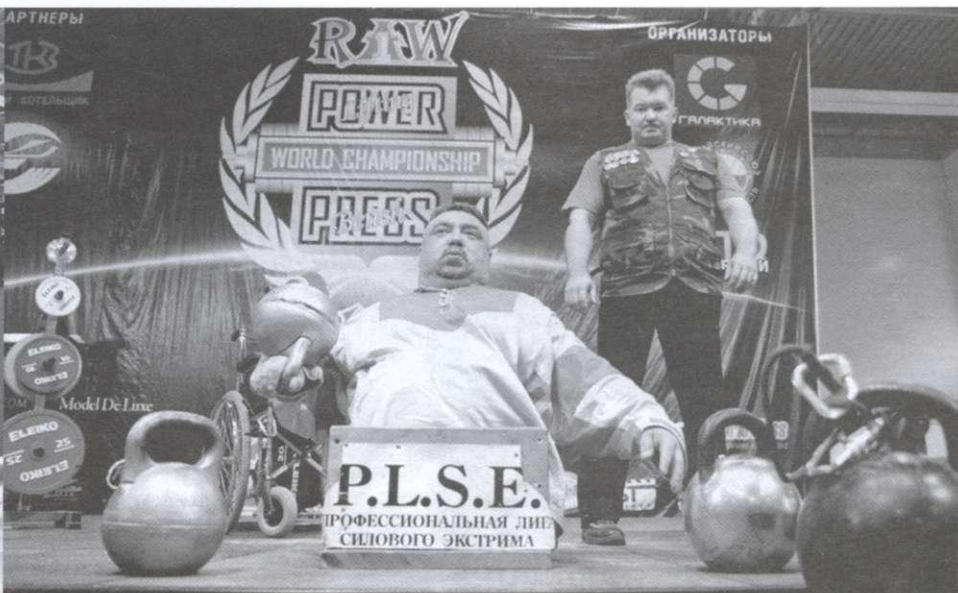


ких проблем с персоналом отелей или ресторанов, все готовы были прийти на помощь и знали английский. В моей гостинице был оборудован деловой центр, таким образом, я мог использовать Интернет, чтобы послать электронные письма семье и друзьям во всем мире. Местом проведения турнира был ультрасовременный выставочный центр «Вертол» в комплексе с гостиницей и кафе. Мне все это напомнило «Креатор Конвеншн Центр», в котором проходят спортивные фестивали «Арнольд Классик». Пауэрлифтинг здесь был основным зрелищем, но также были представлены и другие соревнования: стронгмен, по бодибилдингу и показательные выступления по карате.

Чтобы управлять чемпионатом с таким количеством пауэрлифтеров, надо много мощных компьютеров, собранных в одну сеть. Это и обеспечили организаторы. Была доступна любая информация, даже ассистенты могли легко узнать, какие диски им надо в данный момент установить на штангу! Благодаря лучшим современным технологиям спортсмены знали точно очередность выхода на помост, списки потоков, заказанные соперниками веса на следующие попытки и многое другое... LSD и плазменные экраны были повсюду. Соревнования проходили по 15 часов в день, но строго согласно расписанию, и каждый лифтер знал, когда он должен выступать, и мог прийти к указанному времени. Многие зрители приходили семьями и часами наблюдали за соревнованиями.

В разминочном зале было много места и тонны железа, практически все оно было совершенно новое. На главных помостах также было новое оборудование, включающее безопасные стойки для жима лежа, которые спасли от тяжелых травм несколько пауэрлифтеров. На помосте было сделано все для удобства пауэрлифтера. На протяжении всего чемпионата в зале присутствовала бригада врачей.

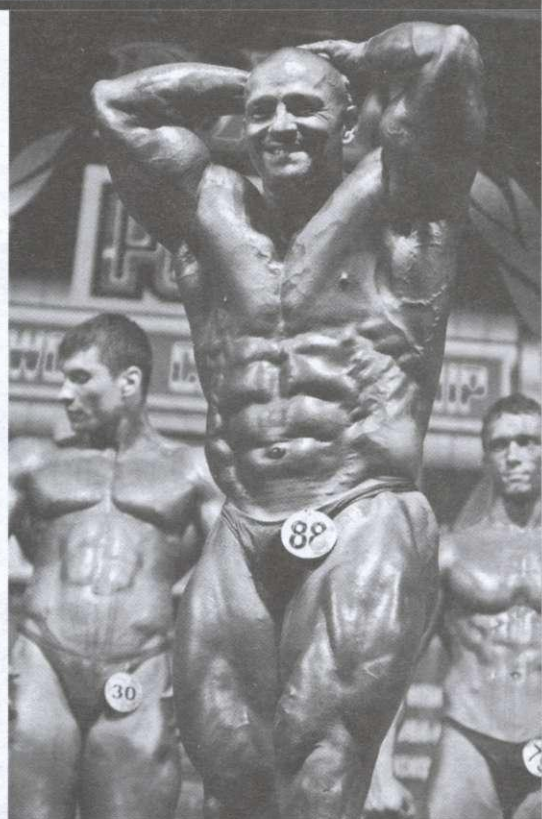




Команда судей была представлена судьями международной категории самой высокой квалификации из России, Америки, Азербайджана, Украины и Молдовы. У меня не было никаких замечаний к их работе. Все было четко, и судьи всегда разъясняли спортсменам правила и причины, по которым вес не был засчитан. Перед каждой сессией судьи проводили краткие совещания. Ассистенты были проинструктированы относительно правил соревнований и техники безопасности. На помосте не было никаких проблем.

Задник сцены был впечатляюще красивым, и все фотографии спортсменов на этом фоне выглядели превосходно.

Организаторы разместили рекламу чемпионата по всему городу. На главных улицах Ростова были размещены красочные рекламные щиты, я даже видел афиши на автобусных остановках! Использовались все виды СМИ, чтобы информировать об этом событии. Выезжая на зарубежные соревнования, я всегда даю интервью местным телекомпаниям. Так было в Англии, Финляндии, Украине, Азербайджане и России. Но в Ростове я впервые в жизни принял участие в прямом эфире на одном из самых популярных местных каналов. В передаче, помимо меня, при-



нимали участие Юрий Устинов (президент Евроазиатской федерации AWPC/WPC), Владимир Максимов (сильнейший жимовик России) и Игорь Таратин (директор Российского союза боевых искусств). Этот эфир был очень популярен у зрителей, и нам по телефону задавали много интересных вопросов.

В выставочном комплексе «Вертол», где проходили соревнования, было множество фотографов и журналистов. Спортсменов буквально одолевали поклонники, которые хотели взять автограф у своих кумиров. Но я хочу отметить, что для руководства WPC кумиров нет. Мы ценим и уважаем каждого спортсмена, от начинающего до великого Чемпиона.

Церемония открытия соревнований была впечатляющей. На ней присутствовали две легендарные личности: сильнейший человек России Михаил Кокляев и настоящий Супермен, штангист-тяжеловес Василий Алексеев. Этот человек является двукратным олимпийским чемпионом и обладателем более 80 мировых рекордов в тяжелой атлетике. Он также был спортивным воплощением «Сильнейшего человека планеты» и вошел в список лучших спортсменов в 20-м столетии.

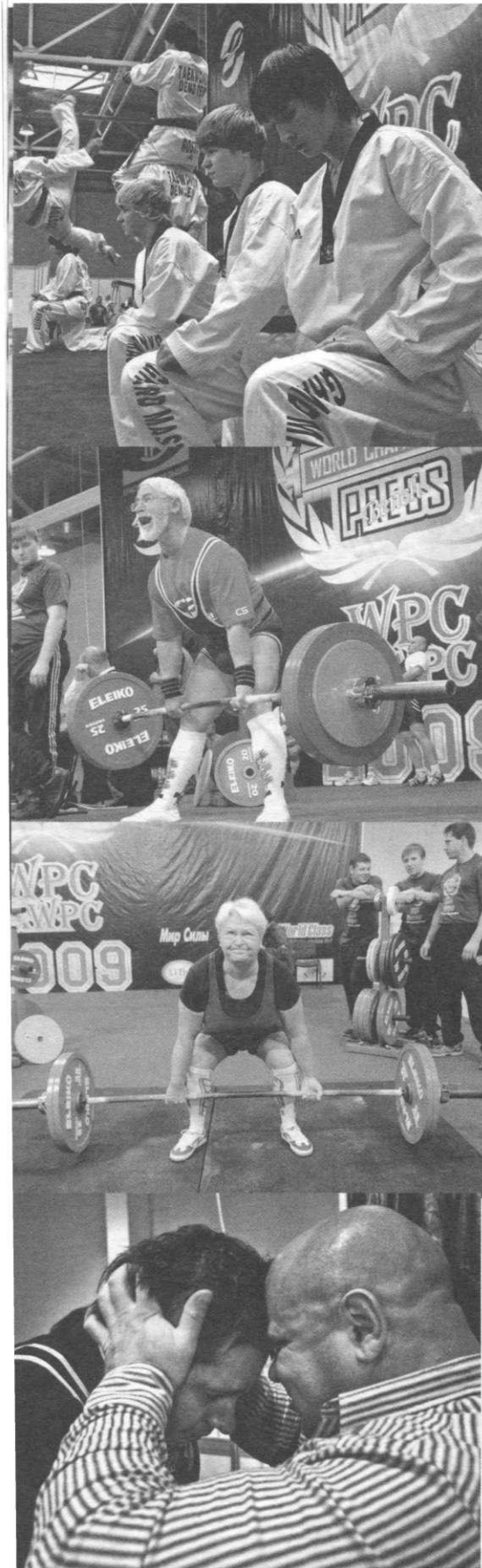
Также в месте проведения чемпионата я встретил Дмитрия



Клокова – серебряного призера Олимпийских игр в Пекине. Я думаю, что если такие люди находятся в одном строю со спортсменами AWPC/WPC, то мы на верном пути.

Каждый участник получил сертификат участника, а победители и призеры – памятные дипломы. Медали были высшего качества, а победители в открытой возрастной группе получали медали с золотым, серебряным и бронзовым покрытием... Церемонии награждения проходили в торжественной обстановке.

Особо примечательно, что выступающие спортсмены были самых разных возрастов... Самой юной девочке было 10 лет, а самой возрастной спортсменке около 80! Было много спортсменов из других федерации, но всем им нравились выступления в AWPC/WPC.



СОРЕВНОВАНИЯ



О самих соревнованиях можно рассказывать бесконечно. Вот некоторые горячие моменты чемпионата. Мне запомнились выступления Константина Константинова из Латвии. Он вышел на помост с серьезной травмой спины, он тем не менее смог справиться в тяге со штангой 410 кг.

Впечатлил жим юниора Кирилла Сарычева (+140) – 285 кг. Венгр Лазло Межарос (125 кг) установил наивысшее достижение в Европе в жиме лежа без экипировки – 300 кг.

И, без сомнения, самым впечатляющим было выступление Андрея Беляева – 320 кг в приседе, 230 кг в жиме лежа и 370 кг в тяге, в весовой категории до 100 кг.

Мои поздравления всем чемпионам и участникам этого чемпионата. Лично я считаю уровень проведения этого мероприятия высочайшим и с нетерпением жду новых стартов в Ростове-на-Дону.



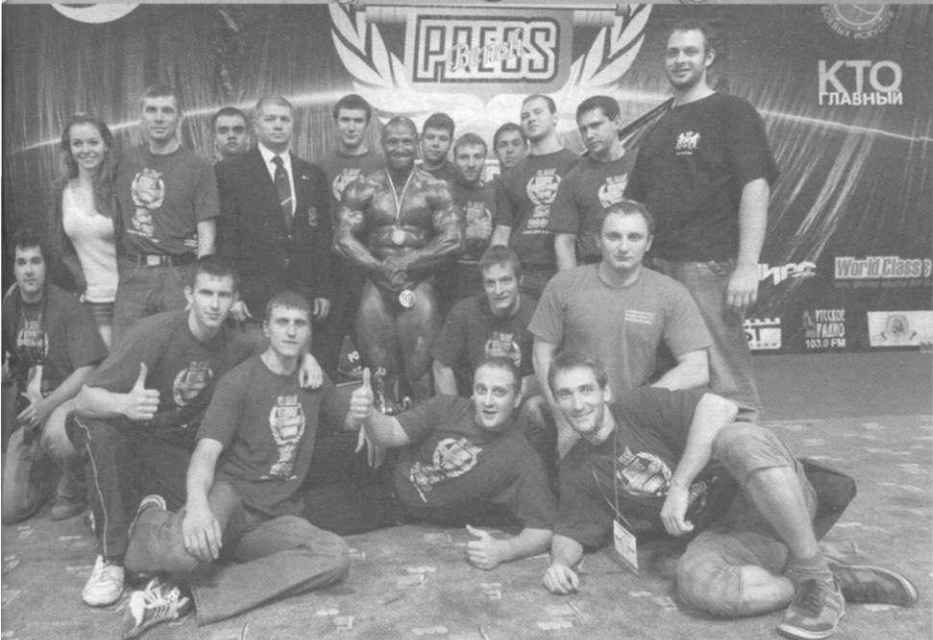
От имени международной Федерации AWPC/WPC хочу выразить благодарность организаторам и спонсорам этого события:

председателю Оргкомитета Назарову Сергею Макаровичу;

организаторам: компании «Галактика», ростовскому филиалу «Российского союза боевых искусств», журналу «Кто главный»;

партнерам: заводу «Красный котельщик», производственному объединению «Роствертол»;

спонсорам: «Равенол руссланд», транспортному предприятию «АТП-5», киностудии «ST-Video», радиостанции «Русское радио», гостинице «Рэдиссон САС», яхт-клубу «ПИРС», фитнес-клубу «Ворлд Класс», бренду «Архангельск», компании «Бизон», фотостудиям «MORUM images», Slavavartanov.com, Холодову Олегу, магазину «Power life», модельному агентству «Модел де Люкс», рекламному агентству «Ре марк», рекламному агентству «Каскад», спортивному клубу «Арбат фитнес», магазину «Экипамаркет», магазину спортивного питания «Спорт и фитнес» и магазину www.inzernet.ru.



Мировые рекорды

WPRS

Автор-составитель: Пётр Кравцов

Одиночный жим лежа без экипировки

Class	Record	Name	DOB	NAT	Date of Record	Location
Мужчины						
52.0	100.0	Gorbunov, Oleg	90	UKR	10/4/2009	Rostov, Russia
56.0	110.0	Leshchik, Anton	88	UKR	10/4/2009	Rostov, Russia
60.0	115.0	Cernat, Eduard	89	MLD	10/4/2009	Rostov, Russia
67.5	160.0	Allahverdiyev, Ilham	82	AZE	10/4/2009	Rostov, Russia
75.0	200.0	Grishko, Sergei	80	RUS	10/4/2009	Rostov, Russia
82.5	217.5	Pinchuk, Anton	84	RUS	10/4/2009	Rostov, Russia
90.0	220.0	Koshkin, Sergei	71	RUS	10/4/2009	Rostov, Russia
100.0	250.0	Kakhuta, Vadim	81	RUS	10/4/2009	Rostov, Russia
110.0	240.0	Csepregi, Zoltan	75	HUN	10/4/2009	Rostov, Russia
125.0	300.0	Meszaros, Laszlo	68	HUN	10/4/2009	Rostov, Russia
140.0	275.0	Maximov, Vladimir	66	RUS	10/4/2009	Rostov, Russia
140+	280.0	Sarychev, Kirill	89	RUS	10/4/2009	Rostov, Russia
Женщины						
Class	Record	Name	DOB	NAT	Date of Record	Location
44.0	40.0	Stefanova, Yevgeniya	91	UKR	10/4/2009	Rostov, Russia
48.0	82.5	Hao, YuXin	68	USA	6/13/2009	West Palm, Beach, FL
52.0	85.0	Kononova, Natalya	88	RUS	2/27/2009	Chelyabinsk, Russia
56.0	82.5	Starygina, Natalya	86	RUS	10/4/2009	Rostov, Russia
60.0	97.5	Kalugina, Tetyana	80	UKR	10/4/2009	Rostov, Russia
67.5	120.0	Piatrovich, Iryna	84	BLR	10/4/2009	Rostov, Russia
75.0	95.0	Odintsova, Svetlana	66	RUS	10/4/2009	Rostov, Russia
82.5	132.5	Turayeva, Anna	78	RUS	10/4/2009	Rostov, Russia

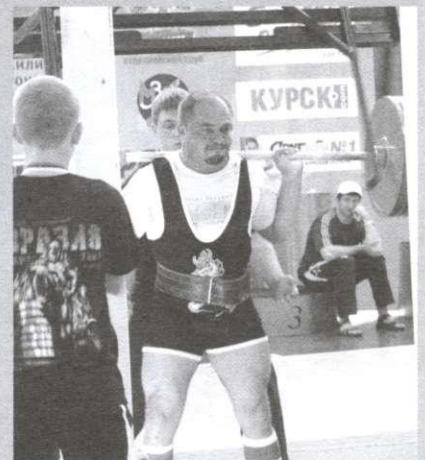
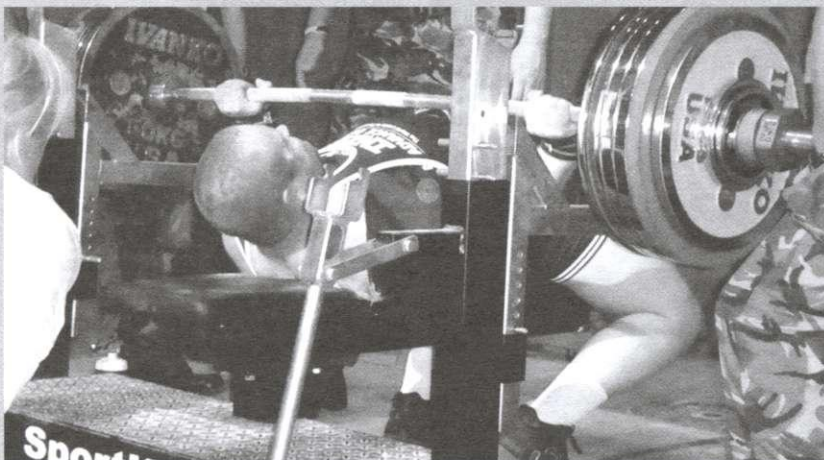
Пауэрлифтинг без экипировки

Мужчины							
	Weight	Name	DOB	NAT	Date of Record	Location	Lifts to achieve total
52 KG. Class							
S	70.0	Bondarchuk, Valentin	95	RUS	02/26/2009	Chelyabinsk, Russia	
B	32.5	Bondarchuk, Valentin	95	RUS	02/26/2009	Chelyabinsk, Russia	
D	75.0	Bondarchuk, Valentin	95	RUS	02/26/2009	Chelyabinsk, Russia	
T	177.5	Bondarchuk, Valentin	95	RUS	02/26/2009	Chelyabinsk, Russia	70-32.5-75
56 KG. CLASS							
S	135.0	Belyev, Asif	86	AZE	10/02/2009	Rostov	
B	87.5	Belyev, Asif	86	AZE	10/02/2009	Rostov	
D	180.0	Gansh, Yevgeny	92	RUS	10/02/2009	Rostov	
T	395.0	Gansh, Yevgeny	92	RUS	10/02/2009	Rostov	130-85-180
60 KG. CLASS							
S	170.0	Eminov, Elnur	79	AZE	10/02/2009	Rostov	
B	112.5	Eminov, Elnur	79	AZE	10/02/2009	Rostov	
D	225.0	Eminov, Elnur	79	AZE	10/02/2009	Rostov	
T	507.5	Eminov, Elnur	79	AZE	10/02/2009	Rostov	170-112,5-225
67.5 KG. CLASS							
S	205.0	Ustinov, Vladimir	86	RUS	10/02/2009	Rostov	
B	140.0	Barajas, Armando	81	USA	06/13/2009	West Palm Beach	
D	215.0	Ustinov, Vladimir	86	RUS	10/02/2009	Rostov	
T	560.0	Ustinov, Vladimir	86	RUS	10/02/2009	Rostov	205-140-215
75 KG. CLASS							
S	215.0	Muratov, Pavel	85	RUS	02/26/2009	Chelyabinsk, Russia	
B	137.5	Muratov, Pavel	85	RUS	02/26/2009	Chelyabinsk, Russia	
D	250.0	Muratov, Pavel	85	RUS	02/26/2009	Chelyabinsk, Russia	
T	602.5	Muratov, Pavel	85	RUS	02/26/2009	Chelyabinsk, Russia	215-137.5-250
82.5 KG. CLASS							
S	260.0	Shiraliyev, Samir	81	AZE	10/02/2009	Rostov	
B	210.0	Kononov, Sergei	87	RUS	10/02/2009	Rostov	
D	325.0	Albert, Willie	80	CAN	10/02/2009	Rostov	4th
T	752.5	Kononov, Sergei	87	RUS	10/02/2009	Rostov	250-210-292,5
90 KG. CLASS							
S	275.0	Merkulov, Alexei	83	RUS	10/02/2009	Rostov	
B	215.0	Merkulov, Alexei	83	RUS	10/02/2009	Rostov	4th
D	320.0	Dmitriev, Ivan	70	RUS	10/02/2009	Rostov	
T	770.0	Merkulov, Alexei	83	RUS	10/02/2009	Rostov	275-215-280
100 KG. CLASS							
S	330.0	Kysil', Andriy	75	UKR	10/03/2009	Rostov	
B	235.0	Kysil', Andriy	75	UKR	10/03/2009	Rostov	
D	370.0	Belyaev, Andrei	83	RUS	10/03/2009	Rostov	
T	920.0	Belyaev, Andrei	83	RUS	10/03/2009	Rostov	320-230-370

СТАТИСТИКА

110 KG. CLASS							
S	322.5	Starodubsky, Sergei	77	RUS	08/06/2009	Kursk, Russia	
B	227.5	Jones, Shae	78	USA	06/13/2009	West Palm Beach	
D	340.0	Brylin, Mikhail	84	RUS	10/03/2009	Rostov	
T	862.5	Starodubsky, Sergei	77	RUS	08/06/2009	Kursk, Russia	322.5-215-325
125 KG. CLASS							
S	350.0	Simonyan, Kamo	71	RUS	10/03/2009	Rostov	
B	222.5	Agayev, Rufat	75	AZE	10/03/2009	Rostov	
D	360.0	Agayev, Rufat	75	AZE	10/03/2009	Rostov	
T	915.0	Agayev, Rufat	75	AZE	10/03/2009	Rostov	332,5-222,5-360
140 KG. CLASS							
S	320.0	Gryn', Andriy	68	UKR	10/03/2009	Rostov	
B	237.5	Lomov, Igor	70	RUS	10/03/2009	Rostov	
D	410.0	Konstantinovs Konstantins	78	RUS	10/03/2009	Rostov	
T	845.0	Gryn', Andriy	68	UKR	10/03/2009	Rostov	320-235-290
140+ KG. CLASS							
S	335.0	Snigirev, Valery	77	RUS	10/03/2009	Rostov	
B	285.0	Sarychev, Kirill	89	RUS	10/03/2009	Rostov	
D	335.0	Snigirev, Valery	77	RUS	10/03/2009	Rostov	
T	920.0	Snigirev, Valery	77	RUS	10/03/2009	Rostov	335-250-335
Женщины							
44 KG. CLASS							
S	вакантно						
B	вакантно						
D	вакантно						
T	вакантно						
48 KG. CLASS							
S	вакантно						
B	вакантно						
D	вакантно						
T	вакантно						
52 KG. CLASS							
S	95.0	Antipova, Agnessa	88	RUS	02/26/2009	Chelyabinsk, Russia	
B	75.0	Antipova, Agnessa	88	RUS	02/26/2009	Chelyabinsk, Russia	
D	125.0	Tal, Sarah	72	USA	04/03/2009	Idaho Falls	
T	260.0	Antipova, Agnessa	88	RUS	02/26/2009	Chelyabinsk, Russia	95-75-90
56 KG. CLASS							
S	117.5	Starygina, Natalya	86	RUS	10/02/2009	Rostov	
B	80.0	Starygina, Natalya	86	RUS	10/02/2009	Rostov	
D	130.0	Ignatovich, Irina	82	RUS	10/02/2009	Rostov	4th
T	320.0	Starygina, Natalya	86	RUS	10/02/2009	Rostov	117,5-80-122,5

60 KG. CLASS							
S	140.5	Amelina, Anastasiya	88	RUS	10/02/2009	Rostov	
B	95.0	Kalugina, Tetyana	80	UKR	10/02/2009	Rostov	
D	170.0	Kalugina, Tetyana	80	UKR	10/02/2009	Rostov	
T	405.0	Kalugina, Tetyana	80	UKR	10/02/2009	Rostov	140-95-170
67.5 KG. CLASS							
S	160.0	Povolotskaya, Yelena	78	RUS	10/02/2009	Rostov	
B	97.5	Povolotskaya, Yelena	78	RUS	10/02/2009	Rostov	
D	210.0	Povolotskaya, Yelena	78	RUS	10/02/2009	Rostov	4th
T	460.0	Povolotskaya, Yelena	78	RUS	10/02/2009	Rostov	160-97,5-202,5
75 KG. CLASS							
S	100.0	Shmyrina, Mariya	90	RUS	10/02/2009	Rostov	
B	72.5	Tripp, Jody	66	USA	04/03/2009	Idaho Falls	
D	140.0	Tripp, Jody	66	USA	04/03/2009	Idaho Falls	
T	310.0	Shmyrina, Mariya	90	RUS	10/02/2009	Rostov	100-70-140
82.5 KG. CLASS							
S	130.0	Mironova, Olga	90	RUS	10/02/2009	Rostov	
B	52.5	Mironova, Olga	90	RUS	10/02/2009	Rostov	
D	135.0	Mironova, Olga	90	RUS	10/02/2009	Rostov	
T	317.5	Mironova, Olga	90	RUS	10/02/2009	Rostov	130-52,5-135
90 KG. CLASS							
S	67.5	King, Cynthia	74	USA	06/13/2009	West Palm Beach	
B	35	King, Cynthia	74	USA	06/13/2009	West Palm Beach	
D	92.5	King, Cynthia	74	USA	06/13/2009	West Palm Beach	4th
T	192.5	King, Cynthia	74	USA	06/13/2009	West Palm Beach	67.5-35-90
90+ KG. CLASS							
S	ВАКАНТНО						
B	ВАКАНТНО						
D	ВАКАНТНО						
T	ВАКАНТНО						



Вопросы и ответы

с главным тренером сборных команд WPC Россия К.В.Рогожниковым

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

Константин Витальевич!

По Вашему опыту, стоит ли в жиме браться по максимум (81 см) или можно спокойно жать при среднем (71 см)?

У меня трицепс – доминирующая мышца. Поэтому привычней жать средним хватом, да и в майке так легче прижимать локти.

Что Вы посоветуете мне?

Я – сторонник максимально широкого хвата, под метки. Надо использовать все группы мышц, задействованные в жиме. Узкий хват (моё мнение!) немного ломает технику последней фазы жима и дожим. Спортсмен при узком хвате не успевает или не может развести локти для упора в дожиме, и из-за этого не получается сделать «локаут» – полное выпрямление локтей.

Константин Витальевич, а для дожимов в майке в тяжелой трениров-

ке надо использовать доски высотой 7–10 см? Не выше и не ниже?

Практика показала: при жиме в экипировке, ниже чем на 5 см образуется очень большая нагрузка на связочный аппарат и увеличивается давление в голову. Нам это не нужно. Особенно на начальных этапах подготовки. Позже, на проходках, доски будут и 2,5–3 см, но при работе на один повтор, чтобы минимизировать негативные последствия и возможный вред для здоровья.

А вот с доской выше 10 см в майке жимов вообще не нужно делать. Упора в майку почти нет, толчка снизу тоже, помощь минимальная, рекордов не поставишь, значит, и толку нет. Без майки – да, высота нужна, и больше 10–12, даже 20 см.

А так 7–8 см доска оптимальна для среднего роста спортсмена. Тем, кто выше 182–185 см, оптимальной будет 10 см доска.



Здравствуйте, Константин Витальевич.

Появилась возможность разнообразить тренировку жимом с резиновыми жгутами. Подскажите, пожалуйста, в какую тренировку (легкую, среднюю или тяжелую) их вставить, и как лучше применять (жму б/э).

Заранее спасибо!

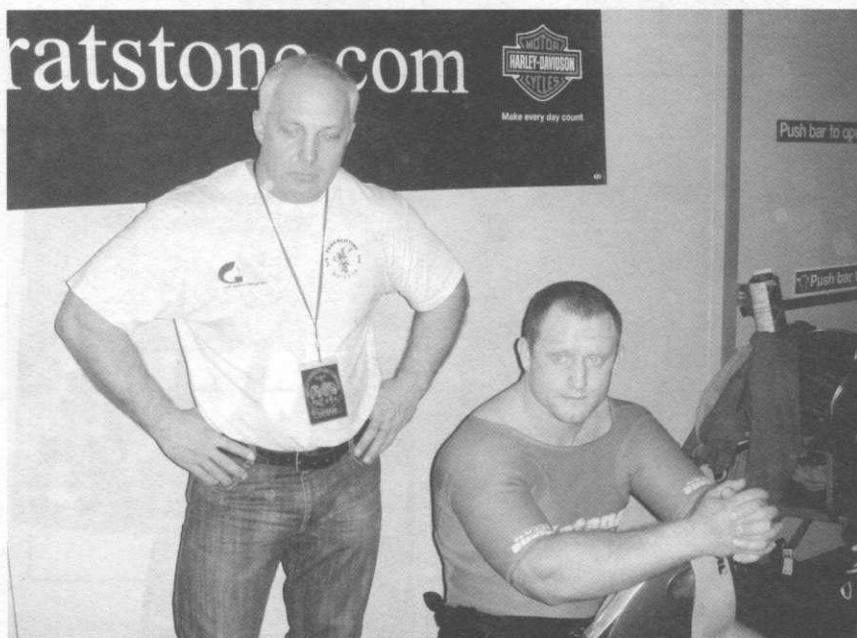
Работать с жгутами можно и в легкую 8*2–3 раза, и в среднюю 3–4*5–6 повторов. Главное, не часто, и не делать из этого культ.

Здравствуйте, Константин Витальевич.

Как правильно делать негативы в жиме лежа? Какой вес, подходы, повторы? В какую тренировку? Стоит ли до этого выполнять основную работу жим-дожим?

Негатив это сверхнагрузка на всё! Без хорошей разминки негативы делать нельзя, поэтому практикуем так: 1–2 подхода по 5–6 повторов. И потом дожимы, после них можно 1 негатив сделать.

Негатив: это вес, килоргаммов на 20–25 больше, чем максимальный жим или дожим. Опять же эти веса условны. Я привел пример для жима в майке для тяжа. Для атлета легкого веса надо корректировать в меньшую сторону. Задача: толкнуть ЦНС на новый подвиг.





мнению, более удобно использовать в жиме лежа, в приседании и в становой тяге? Может, есть какая-то зависимость? Допустим, если приседаешь широко, то удобнее одевать борцовки либо обувь с плоской подошвой, ну и т.д.

Обувь должна быть с нескользкой подошвой и с плотным обхватом голеностопа, чтобы не «гуляла» стопа. Я предпочитаю – без каблука. Можно кеды или борцовки.

Здравствуйтесь, Константин Витальевич.

Я в начале июля закончил свой соревновательный сезон. Сколько времени нужно отдыхать и как правильно начать новый сезон? Следующие соревнования планируются в начале декабря.

Здравствуйтесь, Дмитрий.

Отдых – это просто не делать одиночных тяжелых проходок. Работать в средних и легких тренировках на повторениях не менее 6–8.

А 5 месяцев – это отличный шанс в первые два месяца проработать все группы мышц, уделить внимание технике движений, подтянуть отстающие группы мышц с помощью не только соревновательных движений. Ну и потом 3 месяца целенаправленной подготовки к соревнованиям.

В большинстве случаев по моей схеме спортсмены просто не успевают проработать все циклы. У Вас есть такая возможность.

Техника: как можно медленнее опускаем до груди и потом с помощью страхующего поднимаем. Не надо стараться жать самому!

Количество: 1 повтор.

Константин Витальевич, у меня такой вопрос: при подготовке к жиму в майке я изменил технику жима, стал прижимать локти и класть штангу ниже, в том числе и при жимах без майки. Сперва было тяжело, но потом втянулся, жим вырос до 210 кг без майки. В экипе сейчас не жму. Стоит ли заново менять технику жима?

Если в майке совсем жать не будете, то надо перейти на жим с широким разведением локтей. Если планируете продолжить со временем жимы в майке, то оставьте эту технику.

Константин Витальевич, в том случае, если у спортсмена есть возможность тренироваться только три раза в неделю, можно ли применить Вашу программу?

Пример цикла на две недели: вторник – жим, четверг – ноги и спина, суббота – жим, вторник – ноги, спина, четверг – жим, суббота – ноги, спина.

Можно. У меня друг тренируется 2 раза в неделю, а ему 52 года, его результат по силе не падает

вообще! По причине чрезмерной моральной и физической загруженности по работе, он реже стал ходить в зал. Но недавно попробовали сделать проходку в приседе, и в легком комбезе и медбинтах он 220 кг на 3 легко встал. И это при лучшем своем результате в этом комбезе – 250 кг. Так что, не надо перегружаться! Вот пример построения его тренировок: во вторник – жим, в субботу – ноги, в четверг – жим, во вторник – ноги, в субботу – жим, в четверг – ноги! И т.д.

Хороший отдых, прекрасное восстановление. И превосходный результат!

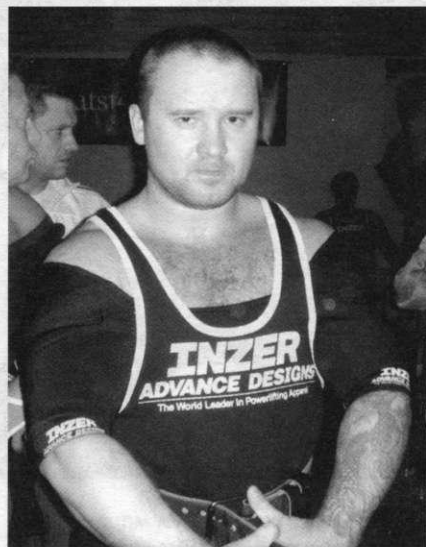
Константин Витальевич, здравствуйтесь. Какую обувь, по Вашему



Евгений Нечаев:

«Если кто-то становится чемпионом мира, почему им не можешь стать ты?»

Автор: Андрей Логинов



– Сегодня на страницах «Мира Силы» подробное интервью с «в меру упитанным мужчиной, в самом расцвете сил», Евгением Нечаевым. Приветствую тебя, Евгений!

– Андрей, привет!

– В нескольких словах о себе – краткая автобиография, так сказать, для потомков?

– Евгений Нечаев, 31 год. Родился в 1978 году в Красноярске, где до сих пор и проживаю. Работаю тренером в фитнес-клубе, женат,

сын 4,5 года. Заниматься спортом начал с плавания, проплавал 3 года, пока не попросили из секции уйти как бесперспективного спортсмена (говоря проще, результаты низкие показывал). Потом в моду вошли карате и качалка – занимался и тем, и другим и в итоге понял, что больше нравится штанга (результат осязаем и понятен). В 16 лет весил 55 кг – было куда расти.

– Так бы и качался без цели, но в руки попал журнал «Физкультура и Спорт». Там была статья про американский вид спорта со сложным названием «пауэрлифтинг», и были фото Эда Козна, сильнейшего спортсмена в этом спорте. Он был чудовищно силен, и мне сразу стало ясно, чем хочу заниматься, благо, в Красноярске был пауэрлифтинг! Впрочем, скорее это можно было назвать «несколько видоизмененная тяжелая атлетика», да и тренеры – бывшие штангисты, использовавшие устаревшие, но вполне надёжные схемы.

– **Сын спортом уже занимается? Каким? Какие спортивные планы у отца-чемпиона о будущем сына?**

– Планов на спортивное будущее сына пока нет – пусть немного подрастет. Конечно, постараюсь привить полезность физических на-

грузок, но заставлять не буду. Захочет штангу поднимать – покажу всё лучшее, что знаю... Впрочем, мне не хотелось бы, чтоб он стал профессиональным спортсменом – это адский труд! Пусть лучше учится.

– **Тренируешь ли жену?**

– Жена у меня МСМК по пауэрлифтингу ФПР. Это для себя, и через год родила мне мальчика. Сейчас занимается пару раз в неделю для поддержания формы. Не тренирую. Сама всё знает

– **Как быстро прогрессировал (результат / вес тела)?**

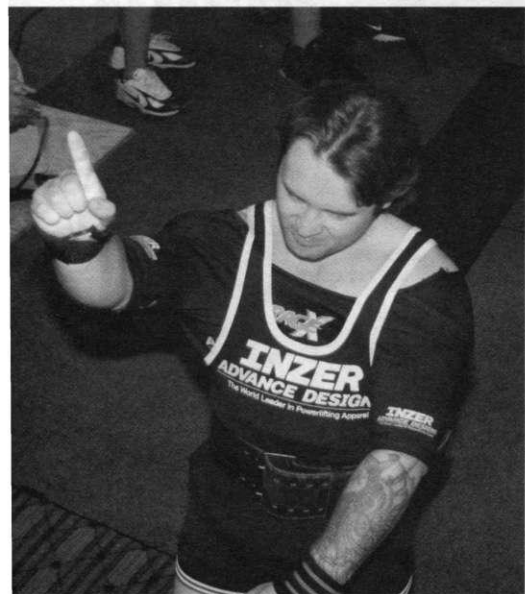
– Прогрессировал по-разному: в 20 лет выполнил МС ФПР, потом очень медленно добавлял. 3 года сидел на одном результате, ни грамма добавить не мог. Но потом организм (в целом), связки и мышцы (в частности) окрепли, стал добавлять.

– **Почему ушел из ИПФ?**

– Не хотел бы касаться этой темы. Скажу одно: в WPC у меня выросли крылья. Передо мной открылся МИР пауэрлифтинга, я даже не понимал, что задыхался все годы в никому не нужных рамках ФПР. Ни секунды не пожалел.

– **А если по годам разложить тот же жим, указав при этом вес тела? Скажем, за последние 10 лет?**

– 1998-й, 75 кг, жим 165.



1999-й, 75 кг, жим 177,5.
 2000-й, 82,5 кг, жим 190.
 2001-й, 82,5 кг, жим 212,5.
 2003-й, 82,5 кг, жим 225.
 2004-й, 82,5 кг, жим 247,5.
 2007-й, WPC, 82,5, ЧМ 270.
 2008-й, WPC, 82,5, ЧМ 270.
 2009-й, WPC, 90, ЧМ 313.

2009-й – мой первый год в категории до 90 кг, сыроват ещё, вот годика через 2–3 будет хорошая форма.

– Любимое упражнение покачалу? Делал ли только «большую тройку», или бицепсы (пресс тоже добавлял)?

– Сначала любимые упражнения были приседание и тяга (веса росли), жим был в загоне. Делал не только «большую тройку», но и ОФП и пресс (это нужно делать для баланса мышечных групп).

– Первый тренер? Его заслуги в твоём нынешнем спортивном состоянии?

– Первый тренер был Г.В. Ходосевич, он дал мне базу и относился ко мне по-доброму. НО! Должен сказать, что меня раздражало и вызывало недоумение то, что внимание уделялось в основном женскому пауэрлифтингу. Конечно, воспитывать МСМК-мужчину нужно лет 8–10, а женщину – 2 года, а бонусы одинаковые. Я ушёл. Потом моим тренером на 3 года стал В. Симоненко, сильнейший жимовик в крае на тот момент (я ушёл в жим к тому времени), с его помощью я дошёл до результата 247,5 кг в 82,5 (3 собственных веса в жиме лёжа). Вдруг я остро осознал, что никто, кроме меня, лучше меня тренировать не сможет, и я стал тренироваться самостоятельно.

– В какой майке пожал 247,5 кг? Какие секреты тебе раскрыл В.Симоненко – как именно он тебя тренировал?

– 247,5 пожал в однослойном RAGE. Тогда эта майка казалась кольчугой. Секретов В.Симоненко особых не раскрывал. Мы просто тупо пахали 3 года, укрепляя связочный аппарат. На грани фолла. Причем первый год вообще на «сухую», т.е. без всякой фармподдержки. Результат не рос. Злопыхатели шептались «Нечаеву – конец». Но у нас с тренером была цель.

И вот на «Сибири», при весе 81 кг, я поднимаю 247,5 кг. Один ЗТР из Красноярска даже думал, что в протоколах опечатка, это был 2004 год. Я благодарен Владимиру Симоненко за те 3 года тренировок, которые стали фундаментом нынешних результатов.

– Что лежит в основе твоих нынешних тренировок?

– За основу моих тренировок взята система К.В.Рогожникова, его схема нагрузок и отдыха. Именно благодаря советам Константина Витальевича я завоевал три титула чемпиона мира.

– Основные вехи твоей спортивной биографии?

– Итак... Несколько последних лет:

1) Чемпионат России WPC 2007, 3-е место, МСМК WPC-Россия по жиму, прошёл квалификацию в профессионалы WPO (Элита России).

2) Чемпионат Сибири WPC, июнь, 1-е место.

3) Чемпионат Евразии WPC 2007, август, 1-е место, жим лёжа.

4) Чемпионат мира WPC 2007, Тольятти, ноябрь, 2-е место, жим лёжа.

5) Чемпионат России AWPC 2008, март, 1-е место, абсолютный чемпион, рекорд России и Европы, жим лёжа.

6) Чемпионат мира AWPC. 1-е место, август 2008-го, Чикаго, США, им лёжа.

7) Чемпионат мира WPC, 1-е место, ноябрь 2008-го, Вест Палм Бич, США, жим лёжа.

8) Чемпионат Евразии WPC, август 2009-го, 1-е место, абсолютный чемпион, рекорд России, жим лёжа.

9) Чемпионат мира WPC, ноябрь 2009-го, 1-е место, рекорд России и Европы, Борнмут, Англия

– Первые бинты, первая майка, первый комбез – когда? Какие впечатления?

– С экипировкой у меня тёплые отношения: я – идейный экипировщик! всю свою карьеру я использовал ТОЛЬКО экипировку INZER. Первая майка была INZER BLAST, комбез Z-SUIT, который оставлял жуткие шрамы на бёдрах. Я уже считал, что достиг мастерства в использовании экипировки, но мне прислали двойную RAGE X, и тут я понял, что всё только начинается! На первой примерке я её одел, посидел минут 30 и снял. КАК В ЭТОМ ЖАТЬ? Но потом эмоции утихли и началась работа. Никто у нас таких девайсов не видел даже! Пришлось на первых стартах WPC выступать в однослой, но я посмотрел, как жмут в двойных.



Признаюсь. Мне не очень понравилась техника, особенно в исполнении тогдашних «звёзд» жима, но, благо, есть youtube! Я выкачал кучу видео с американскими топ-жимовиками и тупо повторил. Я очень много внимания уделяю биомеханике движения, что и всем советую.

– Первый спортзал – подвальная качалка?

– Первый зал и вправду был подвал, но ухоженный, у меня о нем остались самые тёплые воспоминания.

– Кумиры детства – Брюс Ли и Арнольд? Или кто-то другой?

– Кумир всегда был один – Эд Коэн. Сейчас же, как жимовик, я симпатизирую Шону Франклу.

– А до 16 лет? Или «не сотвори себе кумира» (помимо Эда Коэна)?

– В видеке фильмы со Сталлоне, Шварценеггером, Чаком Норрисом смотрел, конечно, хотелось стать здоровым и сильным, как эти ребята. Хочется отметить положительное влияние этих спортсменов и фильмов на сознание молодых людей того времени. Сейчас подобного не наблюдается – всякие телепузики, чернуха и убийства на экранах...

– Сейчас нет желания вернуться в единоборства? Или сочетать нереально?

– Нет. Нереально. Роста нет у меня. Бегать не люблю. Да и пауэрлифтер я – грушу можно иногда побить, хотя делаю это всё реже. Руки у меня – рабочий инструмент, как у скрипача, (смеётся), не дай Бог, травмировать, а в единоборствах у меня родной брат Геннадий Нечаев, 2 дан киокушинкай карате, серебряный призёр чемпионата Японии в тяжелом весе, участник чемпионатов и кубка мира.

– Нынешние результаты? Что позволило их достичь?

– Нынешние результаты – это жутко длинный путь проб и ошибок. Нужно думать, вычленять нужное, убирать стереотипы. Основная идея моего тренинга такая: если схема хорошая, почему тогда не все чемпионы? Так что, КАЖДОМУ – СВОЁ! Ищите своё!

– Тренировочные схемы? Новые упражнения (цепи, бруски, дожимы и прочее)? Тренер? Умение работать в экипировке? Какой вклад

каждого из перечисленных выше «компонентов»?

– Все новые упражнения давно придуманы. Цепи не «возбудили» – особого прогресса, делая эти упражнения, не достиг. Доски использую только 5 и 2,5 см. Огромный прирост результата дал жим в раме из нижней точки движения, т.е. ограничитель ставим так, чтобы штанга касалась груди, и выполняем жим, затем полностью ставим и делаем следующий повтор. Выполнить это можно ТОЛЬКО с правильной техникой (локти прижаты и упираются в широчайшие), повторов 1–5, подходов 3–4. Изматывает страшно, попробуйте как-нибудь! Классический жим без майки не делаю, кроме жимов не более 130 кг и жимов на скорость. Залог успеха в экипировочных жимах – это умение использовать жимовую майку. Для подавляющего числа спортсменов экипировка – это шок, а для меня – это вторая кожа. Так что, все предельно просто – нужно «срастись» с экипой. FIT YOUR GEAR, как говорят американцы. Я начинаю жать в майке раз в неделю: за 12 недель до старта, последняя маечная тренировка за 10–12 дней до старта. Тут главное не зарываться и полноценно отдыхать, восстанавливаться между маечными жимами. Ещё: нужно

чётко осознавать, что соревновательный жим – это, по большому счёту, жим руками, поэтому нужно ВСЕСТОРОННЕ укреплять руки и ПРЕДПЛЕЧЬЯ, т.к. они принимают первый удар веса. Будь ты хоть Терминатор, если предплечья не держат, – забудь про 300!

– Какие именно упражнения на руки/предплечья делаешь?

– Про предплечья отдельная история. Много лет страдал плохим приёмом штанги. Приму нормально – жму! Не принял на вытянутые руки – штанга валится. Перешёл в WPC, проблема обострилась (веса-то выросли!). Почитал литературу и приоритетно начал тренировать предплечья! Брукс Кубик – forever! (смеётся): сгибания рук, хват сверху + бинты INZER на гриф для утолщения, с этим же грифом сгибания и разгибания запястий, удержания веса (не разнохватом), молоток. Кто думает, что упражняться на толстом грифе (Аполлон Аксель) легко и думает, что у него сильные руки, пусть рискнёт. На первых тренировках 20 кг гриф на сгибаниях просто вываливался из рук, пальцы немели. Признаюсь, даже заматерился: «Чемпион мира хренов, даже гриф поднять не можешь...» Но через год таких тренировок – и 300 на руках, как на бетонных сваях! Контроль полный!

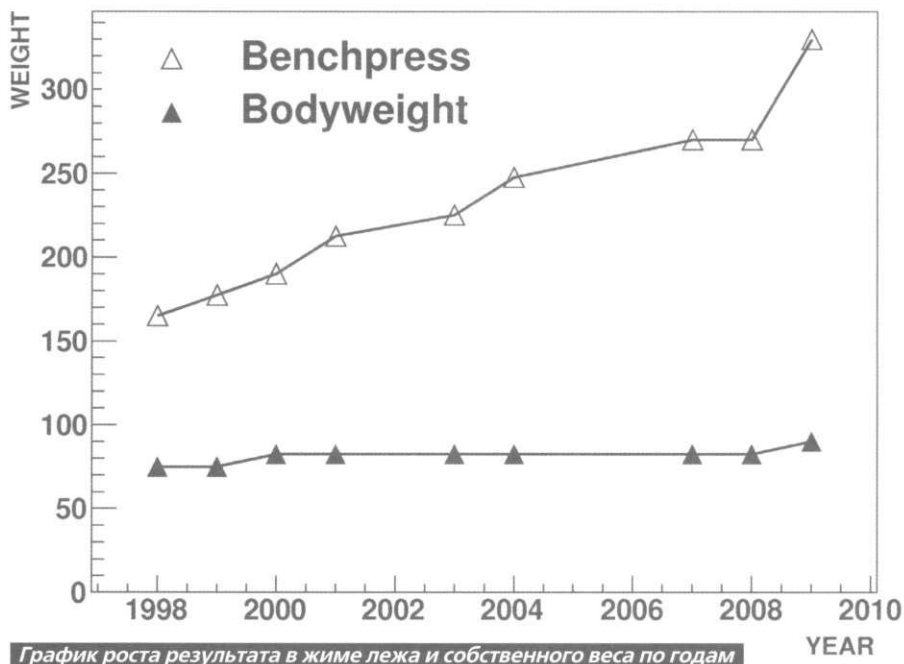
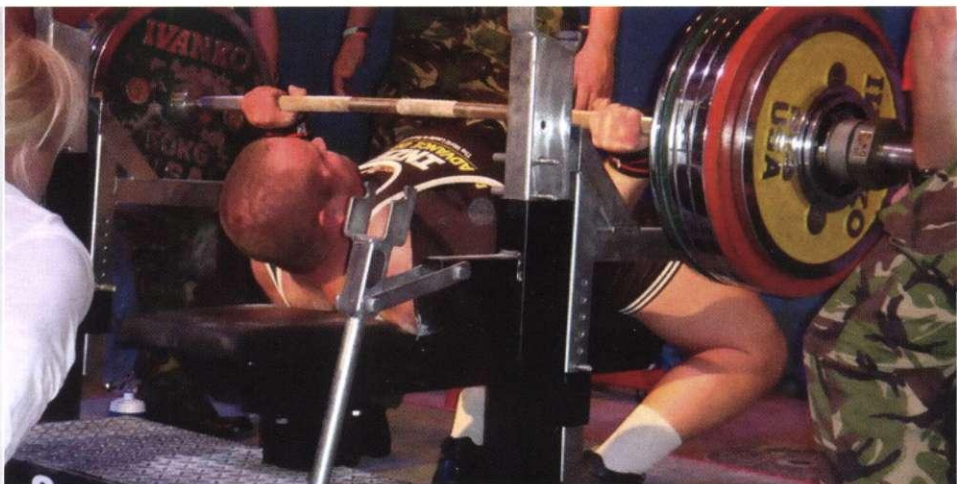


График роста результата в жиме лежа и собственного веса по годам



– Опиши обычную тренировку –
начни с атмосферы в раздевалке,
потом разминка и т.п.

– ВСЕГДА ТЩАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА! Когда тренируюсь, ничего вокруг не вижу, ни с кем особо не разговариваю, только с ассистентом. Пауэрлифтинг – спорт индивидуальный: ты и штанга. Она из металла и ей всё равно: не настроишься или легкомысленно подошёл на вес – последует расплата. Или незасчитанный подход («баранка»), или травма. Так что, нужно постараться пару часов побыть серьёзным, а потом можно и посмеяться.

– Как тренер в фитнес-клубе, какие упражнения даешь клиентам? Есть ли влияние пауэрлифтинга?

– Клиентам пауэрлифтинг не даю. Преподаю классический бодибилдинг. Как по книжке: классическое исполнение упражнений и понимание тренировочного процесса. Этого вполне хватает. Но иногда пока-

жу что-нибудь молодым ребятам из арсенала «Формула 1» (смеётся), просто сам тренируюсь в другом зале и не все знают, что я что-то поднимаю, да и на вид – не громила, начинают сразу интересоваться, что такое пауэрлифтинг.

– Твой вклад в развитие пауэрлифтинга?

– Пока я тренирую и вкладываю в себя. Это мой вклад в развитие пауэрлифтинга! (смеётся)

– Девиз по жизни (помимо «FIT YOUR GEAR»)?

– «Если кто-то становится чемпионом мира, почему им не можешь стать ты?»

– Евгений, спасибо за беседу! Думаю, что теперь тебе станет сложнее – теперь читателям известны твои секреты.

– Что же, тем интереснее будет борьба! Спасибо, Андрей, и до встречи на помосте!



Евразия 2009

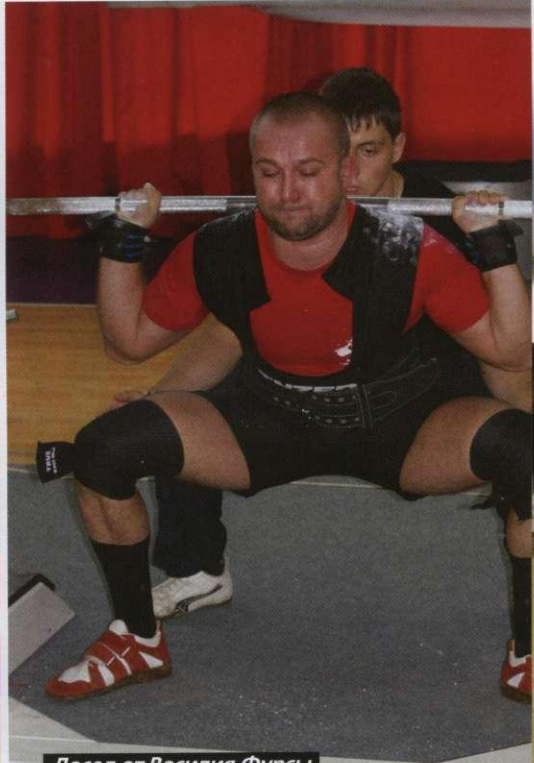
Автор: Юлия Умеренкова



Жим лежа WPC: групповое фото



мировой рекорд в приседе от Игоря Умеренкова



Досед от Василия Фурсы



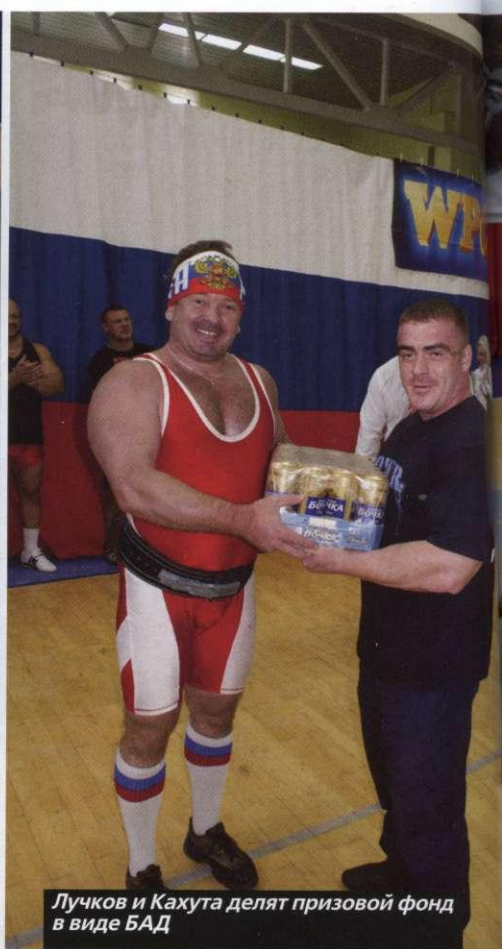
Виктор Найденов – 310 кг!



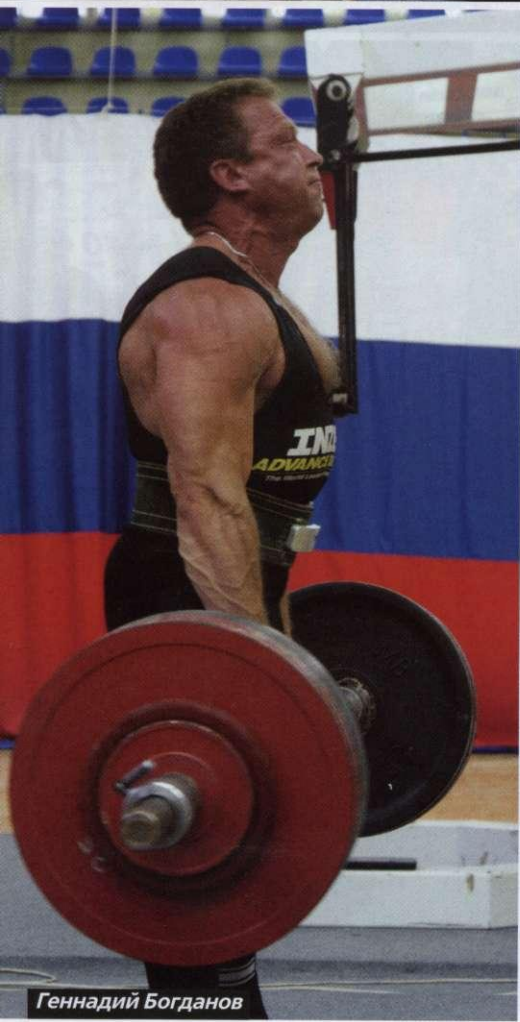
Проверка экипировки



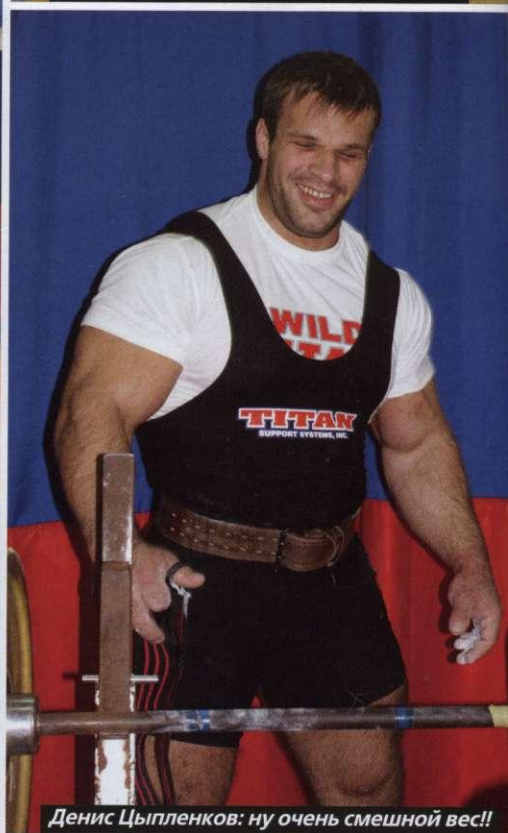
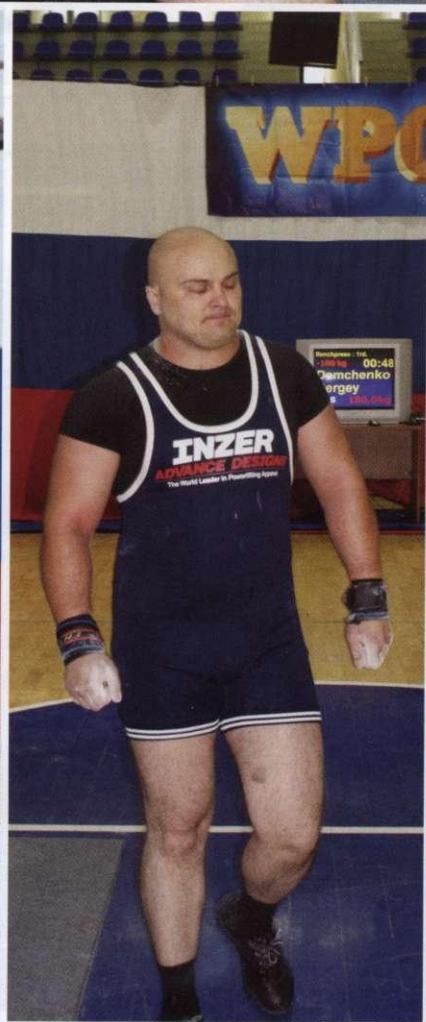
Денис Цыпленков: жим 270



Лучков и Кахута делят призовой фонд в виде БАД



Геннадий Богданов

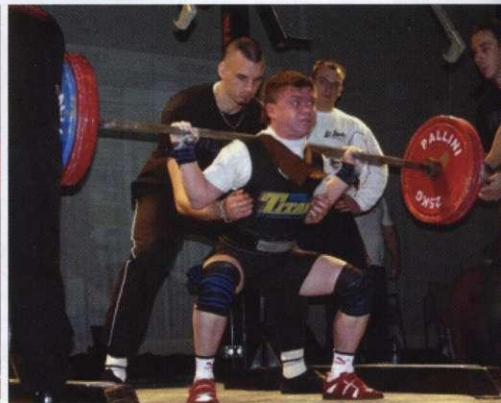
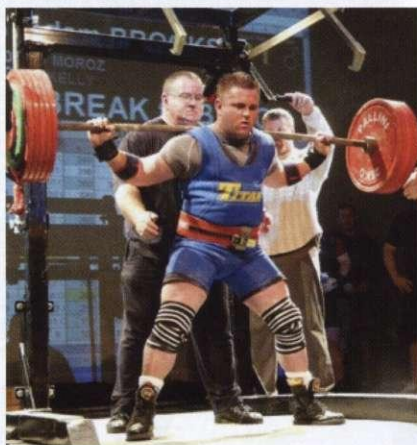
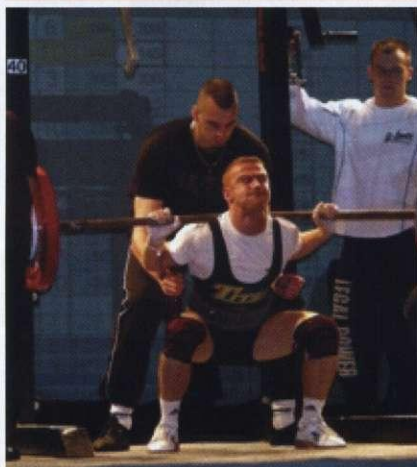


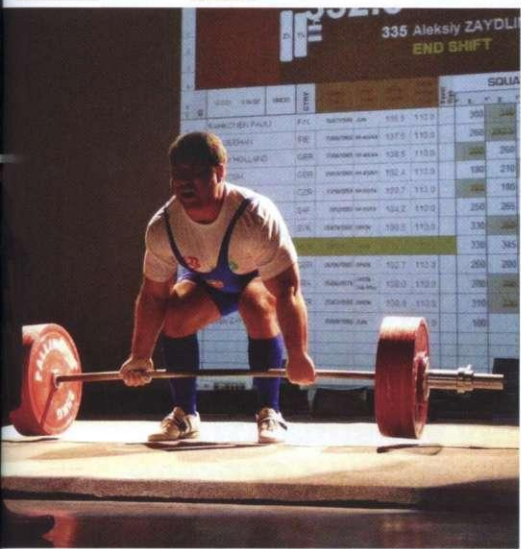
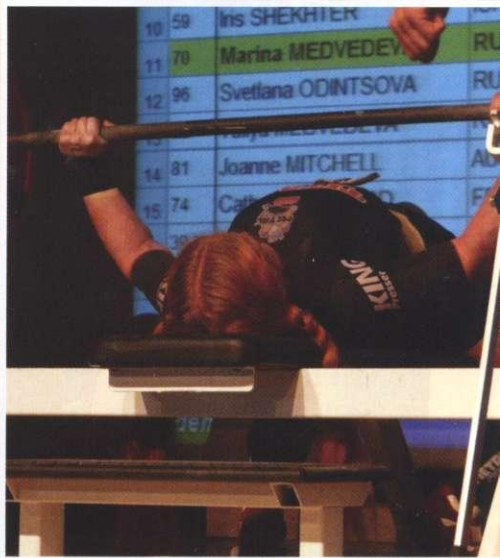
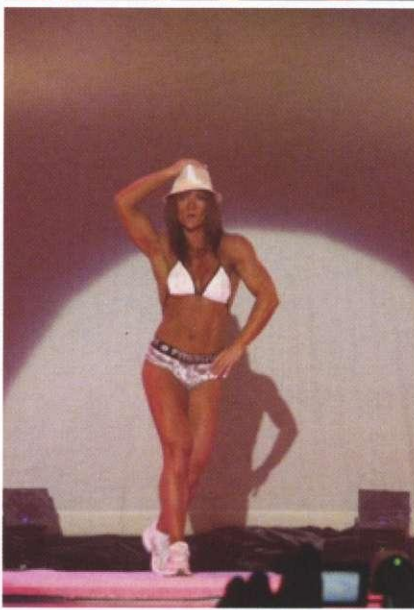
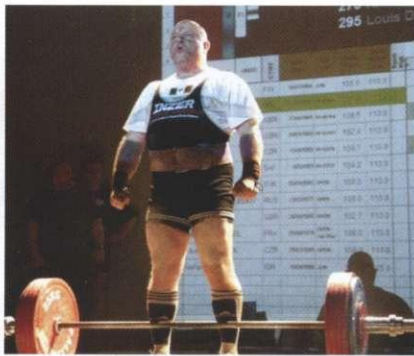
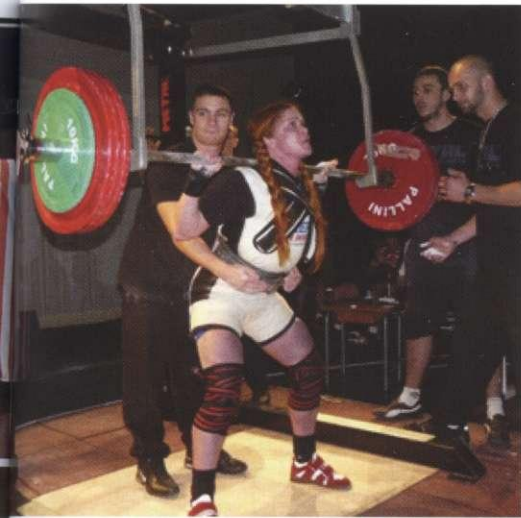
Денис Цыпленков: ну очень смешной вес!!



Чемпионат мира по версии GPC Франция, г. Сен-Дизель

Автор: Марина Медведева
Фото: М. Медведевой и П. Исакова

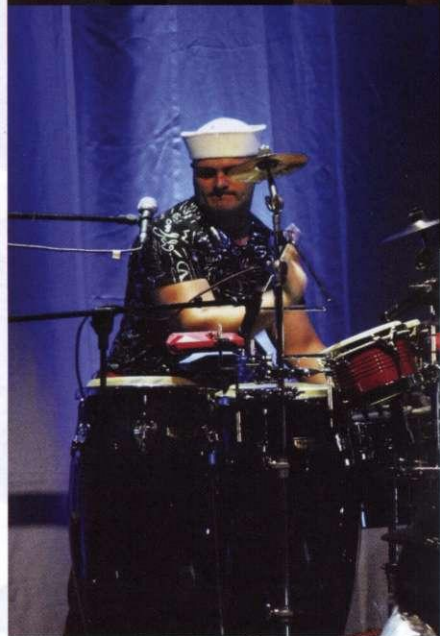
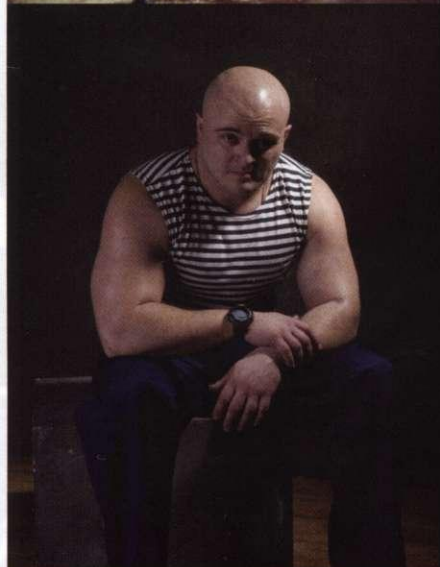






Вера в силе? Или сила в вере?

Автор: Андрей Логинов



К беседе с Сергеем меня подтолкнул Юра Устинов: «Там такой водоворот всего намешан, просто нереально! Да еще наш, лифтер!» Откровенно говоря, я думал, что был готов к любому, но беседа меня по-хорошему удивила. Итак, вашему вниманию – интервью с Сергеем Демченко. Встречайте!

– Сергей, привет!

– Привет, Андрей!

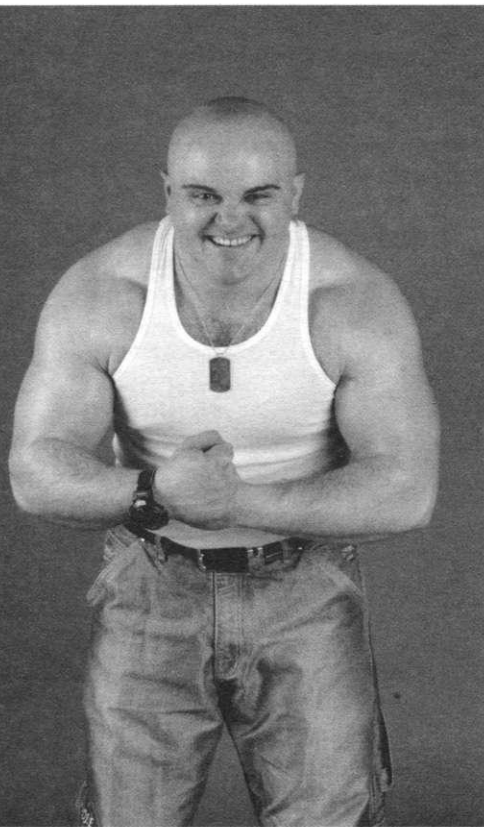
– Расскажи в нескольких словах о себе, прежде чем я перейду к занудным вопросам?

– Меня зовут Сергей Демченко. В обычной жизни я – барабанщик групп «Божья коровка» («гранитный камушек»), «Конец фильма» (песни из сериала «СОЛДАТЫ», и про Элис), «Чичерина» (Жара, Тулула и др...), также участвую в различных музыкальных проектах «Сессионный барабанщик» и «Перкуссионист».

– Юрий Устинов говорил, что ты – человек религиозный, да еще и музыкальный. Как это связано с тем, что ты играешь?

– В церковном хоре я не пою, зато барабаню в протестантской церкви музыку в стиле Gospel (западный вариант церковной музыки). Помимо этого, являюсь управляющим компании по переездам офисов, квартир и домов www.fs-pereezd.ru, а также управляю книготорговой организацией, сетью магазинов «Всё о Христе», которая занимается продажей христианской литературы, литературы по воспитанию детей, психологии, «Бизнес и управление» www.inchrist.ru. До недавнего времени я также вел на канале ТБН телешоу «ДУХОВНАЯ БУЛОЧНАЯ», к сожалению, с прекращением финансирования проект был закрыт, но продолжает транслироваться в повторах по сей день.

– Шокирующе интенсивный ритм жизни. Как сочетаешь управление компаниями с музыкальным творчеством? Да, еще тут же вопрос из личного арсенала, раз уж ты вел «Духовную булочную»: у меня подруга-модельер отмечает 5-летие студии высокой моды. И сама модельер, и ее студия называются «Булка», а на юбилее выступают томские ребята-пауэрлифтеры. Навскидку, в качестве подарка, несколько слоганов на булочную тему?



– Интересное название, студия высокой моды «БУЛКА». У хозяйки театра моды явно все в порядке с фантазией (смеется). Не видел её коллекцию, но очень надеюсь, что идет пропаганда нормальных спортивных форм. А вообще, надо булок есть поменьше, а то потом булки ни в одну коллекцию не втиснешь (улыбается). Ну а по поводу управления, это просто. Все цели и методы их достижения должны быть на бумаге. Необходимо воспитать хорошего менеджера. А воспитать легче, чем переучить умника. И вперед!

– Когда начал заниматься лифтингом?

– Спортом начал заниматься в 15 лет, когда учился в транспортном колледже в Днепропетровске. По всем предметам успевал, но так как был физически плохо развит, отставал по физвоспитанию. Физрук сказал, что если будет видеть меня, приходя на работу, в тренажерном зале, то поставит четверку. И я начал...

– Карьерист, стало быть?

– Думаю, нет, потому что карьеристы подсиживают всех вышестоящих, чтобы занять пост, а мне некого подсиживать, я организовал всё свое.

– Какие результаты вначале, через месяц занятий, через год занятий?

– С самого начала, это было в 15 лет, я не мог пожать с груди 40 кг, штанга падала на меня. Но через семь месяцев регулярных занятий я уже жал 80 кг. Я решил не останавливаться, и еще через три года я пожал 115 кг, а так как был не годен к службе в армии, был призван на флот.

– Ух ты, интересно, я был уверен, что «не годен» означает, что ни в армии, ни на флоте служить не придется. Если не секрет, чуть подробнее?

– Дело в том, что, когда приходишь и кто-то на улице начинает выпендриваться, мол, был ли в армии, я говорю эту фразу: в армию был не годен, забрали на флот. И все смеются, потому что на флоте более профессио-

нальная подготовка, да и служба дольше (улыбается). Это приколы такой.

– Хороший приколы, но теперь серьезнее: что запомнилось из ранней стадии тренировок, так сказать, в начале спортивного пути?

– Слушай внимательно, сейчас всё расскажу. Попал я на флагман морских десантных сил БДК. Константин Ольшанский в должности рулевого. Там с ребятами на судоремонтном заводе, перед дальним походом, сварили штанги из болванок, скамью, брусья и т.д. Прийдя с флота, я уже жал 145 кг.

– Звучит многообещающе – за время службы – плюс 30 кг. А что с собственным весом происходило? И вообще, рассказывай дальше.

– Вернувшись с флота, я весил 80 кг. Потом приехал в Москву, поступил в университет, и 9 месяцев не занимался: учился, работал, чтобы оплачивать учебу, так что за 3 месяца занятий едва





вот-вот, как рухнет всё и ребра мне переломает. Так что БОТАНИКИ – НЕ ДЕЛАЙТЕ ТАК, будьте внимательны к окружающим.

– Спокойный ты человек – я в таких случаях на людей орал, ну или подходил с небритым выражением бритоголового лица и замогильным голосом просил повесить диск обратно. Как правило, ботаники больше не приближались.

– Я тоже умею исполнить, но это не злость, а больше актерское мастерство, хотя люди реально пугаются, в зале это, или же на перекрестке кто-то подрезал.

– Образ жизни и лифтинг – не мешает?

– Нет, не мешает, привык: спортом в свои 33 года я занимаюсь почти уже 20 лет. Даже живя в очень напряженном режиме, уделяю время спорту, к сожалению, это бывает и в районе полуночи.

восстановился. Потом у меня начался застой лет на 10, ибо за 10 лет я со 145 кг сдвинулся только до 162,5 кг. У меня были своя штанга и гантели, скамья и турник – бюджетный вариант, я не мог оплатить себе абонемент в фитнес-клуб. И в конце концов мне надоело заниматься в гараже и подвале, я по акции купил на год абонемент в «Империя-фитнес». Там тренер меня сразу же заметил и говорит, мол, у нас чемпионат, давай-ка пожми там. И я пожал тогда 160 в AWPC, а «фарму» я не употреблял из религиозных соображений. Да и мы живем один раз. Из-за кратковременной славы разминывать свое здоровье...

– Помню один забавный случай в зале. На штанге было что-то около 180 кг, и какой-то ботаник снял с одной стороны пятерочку, пока я лежал под штангу, и побегал вешать еще к себе, я этого не заметил, и ассистент тоже, штангу я выжал, но думал, что

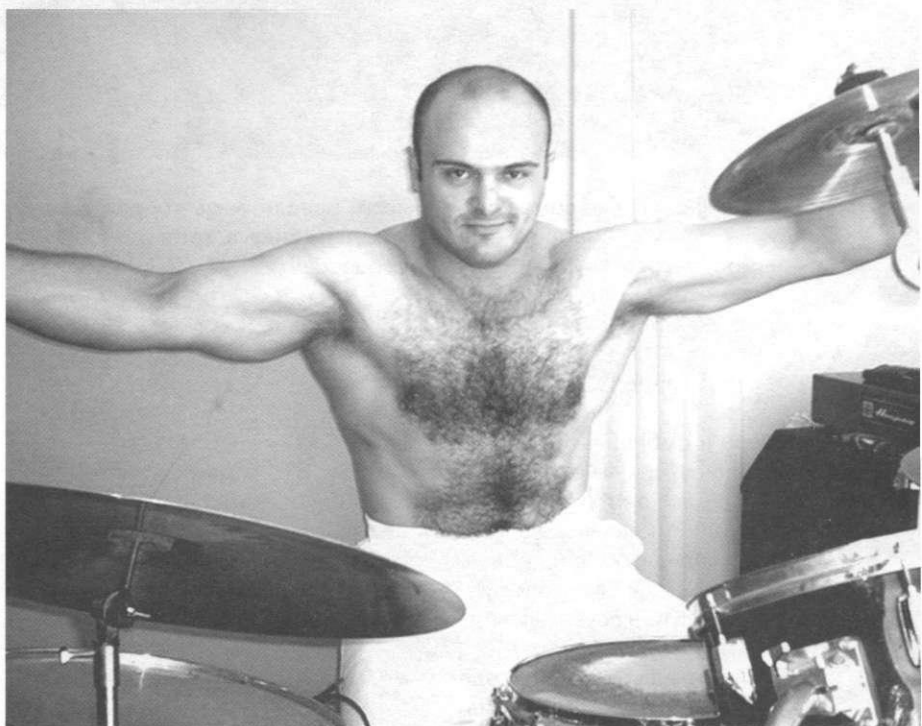
– Методика тренировок на сегодняшний день?

– Занимаюсь 2–4 раза в неделю, в зависимости от схемы тренировок. Для физухи и общего развития еще посещаю секцию бокса, это очень аэробная нагрузка и развитие координации,

– Ты тренируешься под музыку? Какую?

– Я вообще не люблю приходить в зал и устанавливать свои порядки, но иногда на очень серьезных тяжелых тренировках ставлю что-нибудь альтернативно-роковое. Это помогает настроиться.

– Забавные случаи в зале?





а барабанщику это не мешает. Хотя куда эту координацию еще больше развивать, когда правая рука играет одно, левая другое, а про ноги я вообще молчу. Но люди в зале в восторге, и это движет меня вперед.

– Планы и амбиции?

– Я планирую получить по жиму МСМК, мне пока это не удается, хотя в зале норматив я уже выполнял. Надо быть в форме и продолжать готовиться. После этого буду работать над МС в пауэрлифтинге.

– Какие результаты в приседе и тяге? Кстати, насколько актив-

но ты используешь эти два базовых движения в тренировочном процессе?

– Ты знаешь, тут результатов нету, пока – 200, 210... Но пока я и не занимался этими упражнениями целенаправленно. Думаю, как только пропишу эти упражнения в своем блокноте, дело пойдет. Это у меня закономерно. Я никогда не спешу, поэтому без травм.

– Молодежь от травм бережешь?

– Страшно смотреть, как порой молодежь прямолинейно идет к травме, поэтому всегда пытаюсь

их всегда предостеречь. Не всегда получается. Буду набираться опыта и знаний, чтобы помогать другим, мы же все – братья.

– Фирменная «фишка» на тренировках?

– Фишка тренировок состоит в том, чтобы понять, сколько нужно дней отдыха для разных типов мышечных волокон, в том, чтобы все они получали разную по интенсивности нагрузку. Ну и конечно, правильное питание.

– А подробнее? Мне, например, ничего не понятно, хоть я и не самый неопытный.

– Тут прежде всего надо остановиться на структуре мышечной ткани. Мышцы состоят из двух типов волокон, медленносокращающихся и быстросокращающихся. Еще их называют белые и красные волокна. У одних преобладают белые (такие более коренасто выглядят), у других красные (такие более жилистые). Быстросокращающиеся волокна требуют кратковременной работы с огромной нагрузкой, а медленные волокна не утомятся, даже если перебежать пустыню. Вот и вопрос весь в том, чтобы их загрузить и тоже развить, сколько бы процентов от общей мышечной ткани они не составляли. В этом и фишка, чтобы найти для них упражнения. Одно из таких, это жим, если это для груди, или присед, если это для ног, и т.д. 30-секундная работа с 30–40% весом в средней амплитуде в медленном темпе, т.е. ни туда, ни сюда, до конца не разгибаемся и не сгибаемся, как между небом и землей. Где-то 20 повторов за 30 секунд. После 30 секунд отдыхаем и еще 20 повторов. И так три раза. После этого 5–10 минут отдыхаем. После такой тренировки данные типы волокон восстанавливаются уже через 3–4 дня. При мега-нагрузках, а также таких упражнений, как негативы, нагрузка ложится на быстро сокращающиеся волокна, и организм после такой тренировки восстанавливается до 15–18 дней. Так что не прибегайте к частым негативным повторениям. Короче говоря, смысл методики в том, чтобы 100% мышечных волокон были развиты максимально и подвержены росту или как там... гипертрофии (улыбается).

– Самый значимый для тебя результат?

– Это как счастье, его много не бывает, на следующем чемпионате я постараюсь получить МСМК по жиму, буду счастлив ровно час, а потом надо ставить новые цели и находить силы идти дальше и достигать чего-то большего, титулы в троеборье.

– Что бы ты хотел изменить в своей жизни в частности, и в пауэрлифтинге вообще?

– Хочется сделать пауэрлифтинг более доступным для всех, именно соревновательный пауэрлифтинг, потому что многие ребята хотят ездить на соревнования и чемпионаты, но нет денег оплачивать взносы и на другие расходы, не говоря уже о допинг-контроле...

– Твоя реакция, если ты узнаешь, что соперник, которому ты только что проиграл, использует запрещенные препараты?

– Это очень часто встречается, но я живу одну жизнь, и честен с самим собой. Поэтому на это не обращаю внимания. Хотя неприятно, что человек почистился и приходит в версию с допинг-контролем, но если контроль ничего не покажет, то это его полное право. Это его стратегия, и тут ничего не поделаешь. Не пойман, не вор.

– Пара советов для фанатов «натурального тренинга»?

– Натурала могут спасти лишь аминокислоты, на мой взгляд.

Хотя каждый должен сам выбирать путь, по которому ему идти. Бывает, мы делаем выбор, а потом жалеем об этом всю жизнь. Берегите себя, и храни вас Господь!

– И напоследок: вера в силу? Или сила в вере?

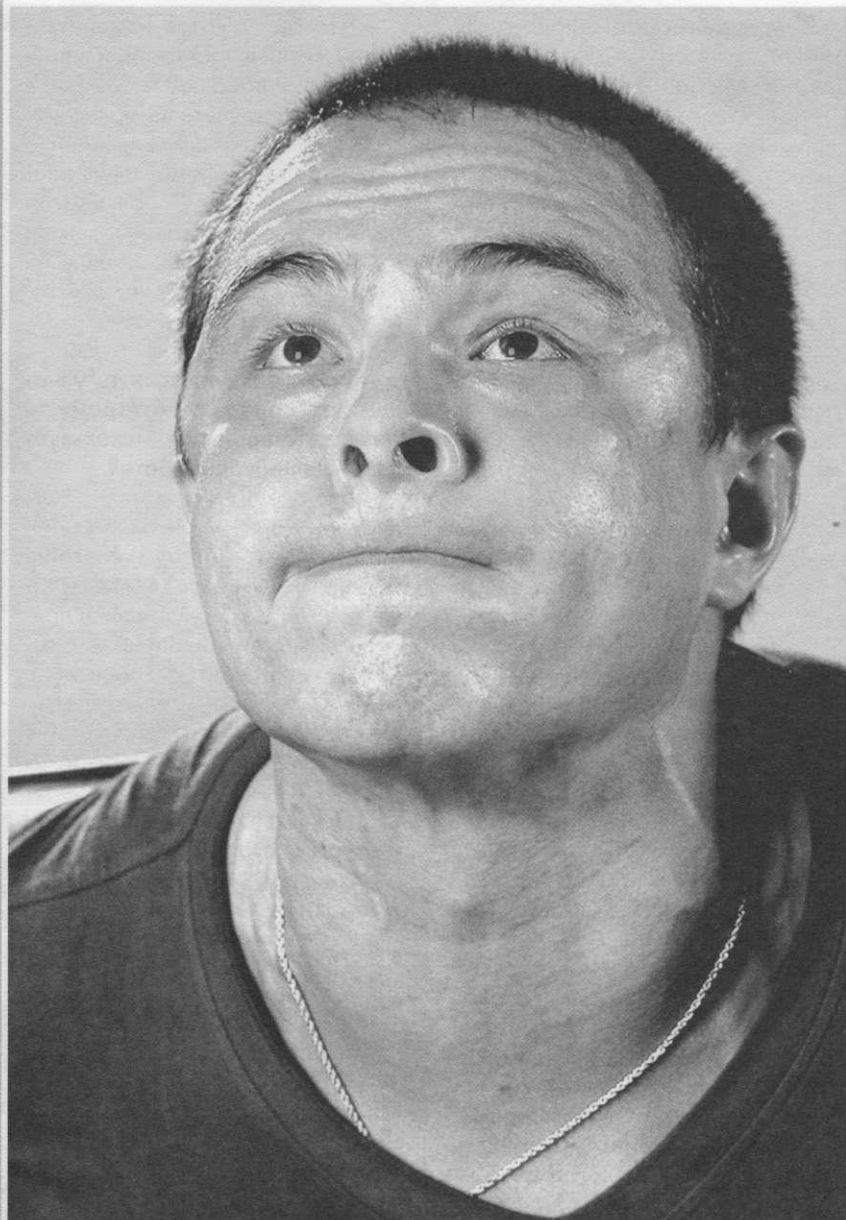
– Эти оба слогана верны. Когда мы верим, Бог дает нам желание и стремление побеждать. А когда мы сильны, тоже верим, что достигнем большего, и оставим соперников позади. Нет ни веры без силы, ни силы без веры. У многих верующих спортсменов-боксеров на форме написано одно замечательное место из Библии: «Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе». Это очень подбадривает к победе. Это путь к безграничным результатам, надо только верить и стремиться.

– Спасибо, Сергей, за интересную беседу, и до встреч на помосте!

– Андрей, тебе спасибо! Верим в новые победы и работаем над ними!



Сборная МФТИ: кузнца ума и силы



Автор: Андрей Логинов

Прежде чем приступить к интервью, хочу представить моего собеседника: Андрей Черников – заслуженный выводящий сборной МФТИ, тренер, энтузиаст, пропагандист и агитатор пауэрлифтинга на физтехе и за его пределами. Надо сказать, что он создал такую атмосферу в сборной команде и за ее пределами, что сборная пополняется всё новыми и новыми людьми. С чувством юмора, отзывчивый и внимательный, он делом, а не словом, развивает силовое троеборье. Более того, он выступает и сам: на сегодняшний момент Андрей находится в паре десятков килограммов от заветной суммы МСМК и уверенно к ней движется, работая в команде и на команду. Поскольку я знаю Андрея уже более десяти лет, интервью прошло в неформальной, раскованной обстановке (мои комментарии в тексте отмечены «АЛ:...»).

– Привет, Андрей! Расскажи, как команда, как сам?

– Андрей, привет! Отлично дела, команда тоже прогрессирует.

– Подробнее об успехах команды?

– Сборная Московского физико-технического института (МФТИ) по пауэрлифтингу вот уже в четвертый раз занимает призовое место в командном первенстве вузов. За всю историю сборной МФТИ у нас выросло 5 мастеров спорта и 23 КМС. Многие спортсмены неоднократно занимали призовые места на первенстве вузов г. Москвы, кубках Москвы и на прочих соревнованиях. Помимо пауэрлифтинга, из силовых видов спорта у нас также развиваются гиревой спорт и силовой экстрим. Впрочем, пауэрлифтингу на физтехе равных нет. Хочется также отметить, что в сборной МФТИ некоторые спортсмены имеют не только спортивный разряд или звание, но и ученую степень, кандидаты и доктора наук. Например, фотограф нашей команды, Виталий Ширяев — кмс и к.ф.-м.н.

(АЛ: добродушная физиономия Андрея растягивается в широкой улыбке здоровяка из категории «до 110 кг», доказывая, что у людей

с широкими плечами больших щек не бывает.)

– И как на физтехе обстоят дела с силовым экстримом?

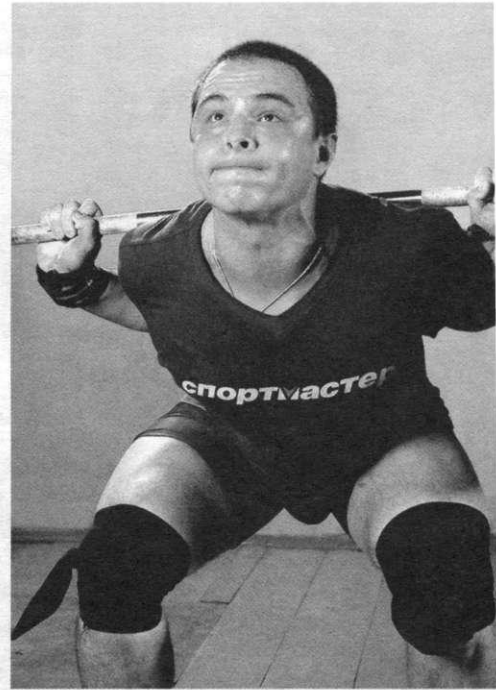
– Как я уже сказал, наши ребята принимают активное участие не только в лифтинге, но и в новом спорте – силовом экстриме. Например, Арсений Шмелев и Евгений Макаревич удачно выступили на чемпионате Москвы среди студентов в 2008 г. Арсений занял первое место, Женя третье место, и это при том, что они особо не готовились, просто пришли и выступили. К сожалению, тяжелой атлетикой у нас уже никто не занимается – пауэрлифтинг уверенно доминирует.

– Андрей, с чего начался твой спортивный путь?

– Для меня пауэрлифтинг начался с того, что я поступил на физтех.

– Можно, угадаю? Ты перепутал с физкультурным вузом, верно?

– Не совсем (АЛ: снова фирменная широкая улыбка), я четко осознавал, куда поступаю. Как ты знаешь, у нас, на физтехе, зачет по физкультуре ставится по тому виду спорта, который выбираешь. После того, как я поступил, у меня было предпочтение пойти на плавание или пойти в качалку. До



поступления в институт я никогда не держал штанги в руках. Я подумал: плавание это как-то мокро и сыро, холодно и зябко...

– ...**(перебивая)** еще там мелко и тесно, и обычно так: или вода в бассейне, или ты?..

– Нет, тогда я был еще маленький. Ну так вот, поэтому решил, что пойду в качалку: там тепло и даже временами жарко, да и к тому же, может, еще и сильным стану. Короче говоря, вот и пошел туда. Захожу в спортзал, чтобы записаться на специализацию, а там сидит дед такой забавный, Волков Николай Петрович. Петрович, как мы его ласково называем, увидел меня, такого коренастенького, сразу обрадовался, похлопал меня по плечу и сказал: «Ты наш!»

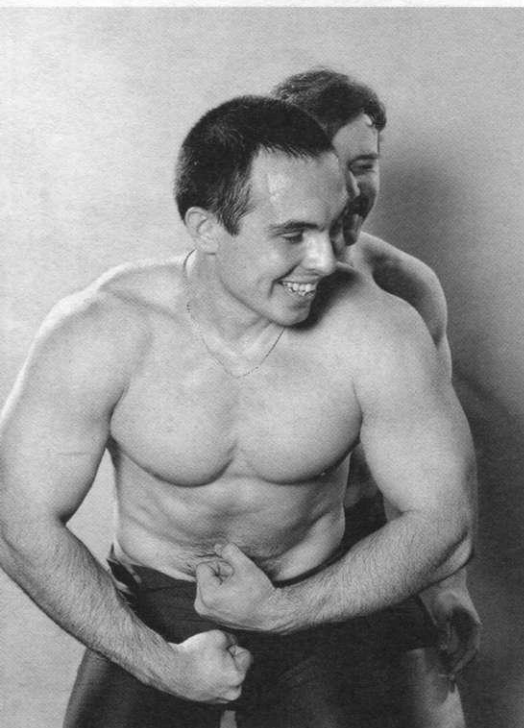
– Так просто?

– Не совсем – он решил меня протестировать. Петрович взвесил меня, оказалось 77 кг, повел меня присесть, в итоге я дошел до 100 кг, еле встал. Потом я отправился жать, в итоге еле-еле пожал в отбив 90 кг. В заключение (АЛ: в глазах читалось: «Этого бесчеловечного эксперимента над неокрепшим молодым организмом») я начал тянуть с кривой спиной, и Петрович сказал: «Забей, потом научим».

– Дальше все пошло своим чередом, по накатанной?



Сборная МФТИ



– Не совсем. Шло время, я пока не был в секции пауэрлифтинга. У нас на физтехе 2 раза в год проводятся зачетные соревнования, по которым ставят зачеты (АЛ: очевидно, ставят их в зачетку, а незачеты ставят в незачетку, да...). На первых своих соревнованиях я показал результат в категории 82,5 кг 115-100-150. Все бы шло своим чередом, был бы я радостен, беззаботен и горд своими результатами, пока не узнал, что в секции пауэрлифтинга существуют некие мега-пацаны, приседающие за 200 и жмущие по 150 кг, меня это заинтриговало, и Петрович записал меня в секцию.

– Неужели для тебя не было такого стимула, как сауна для секции по субботам?

– Нет, тогда я думал только о тяжелых весах, а не о высоких температурах. На первой моей тренировке в секции я обалдел: пацаны-то какие веса поднимают, жесткач! Да еще и бешеные какие-то, неадекватные. Как-то я пришел тренироваться, а там приседал какой-то парень, весь лохматый, в кудрях, с бородой и в очках. Приседает и орет, как зверь.

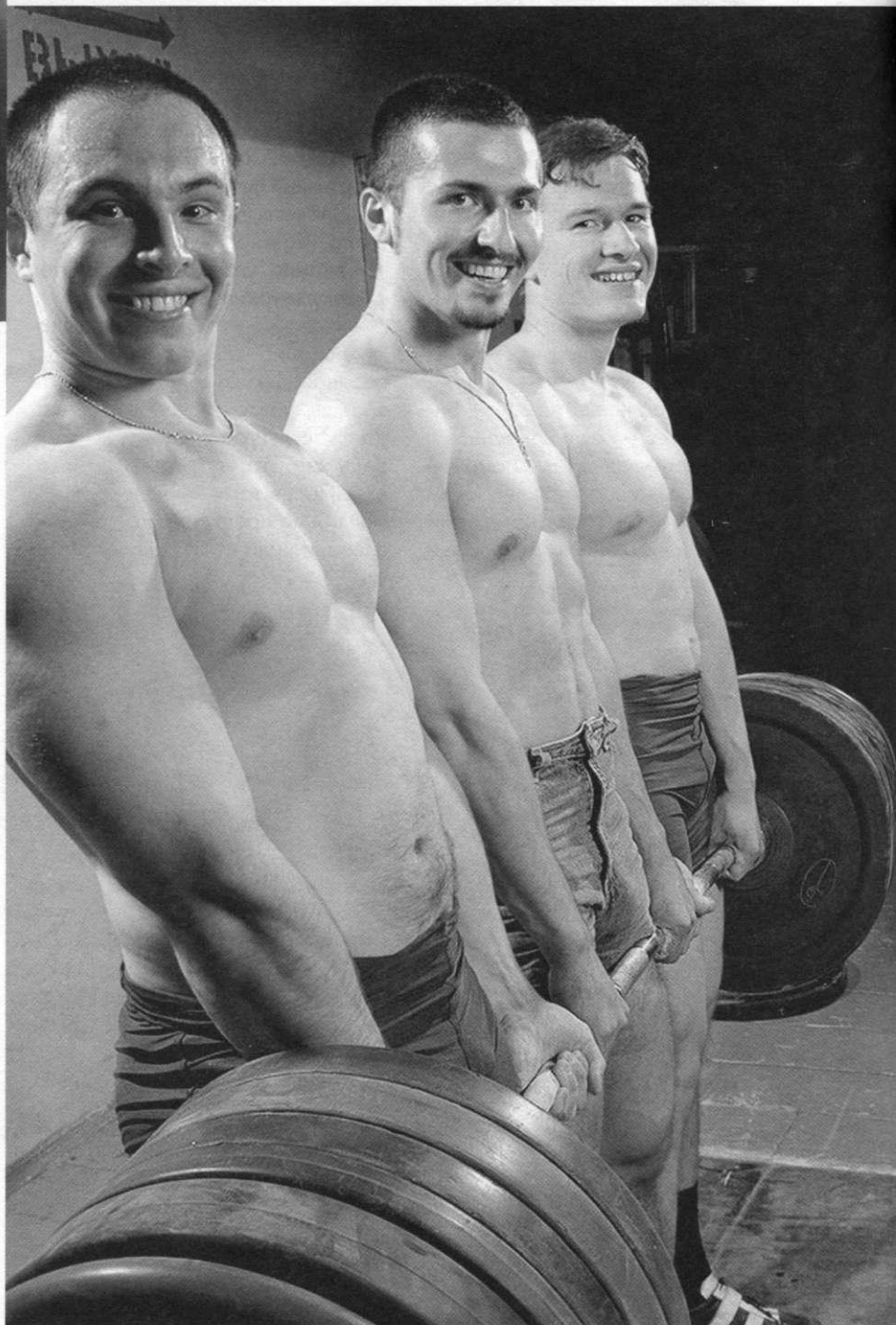
(АЛ: вот такое вот «независимое описание» Вашего покорного слуги. Откровенно говоря, уверен, что

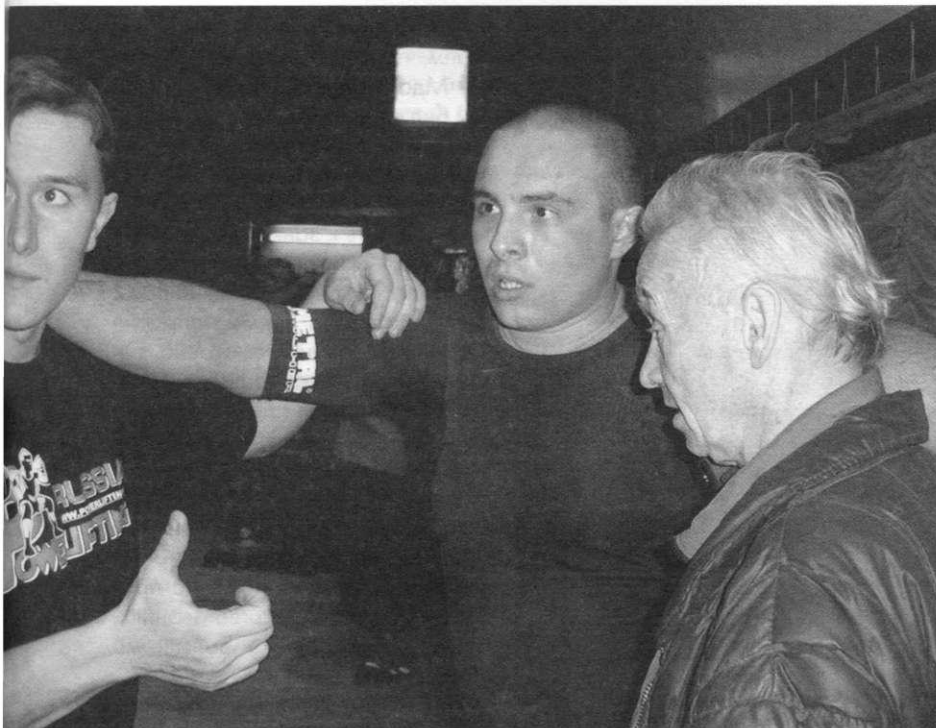
этот образ пришел к Андрею из детских кошмаров и является плодом богатой фантазии, но хватит о личном, продолжаем беседу.)

– Ужас какой. Наверное, сразу захотелось домой?

– Мой юный организм был в глубоком шоке, так что о доме я и не подумал. Мне показалось, что это бешеный какой-то парень. Тут же, после подхода, он злой ко мне подваливает, мол, какого ... маячишь у

меня перед глазами, когда приседаю, не заслоняй мне обзор! (АЛ: разумеется, я ж не телепузик, чтобы меня рассматривать так пристально, еще бы попкорном запасся.) Оказалось, что это был Логинов Андрей (АЛ: пользуясь случаем, хочу передать привет...), один из отцов пауэрлифтинга на физтехе. Я его поначалу боялся, слишком суровым (АЛ: мне остается уповать только на то, что «и справедливым»,





Андрей просто забыл сказать) он мне казался, ну еще он был и сильнее, и умнее, и ловчее.

– Вот так вот, значит, «был»?.. Ну-ну, посмотрим еще, толстопуз. Рассказывай дальше.

– Я рассказываю, хватит уже перебивать. Короче, затем я познакомился с Маратом Зайдуллиным – легендой пауэрлифтинга физтеха. Когда я его увидел в первый раз, он весил 77 кг, и, честно говоря, с виду показался мне «дрищем», но, когда я увидел, какие веса он поднимал на тренировках, я ах... как удивился!

– Сколько я тебя знаю, ты называешь себя «страшным экипировщиком». Эпитет «страшный» я оставляю на суд читательницам, а вот по поводу экипировки, рассказывай.

– Итак, пришло и мое время начать использовать экипировку, и первое знакомство было с колленными бинтами (АЛ: «Алису в Стране чудес» помните? Я тоже помню...). Моим первым бинтовальщиком был Марат, он, наверное, решил пошутить и забинтовал меня максимально жестко. Я от боли чуть сознание не потерял. Но он мне сказал: «Хочешь присесть за 200 – терпи!» Вот так вот, страдая и терпя, от тренировки к тренировке, я привык...

– ...Привык, и по сей день отвыкнуть не можешь, да?

– Ага, и уже через год с начала занятий лифтингом (и 4 месяца занятий в секции!) на чемпионате России среди студентов (на первых моих соревнованиях за пределами МФТИ), выступая в экипировке в категории до 82,5 кг, я показал результат 200-137,5-230. Жуть как было приятно. На этих соревнованиях выводящий перемазал меня финалгоном, и я сходил с ума от адских мучений, но выдержал.

– Подожди-ка. Я отлично помню эти события, поэтому читатель должен узнать и мою версию. Ты меня сам попросил хорошенько обработать твою спину финалгоном. Впрочем, я также помню, как ты страдал после этого издевательства. Мы всей командой искали сквозняки, где твою спину бы обдувало, успокаивали тебя, и весь этот финалгоновый угар прошел после первого подхода в тяге, когда ты выполнил норматив кандидата в мастера спорта, ура!

– Так я ведь и говорю – спасибо! Можно сказать, именно тогда я осознал, что финалгон жжОт!

(АЛ: От себя хочу вспомнить эпизод, произошедший на Кубке Москвы 2009 года. В глаза Андрею попал нашатырь (выводящий оказался

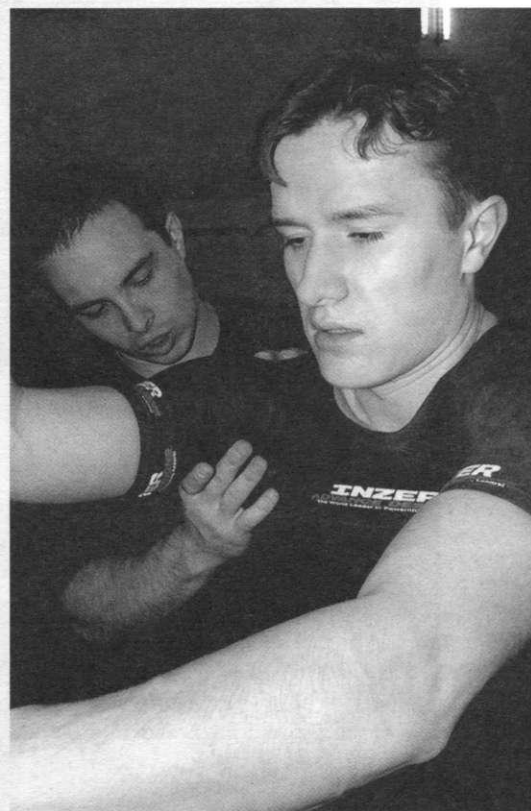
балбесом), и на помост Андрей выходил, ничего толком не видя. Тем не менее ни боль, ни ограниченная видимость ему не помешали отработать первый подход, а после этого ослепляюще шокирующее действие нашатыря уже прошло.)

– Ты знаешь, меня все время интересовали забавные случаи в спортзале. Расскажи читателям о некоторых из них?

– На наших тренировках происходит очень много интересных и забавных случаев, в основном они связаны с двумя нашими «забавными челами», молодым и опытным (не буду называть имен, дабы избежать перегрузки потока их поклонниц).

– Итак, дорогу молодым. О себе будешь рассказывать?

– Нет, не о себе, о себе я стесняюсь. И так, «молодой» полностью поглощен в пауэрлифтинг и в связанные с ним амбиции, что, к сожалению, отражается на его учебе. Впрочем, это его личный выбор – вернемся к забавным случаям. Так вот, как-то один из новичков впервые приседал в комбезе, ему жутко давило яйца, и он пожаловался, что не может присесть в комбезе, и тут «молодой» серьезным постав-





ленным басом авторитетно произносит: «Ну, друг, ты уж определяйся давай, что для тебя важнее – присед 300 кг или какие-то яйца непонятной формы».

Знаешь, есть в этом утверждении особый смысл: «Победа любой ценой». Так, кажется? А чем же замечателен «опытный»?

Опытный – выпускник МФТИ конца восьмидесятых, некоторым из спортсменов годится в отцы, а скоро будет годиться кому-то и в деды. Он разведен и занимается спортом, поэтому в его жизни осталось всего 3 рефлекса: качательный, питательный и инстинкт размножения.

– А о девушках в спортзале есть что рассказать?

– Они у нас долго не задерживаются, в обществе brutальных животных им очень нелегко, пугаем мы их криками, запахами и шумом железа. Эх, а так холчется нежности и ласки!

– Мда, грустно, сами всех красавиц распугиваете.

– Зачем же «грустно»? Ещё и забавные случаи происходят с девушками в нашей качалке, что, впрочем, не меняет того факта, что они у нас долго не задерживаются. (АЛ: да, я так и знал — или уходят, или становятся женщинами.) Вот был

как-то случай, приседал наш спортсмен, у него на грифе было пара дисков по 50 кг, и тут какие-то дрищи решили поприседать с ним, мол, «скажи-ка, дядя, ведь...», можно с тобой поприседать? Он, как человек душевный, согласился, но попросил их ему потом повесить 50 кг блины обратно. Недалеко от стоек маленькими гантелями упражнялась девушка-студентка, грациозная, как лань, стройная и очаровательная, с таким обворожительным блеском выразительных глаз...

– Андрей, так, с тобой все понятно, но забудь о романтике и давай-ка о забавном случае.

– Да, прости, воспоминания нахлынули... Она уже отходила где-то с месяц и, казалось, регулярно будет ходить, беспрестанно радуя всех спортсменов очаровательными изгибами юного девичьего тела...

– Стоп, дальше!

– Да... Но произошло так, что дришки вдвоем сняли 50 кг с одной стороны, а со второй перевесило штангу, и она с полного размаха... хрясь по голове этой... этой... эх... девушке! Произошло, наверное, чудо – она не умерла, и мозги у неё не вытекли, а просто она схватилась за голову, едва слышно прошептала «ой» и выбежала из ка-

чалки. Больше мы её не видели – не знаем, что с ней случилось...

– Мда. Надеюсь, подобный случай был единичным.

– Другой случай произошел у нас совсем недавно. Пришла к нам другая девушка, тоже в её глазах была такая страсть к занятиям... И тут... Приседал как-то наш спортсмен: повесил 190 кг и приседал на разы. Девушка встала прямо напротив него и зачарованно смотрела. Он присел этот вес на 9 раз, и для ровного счета решил присесть его на 10-й, уже обдумывая, как он у этой самой девушки попросит телефон, руку и сердце. Увы, жизнь оказалась куда более циничной – в нижней точке его «прорвало», жуткие выхлопы сопровождали его на протяжении всего тяжкого вставания... Девушка была в шоке. Больше мы её не видели.

– Негодяи. Я теперь понимаю, почему девушки в спортзале не задерживаются. Ладно, давай снова о спортсменах, методиках, тренировках. Как тренируются в сборной МФТИ?

– В нашей сборной в основном все тренируются по ощущениям. Почти никто не придерживается каких-то строгих планов. Просто приходи и тренируемся, в основном занимаемся понедельник-среда-пятница-суббота. (АЛ: я знаю, почему народ занимается в субботу: в субботу – сауна!)

– Твоя система?

– Я в понедельник тяжело жму, в среду – тяга, в пятницу – легкий жим, в субботу – присед, и так из недели в неделю, варьируя веса. К соревнованиям начинаю готовиться за 2 месяца, постепенно начиная использовать экипировку.

– Лучшие результаты на сегодняшний день?

– На данный момент мои лучшие результаты 345 кг в приседе, 237,5 кг в жиме лежа, 312,5 кг в становой тяге. Вся эта математика была поднята в категории до 110 кг.

– Андрей, какой твой рекорд в количестве замотанных спортсменов за соревнования? Я помню, что на Кубке Москвы-2009 ты вывел около 4 человек, постоянно находясь в работе?

– Да и это не предел (АЛ: многозначительно улыбается). На пальцах появились мозоли, но боли я не чувствовал, так как весь был погружен в соревнования, пацаны прежде всего!

– Фирменная фишка на соревнованиях?

– Это напутствующие слова перед подходом спортсмена к весу: «ЖЕСТЧЕЕЕЕЕЕ!!!»

– Чем команда МФТИ отличается от других (помимо научных степеней)?

– Наверное, то, что нас отличает от других команд, так это самый громкий поддерживающий крик. И опять моду этому задал Андрей Логинов, именно он заразил всех своим зверским и бодрящим криком, и теперь мы заражаем им всех, кто приходит к нам в качалку

– Пару слов о главном тренере сборной МФТИ, Николае Петровиче Волкове?

– Волков Николай Петрович – уникальный человек! Именно благодаря ему пауэрлифтинг зародился в МФТИ, развивается и держится на должном уровне. Его тренерские советы – как слова святого человека, он олицетворяет собой постоянную поддержку и понимание спортсменов. Николай Петрович знает, что нам нужно, а мы знаем, что он всегда даст мудрый, действенный совет. Николай Петрович постоянно находится в движении, у него то и дело появляются новые идеи насчет новых тренажеров и методик тренировок. На данный момент он пишет докторскую диссертацию.

– О молодежи, ветеранах и наших перспективах?

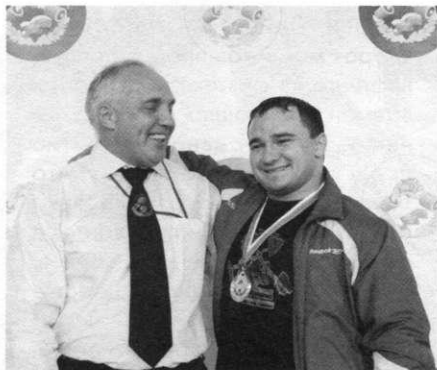
– Когда-то давно, когда обитали динозавры на планете Земля, когда заслуженные ветераны, «отцы-основатели» – Юрий Орлов, Сергей Пильтяй, Селюков Руслан, Дмитрий Рекечинский, Логинов

Андрей, Зайдуллин Марат – в шкурах мамонтов пробивали путь лифтинга на физтехе, с тех самых времен произошло много изменений. Непрерывное развитие происходит именно потому, что опыт наших ветеранов постоянно совершенствуется и передается в массы новых поколений физтехов. Конечно, нам-то намного проще сейчас, чем «отцам-основателям», и мы благодарны им за то, что нам не нужно заново изобретать колесо. Молодежь же у нас пряткая и «мутантская»... Помню, когда я был первокурсом, максимум что жали парни на 1-м курсе института – это было 120 кг, теперь же уже есть индивиды, жмущие без майки по 150 кг! Эволюция в действии!

– Андрей, благодарю за беседу и до встречи на помосте!

– Андрей, спасибо! До скорого, и... Жестчееее!





Экипировка в пауэрлифтинге, или Как новичку стать Мастером Часть 2

**Автор: Виталий Дубровин
«Сектор Силы», Новосибирск**

В первой части («Мир Силы» №3, 2009) мы рассмотрели в общих чертах, какая бывает экипировка и зачем она вообще нужна. Теперь мы конкретно поговорим о том, как правильно делать каждое из трех движений пауэрлифтинга в экипировке, какие бывают ошибки на соревнованиях и как их избежать.

Основные отличия техники

Как говорилось в предыдущем номере, экипировка помогает только в нижней части движения – даёт мощный срыв. Из этого и вытекает специфика техники в экипировке. Основной задачей спортсмена является научиться использовать этот срыв с наибольшей пользой. Вот мы и подошли к главному отличию экип. и безэкип. упражнений. Это может показаться поразительным, но при использовании экипировки главное не пожать, встать и потянуть, а опустить, сесть и подсесть, т.е. важна именно негативная часть движения, она и будет определять ваше мастерство и тот вес, с которым вы сможете справиться.

В экипировочном пауэрлифтинге правильное «досаживание», опускание штанги на грудь и «подсаживание» к грифу в тяге – практически стопроцентная гарантия того, что вес будет взят. Как же это работает? Правильно подобранная экипировка «ломает» движение: на приседе заставляет валить колени, на жиме – бросать штангу на голову, живот,

куда угодно, только не на грудь, на тяге – горбит спину. Задача спортсмена – сопротивляться экипировке и выполнить движение правильно, не позволяя экипировке управлять штангой. Ведь только при идеально правильно выполненной негативной фазе движения экипировка максимально работает. В противном случае она только мешает.

Теперь переходим конкретно к технике.

Присед

Главное в приседе – не бояться быстро «просесть» комбез и тугую намотку – и будете вылетать вверх пулей! Учитесь работать в отбив, с бинтами, с комбезом и даже без всего, «голеньким», отработайте эту технику. Я считаю, что это единственная техника, позволяющая досесть в тугую экипировку и при этом встать. Экипировка – это, по сути, очень тугая, жёсткая резина, и чем сильнее и резче вы её растягиваете, тем больше она вам даёт (это относится ко всем движениям). На приседе экипа имеет максимальный КПД. Прибавка 100–150 кг – это

не сказка. Теперь представьте, что вы на соревнованиях.

Соревновательная техника приседа (штанга лежит на классических стойках).

1) Возьмите крепко гриф. Подлезьте под него, немного согнув ноги, ровно и крепко закрепите его на спине, в том месте, где он наиболее удобно лежит. Съём со стоек лучше производить двумя ногами, в средней постановке, напрягая спину и ноги, на выдох.

(Для приседающих в монолифте: беремся руками за гриф на удобной для нас ширине, не подлезая под гриф, устанавливаем ноги в соревновательную стойку приседа, строго под грифом! От правильности постановки ног зависит ваше равновесие! Это очень важно. И только после этого, не меняя положения ног, подлезаем под гриф и закрепляем его на спине.)

2) Медленно отходим от стоек, мелкими шагами, не расслабляя спину, смотрим на ноги.

3) Поднимите голову. Смотрите вперёд и немного вверх на протяжении всего движения. Выпрямите



колени, отдышитесь и ждите команды судьи.

4) Команда «Сесть!!!» – теперь ногами шевелить уже нельзя. Полный выдох, глубокий вдох, задержали дыхание. Свели лопатки, напрягли всю спину от копчика до шеи. Идём вниз, потихоньку набирая скорость и держа напряжение в спине. Попа идёт назад, колени смотрят на носки, спина выгнута.

5) С середины амплитуды ускоряемся, отбивая об бинты и попой об комбез. В момент ускорения очень важно держать в себе воздух и не расслаблять спину.

6) Досаживаемся до нужного уровня (ниже параллели) и, стремительно подхватывая толчок экипы, встаём. Работаем квадрицепсом и спиной. Идём вслед за взглядом только вверх и начинаем вопить, как только становится совсем тяжко.

7) Мы встали, включили колени, держим спину, трясем от напряжения и ждём команды «К стойкам». Всё, мы присели!!!

Ошибки на приседе:

1) Двойное движение. Вверх работаем до конца. Вниз не боимся и садимся быстро и уверенно, в одно движение, до нужного уровня или команды тренера. Первый, второй подходы всегда лучше сесть с запасом, чем не досесть. 3-й или рекорд можно сесть повыше, но строго согласно правилам.

2) Падение после приседа. Либо от радости, что встали, расслабились раньше времени, либо не ра-

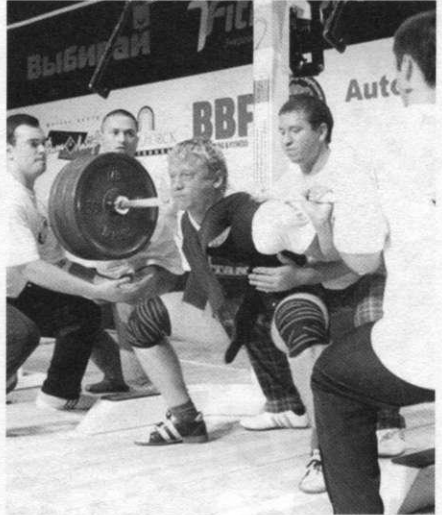
зогнули спину при вставании. Когда встаёте, нужно по мере распрямления коленей постепенно распрямлять поясницу. Чтобы вверх наклон был не больше 15–20 градусов. Не забывайте: движение закончено только после команды «К стойкам».

3) Недосед. Либо вы побоялись досесть, что недопустимо для лифтера, либо неправильно разогрелись и комбез недостаточно плотно одет. Всегда садитесь на последнем подходе разогрева в параллель или даже ниже.

4) Падение при движении вниз. Недостаточно выгнули спину и оттопырили попу назад. Следствие – вылезли колени вперёд. Следствие – вы упали. Первое правило приседа – КОЛЕНИ НЕ ДОЛЖНЫ ВЫЛЕЗАТЬ ЗА НОСКИ!!!

5) Скидывание штанги. Слишком сильно наклонили спину при движении вниз. Не забывайте, вы приседаете ногами, а не спиной. Не стоит наклонять спину ниже 45 градусов, это опасно. И вообще, за два скидывания штанги вас могут дисквалифицировать с соревнований. При приседе в монолите сбрасывание веса вследствие потери равновесия на старте говорит о том, что была неправильно подобрана стартовая стойка (ноги выведены либо сильно вперед за гриф (штанга упала назад), либо остались позади грифа (штанга упала вперед через голову).

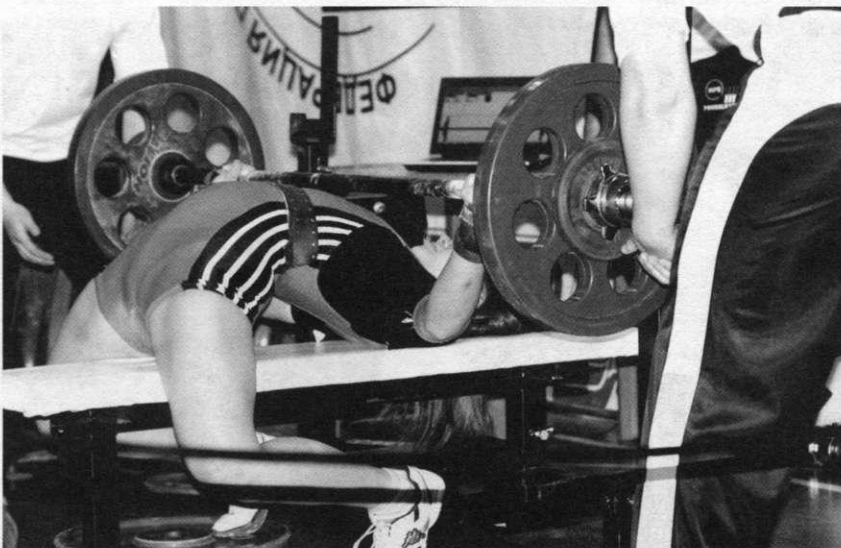
И главный вывод еще раз: чем быстрее и увереннее вы сядете вниз, тем легче встанете вверх! Только не забывайте держать спину. ВВЛ – МА-



ШИНА ПО ПОДНЯТИЮ ТЯЖЕСТИ, никакого страха!

Жим

Самое интересное и самое сложное по технике упражнение. Сложность в том, чтобы научиться включать в работу не только руки и грудь, но и спину с ногами. Контролировать каждый сантиметр движения штанги. Соблюдать все нюансы техники. Если всё это у вас есть, Вы – супержимовик!!! Первое, что нужно для большого жима: нужно хорошо «замоститься». Мост – один из главных факторов жима. Чем больше мост, тем больше жим. Тем проще завести плечи под себя и включить широчайшие в работу, тем меньше амплитуда движения. ТРЕНИРУЙТЕ МОСТ!! Как это сделать? Дома вставляйте в мостик из положения лёжа. 6 подходов по 20–30 с. Предварительно разогревшись, с каждым подходом старайтесь всё ближе ставить ноги к голове. Каждый раз, ложась





Я с учениками

под штангу, уделяйте 5–15с. прогибу. Неважно, 20 или 200 там кг. Перед любой тренировкой на жим гните спину об гриф 1–3 минуты. Просто подходите, садитесь на скамью спиной к штанге, а партнер прогибает вас за плечи назад. Поднимайте гриф с нулевой до 2–3 позиций, чтобы прогнуть спину в разных положениях.

Как прогнуться на жиме. Существует два способа. Первый: берёте гриф, выкидываете себя вперёд на прямые руки. Кладёте лопатки на скамью (руки прямые, трицепс напряжён), поднимаете попу и, передвигая ногами, толкаете корпус к штанге. При этом прогиб в спине увеличивается, руки помаленьку сги-

баются. Делаете это, пока не станет больно в спине. Ставите ноги либо на рёбра, либо на подошву, жестко, максимально близко к голове, чтобы мост не разъехался. Второй способ – в точности наоборот. Выезжаете за штангу, берете гриф, фиксируете ноги, жёстко, близко к стойкам. Выкидываете корпус вперёд, животом вверх и фиксируете лопатки.

Соревновательная техника жима:
1) Ложитесь на скамью. Берёте гриф крепко, хватом 81 см между указательными пальцами. Максимально прогибаете спину и моститесь, ноги должны жёстко давить в пол. Вес тела распределяется между лопатками и ступнями, попа немного касается скамьи, для вида (НЕ ЛЕЖИТЕ НА НЕЙ, работайте ногами).

2) Кивните головой выводящему или скажите «Оп». Медленно примите штангу на прямые руки на выдохе (трицепс напряжен, лопатки сведены, плечи уводите под себя). Не старайтесь сами выводить штангу, иначе мост развалится.

3) Отдышитесь (сделайте несколько частичных вдохов-выдохов). Сделайте полный выдох и максимально глубокий вдох. Задержите дыхание, сцепите зубы и губы. Заведите плечи вниз, под себя. Создайте так называемую жимовую плоскость, в которой вы будете работать, в которой штанга находится максимально близко к груди. Движение начинается с полного вдоха и убирания плеч. Не сделав этого, не начинайте сгибать локти и опускать гриф!!!

4) Начинаем уверенно тянуться грудью к штанге. Локти сгибаются и идут к широчайшим. Плечи стараемся удержать внизу, чтобы они не шли к ушам. Сводим лопатки. Не просто опускаем гриф, а тянемся к нему грудью.

5) Когда остаётся 5 см до касания (майка максимально натянута и не пускает штангу вниз), медленно поднимаем голову и ОДНОВРЕМЕННО немного расслабляем ноги и вдавливаем попу в лавку, напряжение в спине максимально. Контролируем глазами движение снаряда. Уводим штангу на самую высокую точку груди-живота. Не забываем про спину и плечи. Можно немного поднять голову. Зад прижимается для того, чтобы на срыве можно было толкнуться ногами и при этом не оторвать попу.

6) Ждём команду «Жать», остановив штангу на груди.

7) Команда «Жать». Резко откидываем голову и ОДНОВРЕМЕННО напрягаем попу, ноги и трицепс, работать начинаем не тогда, когда майка перестала толкать, а с самого низа. Жмём штангу к голове. Не расслабляем ноги до полного включения локтей и команды «К стойкам». Выдох осуществляется в самой тяжёлой точке, когда майка уже не толкает. Выдыхаем громко, рычим и рычим, пока не пожмём, не замолкая.

Ошибки на жиме:

1) Двойное движение и неравномерное включение локтей. Работа-



Я с учениками

ем без остановок. Если вдруг пошел перекосяк в жиме, стараемся завершить движение обеими руками одновременно.

2) Касание стоек, падение штанги на живот или на голову. Всегда жмите от живота к голове, но при этом пересекать линию шеи нельзя, иначе вы не удержите вес или заедете стойки. Если все же стойки вы задели, не обращайтесь на это внимание, постарайтесь дожать вес без обратных движений, и судьи будут к вам благосклонны. И не забывайте: движение закончено только после команды «На стойки».

3) Не можете коснуться штангой груди. Штанга уходит на живот или «ломает» мост. Скорее всего, майка не до конца одета, либо слишком стянут вниз ворот. Всегда выходите на помост только в прожатой майке, не надо авантур.

И не забывайте: чем быстрее вы опустите штангу, тем больше сил будет для жима её вверх!

Тяга

Сразу оговорюсь: я пропагандирую стиль тяги – сумо как наименее травмоопасный и как наиболее эффективный при использовании экипы. Главное в тяге – научиться правильно подсаживаться, в тот угол, с которого вы можете много тянуть. Угол зависит от комбеза и от ваших анатомических особенностей. Кто-то тянет ногами, кто-то спиной, кто-то 50 на 50.

Соревновательная техника тяги

1) Подойдите к грифу, поставьте ноги в вашу тяговую стойку. Откиньтесь спиной назад, сведите лопатки. Представьте, что вы уже вытянули вес.

2) Крепко возьмите штангу и отдышитесь. Ноги чуть согнуты. Колени развёрнуты. От грифа до голени 1–3 см. Сделайте максимальный вдох, задержите дыхание, сцепите зубы и губы.

3) Сведите лопатки, трапецию, прогните спину, немного согните, разведите в стороны колени, максимально натянув комбез. Подсядьте, держа спину выгнутой. Коленигибаются и идут в стороны, к носкам. Спина идёт назад. Вы как бы пытаетесь перекинуть штангу через себя, упираясь попой в комбез. Голова поднята, смотрим вперед-вверх.

4) Гриф прижимается к голени, штанга пошла вверх, вслед за взглядом. Тянете штангу назад и вверх. Разворачиваете спину и одновременно выпрямляете ноги. Начинаете громко выдыхать, если гриф останавливается или на самой тяжёлой точке движения.

5) Откидываетесь немного назад. Колени прямые. Ноги, попа, спина напряжены. Команда «Опустить».

Ошибки на тяге:

1) Двойное движение, остановка. Работайте до конца, а это значит – до команды «Опустить» рычите. Если не можете вверху развернуть спину, старайтесь дотянуть шейю. Максимально откидывайте шею назад и старайтесь, терпите.

2) Никогда не подсаживайтесь с горбатой спиной. Да, срыв будет мощный, но вверху вы не сможете развернуться. Лучше потерпеть внизу, чем мучиться с разворотом.

3) Откат штанги. Вы должны знать, на каком расстоянии от вас должна быть штанга, чтобы перед началом движения она уперлась в голень. Иначе при сгибании ног вы откатите от себя гриф, увеличив амплитуду движения.

4) Научитесь подсаживаться в ВАШ УГОЛ, тот, с которого вы максимально хорошо тянете. Недосев, вы кидаете всю нагрузку на спину, уменьшая работу комбеза. Пересев, вы вообще не оторвёте штангу.

5) Для тех, кто тянет в двойных комбезах (которые на липучках) – не затягивайте лямки слишком туго! Срыв будет невероятно мощный, даже с горбом. Но огромные проблемы будут с разворотом.

6) Поддержка. Если вы начали тянуть, то сгибать и подсовывать колени под гриф нельзя. Опытный судья сразу это заметит и не засчитает вам подход.

Еще раз о главном: главное в тяге – не горбить спину и подсаживаться в свой угол!

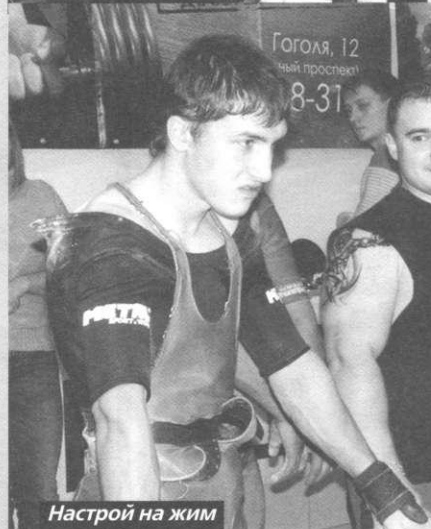
В следующих номерах мы рассмотрим, какая экипировка используется в каждом движении, как повысить эффективность работы с ней. А также будет рассмотрена полная программа подготовки экипировочного Мастера.



Жимовики



Настрой на жим



Настрой на жим

Жёсткий спорт для прекрасного пола, или Особенности женского пауэрлифтинга-2

Автор: **Виталий Дубровин**
«Сектор Силы», Новосибирск



Часть пятая: особенности женского организма и психологии.

Дорогие тренеры и спортсмены, не стоит забывать, что женщины, даже сильные, МС и МСМК по пауэрлифтингу – это прежде всего женщины, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Порой тренировать девушек – сущая мука: они вредничают, спорят, а если, не дай Бог, у спортсменки плохое настроение – всё, ты попал!



К девчонкам нужен особый подход и внимание, и, прежде всего, это общение. Не надо ограничиваться в разговорах с ними весами и подходами, которые нужно сегодня сделать, обязательно нужно поинтересоваться самочувствием, спросить, что нового, но не сильно подробно, иначе тренировка превратится в длинную задушевную беседу. Надо уметь правильно мотивировать спортсменок, далеко не для всех большой вес на штанге может стать мотивацией для тренировок. Девушка должна быть лучшей для тренера, для команды, для спортсменов на соревнованиях, и, безусловно, хорошо выглядеть, это и есть основная мотивация. Не надо говорить, с каким весом ей предстоит сегодня присесть, девушки очень часто боятся больших весов, даже если легко с ними справляются. Я часто не говорю, какой вес на штанге, а потихоньку, незаметно, сам накидываю вес от подхода к подходу. В итоге оказывается, что девушка закончила присед 150*2 к своему огромному удивлению. Все, планка преодолена, теперь она этого веса бояться уже не будет.

Отдельно стоит сказать о месячных. Девчонки очень сильно слабеют в этот период, становятся неуправляемыми. Поэтому ни в коем случае нельзя давать в это время больших нагрузок, особенно в первые дни цикла. Это очень вредно сказывается на женском здоровье. Лучше вообще пропустить несколько дней тренировок. Но самое страшное, что может случиться для спортсменки, это начало месячных во время соревнований. Ведите календарь, и если вдруг вам "повезло", то надо постараться отсрочить время начала месячных, и для этого есть простой и безопасный способ: надо за пару дней начинать есть лимоны, 2-3 штуки в день. К слову сказать, этот же способ (поедание лимонов) эффективно используется для сгонки веса перед соревнованиями.

Часть шестая

Особенности тренировок

В принципе, все те лифтерские схемы, которые используются для мужчин, подходят и женщинам, но стоит обратить внимание на несколько отличительных факторов. Во-первых, женщины более выносливы, и в межсезонье им нужно включать программы на выносливость, что, кстати, иногда будет полезным и для мужчин. Во-вторых, девчонки хотят быть не только сильными, но и подтянутыми, с хорошими фигурами (а мы знаем, что слабый пол склонен к набору лишнего веса), поэтому не забывайте включать в свои тренировочные схемы аэробные тренировки. В-третьих, женщины быстро устают от больших весов и изнурительных тренировок. Побольше разнообразия! Давайте девчонкам отдыхать от приседа, жима и тяги. Заменяйте их на какое-то время другими упражнениями.

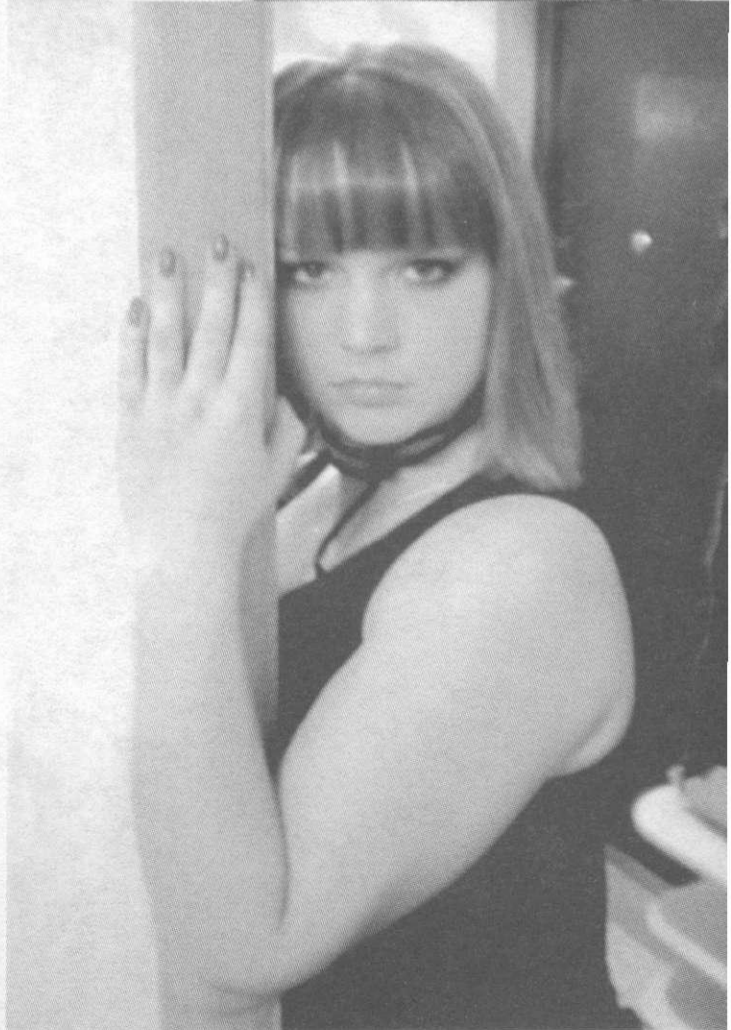
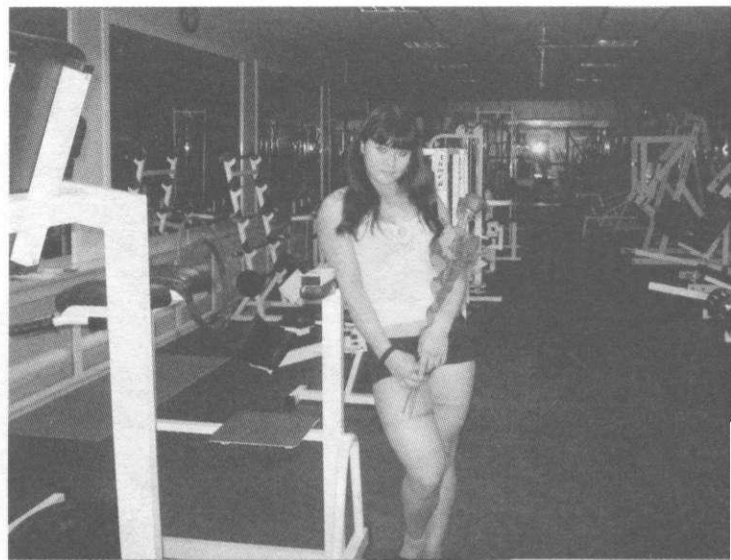
Часть седьмая

Программа на выносливость

Программа называется просто: «100 повторений».

Тренировки идут через день, чередуются верх и низ тела. Программа рассчитана примерно на 2 месяца, за тренировку делается 5-8 упражнений, по одному подходу на 100 повторений. Отдых между упражнениями 5-10 минут, до полного восстановления. Делается это следующим образом: берется небольшой вес, как пример: на присед 30 кг, на жим хватит и грифа, делается 50 повторов в быстром темпе, отдых 10 секунд и еще 10 повторов, отдых 10 секунд и еще 10 повторов, и так, пока не доведем количество повторов до 100. Веса от тренировки к тренировке добавляются по 1-2 кг на подсобных упражнениях и по 2,5-5 на базовых.

Сразу предупреждаю: программа не из легких и не подходит новичкам, уровень спортсмена должен быть не ниже 1-го разряда. Первые две недели вы будете умирать от болей, ноги





Программа «100 повторов»

День 1-й

Жим штанги лежа

Сгибание со штангой на бицепс

Жим гантелей сидя

Разводка гантелей в наклоне (задняя дельта)

Разводка гантелями на наклонной скамье (угол наклона 30 гр.)

Французский жим штангой сидя

Подъемы ног в висе (пресс)

День 2-й

Присед/полуприсед*

Тяга штанги к животу

Сгибание ног

Тяга верхнего блока за голову

Разведение ног

Гиперэкстензия

Боковые наклоны с гантелями

День 3-й

Дожим (с 4-7 см)

Сгибание гантелей (на бицепс)

Разводка гантелями через стороны (на плечи)

Разводка гантелей на обратно-наклонной скамье (угол наклона 30 гр.)

Разгибание на блоке (на трицепс)

Подъемы штанги обратным хватом

Подъемы корпуса на римском стуле (пресс)

День 4-й

Тяга/тяга спланта*

Пуловер гантелью

Жим ног

Тяга штанги к груди

Сведение ног

Тяга нижнего блока к животу

Боковые скручивания со штангой

**Упражнения чередуются через тренировку. Подсобные упражнения можно заменить и на другие, в зависимости от оборудования вашего зала.*



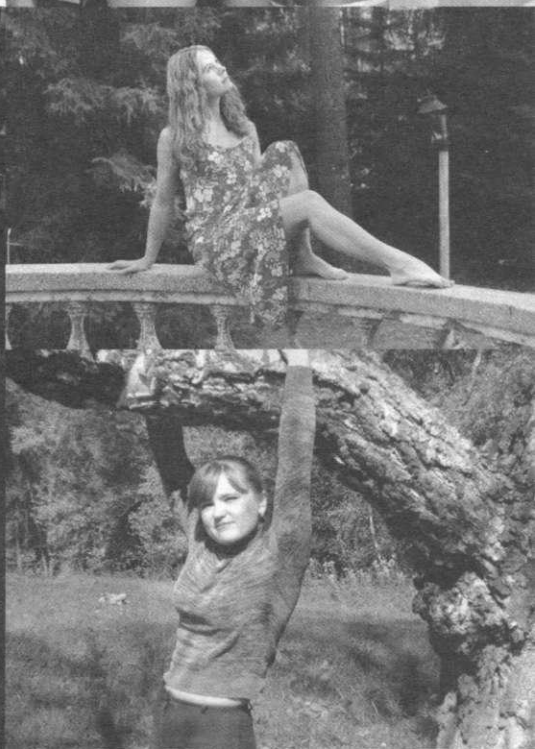
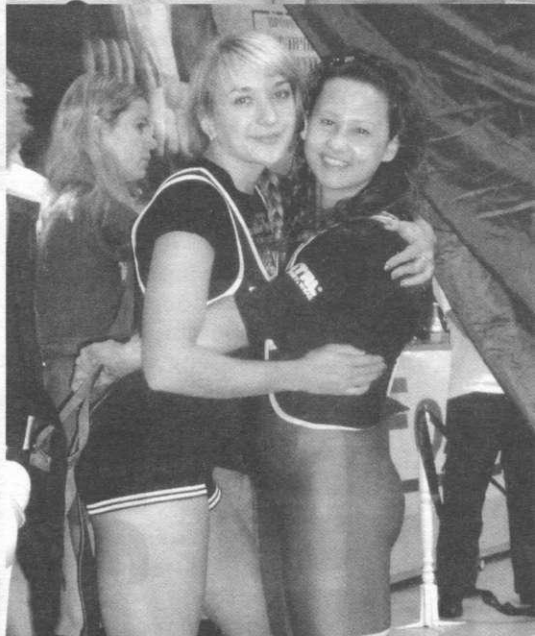
и руки не будут разгибаться, но это того стоит. Эффект умопомрачителен: уходит лишний жир, мышцы становятся плотными и рельефными, повышается выносливость и болевой порог, что потом помогает на тяжелых тренировках в экипировке. А самый интересный и главный эффект: после этой программы, при плавном переходе к силовому тренингу, веса на штанге начинают стремительно расти. Если говорить о конкретных примерах, могу сказать, что многие мои спортсменки шагнули от КМС к званию МС после этой программы.

Сам я при переходе от 100 повторений на базовый тренинг отлично прибавляю в массе и силе.

Настоятельно советую включить в цикл дополнительные аэробные тренировки (велосипед, плавание, бег).

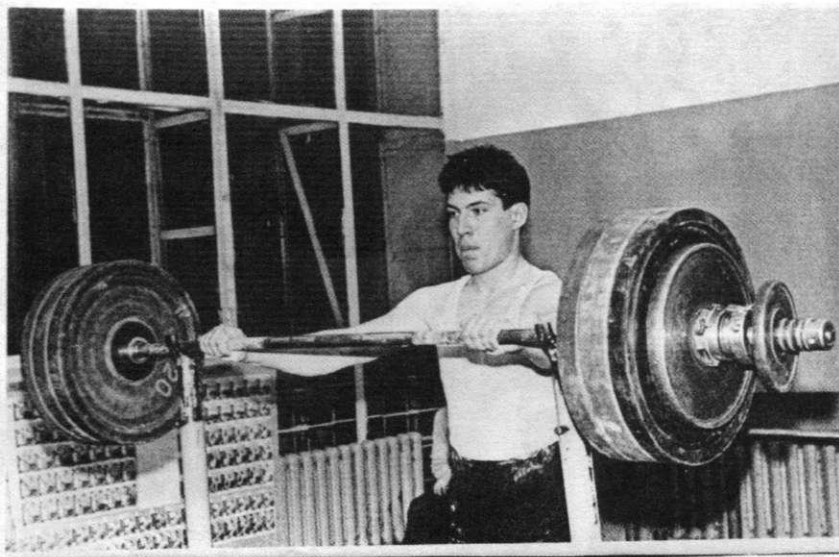
Обязательно делайте растяжку после тренировок, чтобы лучше и быстрее восстанавливаться.

Удачи вам, российские спортсменки! Вы – самые лучшие! Встретимся на помосте!!!



Пауэрлифтинг до «нашей эры»

Автор: Николай Виткевич
Фото из архива автора



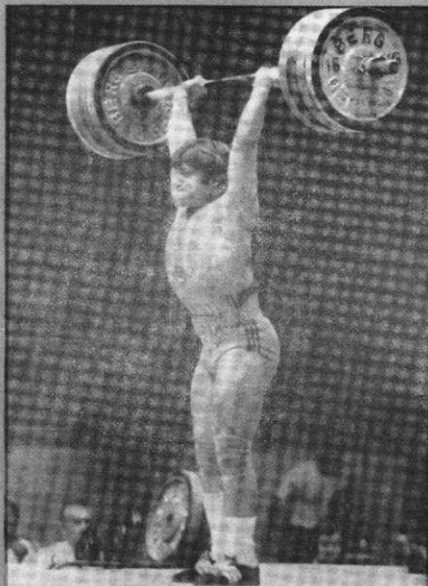
Первые соревнования, 1987

О том, что есть такой отдельный спорт – пауэрлифтинг, я узнал в 1982-м из ГДР-овского (ГДР – Германская Демократическая Республика, ныне часть ФРГ) журнала «Тяжелая атлетика», который можно было выписать в СССР и на который вместе со «Спортивной жизнью России» и «Физкультурой и спортом» мои родители меня подписали. Кроме тяжелой атлетики, там были и материалы с соревнований по бодибилдингу (атлетизму или культуризму, как тогда говорили) и пауэрлифтингу. Я рассматривал фото, читал статьи и протоколы.

М. Орт 9-2 - Витя Кибире

SCHWER ATHLET

STELLT VOR



ISRAIL ARSAMAKOW
(UdSSR)

Leichtschwergewicht
Geboren am 8. Februar 1962
in Alma Ata
Größe: 1,68 m
Club: Dynamo Grosny
Trainer: Ibragim Kadschew
Beruf: Sportstudent
Aktiv seit: 1977

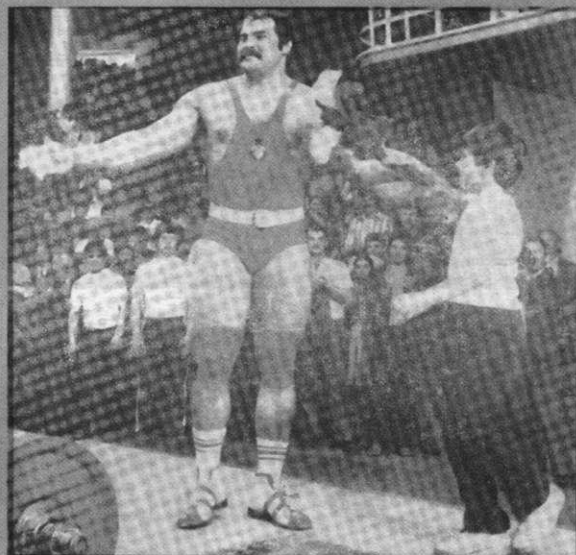
Erfolge:
Junioren-Welt- und
Europameister 1981,
Junioren-Weltmeister
1982, Vize-Junioren-
Welt- und Europa-
meister 1980, Sieger
der Jugendwettkämpfe
der Freundschaft 1980,
UdSSR-Vizemeister
1982,
1 Senioren-WR,
12 Junioren-WR

Foto: Horst Fack

Писаренко и Арзамаков

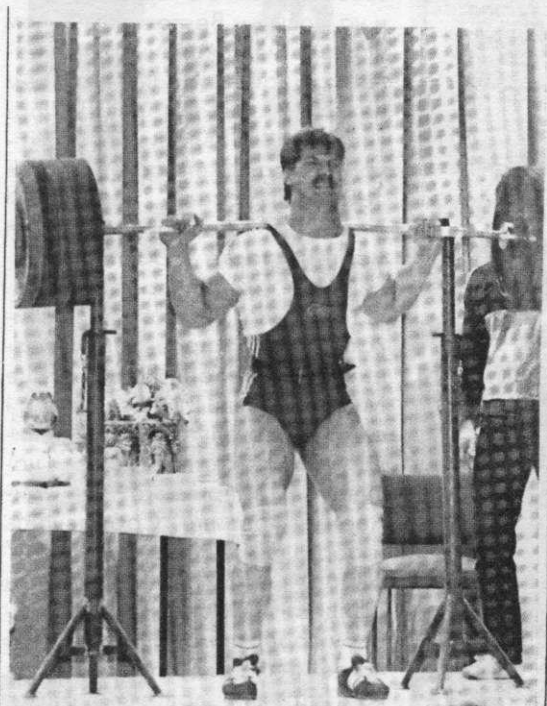
Heft 1, Januar 1983/Preis 0,80 M

SCHWER ATHLET



Fachorgan des Deutschen Gewichtheber-Verbandes der DDR

Index-Nr. 33205



Nach seinem Vierkampfserfolg von Grimma nun auch DDR-Meister im Kraftsport-Zweikampf: Frank Schwaack (Empor Frankfurt) * Foto: Lesereinsendung

Статьи о соревнованиях 80-х



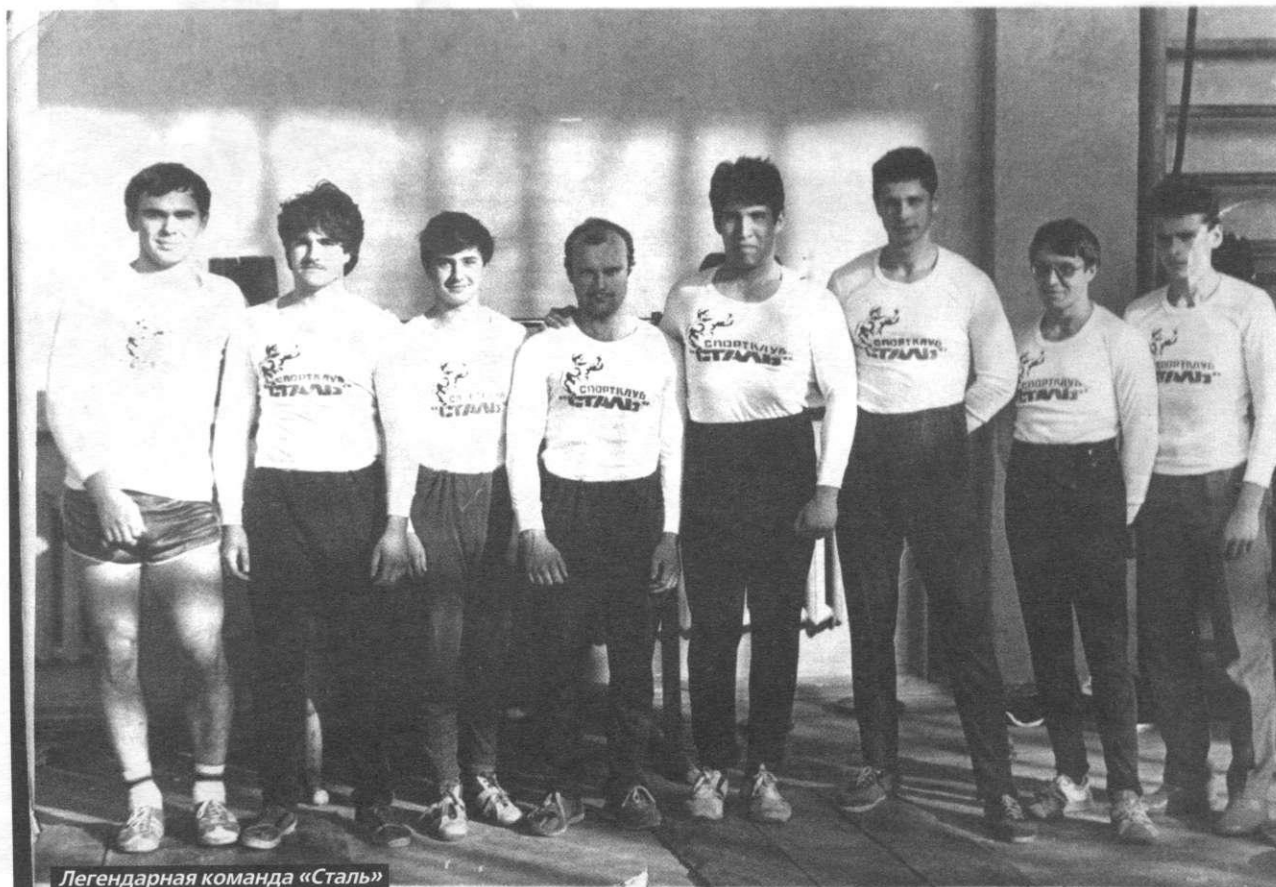
1965 wurden die ersten Titelkämpfe der DDR-Kraftsportler ausgetragen. Von 1968 bis 1980 war Manfred Machus (Magdeburg) der dominierende Athlet. Er brachte es auf zehn Goldmedaillen. Foto: Stefan Makowski

- Ehrennadeln der FICG wurden an Karl Frohne, Karl Bräuer und Rudi Pempel verliehen.
- Eine Kommission für Kraftsport wurde gebildet. Großmann (unter 1,68 m) und Hertel (über 1,68 m) hießen die ersten Sieger der I. DDR-Bestenermittlungen, die im November in Berlin ausgetragen wurden.
- Bei den Weltmeisterschaften in Teheran errang Werner Ditrich leistungsgleich mit Kurenzow (UdSSR) die Silbermedaille im Dreikampf des Mittelgewichts. Das war die erste WM-Medaille für den DGV der DDR.

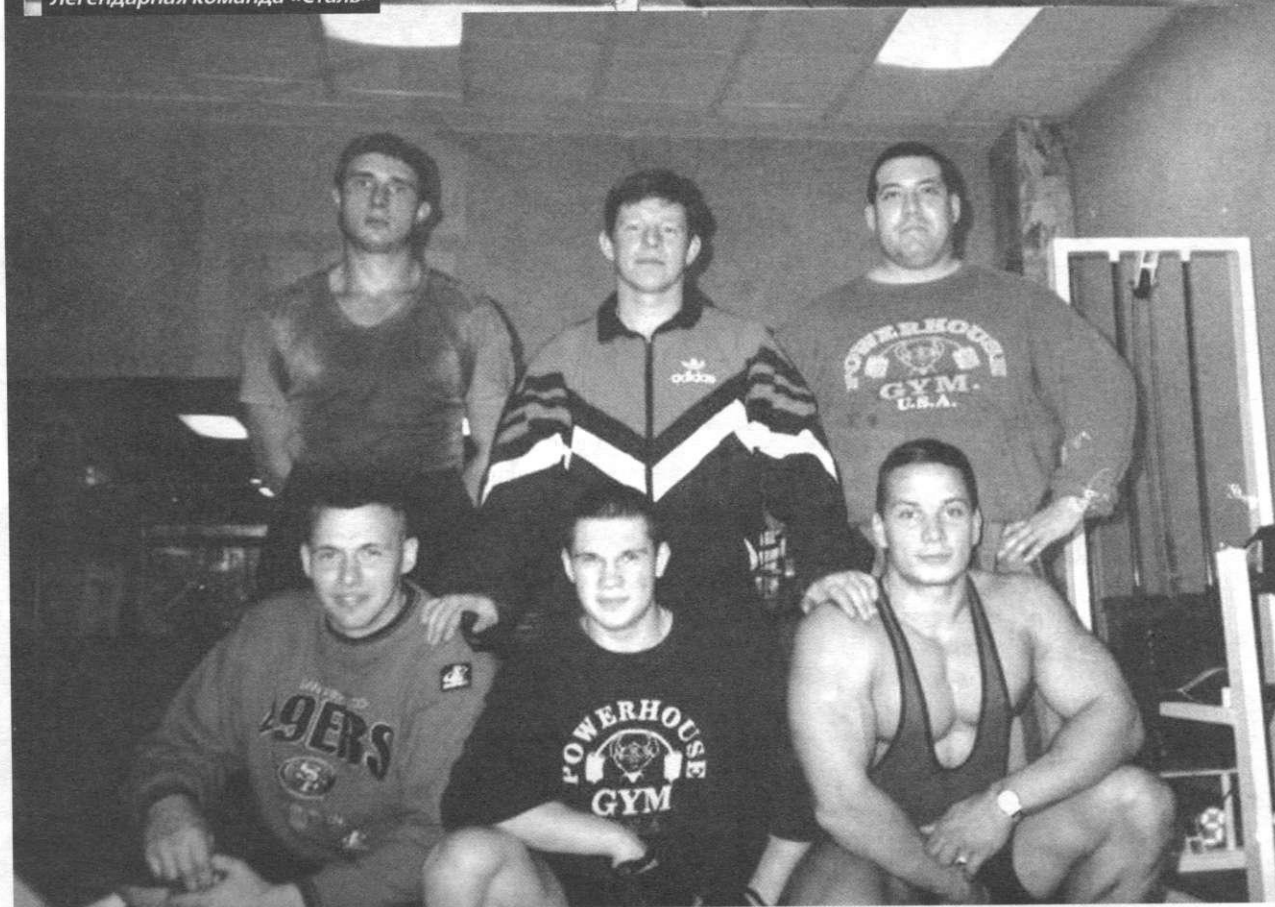
1966:

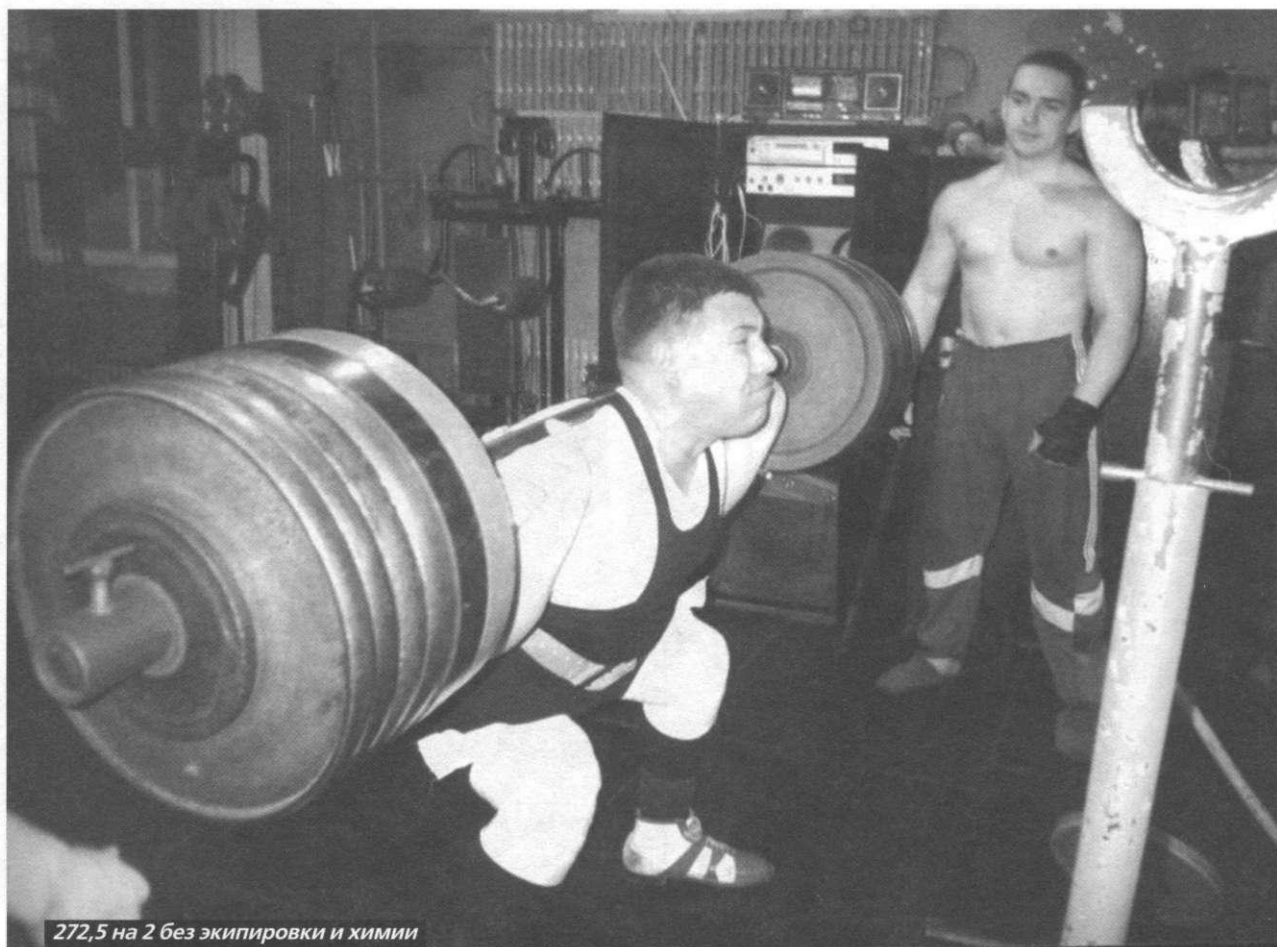
Ein Höhepunkt für den DGV: erstmals WM/EM in der Hauptstadt der DDR

- 1965/66 Beginn der volkssportlichen Kraftsportbewegung durch den ersten Fernwettkampf (Klimmziehen, Schlußsprung, Beugstütze, Kniebeugen) der NVA „Wer sind die stärksten Männer?“
- Aufruf des Präsidiums in Vorbereitung der Welt- und Europameisterschaften in der Hauptstadt Berlin zu einem Wettbewerb — Mitgliedergewinnung, Sportabzeichen, Bestleistungen in den Dreikampfdisziplinen.
- III. Verbandstag des DGV der DDR am 24. April in Leipzig. Fazit u. a.: 1000 neue Mitglieder seit dem „I.“, Fortschritte in Nachwuchsentwicklung und im internationalen Ansehen. Zum Präsidenten und Generalsekretär wurden wieder Gerhard Carl bzw. Helmut Atzrodt gewählt.
- Nach 13 DDR-Mannschaftstiteln für den ASK Leipzig erfolgte nun ein Wechsel: Motor Zittau gewann erstmals.
- Bei der I. Kinder- und Jugendspartakiade der DDR in Berlin traten 183 Heber an die Frontel. Als bester Teilnehmer wurde Wolfgang Zander (dreimal Gold) geehrt. Siegerehrungen nahm auch Kurt Helbig, Olympiasieger von 1928, vor.
- Beim erstmals ausgetragenen Balticcup in Stockholm belegte die DDR den dritten Platz.
- Zu einem Höhepunkt unseres Verbandes wurden die von ihm zum erstenmal ausgerichteten Welt- und Europameisterschaften im Gewichtheben und in der Kraftsport-Kulturistik vom 15. bis 23. Oktober in Berlins Werner-Seelenbinder-Halle. Es beteiligten sich 140 Aktive aus 30 Ländern im Gewichtheben und 22 Athleten aus 14 Ländern im Kraftsport. Viel Anerkennung zollten die Gäste der guten Organisation durch



Легендарная команда «Сталь»





272,5 на 2 без экипировки и химии

спортклуба автозавода пришла в полном составе – были и МС, и МСМК). Перед соревнованиями обсудили правила. Во первых, надо было определить последовательность выполнения движений. Решили, что правильнее будет начать с тяги, потом жим и потом приседания как самое тяжелое упражнение. Кстати даже сейчас, после некоторых рассуждений, думаю, что такая последовательность тоже имеет свои плюсы перед традиционной. Формы протоколов, процедуру взвешивания, деление по категориям и т.д., естественно, взяли из тяжелой атлетики. Перед каждым движением собирались и обговаривали, как будем выполнять и судить упражнение. Больших разногласий и споров не было. Казалось само собой разумеющимся, что приседать нужно в полный сед, жать без отбива и сопровождать штангу руками при тяге. Вообще, тех-

нически все было очень чисто и красиво, ведь сегодняшних технических и экипировочных ухищрений не было, да и тяжелоатлетическую классическую школу прошли почти все. Абсолютным победителем и победителем в категории до 90 кг стал МСМК СССР Игорь Максимов, я занял в этом же весе третье место. До сих пор никто не опубликовал документов о соревнованиях, которые официально прошли на территории России раньше наших (у нас сохранились и фото, и дипломы), и именно по троеборью.

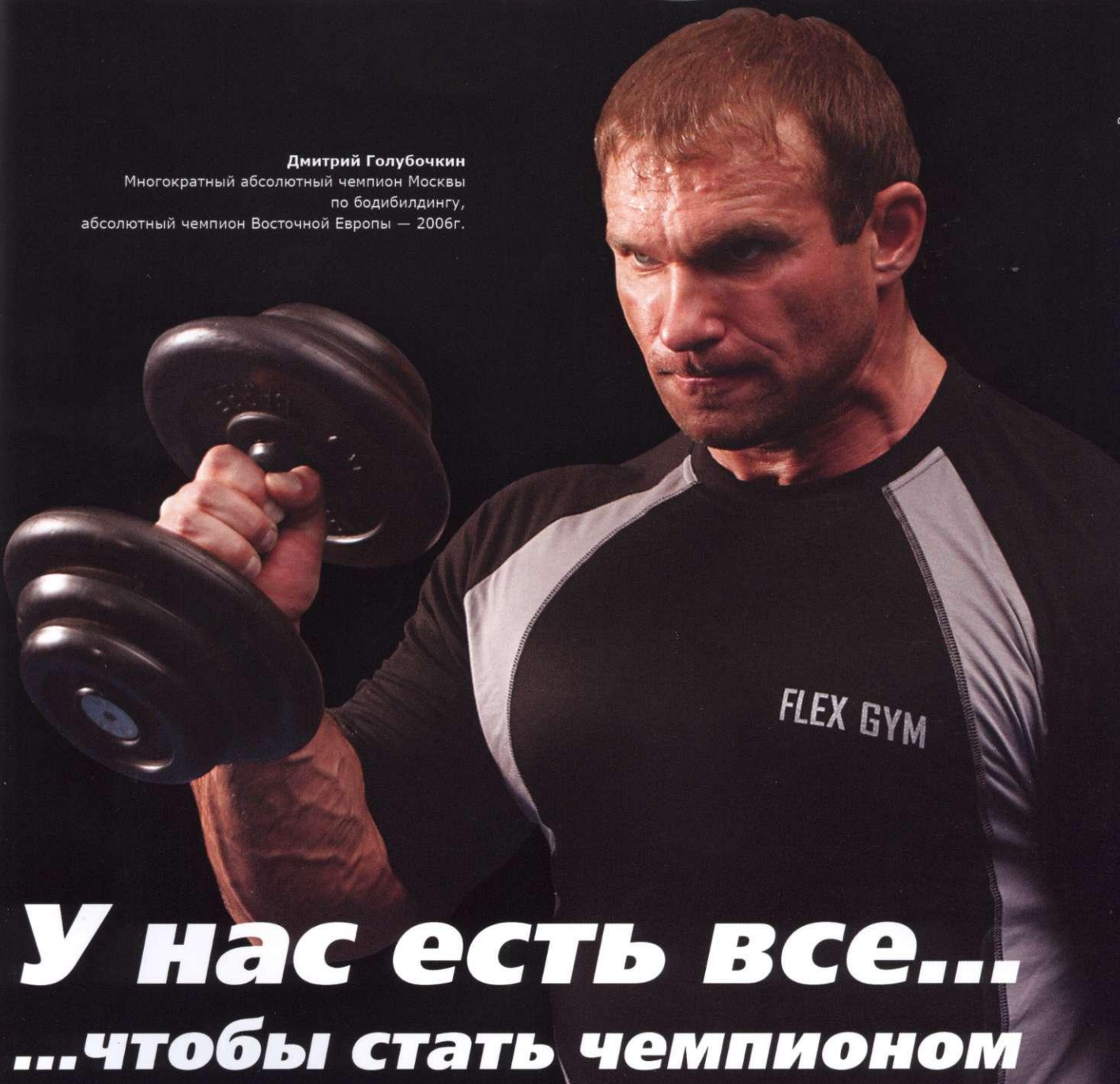
Потом был еще первый фестиваль боевых искусств тоже при активном участии Михаила, а его жена Наталья стала одной из наших первых чемпионки по ушу. Сейчас они живут в Москве, мы дружим семьями, у нас обоих дети родились в этом же памятном 1987 году. Потом мы провели в «Стали»

еще несколько соревнований и по троеборью, и по силовому многоборью (подтягивания, отжимания на брусьях, прыжок с места, взятие на бицепс, французский жим и т.д.). Мы покупали свою форму – футболки, по доступным ценам. На старом черно-белом фото легендарная команда «Сталь» образца 1987 года, выступавшая и побеждавшая и по силовому троеборью, и по многоборью, и по гиревому спорту. Потом в Брянской области очень серьезно заявили о себе спортсмены суземской спортшколы, оттуда пришли чемпионы мира Вячеслав Ильич Пискунов (он сейчас президент Федерации пауэрлифтинга Москвы), Елена Игнатенкова, Александр Коротченков и еще целая плеяда знаменитых пауэрлифтеров. С таких соревнований, как наши, и начиналась история развития пауэрлифтинга в СССР, а потом в России.

FLEX GYM

Дмитрий Голубочкин

Многokратный 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
с10.00 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. Спартакoвская, 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. Чалаева, 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; **Изданово** Магазин «6 Кубиков», 8(4932) 41-56-20

Оптовые продажи (495) 620-3573