

Время с пользой

Спорт вам в помощь

Активная молодость возможна даже в семьдесят, а без физических нагрузок и в двадцать немудрено превратиться в старичков

Работа сидячая, туда и обратно – в машине или на маршрутке, по вечерам дома – снова за компьютер, в выходные – с кровати на диван перед телеком да на кухню. Обильно ужинаем, стрессы заедаем, с друзьями-подружками встречаемся исключительно за поеданием вкусняшек – и после снова на диван. Откуда тут взяться стройности, активности и здоровью?

Казалось бы, и всего-то делов – побольше двигаться. Но – нет времени, денег, погоды, настроения... Вице-чемпионка Европы по бодибилдингу, финалистка двух чемпионатов мира, 14 лет бывшая председателем Магнитогорской федерации фитнеса и бодибилдинга, Лариса Денисова неумолима: желание – тысяча возможностей, нежелание – тысяча причин.

– Самое трудное – начать, – говорит Лариса Витальевна. – Первая тренировка: да, трудно, но уже через десять-пятнадцать минут занятий физкультурой, спортом в организме начинается активный выброс эндорфинов – так называемых гормонов счастья. Прибавьте сюда удовольствие от того, что преодолел лень и пришёл на занятие – и в следующий раз ноги сами принесут в спортзал.

Мышцы, привыкшие к нагрузкам, буквально потребуют от вас дальнейших занятий

Это Лариса Денисова знает не понаслышке – для неё здоровый образ жизни, столь популяризированный сегодня, – профессия, и вся её жизнь отдана спорту. С детства занималась лыжами, плаванием, потом увлеклась бодибилдингом и добилась в этой области впечатляющих результатов – и как действующая спортсменка, став вице-чемпионкой Европы, и как глава городской федерации фитнеса и бодибилдинга, и как тренер. Педагогическая деятельность в последние годы вошла в жизнь Ларисы Денисовой ещё более глубоко – после того как оставила пост председателя федерации, появилась больше свободного времени. Зачем педагогика? Хочется поделиться опытом: всё-таки 63 кубка и больше девяти килограммов медалей – даже считать не стали, как их много, – просто взвесили. Почему отказалась и впредь возглавлять федерацию, для которой сделано так много – от воспитания чемпионов до проведения для них чемпионатов и кубков разного уровня? Перед честным ответом Лариса Витальевна вздыхает: скорее всего, устала, а может, и немного разочаровалась в современном профессиональном фитнесе и бодибилдинге.

– Моему решению оставить пост председателя городской федерации удивились многие, – говорит Лариса Денисова. – Если мужчина и женщина разлюбили друг друга, надо расставаться – не склеится. К тому времени в мою жизнь снова плотно вошло плавание: поездки

на соревнования категории «Мастерс», адреналин от состязаний с большими профессионалами этого вида спорта – словом, снова влюбилась в водную стихию. С другой стороны, проведя в бодибилдинге и фитнесе 18 лет сначала как выступающая спортсменка, потом как менеджер, и подустала и, честно говоря, не совсем согласилась с трансформацией этого вида спорта с течением времени. Хочу, чтобы при оценке двух одинаково шикарных спортсменов или спортсменок на первый план выходила физическая подготовка и приложенные для этого усилия, а не красота личика, размер груди и яркость купальника – не могу это принять. Словом, совмещая два года плавание и фитнес, в конце концов выбрала более честное плавание: кто первый – тот и победил. Впрочем, ни в коем случае не считаю себя истинной в последней инстанции, уважаю и люблю всех своих коллег, но решила остаться при своих убеждениях: спорт – это не яркость и красота, а прежде всего пахота.

Итак, место на подиуме для бодибилдеров Лариса Денисова променяла на соревнования по плаванию в категории «Мастерс» – номинации для бывших профессиональных спортсменов возраста 25 плюс. Оставив плавание в подростковом возрасте из-за проблем с ушами, не терпевшими воду, а потом вернувшись в почти профессиональные соревнования, Лариса Витальевна не просто переживала – практически не верила в собственный успех, который приходилось отстаивать в борьбе с мастерами спорта, бывшими чемпионами Европы и мира, кумирами целых поколений. Но – сразу попадание в финал, потом пятое место, а затем и две бронзы в тринадцатом международном турнире под эгидой Всероссийской федерации плавания, в котором в её номинации участие приняли более полутысячи бывших профессиональных спортсменов из России, Белоруссии и Прибалтики, Чехии и Словакии, Казахстана и Турции, Голландии и Америки. Но даже не личные успехи стали самыми сильными впечатлениями. Главное, что поняла Лариса Денисова, посетив чемпионаты в Будапеште и Москве, Казани и Питере, – активный спортивный настрой европейцев и жителей крупных российских городов.

– В Магнитогорске нет бассейна длиной 50 метров – только 25, и для плавного перехода с короткой воды на длинную, на которой и проводятся крупные чемпионаты, приезжала на соревнования раньше минимум на неделю, – говорит Лариса Витальевна. – Так вот в том же Питере, отметив для посещения четыре самых близких 50-метровых бассейна, так и не смогла попасть в свободное время, настолько оно там расписано – всё занято. Просто приходила и с тоской наблюдала, как активно занимаются плаванием дети и пенсионеры, профессионалы и любители, и получала удовольствие от созерцания любви россиян к спорту. Или статистика посещения фитнес-клубов: знакомый, уехав в столицу, как-то, занимаясь в фитнес-центре, прислал статистику: в шесть утра в нём занимаются сто одиннадцать человек – для

Магнитогорска уму непостижимо, учитывая, что годовой абонемент у нас стоит в разы дешевле, чем месяц занятий в фитнес-клубе Москвы.

Впрочем, и в нашем городе, отмечает Лариса Денисова, люди всё активнее включаются в здоровый образ жизни.

Физкультурно-спортивная среда в Магнитогорске меняется при поддержке городских властей и лично губернатора Челябинской области Бориса Дубровского

– Низкий поклон Сергею Бердникову за преобразования в парках и скверах – велосипедные дорожки, трассы для бегунов и «скандинавских», на которые с каждым днём выходит всё больше народу, огромное спасибо председателю городского Собрания Александру Морозову, который открыл воскресные пробежки, привлекая, в том числе с помощью городских средств массовой информации, к своим спортивным акциям всё больше горожан. Всё это – на благо пропаганды здорового образа жизни, к которому вместе со спортсменами присоединяются обычные горожане. Больше чем уверена: родители, бегающие по утрам в сквере, обязательно потянут за собой детей – отдадут в спортивные секции или отправят заниматься в фитнес-клубы.

Больше двадцати лет Лариса Денисова отдала фитнес-клубу «Самсон», начинавшему свою историю в комплексе спортивного клуба «Металлург-Магнитогорск», а ныне расположившемуся под крышей Дворца спорта имени Ивана Харитоновича Ромазана. Так вот, если раньше родители, приводя детей в секции Дворца – черлидинг, футбол, баскетбол, гимнастику, в ожидании скучали в коридорах, то сегодня, отдав детей на занятия, драгоценное время предпочитают проводить на тренажёрах «Самсона» – впрочем, не только за силовыми упражнениями. Только начинающие спортивные занятия с удовольствием посещают группы здоровья в зале стрейчинга. Можно назвать эти занятия под руководством Ларисы Денисовой йогой, но Лариса Витальевна считает, что йога – это духовные практики. Она же, пропагандируя прежде всего физические нагрузки и растяжку, восточную философию, подходящую далеко не всем магнитогорцам, из своих занятий тактично исключает. И с удовольствием рассказывает, как и мамочка лет 35, и даже пенсионерки, последний раз занимавшиеся физкультурой ещё в школе, буквально через месяц, получив кайф от физических нагрузок и положительной трансформации собственного тела, требуют нового уровня занятий – в зале для силовых упражнений, в котором представлены все виды современных тренажёров.

– Всем – даже тем, кто считает себя врагом спорта, всегда говорю: просто придите в спортзал, – улыбается Лариса Денисова. – Точнее так: сначала поставьте цель – похудеть и подправить сердечно-сосудистую систему, набрать мышечную массу, подготовиться к соревнованиям или сдаче спортивных тестов – в зависимости от конкретной задачи вместе разработаем систему тренировок с индивидуальным графиком интенсивности, периодичности нагрузок и режима питания.

Но даже не этим славится фитнес-клуб «Самсон». Он всегда привлекал посетителей своей простой, тёплой, почти домашней обстановкой, настраивающей на работу. В кардиозале тренажёры для развития сердечно-сосудистой системы и, разумеется, активного жиросжигания. Разнообразные агрегаты для силовых упражнений сделают фигуру подтянутой, спортивной и стройной – ибо только силовые нагрузки «вытачивают» формы, эффектно подчёркивая рельеф мышц ног и рук, пресса и груди. А после интенсивного занятия – душ и чаепитие в комнате отдыха. И даже предлагаемые сладости – в рамках правильного питания, которое давно известно популярной аббревиатурой ПП.

Вместо конфет и печенья – орехи и сушёные ягоды кизила, полезные и менее калорийные

Не могу не задать наболевший вопрос: в тренажёрных залах людям с пышными формами находиться некомфортно, ибо фитнесом занимаются исключительно стройняшки, которые своими совершенными формами лишь загоняют толстух в комплекс неполно-

ценности. Лариса Денисова смеётся: это тенденция прошлых лет.

– В девяностые тренажёрные залы были полны качками, в начале нулевых фитнес-клубы наполнили девочки модельных параметров, – говорит Лариса Витальевна. – Сегодня основные наши клиенты – люди средних лет и комплекции: кто-то вырастил и отпустил в свободное плавание детей, наконец-то найдя время на себя любимого, кто-то вспомнил, что когда-то был спортсменом и, выйдя из режима и потеряв форму, решил вернуть и её, и здоровье.

Но самая большая радость для Ларисы Денисовой то, что всё чаще в зал «Самсон» приходят дети – это значит, будущее за здоровым образом жизни, и неважно, зачем пришли к ней представители юного поколения: одни – кардинально похудеть, ведь мальчиков и девочек с лишним весом в стране и Магнитогорске, как и во всём мире, становится всё больше, другие – подкачать мышцы и «вылепить» стройную фигуру, чтобы произвести впечатление на понравившегося представителя противоположного пола, а третьи – обрести идеальную спортивную форму для поступления в хоккейную школу, футбольную секцию или кадетский корпус. Лариса Денисова улыбается: в зависимости от величия замыслов в тренировках ставим цели, главный принцип которых как у доктора – не навреди. Тогда и спорт вам в помощь.

✍ Рита Давлетшина



© Евгений Румалёв

Лариса Денисова