



«Я — фитнес-леди»

Это не краткосрочный проект, а образ жизни



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ловить на себе восхищенные взгляды мужчин, уверенно носить короткие платья и обтягивающие джинсы, меньше уставать и больше успевать — значит, вам самое время влиться в ряды фитнес-леди.

Несмотря на то что в Магнитке действует около 40 фитнес-клубов и центров, многие дамы до сих пор путают фитнес с бодибилдингом. Не бойтесь, что станете Шварценеггером в юбке, ведь фитнес — это не большие мышцы, а подтянутая фигура, красивая осанка, грациозные движения. В этом смогли убедиться зрители второго городского конкурса «Фитнес-леди», который проходил в досуговом центре «Магнит». Организаторы конкурса — федерация по фитнесу и бодибилдингу при поддержке профкома ММК, клуб «Самсон» УСК «Металлург-Магнитогорск», магазин спортивной комплектации «Титан», сеть магазинов «Каменный цветок», магазин спортивного питания «Калифорния», федерация самбо и боев без правил.

В конкурсе участвовали восемь девушек от 14 до 23 лет. В прошлом году участниц было меньше — шесть. Во-первых, многие еще побаиваются выставлять свои кандидатуры на конкурс — ведь соревнования по фитнесу в нашем городе стали проводить совсем недавно. А во-вторых, уровень требований к конкурсантикам очень высок. На кастинге из двух десятков претенденток отобраны только самые-самые. И, по мнению судей, девушки могли составить конкуренцию спортсменкам на областных соревнованиях.

К сожалению, зрителей было мало — от силы треть зала. Организаторы не уделили достаточного внимания информационной поддержке конкурса, поэтому на него пришли в основном «свои» — завсегдатаи спортивных клубов, болельщики. А посмотреть было что. Соревнования проходили по правилам Международной федерации бодибилдинга и фитнеса ИФББ. Первый этап — бикини-раунд. Девушки выходили в раздельных купальниках, пол-

ной «боевой раскраске» и на высоких каблуках. Затем — четыре поворота на 90 градусов — чтобы зрители с судьями могли полюбоваться этим красивым зрелищем во всех ракурсах. Между тем жюри под руководством Ольги Сметаниной, заместителя директора физкультурно-оздоровительного комплекса по улице Тевосяна, оценивало спортивную форму участниц, принимая во внимание плотность мышц, симметрию, пропорции и общее впечатление, включая тонус кожи, осанку, манеру держаться и женственность... Второй — и самый интересный этап — фитнес-раунд. Участницы демонстрировали произвольную программу — танец с элементами аэробики, гимнастики, силовых номеров. Зрители увидели изысканные восточные танцы, горячие цыганские и даже дерзкие кошачьи на тему «Розовой пантеры». Последний — оценочный раунд — по сути, повторил первый. Однако именно здесь «вершились судьбы» — судьи окончательно определяли имена победительниц.

Переменки между раундами были отданы балетным и танцевальным коллективам, команде по черлидингу. Особенно ярким стало выступление бодибилдеров — рельефные фигуры Олега Бойко и Ларисы Денисовой подчеркивали меховые «доисторические» костюмы и эффектный боди-арт.

Победу в номинации «Фитнес-грация» за произвольную программу получила Светлана Смирнова, ученица школы № 65, клуб «Самсон». «Фитнес-профи» — сильное красивое тело — Елена Редькина, клуб «Хаммер». «Фитнес-обаяние» — выразительный художественный образ — Полина Карпушкина, УСК «Металлург-Магнитогорск». А абсолютной победительницей — номинация «Фитнес-совершенство» — стала Ксения Романенкова, которая работает и тренируется в аквапарке «Водопад чудес».

...Конкурс закончен, но расслабляться девочкам не собираются. Ведь фитнес-леди — это не краткосрочный проект, а образ жизни.

Евгения ШЕВЧЕНКО.
Фото Андрея СЕРЕБРЯКОВА.

