

На что способно тело

> Сотрудник ТВ-ИНа взял Гран-при качкового Кубка ММК

МАГНИТОГОРСКИЕ силачи открыли сезон. На базе Дворца культуры металлургов имени Орджоникидзе состоялся традиционный Кубок ОАО «ММК» по бодибилдингу и фитнесу. Соревнования носили статус закрытых, став, по сути, первенством города. Оттого борьба была только острее, а результат – непредсказуем.

Лето для бодибилдеров – традиционная пора отдыха, соревнования проходят в осенне-зимний период. Но качки на пляж выходят редко (все-таки когда-то нужно и бицепсами поиграть на зависть всем остальным). Основную часть времени они проводят в спортзале. И за три летних месяца многие успевают подтянуть форму. Поэтому первые соревнования сезона всегда окутаны туманом интриги.

С одной стороны, болельщики и тренеры ждут результатов от известных лидеров. С другой – к фаворитам подбираются амбициозные новички. С одним из них корреспондент «ММ» встретился за кулисами правобережного Дворца культуры металлургов. Андрей Смагин, инструктор одного из магнитогорских фитнес-центров, разогрелся перед выходом на сцену. Обычное дело для бодибилдеров: потянуть гантели накануне выступления, чтобы рельеф мышц лучше проявился.

– Классное настроение, – улыбается Андрей. – А настрой – боевой. Хороший турнир, сильные соперники. Моя цель – занять место не ниже второго. Уверен, справлюсь!

– Что, ни капельки не сомневаешься в успехе?

– Это спорт, здесь может быть что угодно. Но в своих силах точно не сомневаюсь. Зря что ли готовился столько? Полтора месяца заняла жесточайшая «сушка». Вся подготовка длилась полгода. Я нацеливался на этот турнир. Для меня сегодня – очень важный день...

...А теперь обо всем по порядку. Полгода подготовки – это изнуряющая, рутинная пахота в тренажерке. И никуда не денешься. Андрей рассказал, что у него был специальный план тренировок. Часто приходилось заниматься, стиснув зубы. Вот уж правда – про красоту, которая требует жертв.

Кстати, неизвестно, что требует больше жертв – тренировки до седьмого пота или пресловутая «сушка». Так профессионалы качкового мира называют специальную диету. На протяжении долгого времени спортсмены пьют ограниченное количество жидкости, употребляют при этом только белок. Чистая органика, никакой химии в виде стероидов или анаболиков.

Казалось бы, чего сложно: съедай каждый день по паре яиц, да по несколько кусков мяса и только. Но для

организма такое «раздельное питание» оборачивается серьезным испытанием. Поэтому его применяют по специальной схеме, которая включает в себя дозировку и время приема пищи.

Белок стимулирует рост мышечной массы. Чистый белок – красивое, рельефное тело. Под кожей настоящего чемпиона-бодибилдера не должно быть ни жиринки, сплошные мускулы.

Есть у «сушки» и свои хитрости. Некоторые спортсмены рассказывали, что накануне соревнований съедают по несколько килограммов печеного картофеля, включая в рацион углеводы. А в день соревнований «заправляют» килограммчиком зефира, который способствует «прорисовыванию» мышц...

...Тем временем за кулисами Дворца культуры металлургов вовсю кипит жизнь. В Кубке ОАО «ММК» в этом году принимают участие без малого полсотни бодибилдеров. И все они готовятся к выходу на сцену здесь, за занавесом. Те, кого объявят минуты на минуту, нетерпеливо переминаются с ноги на ногу около судьи при участниках – в бодибилдинге очень важно построить качков в правильном порядке,

поэтому выводит спортсменов на сцену специальный рефери, кто-то оценивает выступление конкурентов из других возрастных групп. Так сказать, на будущее. Многие разминаются с гантелями и эспандерами, наводя последний лоск перед решающим «дефилом».

Девушкам, выступающим в категории бодифитнес – смесь брутального бодибилдинга и грациозного фитнеса, – на сцене предстоит появиться нескоро. Поэтому многие только наносят на тело специальный крем.

Это, к слову, тоже целая наука. Каждому спортсмену в нанесении специального состава помогает ассистент – самому нанести ровным слоем такой «загар» не получится. Втирают его равномерными похлопываниями, глубиной цвета при этом стараясь прорисовать контуры мышц. От того, насколько правильно нанесен грим, зависит едва ли не половина успеха. Как ни крути, бодибилдинг – субъективный во многом вид спорта. Если судья хорошо рассмотрит рельеф тела, то и место на пьедестале гарантировано.

Другое свойство крема – исключительная маркость. Помнится, несколько лет назад, когда Дворец культуры металлургов принимал подобное соревнование, все закулисье устелили полиэтиленом. Но все равно после турнира на линолеуме осталось несколько «памятных» коричневых следов. Попал грим на одежду – вещь можно смело выкидывать.

Удивительно, но на этот раз ни целлофана, ни шархающихся от качков людей. Необычно было видеть, как

спортсмены хлопают своих болельщиков по плечам.

– Да не бойся ты, – жмет руку корреспонденту «ММ» за кулисами давний знакомый, специалист по выпуску телевизионных программ в эфир телекомпании «ТВ-ИН» Петр Тарасюк. – У меня грим волшебный, не мажется.

– И что, тебе такая магия поможет победить?

– Очень хотелось бы, столько пахал. Мне еще несколько месяцев назад говорили, что у меня талант. Только трудиться оставалось. Вот и старался. Сегодня на трибунах моя супруга Ксения. Ее поддержка поможет мне, не сомневаюсь!

Про Петра «ММ» уже писал. В прошлом сезоне он буквально взлетел на олимп магнитогорского бодибилдинга. Сегодня он – не новичок, а фаворит. Тем более что несколько зубров местной качковой сцены из-за травм в турнире не участвуют.

Петр выступает в одной категории с другим нашим героем Андреем Смагиным. Вот они вместе появляются на сцене. Слева и справа – еще несколько конкурентов. Но уже на предварительном просмотре становится понятно, что равных им нет. А когда Петр исполняет произвольную программу, зал просто взрывается овациями. За него

чумовой звуковой поддержкой голосуют буквально все.

Еще бы! Под клубную обработку легендарного хита от Pink Floyd Петр показывает все, на что способно его тело. Мышцы груди, бицепс, трицепс, пресс... От скорости, с которой Тарасюк меняет положения, голова идет кругом. Зато – эффектно!

И судьи не устояли. Петр Тарасюк стал настоящим рекордсменом Кубка ОАО «ММК». Сорвал джекпот, отхватив сразу три награды. Председатель Магнитогорской федерации бодибилдинга и фитнеса Лариса Денисова короновала Петра сначала как победителя своей весовой категории, затем как обладателя «золота» в классическом бодибилдинге, а на десерт – как абсолютного чемпиона, завоевавшего главный кубок!

Не подкачал и Андрей. Он – дважды второй. В своем весе и «классике». И это при том, что Смагин выходил на сцену в четвертый раз за свою карьеру! Прогресс налицо. Его не смогли не заметить судьи. Для Андрея учредили даже специальную номинацию с одноименным названием.

Самое же главное, что и Петр, и Андрей отправятся теперь на Кубок Восточной Европы, отбором на который и послужили городские соревнования. Если все сложится удачно, магнитогорцы смогут побороться за путевки на европейский и мировой форумы. А там, поверьте, им будет, чем похвастать! ☺

АЛЕКСАНДР ЖИЛИН
ФОТО > ДМИТРИЙ РУХМАЛЕВ

