

## ОЧЕРЕДЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

## По порядку – становись!

СЕГОДНЯ «ММ» открывает новую рубрику, цель которой – объединить физкультурников Магнитки. Приглашаем к разговору всех приверженцев здорового образа жизни, который в последнее время стал категорией экономической. Здоровый человек и денег заработать может больше, чем больной, и работодателя привлекает.



Если вы до сих пор полагаете, что аэробика – это производственная гимнастика в купальных костюмах, тренажеры – способ отнять денег у населения, а диеты придуманы легкомысленными дамочками с целью сохранения денег для похода в магазины, то аэробика и фитнес – определено не для вас. Или я ошибаюсь? Надеюсь, что, прочитав этот материал, вы измените свое мнение.

Человечество заинтересовалось комплексным укреплением здоровья и повышением жизненного тонуса сравнительно недавно, хотя культура красивого тела господствовала еще в Древней Греции. После второй мировой войны люди – в первую очередь, конечно, женщины – взялись за совершенствование себя, любимых. Совет по фитнесу впервые был создан в США в семидесятые годы, и профессионалы начали проводить в массы идеи совершенствования тела и духа. Они выработали единственно возможную, с их точки зрения, систему, которая, собственно, не дает сбоев и сегодня. Кроме того, был предусмотрен индивидуальный подбор тренировок специалистом. Почему было выбрано именно такое сочетание?

Силовой тренинг формирует тело. Аэробика тренирует сердце, а в сочетании с силовыми упражнениями – мощно сжигает жир. Сбалансированное питание позволяет контролировать поступление в организм питательных веществ в достаточном количестве. Все вместе и создает, на мой взгляд, пресловутый здоровый образ жизни, который в наше время стал очень популярным и необходимым. Главное – не лениться и верить, что физические упражнения, в частности – аэробика и фитнес, принесут успех. Наберитесь терпения, а время все расставит по своим местам.

Аэробика в последнее время ушла далеко вперед. А если быть совсем точным, то она разветвилась. Появилось множество направлений, одно из которых наверняка придется по вкусу любому из занимающихся. И все это есть в спортивных учреждениях нашей Магнитки.

Можно заниматься степ-аэробикой – упражнениями с подъемом на специальную невысокую скамейку – степ. Большой популярностью пользуется аэробика с элементами боевых искусств. К подобным программам аэробики тесно примыкает фитнес-йога. Это еще молодое начинание. Много поклонников у направления фитнес-танс – танцевальных упражнений. Танец живота – тоже отсюда. Аэробика добралась и до бассейнов, став аквааэробикой.

Не так давно в Европе появилось новое направление в фитнесе – северная ходьба, пришедшая и к нам в Россию из Норвегии. В Америке этот вид аэробики обрел много поклонников. Северная ходьба проста в исполнении – это ходьба с лыжными палками. При таком способе движения вы не только «нагрузите» ноги, сердце, дыхательную систему, но и укрепите корпус, плечевой пояс, руки. Этот вид аэробики чрезвычайно полезен для пожилых людей.

И несколько слов о рациональном питании. Главное – определить баланс белков, жиров и углеводов в еде так, чтобы обеспечить «материал» для мышечной ткани, энергии для тренировки, в ходе которых и будет сжигаться жир.

Так что выбор – в какую аэробику податься? – остается за вами. Можно тренировать тело и организм даже в домашних условиях, но перед этим надо будет все-таки посоветоваться со спортивным врачом и тренером. Их советы и рекомендации быстрее приблизят вас к заветной цели: быть здоровыми и стройными!

ЮРИЙ АЛЕКСЕЕВ.

## ЖЕНЩИНА ЗА ШТУРВАЛОМ

Городской бодибилдинг держится на «хрупких» плечах

СОВРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА – уверенная в себе, умеющая добиться намеченной цели, независимая и сильная.

Все чаще управление ответственными постами и даже целыми государствами доверяют представительницам прекрасного пола. Со свойственным женщинам прагматизмом и взвешенностью они уверенно справляются с возложенными на них обязанностями.

За штурвалом городской федерации бодибилдинга и фитнеса на протяжении последних лет стоит Лариса Денисова. Возглавив столь серьезную организацию, она продолжает и свою соревновательную деятельность в качестве спортсмена.

Приехав к намеченному для встречи времени, мы застали председателя федерации бодибилдинга и фитнеса Магнитки на своем рабочем месте – в тренажерном зале «Самсон» спортивного павильона Центрального стадиона. Несмотря на утреннее время, «железо» уже «работало». Мужчина солидных размеров с энтузиазмом поднимал на бицепс штангу весом чуть более 80 кг. Следя за ходом тренировок подопечных, Лариса согласилась ответить на некоторые вопросы.

– Немногие женщины и даже мужчины, начиная тренировать свое тело, решаются посвятить себя соревновательному бодибилдингу. Что стало толчком к принятию подобного решения и было ли понимание со стороны семьи?

– Свой путь в мир спорта я начала в четыре года. Отец поставил меня на лыжи. После этого я серьезно на девять лет увлеклась плаванием. В какой-то момент вновь потянуло к зимним видам спорта. Я перешла на лыжные гонки, где выступала шесть сезонов. Потом родился мой сын. Мне хотелось, чтобы он был разносторонне развит. Записала его в секцию плавания. В том же здании находился и тренажерный зал. Хотелось не только поддержать форму, но и продлить спортивное долголетие. Впервые начал тренировки десять лет назад, я выбрала соревновательный бодибилдинг. Сегодня мой лучший помощник в моих начинаниях – мой сын. Прежде чем выйти на сцену, все мои костюмы и демонстрационные движения проходят его жесткий контроль.

– Возглавив городскую федерацию бодибилдинга, вы взяли на себя большую ответственность за развитие и популяризацию этого вида спорта в нашем городе. С какими задачами и трудностями приходится сталкиваться и можно ли говорить о культуре бодибилдинга в Магнитогорске?

– Пресловутой проблемы финансирования не хочется касаться, мы находимся в таком же положении, как и представители многих других видов спорта. Существует на собственном энтузиазме. Уже не первый год нас поддерживает ММК. Кроме этого есть и другие проблемы. Первая из них – это отсутствие взаимосвязи между клубами. В городе работают две категории тренажерных залов – коммерческие и коммерческие. Мы неоднократно обращались к руководству этих клубов, но они преследуют эконо-



ФОТО ДМИТРИЯ РУКМАЛОВА

Рабочее место Ларисы Денисовой – тренажерный зал «Самсон»

номическую выгоду и неохотно идут на контакт. Во-вторых, начинающие спортсмены ждут непрерывной финансовой отдачи и от собственных занятий. Организуя турниры, федерация

преследует совсем иные цели – повышение массовости и уровня подготовленности спортсменов, престиж городских соревнований. Что касается культуры бодибилдинга, то мы находимся еще в

Беседовал ДАВИД ГЕНЦАДЗЕ.

## И в спорте рождается истина.

КОНСТАНТИН КУШНЕР

## НА К-2. С БОГОМ!

Магнитогорский альпинист надеется покорить вторую вершину мира

**ЭВЕРЕСТ. Восхождение на высочайшую вершину мира – 8848 метров – не имеет аналогов. Но в горах Каракорума (Пакистан) есть вторая по высоте вершина под китийским названием Чогори, что означает «Великая гора» – 8611 метров.**

Альпинисты всего мира называют ее проще – К-2. Она знаменита прежде всего тем, что труднодоступна. Даже Эверест по сложности уступает К-2. Поэтому для многих сильнейших альпинистов мира покорение Чогори остается несбыточной мечтой.

Нынешним летом состоится российская экспедиция под руководством Виктора Козлова. Ее цель – покорение К-2 по еще никому не пройденному маршруту (по западной стене). Оргкомитет экспедиции возглавляет Виталий Плесковский – председатель Комитета по собственности Госдумы России. Вячеслав Фетисов, руководитель Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму, очень верит в успех предприятия: «Успех экспедиции чрезвычайно важен для престижа российского спорта и авторитета страны».

Труднейшее восхождение российские альпинисты решили еще

больше усложнить – подняться на вершину без использования кислорода и помощи носильщиков.

В состав экспедиции входят 16 сильнейших альпинистов-высотников России. Шестеро из них – заслуженные мастера спорта, пятеро – за высочайшие спортивные показатели награжденные государственными медалями и орденами. Например, Евгений Виноградский (Екатеринбург) награжден орденом Дружбы народов за траверс четырех вершин Канченжанги, пять раз побывал на Эвересте. В столь солидной компании прописан и наш земляк, обладатель «Золотого ледоруба» и самой престижной в России награды национальной федерации альпинизма – золотой медали памяти великого русского альпиниста Виталия Абалякова – мастера спорта, спортивный инструктор городского клуба туристов Геннадий Кириевский.

Состав экспедиции разбит на четыре группы. Магнитогорец Кириевский включен в четвертую группу, куда входят Алексей Болотов (Екатеринбург), кавалер ордена «Мужество», Николай Тотмянин (Санкт-Петербург) и Александр Коробков (Нижний Тагил).

Маршрут по западной стене к вершине К-2 еще никому не покорился. Вот техническая харак-

теристика пути наших альпинистов. Базовый лагерь будет установлен на высоте 5000 метров. Передовой лагерь – пятьюстами метрами выше. Бастион – самое сложное место маршрута – начинается с 6500–6600 метров. И до 8200 – сплошная скальная стена со всеми сюрпризами. Средняя крутизна бастиона – 63 градуса, есть абсолютно вертикальные участки. Но руководитель экспедиции Виктор Козлов уверен в успехе российской команды еще и потому, что гора Чогори «открывается» покорителям каждые два года. Мистическое время приходится как раз на лето 2007-го.

...В 1909 году на вершину К-2 впервые поднялись итальянцы. Второе покорение этой труднодоступной вершины состоялось только в 1977 году! Хотя попыток было множество. За всю историю вторую высоту мира одолели восемь женщин. А чеху Джозефу Раконкао единственно удалось подняться на К-2 дважды. Все эти штурмы высоты проходили через так называемое ребро Абурицкого. А попытку добраться до вершины через западную стену впервые предпринял россиянин.

Пятнадцатого мая Геннадий Кириевский вылетел в Москву. Через пару дней вся сборная альпинистов взяла курс на Пакистан. Предполагаемое возвра-

щение Геннадия домой – начало сентября. Все будет зависеть от того, как «пойдет» подъем.

Перед тем как отправиться в Первопрестольную, Геннадий Кириевский в пресс-центре администрации города при поддержке заместителя главы города Николая Шуляка и начальника управления по физической культуре, спорту и туризму Леонида Одера провел встречу с журналистами.

...Пресс-конференция была в самом разгаре, когда ее прервал глава города Евгений Карпов. Он пожелал Кириевскому успехов в покорении К-2 и торжественно вручил ему флаг Магнитогорска, который альпинист пообещал установить на вершине Чогори. И, главное, как заметил глава, надо, чтобы Геннадий вернулся домой живым и здоровым.

В адрес самого Кириевского от журналистов «сыпалось» множество вопросов.

– Почему вы уверены в победе и каков процент вероятности этого успеха?

– К этой экспедиции мы готовились несколько лет. Два предыдущих года к горе постоянно выезжала так называемая разведка из членов нашей команды, которые тщательным образом изучали маршрут. Более того, многие наши ребята в 2005 году впервые в мире прошли северную скальную сторону Эверест-



та. А она во многом напоминает скальную стену К-2. В этот год мне и Алексею Болотову пришлось крепко практиковаться на скальной стене Жанну. Опыт и желание, чтобы победить гору, есть. Мы – русские парни и обязаны добиться успеха! А вот процент вероятности достаточно печален: на одного покорителя вершины приходится одна смерть.

– Покорять высочайшую вершину будете без кислорода. Зачем усугублять и без того сложные условия?

– Повторю, мы русские люди. И без трудностей нам не жить.

– Россияне хоть раз пред-

преследует совсем иные цели – повышение массовости и уровня подготовленности спортсменов, престиж городских соревнований. Что касается культуры бодибилдинга, то мы находимся еще в

## ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

## Финальный аккорд

В ЧЕЛЯБИНСКЕ на льду Дворца спорта «Металл» прошел II Международный турнир «Металлика-2007» по фигурному катанию, в котором принимали участие 180 спортсменов из 14 городов: Челябинска, Омска, Караганды, Уфы, Ижевска, Оренбурга и других.

Магнитогорск представляли фигуристы хоккейного клуба «Металлург», которые занимаются под руководством тренера Оксаны Романовой и хореографа Екатерины Семихатской. Для ребят нашей команды – Дарьи Писаренко, Арины Котик, Евангелины Потемкиной, Влады Склера, Алены Мещеряковой, Лизы Плесковой, Елены Зюлиной, Светланы Абдулиной, Тони Чумаченко и Юлии Богдановой – эти соревнования были завершающими и важными в уходящем сезоне, поэтому все хотели завершить сезон на мажорной ноте.

Совсем еще юные фигуристки Ева Потемкина и Влада Склера, которые являются членами областной федерации фигурного катания на коньках, продемонстрировали свои произвольные программы со сложными элементами и прыжками в два оборота и доказали, что, несмотря на юный возраст, они способны на равных соперничать с представительницами сильнейших школ фигурного катания Челябинска и Омска.

Евангелина Потемкина стала победительницей в III юношеском разряде среди девочек 1999 года рождения. Влада Склера заняла четвертое место в III юношеском разряде.

Волевой характер продемонстрировала Лиза Плескова: она весело и задорно представила свою новую программу – с прыжками в два оборота – без падений. Юная фигуристка не оставила надежды своим соперницам и поднялась на высшую ступень пьедестала почета в I юношеском разряде среди девочек 1997 года рождения.

Елена Зюлина, откатав блестяще свою интерпретивную программу «Мышка», с четким тройным каскадом прыжков в два оборота, сложными вращениями и дорожками шагов, вышла на первое место, но во второй день соревнований, допустив одну ошибку в произвольной программе, переместилась на второе, став серебряным призером по программе второго спортивного разряда.

Еще одним призером соревнований в команде стала Светлана Абдулина, завоевавшая «бронзу» в первом спортивном разряде. Тоня Чумаченко, занявшая пятое место в первом спортивном разряде, выполнила его квалификационные требования.

Особенно хотелось отметить выступление Юлии Богдановой. Заняв третье место в разряде КМС (кандидат в мастера спорта), она подтвердила выполнение данного разряда, который выполнила на открытом Кубке Урала в апреле этого года.

Магнитогорские фигуристки не уходят в долгожданный отпуск, а продолжают вести тренировки, готовясь к покорению новых вершин ледового мастерства.

ЕКАТЕРИНА КАТИНА.