



— А вы что — занимаетесь в тренажерке вместе с участниками?

— Конечно! — почти хором ответил зал.

Впрочем, щедро одаривали аплодисментами и тех «чужаков», кто лихо продемонстрировал отличную форму — одобрение и даже восхищение на таких соревнованиях зрители всегда проявляют весьма охотно. Не поменялась и традиция исполнять произвольную программу — это когда, кроме рельефных мышц, спортсмен демонстрирует еще и артистизм — под тяжелую музыку, как правило под ритмы группы «Рамштайн». Хотя мне больше нравится сочетание красивого бронзового мужского тела с готическим роком, в котором обязательно должен звучать женский оперный вокал. Кстати, забегая вперед, скажу: именно тот, кто выбрал такую музыку, и оказался абсолютным чемпионом.

Не остались без впечатлений и любители красоты женского тела,

правда, в этот раз пропорции были исключительно классическими. Внимание многих привлекла участница различных конкурсов красоты Ольга Говей, выгодно отличавшаяся среди участниц не спортивной формой, а природной стройностью и красотой — она, кстати, получила в финале приз зрительских симпатий. По-прежнему в строю и Марина Гумерова, пару лет

назад поразившая многих тем, что через несколько месяцев после рождения близнецов стала победительницей фитнес-чемпионата.

Была и еще одна интересная участница — совсем юная, ей всего семь лет — Катя Зарипова. Она кувыр-калась на сцене, делала шпагат. А за кулисами после выступления ее принял в объятия папа с огромными мышцами. В зале рукоплескали. Хотя, по мнению Ларисы Денисовой, выступление Кати, пусть даже очень хорошее, прозвучало на чемпионате явным диссонансом. Но ничего не попишешь, таково веяние времени:

престиж занятий фитнесом нужно культивировать в раннем возрасте. Так что Катюша была удостоена честно заработанного кубка.

Победителем же Кубка ММК по бодибилдингу и фитнесу в номинации «Юноши» стал Максим Мурзин. В произвольной программе 17-летнему спортсмену пришлось выступать под незнакомую музыку — его диск аппарата «не читала». И мастерство Макса отметили все, включая Олега Садкеева, в прошлом танцора.

Среди юниоров первым стал 20-летний Никита Толмачев. Впрочем, он был единственным участником, что вызвало ехидническое замечание ведущего: «Пожалуй, в этой номинации судьям придется сложнее всего».

В легкой категории до 80 килограммов победа досталась Роману Попцю. Герой очередной передачи ТВ-ИН «Лица Магнитки» Андрей Шевченко стал победителем номинации «Прогресс»: всего за год он сумел из мешковатого мужчины превратиться в настоящего атлета. У девушек в катего-

рии «Боди-фитнес» первой стала Екатерина Смышляева.

А в новой модной номинации «Фитнес-бикини» — Валерия Ширяева.

И, наконец, абсолютным победителем кубка стал Алексей Гафуров, который также оказался лидером в номинациях «Классический бодибилдинг» и «Тяжеловесы» свыше 80 килограммов.

Не могу не отметить, что еще Алексей превосходно рисует: собственноручно расписав стены спортивного клуба, где занимается, он привлек в него немало новых посетителей ☺

➤ **Способности, как и мускулы, растут при тренировке. Владимир Обручев**