

Культура тела



Атланты расправили плечи

Качество подготовки спортсмена видно по лицу

В Магнитогорске состоялось одно из самых значимых спортивных событий весны – соревнования по бодибилдингу и фитнесу.

Главными организаторами спортивного форума традиционно выступили Магнитогорский металлургический комбинат, федерация бодибилдинга и фитнеса, управление по физической культуре, спорту и туризму. Побороться за главный приз приехали более шести-десяти спортсменов из Челябинской и Свердловской областей. Организаторы такого ажиотажа не ожидали. Некоторые спортсмены вообще подали заявку в день соревнований, так что пришлось срочно открывать две дополнительные категории.

Первыми на сцену Дворца имени Серго Орджоникидзе вышли дети. Детский фитнес очень популярен в Челябинской области. Непосредственные, весёлые, гибкие спортсменки вызывают у зрителей умиление и восторг. Самой многочисленной была команда из Че-

лябинска – 12 человек, среди которых как начинающие, так и чемпионки мира. Тренирует их знаменитая Юлия Гуськова – трёхкратная и абсолютная чемпионка России по фитнесу, финалистка чемпионатов мира и Европы.

Затем настала очередь юношей и juniоров бодибилдинга. Парни продемонстрировали не только отличную форму, но и артистизм. Так, бронзовый призёр категории «Бодибилдинг. Юниоры» Максим Алтынбаев вышел под песню «На лабутенах», чем изрядно повеселил зрителей. А вот чувство юмора другого спортсмена в категории «Классический бодибилдинг» жюри не оценило – парень использовал в произвольной программе элементы стриптиза. Причём, и в движениях, и в одежде. За что и был дисквалифицирован. Но всё же, по словам председателя магнитогорской федерации Ларисы Денисовой, его обязательная программа была оценена жюри по достоинству, а баллы сняли лишь за произвольную. На федеральных и российских соревнованиях последствия были бы куда серьезнее.

Изюминкой соревнований стала новая категория – пляжный бодибилдинг. Отличительная особенность её в том, что конкурсантам не требуется большой мышечной массы. Судьи оценивают пропорции, гармоничность, проработку и качество мускулатуры, умение преподнести себя на сцене. Согласно требованиям, деформации на теле, неправильное позирование, слишком быстрая смена поз – всё это грозит снятием баллов. Категория новая, поэтому в этот раз её представили только два конкурсанта – челябинец Владислав Фролов и волейболист из Магнитогорска Максим Грязнов, который и одержал победу.

Традиционно самой зрелищной стала категория «Классический бодибилдинг». На сцену вышли мужчины, по телу которых можно изучать анатомию. Прокачанные, просушенные атлеты вызвали женский восторг и мужскую зависть. Хотя, что касается зрителей, в зале как обычно «все свои»: болельщики и увлечённые культурой тела клиенты фитнес-центров не понаслышке знают, что такое «масса» и «сушка», через которую проходят спортсмены. Для тех, кто не в теме, поясню, что «сушка» – это жёсткая диета, которой строго придерживаются спортсмены, чтобы добиться рельефа мышечной массы. Спортсмены шутят, что качество подготовки атлета обычно видно по лицу – чем более оно унылое и грустное, тем лучше «просушено» тело.

