

Знай наших!

На открытом турнире по бодибилдингу и фитнесу «Кубок Сочи-2020», прошедшем 23 сентября, магнитогорский атлет и тренер Максим Ермолаев стал абсолютным чемпионом в категории «классик физик», а его подопечная Алина Кондратьева выиграла серебро в категории «фитнес-бикини».

Готовились к выступлению давно – Алина планировала выступить на весенних соревнованиях, но пандемия коронавируса внесла свои коррективы в спортивный календарь – турнир отменили.

– В связи с ограничениями ситуация с соревнованиями складывалась сложно, – объяснил Максим Ермолаев. – Поэтому ещё весной поставили перед собой такую цель: при первой возможности поедем на любой турнир, неважно, где он будет проходить. Повезло: выбрались в Сочи и Краснодар.

Закрытие спортзалов не помешало подготовке магнитогорских спортсменов. Работали в привычном режиме, чётко выдерживая и режим питания, и график тренировок.

– Конечно, не было тренажёров, но у нас были свободные веса, штанга, гантели, свой гараж, – рассказал атлет. – Так что ничего не пропускали. В принципе, смена обстановки даже пошла на пользу.

Максиму пришлось непросто: совмещал работу тренера и спортивную подготовку. Но получить награды это не помешало. Да и Алина выложилась по полной, показав упорство и настрой на результат. Пять силовых тренировок в неделю, плюс каждый день по две сорокаминутных кардиотренировки. И это «без отрыва от производства» – спортивные занятия Алина Кондратьева совмещает с работой технического редактора в газете «Магнитогорский металл».

– Алине я всегда говорю: «Ты, как терминатор – никогда против ничего не говоришь, у тебя есть план, делаешь всё чётко», – улыбнулся Максим Ермолаев. – Бывает, тренируемся вместе, и не она за мной бежит, а я за ней. Она выносливее, выкладывается на сто процентов.

Спортом девушка занимается уже около пяти лет. Правда, серьёзно увлеклась тренировками два года назад. Сначала прошла онлайн-марафон, а потом пришла в зал. Планов на спортивную карьеру не было, но решила попробовать. Первые соревнования – и сразу успех.

– Увидел со стороны, что композиция тела меняется, пропорции меняются, становятся более сбалансированными. Алина стала как статуэточка, – объяснил тренер. – Потом ко мне стали подходить, спрашивать: вы с ней к турниру готовитесь? Поинтересовался у Алины, думала ли она о выступлениях? Оказалось, что да.

– С собой никогда не была полностью довольна, – призналась Алина. – Работать всегда есть над чем. Поначалу было тяжело, но со временем привыкаешь, это становится образом жизни. Уже нет желания съесть лишнего, потому что видишь результат. Когда Максим предложил выступить на соревнованиях, долго не раздумывала: самой хотелось попробовать. Придерживаюсь сбалансированного питания. Сушки тела (использование диеты, направленной на снижение подкожного жира при сохранении мышечной массы для проработки рельефа мышц – Прим. авт.) как таковой не было. Для категории «фитнес-бикини» нужно быть в форме постоянно.

Самым сложным для начинающей атлетки оказалось позирование.

## Победа магнитогорских атлетов



Максим Ермолаев и Алина Кондратьева

### Наши спортсмены блестяще выступили на соревнованиях по бодибилдингу в Сочи



– Этому нужно было учиться долгое время, я и сейчас продолжаю, – объяснила Алина. – Только со стороны кажется, что всё просто. Нужно одновременно улыбаться, правильно держаться на сцене, напрягать нужные группы мышц.

Магнитогорские спортсмены приняли участие в двух турнирах. Первый – в Краснодаре, чемпионат Южного федерального округа «Самсон». На нём Максим Ермолаев стал бронзовым призёром в категории «классик физик», Алина не вошла в число призёров. К чемпионату в Сочи, проходившему через три дня, атлеты провели «работу над ошибками» и показали блестящие результаты. Так, Алине пришлось провести «углеводную загрузку», чтобы сделать формы более женственными: в день выступления она пила только кофе и ела зефир.

– На «Самсоне» мне пришлось очень тяжело, – рассказал Максим Ермолаев. – Утром в день регистрации весы показали 87 килограммов. До вечера нужно скинуть пять-шесть килограммов. Что делать? Идешь в сауну, два часа сидишь, два часа отдыхаешь. И потом снова в сауну ещё на два часа. Естественно, без воды. Бывает и такое. А как бодибилдеры сушатся перед соревнованиями? Сначала пьём по 10–12 литров воды в день. Чем больше пьёшь, тем больше воды выходит. Постепенно сокращаешь объёмы жидкости. Так за неделю можно «слить» 10–20 килограммов веса. Естественно, жир от этого никуда не девается – «уходит» вода.

Кубок абсолютного победителя в Сочи не первая награда в карьере Максима Ермолаева. Он занимается бодибилдингом уже десять лет, сейчас – дистанционно с тренером из Санкт-Петербурга. В «копилке» титулы абсолютного чемпиона Челябинской области, вице-чемпиона УрФО, звание кандидат в мастера спорта в классическом бодибилдинге. Вдохновил его на спортивные достижения магнитогорский атлет, чемпион России Михаил Маслов. Сейчас Михаил выступает за Краснодарский край, а начинал карьеру в городе металлургов.

– Каждый год меняю в лучшую сторону, – рассказал Максим Ермолаев. – Хотелось бы быстрее, но тут играет роль ещё и генетика. Кто-то качается 10–20 лет и только потом «выстреливает». Я никогда не сдавался, были и победы, и поражения. Сейчас перешёл в категорию «классик физик» – тут не нужно сушиться «до костей», пока нравится именно это направление.

Уже 11 октября магнитогорцы вновь поднимутся на сцену, чтобы показать результаты спортивной подготовки на областных соревнованиях по бодибилдингу в столице Южного Урала

Максим Ермолаев уверен, у Алины есть все шансы снова взойти на пьедестал.

– Физические данные, упорство, стремление и терпение – это всё, что нужно, – отметил тренер. – Алина удивительно дисциплинированная спортсменка. После выступления в Сочи разрешил ей хоть целый торт съесть. Спрашиваю на следующий день, что ела – она говорит: «Двести граммов творога и дольку шоколада». Это настоящий профессиональный подход.

✍ Мария Митлина