



# Играй мускулами по правилам

## Профессиональный пауэрлифтер советует, как сделать свои мышцы крепкими, а тело – рельефным

Пауэрлифтер с 18-летним стажем из Екатеринбурга, Андрей Соловьёв, в прошлом году занял второе место на чемпионате Европы по силовому жиму. Он уверен, что крепкое тело может иметь каждый. Среди его учеников, которым он помогает качаться, была даже девятилетняя девочка. Андрей решил рассказать читателям «НЭ», как натренировать сильное тело, избегая травм.



Андрей Соловьёв, профессиональный пауэрлифтер

Я увлёкся тяжёлой атлетикой в 22 года, до этого вообще не занимался спортом. В детстве я получил серьёзную травму спины, и она постоянно давала о себе знать. С возрастом моё тело слабло. Я хотел найти себя, но понимал, что если не пойду в спорт, то либо сопьюсь, либо стану наркоманом.

Увидев несколько новых фильмов с Арнольдом Шварценеггером, я захотел стать бодибилдером. Поначалу я занимался в одиночку у себя дома. Соседи ругались, когда я ронял на пол тяжёлую штангу, и я даже специально подкладывал под неё валенки, чтобы не шуметь. Потом перешёл в зал, там же я и начал работать с тренером. В 27 лет меня уже пригласили на соревнования по бодибилдингу. Но за несколько дней до первых выступлений я понял, что это не то, к чему я стремлюсь. В зале я увидел, как парень, в разы меньше меня, «тягает» вес, который мне казался неподъёмным. Я понял, что я хочу быть по-настоящему сильным, а не только иметь красивую фигуру. Тогда я перешёл в пауэрлифтинг.

Не бери сразу большой груз:



На тренировках Андрей поднимает штангу в два своих веса

единственное, чего ты добьёшься – травмы. Занимаясь самостоятельно, я допускал очень много ошибок, травмы шли одна за одной. Если у тебя нет возможности работать с тренером, то не берись за тренажёры. Начни заниматься с небольшими снарядами или со своим весом: отжимания, приседания, работа с гантелями... Тренировки делят на пять-шесть видов: на ноги, руки, спину, пресс, корпус.

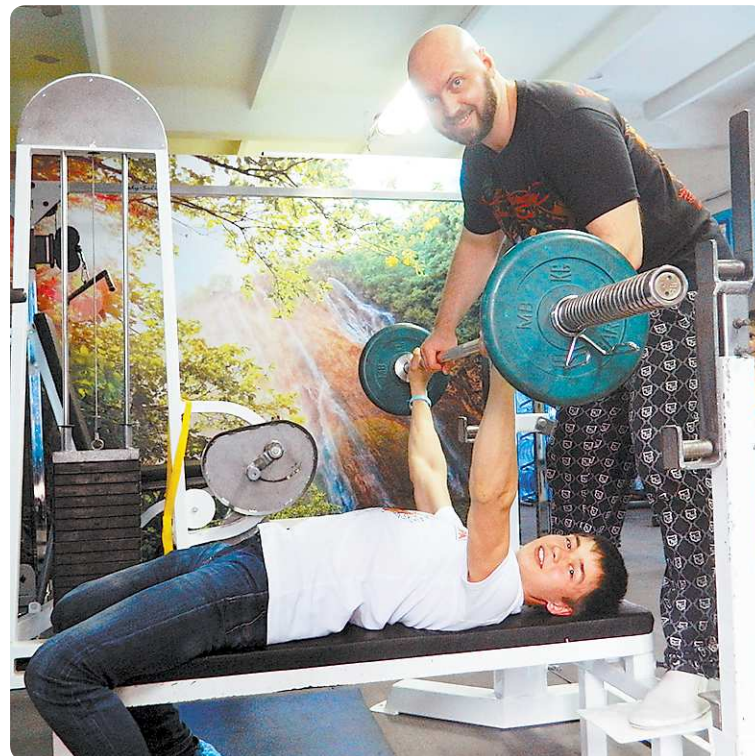
Начинающим труднее всего дается подтягивание. Если ты вообще не можешь подтянуться на турнике, то сделай следующее. Поставь под ним стул или табуретку и, схватив турник, прыгай вверх. Дотянувшись подбородком до снаряда, напрягай руки и спускайся медленно. Упражнения нужно делать в присутствии друга, который будет подстраховывать. Старайся постоянно увеличивать количество повторений. Например, три дня ты подтягиваешься по разу, один день отдыхаешь, затем уже по два раза. Делай несколько подходов за день. И так со всеми видами тренировок.

Но если ты хочешь стать профессионалом – найди себе тренера. Опытный наставник даст тебе специальную программу, научит технике работы со снарядами, пропишет специальную диету.

Со многими упражнениями придётся экспериментировать. Например, некоторые ощущают дискомфорт в локтевом суставе, когда поднимают гантель, качая бицепс и трицепс. Однако если немного повернуть руку ладонью к телу так, чтобы гантель была в вертикальном положении, то проблема будет решена.

Если не хочешь оставить в зале своё здоровье, ты обязан питаться сбалансированно. Без витаминного комплекса не может быть и речи о каких-то серьёзных тренировках. Было время, когда я два года питался одним тунцом, рисом и куриными грудками. Да, правда, мышечная масса росла, но вместе с этим улетало здоровье.

Чтобы повысить свою массу, многие лифтеры и билдеры едят спе-



Корреспондент «НЭ» тоже решил лечь под гриф

циальные пищевые добавки. Протеин (белок в чистом виде) – самый популярный. Он помогает быстрее набирать массу и не вредит организму в малых количествах. Если его совмещать со здоровой пищей, будет положительный результат. Но спортсмены забывают, что на одном белке невозможно построить крепкие мышцы. Случаи передозировки такие частые, что препарат попал в десятку самых смертельных ядов. Я советую браться за препараты после пяти-семи лет тренировок.

Однажды я для себя сделал открытие – придумал фразу: «Штанга лечит, штанга калечит – выбирай». Когда профессионал достигает каких-то высот, у него начинается «синдром супермена», он уже не может остановиться – хочет быть всё сильнее. Так можно себя погубить. За свою жизнь я получил очень много травм, но вместе с ними и достаточно знаний. Благодаря этому опыту, сейчас я грамотно подхожу к своему образу жизни. По состоянию своего здоровья я могу дать фору многим молодым спортсменам.

Сергей Дианов

«Увидев несколько новых фильмов с Арнольдом Шварценеггером, я захотел стать бодибилдером»

### В тему

Для бодибилдеров главное – сделать своё тело максимально красивым, чтобы была видна каждая мышца. Они вычёркивают из своего рациона жирную пищу. Тренируются каждый день, поддерживая своё тело в постоянном тонусе. Пауэрлифтеры наоборот, едят много пищи, насыщенной углеводами, которая может дать телу много энергии. Лифтеры выглядят менее атлетично, чем билдеры, но в силе их превосходят в разы. Им неважно, сколько они весят, их цель – поднять как можно больший вес.

