

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ФЕСТИВАЛЬ

Если хочешь быть красив

На городском пляже соревновались любители летних видов спорта, бодибилдинга и фитнеса

Оксана Клиницкая

В минувшие выходные в Перми на городском пляже впервые прошёл спортивный фестиваль имени Владимира Храпова. Фестиваль объединил летние виды спорта и активного отдыха. Среди них — армрестлинг, бокс, пляжная борьба, пляжный волейбол, футбол, регбол, гиревой спорт, гребля на байдарках, карате. В центре внимания заслуженно оказались конкурсы пляжного бодибилдинга и фитнес-бикини.

Фестиваль назван в честь Владимира Храпова — основателя движения любителей силовых видов спорта в Прикамье, знаменитого пермяка, который ратовал за спорт и здоровый образ жизни.

Заявки на участие в турнире по пляжному бодибилдингу и фитнес-бикини принимались до самого начала соревнований. Ожидалось около 50 участников, к концу дня пятницы было подано 15 заявок, а на сцену вышли семь человек: трое мужчин и четыре женщины. На численность повлияла пасмурная погода.

Победителем в пляжном бодибилдинге почти единогласным решением судейской бригады стал Юрий Клещёв, второе место у дебютанта номинации Ильи Гонина из Березников, которого все хвалили за красивое позирование, третье место у Михаила Захарова.

Победительницей в фитнес-бикини с небольшим отрывом голосов от соперницы названа Екатерина Полина, второй стала Анна Куликова, третье место у Анастасии Ершовой, четвёртое место заняла выступавшая впервые Валерия Пахомова.

По мнению судьи-комментатора Евгения Бисярина, конкурсанты были в хорошей соревновательной форме, сопоставимой с уровнем чемпионатов Прикамья либо Поволжья.

К слову, победительницы турнира фитнес-бикини буквально около недели назад также выиграли чемпионат, который прошёл в одной из сетей федеральных клубов, представленных в Перми (Alex Fitness). Поэтому, дожидаясь фестиваля имени Владимира Храпова, им оставалось только держать себя в соревновательной форме и улучшать её.

Кроме того, сейчас пермяки готовятся к аналогичным турнирам, которые пройдут в Екатеринбурге и Ижевске. Соблюдают диету и тренируются. Очевидно, такое напряжение и стало причиной того, что одна из конкурсанток в момент объявления победителей почувствовала себя не очень хорошо.



«Такое часто бывает, в каждом зале, каждый день, когда девушка пришла на тренировку в понедельник и упала в обморок, потому что ничего не ела в ночь с пятницы на понедельник и глюкоза упала до нуля, — каламбурит Евгений Бисярин. — Кто хоть однажды пытался снижать процент жира в организме, знает, какой это колоссальный труд».

Пляжный бодибилдинг, который именуется также men's physique, и фитнес-бикини — новейшие номинации конкурсов, которые пришли не на смену, но в дополнение к соревновательному бодибилдингу и классическому бодибилдингу. Если второе — это уже серьёзный спорт, то первое — это красота и фитнес.

Участники пляжного бодибилдинга и фитнес-бикини могут быть менее мускулистыми, но должны быть пропорцио-

нальными, хорошо подавать себя, позировать. У девушек помимо позирования оценивается образ целиком, включая купальник, макияж, причёску, поясняет судья соревнований Олег Кушнарёв.

«50% — это генетика, — отмечает Кушнарёв, — то, что нельзя исправить. Это пропорции. Как человек их шлифует, доводит до совершенства — за этим стоит титаническая работа».

Визуально у «бикинишек» и «пляжников» должен быть чёткий баланс между количеством мышц и жировой прослойкой, не должно быть ничего «пере-».

«Зачастую обыватель не может объяснить то, что ему нравится. А это как раз именно тот баланс, — добавляет Евгений Бисярин. — Участники турниров men's physique и фитнес-бикини хотят быть красивыми и максимально продлить качество жизни. Соревнования —

это мотивация. Когда человек говорит себе: «Я хочу выступить на соревнованиях, даже если займу последнее место», это служит внутренним мотиватором, чтобы не пропускать тренировки и правильно питаться».

В последние годы в Перми произошёл спад в классическом и соревновательном бодибилдинге. Если раньше в чемпионатах Пермского края в номинации «Соревновательный бодибилдинг» участвовало около 40 мужчин, то сейчас — всего трое. Женский бодибилдинг и боди-фитнес практически исчезли — они требуют серьёзных пропорций и проработанной мускулатуры.

Зато наблюдается активное смешение интереса именно в men's physique и фитнес-бикини. Это более «народные» виды спорта, здесь не нужно обладать врождёнными красивыми формами.