

# Суши тело, не отходя от софитов!

## КОРРЕСПОНДЕНТ «ВП» ПРОНИК ЗА КУЛИСЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЖЕНСКОМУ ФИТНЕСУ

Прикоснуться к телу культуристов корреспондент «ВП» получил возможность в рамках открытого чемпионата Северо-Западного федерального округа по бодибилдингу и фитнесу, который состоялся на днях в Петербурге. Благо за кулисы провела одна из лучших мастериц этого спорта миссис Санкт-Петербург International-2014, вице-чемпионка всероссийского турнира «Мэнс Физик и Бикини Старз» в Москве и финалистка «Арнольд Классик» в Испании Алена Добыко, которая вместе с другими атлетами устроила нам своеобразную экскурсию.

Х-образную форму тела, зачастую обусловленную генетической наследственностью, следует предъявлять судьям в состязаниях по фитнесу. Привычных нам параметров 90 — 60 — 90 здесь не предусмотрено. Потребуется стан без особой венозности, конечно, с узкой талией и кругленькими ягодицами. Впрочем, еще очень важны грим, лучезарный облик, артистичный образ, раскрываемый на сцене, макияж, купальник, ухоженность волос и ногтей.

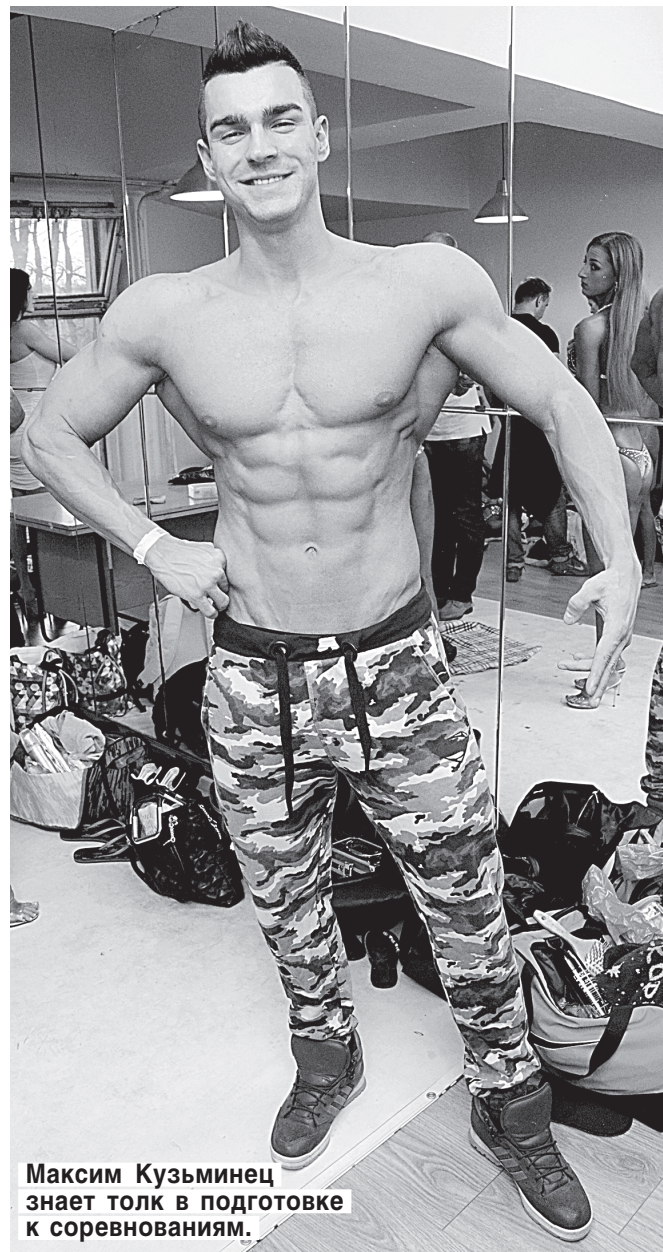
В номинациях по фитнесу, в отличие от бодибилдинга, приняты определенные параметры: рефери оценивают гибкость и растяжку, «танцевальность», артистичность конкурсантки — иначе говоря, совмещение спортивной формы тела и красоты.

— Наш вид спорта можно сравнить с экстремальной ездой на автомобиле, — поведала корреспонденту «ВП» известный инструктор по фитнесу Нина Абрамова, которая тренирует в Москве. — Зачастую программу, насыщенную акробатическими элементами, участница выполняет на сцене размером два на четыре метра. Так люди успевают в полете всю жизнь прокрутить!



Алена Добыко: сладкий кофе и зефир необходимы для позитивного настроения.

Шоколадный загар в состязаниях по бодибилдингу — обязателен!



Максим Кузьминец знает толк в подготовке к соревнованиям.

Бывший пауэрлифтер Алена Добыко запросто управится со 100-килограммовой штангой. Юная Ирина Медель, говорят, способна ловко подтянуться 20 раз — хотя в обычной жизни выглядит фотомоделью.

— Перед выходом на сцену девушки настолько все усталые, что им, наверное, ничего не поднять, — полушутя-полусерьезно разъяснил участник состязаний в номинации «Мэнс Физик» (он же — пляжный бодибилдинг) Максим Кузьминец. — Что вы хотите: мышцы сводит от большого напряжения. Против этого глотают панангин, запивая немного водичкой. И магний еще хорошо принимать. А диуретики — нет.

Если актриса и модель не выйдет на люди без макияжа, то спортсменка в фитнесе — без грима. Ибо очень важно, чтобы под софитами и мшцы смотрелись максимально выигранно. Но грим спортивный с театральным не имеет ничего общего — в культуризме это скорее тональный краситель, который обеспечивает телу шоколадный цвет, словно загар, полученный в солярии или на пляже. Баночка, которую сложно купить в обычном магазине, стоит около 2,5 тысячи рублей, и хватит ее — если мазаться в два слоя — на одно-два применения. Девушек обычно мажут профессионалы — с помощью перчаток-варежки, пропитанной этим составом; у мужчин используют еще пульверизаторы. После чего всегда обмахивают полотенцем — грим должен быстро высохнуть, иначе он на сцене и потечь способен. Держится такой кофейный тон от двенадцати часов до одной недели.

Еще понадобятся купальник со стразами, модные туфельки на каблуках, длинные ногти и прическа. Наколки и татуировки — по желанию. Они не возбраняются, но и не приветствуются судьями: скрывают рельеф мышц и портят общее впечатление от фигуры. Хотя у одной из ведущих спортсменок России Кристины Букреевой красуется какое-то длинное тату на иностранном языке, похожее на цитату из древнего текста. Пирсинг тоже допускается — лишь бы тело не было полностью в колечках да в проколах.

### СКОЛЬКО ЭТО СТОИТ?

Расходы существенны. Классный тренер возьмет за работу 10 тысяч рублей в месяц, а подготовка непосредственно к серьезным стартам идет около полугода.

Купальник — 15 тысяч. Макияж — 2 тысячи. Прическа — 2 тысячи. Туфли — 3 тысячи. Еда, а девушки употребляют в пищу курицу и рыбу, тоже может потянуть на несколько тысяч.

Итого — примерно 100 тысяч.

Но во столько обойдется только подготовка к петербургским состязаниям. Когда Алена Добыко готовилась к поездке на «Арнольд Классик» в Испанию, она затратила в сумме на это удовольствие 200 тысяч рублей. Съездила туда за свой счет: организаторы подобных турниров участникам расходы не оплачивают. Что получила взамен? Ничего. Просто попробовала свои силы на ином уровне соревнований.

Зачем они стараются? В России — ради имени, которое позволит в будущем пробиться на серьезные профи-турниры в США, в которых есть и гонорары, и возможность заключить контракт со спонсором. А так это преимущественно хобби.

Тренировки в фитнес-направлениях — как правило, с акцентом на плечи, спину, икры. Это кардионагрузки, велосипед, жиросжигание в «качалке», а для приятного восстановления и расслабления — относительно теплый бассейн. Также индивидуальная работа перед зеркалом — на «презентабельность». Но главное — правильная «сушка» тела, подкрепленная специальной системой питания. Белковая еда. Углеводы. (Выключаются из рациона за пару дней до старта.)

— И еще немаловажно: наращивание ногтей, представьте себе, — добавила Добыко. — Готовятся они не в особых салонах: два часа и все. Но царапают отменно.

После тренировок мышцы ноют так, что хочется на стену лезть. Ну а поскольку люди сутками воду не пьют, иногда заменяя ее дистиллятом, кровяное давление, случается, падает до предела. Участницам тогда вообще не до улыбок. Поэтому перед тем как выйти на «позирование», необходимо получить положительные эмоции; чтобы можно было улыбаться — едят зефир, пьют сладкий кофе. Сахар полезен для мозгов.

В кулуарах турниров, как правило, тесно — люди лежат на полотенцах, подняв ноги вверх. Сражаются за место возле зеркала. Смазывают тело гримом. Растягиваются посредством эспандера. Ищут забытые или оставленные вещи, купальники. Душно. Жара.

— Помню, на одном соревновании участница забыла плавки от купальника, — припомнила Добыко. — Люди ведь на «сушке» — углеводов не хватает, и мозг не работает правильно. Но ее выручили. Благо плавки должны быть не под цвет купальника, а под размер тела, чтобы подчеркнуть достоинства фигуры и скрыть недостатки. А что еще оставалось делать? Голой на сцену не выйдешь.