

Богатырские забавы

В сентябре в столице Татарстана можно было увидеть состязания среди настоящих богатырей современности. В «Планете Фитнес» по улице Мусина между собой соревновались инструкторы и члены этой сети спортивно-оздоровительных клубов со всего Татарстана. «Богатырские забавы» – именно так называется турнир для сильнейших телом и духом.

О концепции и основном направлении «Богатырских забав» нам рассказал главный судья соревнований Эдуард Наумов.

Богатырские забавы – это пропаганда здорового образа жизни и облика нормального, здорового, сильного мужчины. И духом, и физически, чтобы он поднял и отнес женщину на 9-й этаж, а потом смог вынести оттуда. Это пропаганда того, каким должен быть человек. Это антигравитационная пропаганда. Все, что тяжело, мы можем поднять. Здесь соревнуются и 50-летние, и 20-летние, они поднимают одинаковый вес. Не стоит вдаваться в подробности, что они там перетягивают, газель или гантели... Перетягивают – и это достойно уважения!

Но в подробности все же вдаваться стоит, чтобы хоть немного ощутить, насколько тяжело приходилось участникам, и сколько сил физических и душевных они приложили для преодоления себя и препятствий. Выбранные волей жребия участники в двух категориях – любители и профессионалы, – поэтапно принимались за все усложняющиеся элементы соревнования. Сначала они перетаскивали мешки, которые весили от 50 кг и до 80 кг, затем – гантели. Далее – еще сложнее: атлетам предстояло переместить покрывало. Именно на этом этапе состязания, кстати, чаще и определялся победитель забега. После покрывала – финальная часть – перетягивание с помощью каната автомобиля ГАЗель.

Богатырские забавы вообще взяты из шоу силового экстрима. Здесь мы организовали для участников функциональные этапы, где им нужно было проявить все – и силу, и ловкость, и выносливость, и скорость, в первую очередь. Покрывало, например, весило порядка 130 кг, представьте себе, сколько силы нужно, чтобы перевернуть ее порядка 10 раз. А Газель – 2,4 тонны весит. Гантели были от 30 до 50 кг, – поделился с нами деталями «забав» Эдуард Наумов.

Атмосфера на площадке возле «Планеты Фитнес» с первых же минут была семейной и по-хорошему накаленной. Участников ежесекундно подбадривали, а эмоции и переживания друзей, болельщиков, просто неравнодушных к силовому экстриму, зашкаливали. Зрители радовались, огорчались и удивлялись – откуда такие силы? Что самое важное в момент состязаний и ради чего стоит заниматься силовыми видами спорта, нам рассказал уже после финального свистка участник из Набережных Челнов Эдуард Жестков.

– О чем думали? Да в эти минуты, чтобы эффективно работать, ни о чем не нужно думать. Ты будто работаешь в параллельном мире, вопреки всей физике и законам пространства. Ты уходишь в себя, максимально концентрируешься. Это транс, в котором ты можешь творить такие вещи.

Есть постоянная регенерация в нашем организме. И в природе, и в мире. Отмирание старого – возрождение нового. Это предпосылка к постоянному самосовершенствованию. Нужно постоянное обновление. Поэтому, если ты остановишься, ты навсегда останешься старым и внешне, и по духу. Поэтому, если ты хочешь совершенствоваться и прогрессировать с этим миром, ты должен каждый день работать над собой.

В напряженной, острой борьбе победителем «Богатырских забав» «Планеты Фитнес» среди любителей стал Ринат Гилязутдинов, член клуба по улице Мусина, среди профессионалов – Марсель Шакиров, инструктор тренажерного зала из Набережных Челнов.



Ринат Гилязутдинов, («Планета Фитнес» по ул. Мусина), победитель в категории «Любители»

Эта победа – плод моей работы, спасибо Дмитрию Кузьмину, тренеру по тяжелой атлетике, благодарю Евгению Аксенову, моему тренеру по боксу. Они лепят тело, делают из меня спортсмена. Не могу сказать, что во время выполнения заданий, ощущал тяжесть, для меня главным была дышалка. У кого она сильнее, тот и побеждает.



Марсель Шакиров, (Набережные Челны), победитель в категории «Профессионалы»

Готовился я немного, т.к. уже имею опыт в такого рода состязаниях, раньше предпочитал силовые тренировки и борьбу, сейчас выбрал для себя crossfit. За плечами чемпионат России по функциональному многоборью «Гераклион», прошедший этим летом в Москве. Там было сложнее, но очень интересно: со всей страны участвовали 50 человек, из них я занял 18 место. Тогда это был первый раз, так что я очень доволен. А «Богатырские забавы» – помощь на будущее и огромный плюс для меня. Ведь уже идет подготовка к новым соревнованиям, ежедневные тренировки по 2–3 раза в день, поэтому самое главное – это восстановление.

