

Наш «Чудо-богатырь»

МЕГИОНСКИЙ тяжелоатлет Валерий Савин завоевал второе место во втором этапе Чемпионата России по силовому экстриму. Соревнования проходили в Новосибирске, уже стало традицией проводить их именно в этом городе 25 июня - в день города.

Спортсмены преодолели шесть видов испытаний, в которых показали свою силу, выносливость, координацию и скорость.

Оценивая свою подготовку, Валерий отмечает, что из-за нестабильной системы тренировок, как говорится, "по остаточному принципу", ему не удалось доработать до нужного уровня, чтобы занять первое место.

- К сожалению, пока я не профессионал и не в полной мере охватываю тренировочные объёмы. Но уже сейчас я провожу "работу над ошибками", добавляю в тренировки немного объема и думаю, что в дальнейшем покажу лучший результат, - сказал спортсмен.

Говоря о развитии силового экстрима в Мегионе, Валерий отмечает, что на сегодняшний день есть необходимое оборудование, есть люди, которые хотят этим заниматься, но не хватает большого помещения, где проводились бы тренировки.

Немаловажную роль при силовых тренировках играет питание. Если "пропадать" в тренажёрных залах и питаться абы как, нерегулярно принимать пищу, употреблять вредные продукты, то хорошего результата не добьёшься. В зависимости от желаемого результата - подкачка мышц, получение рельефа или же работа на массу и силу - рацион должен быть правильно сформирован. К примеру, при усиленных тренировках и высоких нагрузках Валерия рацион должен быть достаточно насыщен калориями - в основном это углеводы, но и жиры с белками также должны быть сбалансированы.

Настоящая мужская сила - это дале-



ко не всегда накаченные мышцы и красивый рельеф. Поэтому, решив прийти в тренажёрный зал, человек должен сразу определить для себя: либо быть сильным, либо красивым. Однако, выбрав

"золотую" середину, можно получить по-немногу и то, и другое.

**Виталий
ЛБОВ**