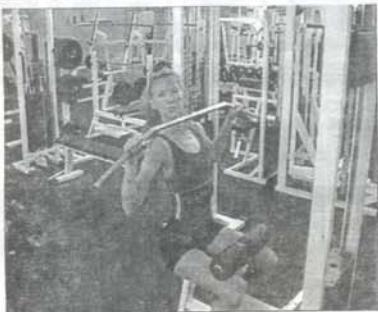


ВКУС К ЖИЗНИ



Есть профессии, увлечения и занятия, в которых лидируют либо мужчины, либо женщины. Например, среди педагогов подавляющее большинство дам. А вот рыбной ловлей предпочитает заниматься мужское население. Существует разделение в спорте, в прикладных видах деятельности. Большинство выбирает, как правило, традиционные пути своего развития в зависимости от половой принадлежности. И на то есть причины, заложенные матушкой-природой.

Однако всегда находятся люди, не признающие эти «неписанные законы», и которые, невзирая на устоявшиеся взгляды и мнения, поступают так, как им подсказывает желание. И тогда милые и хрупкие женщины выходят на борцовский ковер, становятся капитанами кораблей, политики. Они смелы, интересны, неординарны. И мы решили, что обязательно должны найти таких в Кургане и рассказать о них на страницах нашего журнала.

Наталья Шаповаловой недавно исполнилось 27. У нее замечательная семья, престижная профессия и увлечение, которую она недавно отдала сердце, — бодибилдинг.

«Строительство тела» — так дословно переводится название этого вида спорта — дело кропотливое. Рассчитывать на сиюминутный результат не приходится.

Выстраивая тело — выстраиваешь жизнь. Тренируешь характер, учишься по — мужски упорно и терпеливо добиваться поставленной цели. И одновременно приводишь в порядок повседневность, в которой живешь, наполняешь ее красотой и изяществом. А это подвластно только истинной женщине.

— Наташа, бодибилдинг достаточно новый вид спорта для Кургана? Поправьте меня, если это не так.

— Нет, не новый. Несколько лет назад, насколько мне известно, у нас была довольно сильная команда по бодибилдингу. Потом этот вид спорта на какое-то время ушел в тень, а сейчас вновь на подъеме. В частности мой муж Евгений пытается его возродить. Он работает инструктором по бодибилдингу.

— Значит, своим увлечением вы обязаны мужу?

— В определенной степени. Спорт я люблю с детства. Занималась плаванием. Поступила в Курганский государственный университет, тогда еще пединститут, посещала бассейн. Женя учился в КМИ, когда мы познакомились. Стали встречаться, он часто ходил на тренировки вместе со

Красота в силе духа, которую дает БОДИБИЛДИНГ

В этом уверена
Наталья Шаповалова.

мной. Позднее его лучший друг, который уже занимался бодибилдингом, позвал и Женю. Он увлекся всерьез, и я тоже постепенно стала осваивать тренажеры.

— То есть муж не пытался обратить вас «в свою веру»?

— Этого не требовалось. Мы не навязывали друг другу собственные интересы. Они были общими изначально. Я видела, что спорт для него не просто увлечение, а образ жизни. Для меня тоже. В этом мы с ним оказались схожи.

— Давно вы увлеклись бодибилдингом?

— Сначала был шейпинг. Через два месяца после рождения первого ребенка я уже пришла в спортзал. Параллельно занималась на тренажерах.

— Простите, Наташа, сколько же у вас детей?

— Двое. Девочки. Марине 5 лет, Ангелине год и восемь месяцев.

— Никогда бы не подумала. Вы в такой великолепной форме!

— По — моему, многие женщины считают, что рождение ребенка — веская причина дать себе расслабиться, а следовательно, потерять фигуру, тонус. Я так никогда не думала. Уже через месяц после вторых родов вернулась в тренажерный зал.

— Как вам удавалось совмещать уход за маленьким ребенком и занятия спортом?

— Ну... и не только это. Я ведь в институте училась на факультете валеологии. Долго училась, целых семь лет.

— Почему?

— С первой дочкой академический отпуск брала. Со второй, правда, не стала. Несложно приходилось, но бабушки помогали, Женя. Я даже ежедневно находила время, час — полтора для занятий спортом. В этом году, наконец, защитила диплом. Теперь я молодой специалист.

— Насколько я понимаю, у вас в семье демократия?

— У нас нет стремления к лидерству. Женя всегда считается со мним мнением, уважает его. И девочек воспитывает своим добрым отношением ко мне.

— Ваш союз — счастливое исключение из правила. Обычно мужчина считается главой семьи.

— У нас — нет. Так сложилось в самом начале наших отношений, что мы не требовали что-то друг от друга, а старались отдавать по максимуму, доставить друг другу радость. От этого наш брак с годами становится только крепче. Если же мужчина требует подчинения, навязывает свою волю... По — моему, такой союз обречен. Уважающая себя женщина вряд ли с ним

смирится.

— Сколько лет вы вместе?

— Девять.

— Это уже срок, хотя и невеликий. И вы можете дать совет, как сохранить любовь и уважение мужа?

— Прежде всего, самой себя уважать. «Распуститься» ведь проще простого, и причин тому можно найти предостаточно. Но умение и стремление сохранить хорошую форму нужно самой женщине. Пусть мужчины от природы нас сильнее физически, но наша сила в другом.

— В слабости?

— Это мнение традиционное. Недавно я узнала другое: женская красота не в слабости, а в природной силе духа, в умении отстоять себя. По — моему, мудрые слова. И хотя я уверена в своей семье, в завтрашнем дне, но понимаю: одной уверенности мало. Я занимаюсь спортом, чтобы продлить молодость, сохранить здоровье, оставаться привлекательной и желанной, а также самостоятельной, уважающей себя личностью.

— Вы потому выбрали традиционно мужской вид спорта, чтобы показать свою женскую силу?

— Если показать, то, прежде всего, себя: я могу. К тому же бодибилдинг перестал быть только мужским видом спорта. Действительно, женщин, которые им занимаются, часто называют «амазонками». Но, поверьте, все очень индивидуально. Мы давно доказали то, что нам по плечу любой вид спорта. И то, что даже в самый «мужской» спорт женщина способна внеся красоту, изящество, грацию.

— Тем не менее, в нашем городе не многие женщины занимаются бодибилдингом?

— Не многие, да. Тех же, кто серьезно увлечен, можно вообще по пальцам пересчитать.

— Что значит «серьезно», Наташа?

— Значит — ставит перед собой определенные цели и задачи. Например, участие в соревнованиях, победы, медали.

— Вы занимаетесь серьезно?

— Пока только исходя из возможностей, которые представляют мне семья. В среднем три раза в неделю по полтора часа в зале. И дома по возможности. Пока дети маленькие, я не могу позволить себе большего. Со временем надеюсь набрать соревновательную форму. Бодибилдинг мне доставляет такую радость. Когда же видишь результаты...

— Какие?

— Вы знаете, хотя я всегда занималась спортом, но только после занятий бодибилдингом стало понятно, в каком ужасном состоянии находились мышцы. У меня были проблемы со здоровьем, недостаток в осанке.

— Сейчас, по — моему, все в порядке. Правда?

— Правда, я чувствую себя замечательно.

— Давайте подведем итог, Наташа. Бодибилдинг ваш любимый вид спорта, поэтому что...

— ...им заняться никогда не поздно. Он продлевает молодость, сохраняет красоту, дает уверенность в себе. А разве для женщины, даже самой независимой и современной, это не главное?

Беседовала Елена Саенко.

4 Кик № 167 (1483) 3 ноября 2000 года.

Бодибилдинг

Совершенствуйте свою культуру тела

Прошедшие в Сиднее Олимпийские игры наглядно продемонстрировали масштабы популярности спорта в современном обществе. Престиж здорового образа жизни стремительно растет. Наука приводит все новые доводы в пользу физических упражнений и активного отдыха. Новейшие методики позволяют компактно вписывать оздоровительные занятия в жесткий ритм жизни делового человека. Высокая конкуренция во всех жизненных сферах все меньше места оставляет вредным привычкам, отнимающим так много драгоценного времени. Передовые, здравомыслящие люди понимают, что игнорировать законы природы, диктующие соблюдение определенных правил, не просто глупо, но и опасно. Перестаньте мыться и чистить зубы - и вы получите целый букет заболеваний кожи и полости рта, прекратите пить и есть - и вы умрете, отсутствие регулярной физической активности неизменно повлечет за собой заболевания опорно-двигательного аппарата и многих внутренних органов. Очевидно, что сочетанием вышеупомянутых факторов и обусловлен столь живой интерес мировой общественности к бодибилдингу и фитнессу. В последние годы мы все чаще слышим эти слова, однако далеко не все реально представляют, о чем идет речь. Фитнес - своеобразный сплав конкурса красоты, танца, гимнастики и женского бодибилдинга.

Бодибилдинг (от английского "строительство тела") - система физических упражнений, главным образом, с отягощениями, устремленная к созданию здорового, физически сильного и гармонично развитого тела.

Бодибилдинг, или культуризм (последнее название используется во франкоговорящих странах и в свободном переводе означает "культура тела"), - один из самых древних видов спорта на земле. Прообразом первых атлетических залов можно считать древние Геракловы пещеры на юге Греции, в которых сохранились каменные устройства для занятий спортом, чей возраст насчитывает почти три тысячи лет. Великий философ Платон известен как самый выдающийся атлет древности, победитель 93-х Олимпийских игр.

Россия на протяжении своей истории тоже славилась атлетами. Так, на рубеже XIX-XX веков воображение современников поражали сила, мощь и физическое совершенство Ивана Поддубного, Константина Степанова и Петра Крылова. Легендарный русский атлет Георг Гаккеншмидт, прозванный в Европе "русским львом", при росте 174 см весил 92 кг и имел бицепс в окружности 47 см, чего прежде никому не удавалось добиться.

Именно о нем напишет в своей "Энциклопедии современного бодибилдинга" Арнольд Шварценеггер как о величайшем атLETE истории и одном из основоположников мирового бодибилдинга.

"Отцом" же современного бодибилдинга считается американец Джо Вейдер, система которого представляет собой уникальную методику строительства тела, используемую в той или иной мере практически во всех видах спорта. В 1946 году Джо



Вейдер вместе с братом Беном основывают Международную федерацию бодибилдинга - IFBB. На сегодняшний день членами IFBB являются 174 страны, и под ее флагом проводятся такие престижные атлетические турниры, как "Мистер Олимпия", "Железный человек" и "Ночь чемпионов". В январе 1998 года бодибилдинг получил олимпийское признание, а IFBB стала единственным полномочным представителем мира атлетов в Международном олимпийском комитете.

IFBB - не единственная международная организация, популяризирующая бодибилдинг. Есть еще Всемирная ассоциация бодибилдинга (WABA) и Национальная ассоциация бодибилдинга Америки (NABA).

Однако их влияние на бодибилдинг в мировом масштабе ничтожно, а количество стран, являющихся членами этих ассоциаций, минимально. Поэтому нет ничего удивительного в том, что советские атлеты стали выходить на международный уровень соревнований под эгидой IFBB.

Федерация бодибилдинга и фитнеса России, а именно так называется союз российских атлетов с весны 1999 года, признала лучшей среди федераций, входящих в IFBB. Большая заслуга в этом президента ФБФР Владимира Дубинина, немало сделавшего для признания достижений наших бодибилдеров не только в России, но и во всем мире.

Очень символичен тот факт, что первые показательные выступления бодибилдеров на Олимпийских играх состоятся в 2004 году в Афинах, на родине Олимпийского движения и бодибилдинга. И не исключено, что именно вы, дорогие читатели, станете их участниками.

Президент ФБФР
Евгений ШАПОВАЛОВ.



Советы профессионалов

Слабо сбросить 30 килограммов...

Не каждый житель Кургана знает, где можно в родном городе заниматься бодибилдингом и фитнесом. В какой зал лучше пойти, чтобы не терять время, обивая пороги самых разных спортивных учреждений. Вместе с председателем курганской областной федерации бодибилдинга и фитнеса Евгением Шаповаловым мы решили облегчить вам задачу, рассказав о самых крупных залах, где с толком можно позаниматься спортом.

Итак, слово Евгению:



- В Кургане сейчас насчитывается семь крупных тренажерных залов, где бы вы могли подтянуть свои мышцы и укрепить здоровье. Это спортклуб "Академия" (ул. К. Мяготина, 100), спортклуб "Зауралец" (подвальное помещение дома по ул. Пролетарской, 59), зал спорткомплекса ОАО "Курганская машиностроительная компания" (ул. Гоголя, 107), клуб "Барс" (спортзал локомотивного депо), спортклуб "Локомотив" (спорткомплекс, пристрой к Дому культуры железнодорожников), спортклуб "Синтез" (п. Энергетиков) и

зал спорткомплекса ФСО "Юность России" ("Трудовые резервы", ул. Красномаячная, 60). Хотелось бы практически на каждом из них остановиться чуть подробнее.

Спортклуб "Академия" выделяется современным оборудованием и квалифицированными инструкторами, среди которых Сергей Рыбин, Николай Романова, Евгений Шаповалов (все - инструкторы тренажерного зала), Светлана Черезова, Ольга Березина и Ирина Жданова (все - инструкторы зала аэробики). Здесь занимается много соревнующихся спортсменов. После плодотворных тренировок вы можете принять душ или сходить в сауну.

Спортклуб "Зауралец" (ул. Пролетарская, 59) - это хорошая школа силового троеборья. Выходцы этого спортзала становились неоднократными победителями серьезных соревнований. Здесь тренируются чемпионы и рекордсмены области по пауэрлифтингу. Среди них Иван Курпишев, Алексей Гонцов, Андрей Баранов и Александр Лебедев. Здесь же наращивает свои мускулы абсолютный победитель последнего чемпионата области по бодибилдингу 1991 года Леонид

Богач. Говорят, что к соревнованиям за довольно короткий срок он теряет до 30(!) кг. В зале большой выбор "железа", правда, спортивное оборудование по большей части самодельное.

Зал спортклуба "Барс" является одним из лучших в городе по оснащению спортивным оборудованием. Здесь большой выбор гантелей, профессиональные и самодельные станки, на которых можно проработать все группы мышц. Здесь есть также две боксерские груши и теннисный стол. Правда, время занятий не очень удобное: с 10 до 13 часов и с 17 до 19 часов. Хотя для кого как...

Зал спортклуба "Локомотив" не отличается изысканностью тренажеров и просторными габаритами. Зато этот зал является настоящей "кузницей" больших культуристов, со своими традициями. В небольшом

уютном помещении имеется набор гантелей и тренажерных устройств. Здесь занимаются такие достаточно известные спортсмены, как Владислав Чухин и Роман Калинин.

В спорткомплексе "Синтез" просторный зал со множеством тренажеров и хорошим выбором гантелей. "Синтез" славится своей школой силового троеборья и своими культуристами. Здесь занимается 39-летний Андрей Глухов, выступивший на первом открытом кубке "Академии", и Сергей Макаров. Планируется реконструкция зала.

В спорткомплексе "Трудовые резервы" расположен достаточно просторный тренажерный зал, в котором есть минимум всего, что вам нужно для занятий. Здесь занимаются несколько ярких спортсменов, в том числе силовики и гиревики.

Евгений АЛЕКСАНДРОВ.



ТУ: уикэндовский выпуск с ТВ-программой, гороскопом / **"КиК" на ДАЧЕ"**: газета для огородников / **"КиК"!** - ежедневная газета, подписной индекс - 83227 / **"КРОШКА "КиК"**: детская газета / **"НУЖНЫЕ ВЕСТИ"**: газета б

Хватит мириться с шарлатанством

Нужно ли говорить в наше время о важности красивого тела и здорового образа жизни человека. Думаю, нет. Мужчины всегда стремились быть сильнее, выносливее, мужественное, а женщины - привлекательнее и грациознее. Сила и красота всегда вызывали восхищение, вдохновляли поэтов, художников, скульпторов и музыкантов.

Какими только путями не шли люди к созданию идеальной фигуры. Врачи, косметологи и модельеры труждались в поте лица, пытаясь исправить генетические данные некоторых обычных людей. "Чудодейственные" пилюли, порошки, кремы и сомнительные процедуры - все шло в ход. Так уж устроена наша психика: один волшебный поцелуй, и "жаба превращается в красавицу". Или еще один пример: "пролежав на печи 33 года, мужик разом стал сильным и богатым...".

К сожалению (а может, и нет), реальность намного отличается от сказочных действий, а хорошая генетика достается далеко не каждому. Да и то ее счастливый обладатель должен приложить немало усилий, чтобы продержать себя в хорошей форме дольше 30 лет. А, собственно говоря, что мы знаем о себе? В школе изучаем предметы и науки, которые используем в жизни пару раз. Зато чуть ли не ежедневно сталкиваемся с процессами, происходящими в нашем организме, о которых имеем весьма смутное представление.

К чему я клоню? Да к тому, что пора открыто заявить: "Бодибилдинг не имеет равных в плане коррекции человеческого тела. Никакой другой вид физической активности не развивает нас так гармонично, как бодибилдинг (культуризм). Он поднимает на ноги безнадежных



инвалидов. И ярчайший пример тому - легендарный спортсмен Валентин Дикуль. Занятия бодибилдингом вселяют в вас уверенность и спокойствие. Вспомните, сколько было случаев, когда мощный мышечный "корсет" спасал жизнь человеку в экстремальных ситуациях. Есть данные о снижении криминогенной обстановки в ряде регионов, активно развивающих этот вид спорта.

Современный бодибилдинг уже не является своеобразной лотерей "Кому повезет" - это фундаментальная наука, базирующаяся на физиологии, анатомии, биохимии, биомехани-

ке и диетологии. А пока наш организм до конца не изучен, его хорошее функционирование во многом будет зависеть от регулярной физической нагрузки, нежели медицинского вмешательства.

Возьмем хотя бы извечную проблему похудения. Эти измученные голодом люди, покрытые антицеллюлитным кремом, опоясанные специальным корсетом, в массажных колготках, жаждно всматривающиеся в показания весов, явно, по-моему, не могут походить на здоровых граждан. А сколько "выброшенных" на ветер денег, потраченных сил, несбышивших надежд... И это в то время, когда сжигание подкожной жировой клетчатки - самая элементарная и быстрая процедура в богатом арсенале культуристов. А ведь переполненные залы соревнований, высокие призовые фонды, рост популярности вида спорта и числа занимающихся им - это ли не признание и триумф бодибилдинга?

Итак, хватит потакать своим слабостям, мириться с шарлатанством и оправданиями. Настало время осознания того, что бодибилдинг - это не просто спорт, а философия, стиль жизни.

Президент федерации бодибилдинга и фитнеса Курганской области
Евгений Шаповалов.

№ 102 (1614) **КИК**
В СУББОТУ
стр. 11

Трансфер, еще месяц назад казавшийся невозможным, состоялся в понедельник вечером. Француз Зинедин Зидан, признанный лучшим футболистом мира в прошлом году, заключил 9 июля четырехлетний контракт с мадридским "Реалом".



Зидан установил новый трансферный рекорд

Сумма, выплаченная бывшему клубу 29-летнего футболиста - туринскому "Ювентусу", - оценивается в 64,5 миллиона долларов, что является мировым рекордом. Предыдущее достижение на мировом трансферном рынке принадлежало также игроку "Реала", португальцу Луишу Фигу. Его услуги оценивались в 56,1 млн. долларов. Любопытно, что если найдется клуб, который захочет выкупить француза у "королевского клуба", ему придется раскошелиться на сумму в 151,5 млн. долларов. Пожалуй, Зидан надолго сменил "Дель Альпи" на испанскую арену "Сантьяго Барнабеу".



Три в одном: прыжки, аэробика, танцы

Все чаще в федерацию бодибилдинга и фитнеса обращаются женщины с просьбой подробнее рассказать о новом популярном виде спорта - фитнессе. Для вас, милые дамы, мы приводим отрывок из статьи трехкратной абсолютной чемпионки России по фитнессу очаровательной петербурженки Нины Абрамовой.

"Итак, что же такое фитнес? Прежде всего, фитнес - это очень модно и престижно. Это понятие включает в себя множество направлений, помогающих женщинам вести здоровый образ жизни: тренажерный зал, бег, плавание, различные виды аэробики. Все это, конечно, в сочетании с правильным питанием.

Но существует особое направление фитнеса - спортивное. Соревнования по фитнессу привлекают все больше и больше внимания. Фитнес-атлетов приглашают с показательными номерами в крупнейшие концертные залы, клубы, на различные соревнования по другим видам спорта. Глядя на выступающих спортсменок фитнес-класса - красивых, подтянутых, демонстрирующих потрясающие спортивные фигуры и великолепные произвольные композиции, сидящие в зрительном зале женщины моментально решают для себя: все, с завтрашнего дня иду заниматься!

Начнем с того, что фитнес, как и любой вид спорта, - это, прежде всего, тяжелая ежедневная работа. Подготовка к соревнованиям включает в себя множество компонентов. Это тренировки в зале и подготовка программы - прыжки, аэробика, хореография. Плюс работа над созданием собственного образа на сцене: подбор костюмов и музыкального сопровождения. И все это ради того, чтобы зрители увидели на сцене вас - красавицу спортсменку, излучающую заряд положительной энергии. Вы еще горите желанием ради этого серьезно тренироваться? Отлично! Я рада за вас и готова всегда помочь! Ваши первые соревнования - чемпионат или Кубок города. Они проводятся два раза в год - весной и осенью.

Соревнования по фитнессу проводятся в различных федерациях - IFBB, IFSB и NABA. Сегодня речь пойдет о фитнессе под эгидой Международной федерации бодибилдинга и фитнеса России (ФБФР). В рамках национальной федерации проводятся чемпионаты и Кубки России, наши спортсмены выступают под флагом ФБФР на чемпионатах мира и Европы. Так, выиграв на чемпионате мира звание абсолютной победительницы, вы получаете профессиональную карту и возможность выступать на турнирах професси-



оналов по фитнессу.

Вот коротко о структурной стороне IFBB. Теперь же впору познакомить читательниц с правилами и порядком проведения соревнований по фитнессу. Как мы уже говорили, турниры делятся на любительские и профессиональные.

Старты любителей состоят из трех раундов. Первый - раунд тела, включающий в себя оценку пропорций и мышечного развития. Девушки выстраиваются на подиуме в одну линию согласно номерам (эти самые номера определяются жеребьевкой, которая проводится накануне турнира - авт.). Если число участниц невелико (не более пятнадцати человек), судьи оценивают сразу всех. Девушки совершают четыре поворота: левым боком, спиной, правым боком и лицом к арбитрам.

Ну а если же конкурсанток более пятнадцати, то обычно вызывают по пять человек, их сравнивают, а затем вызывают следующую пятерку. Замечу, что сравнение проводится в однотонном разделенном купальнике. К тому же девушка должна стоять на высоких каблуках. Суды (а это преимущественно мужчины - авт.) расставляют фитнес-лиди по местам. На этом первый раунд заканчивается. По его итогам отбираются обычно 15 человек (иногда - десять) для участия во втором раунде.

Вот мы с вами и добрались до самого интересного. Routine-раунд, или произвольная программа, - та часть соревнований, в

которой спортсменки поочередно показывают свои композиции. На выступление отводятся две минуты, в течение которых девочка должна продемонстрировать свое умение двигаться, выполнять акробатические прыжки, элементы аэробики и силовые элементы. Здесь очень важно со-

становливает справедливость" - уравнивает значимость раундов тела и программы. По сути, получается два раунда тела и два раунда программы, что более объективно.

Однако на повестке дня есть еще один глобальный вопрос: какое количество "массы" считать в фитнессе "перебором"? Почти все суды пришли в фитнес из культуры. И естественно, что им нравятся накачанные девушки. А сие ведет к тому, что фитнес-спортсменки становятся все более похожи на атлеток, качающих "железо". Введение двух раундов программы поможет оценить не просто мускулатуру, но и силу, спортивность, умение двигаться и общаться со зрительным залом.

Другая проблема - это излишняя "гимнастичность" программ по фитнессу. Это тоже неправильно. В композиции должны сочетаться акробатические элементы, танцевальность и, конечно, женственность. Элементы же гимнастики и акробатики, если и должны присутствовать, то выполнять их надо с легкостью и артистичностью. Некоторые девушки секунда по десять готовятся к выполнению акробатики - держат публику в напряжении, а подчас еще и падают при исполнении задуманного. Показ таких опасных номеров должен сводиться к минимуму.

А уж если девушки выполняют сложные трюки, то зрители не должны чувствовать, что это архисложно. Вспомним Кэрол Семпли-Марцетту, Сюзи Кэрри, Мэри Йоки: звезды "Miss Fitness Olympia" выполняют труднейшие композиции с поразительной легкостью. И при этом их движение необычайно женственны".

В любом виде спорта, а в фитнессе особенно, женщина всегда должна оставаться женщиной. И не забывайте о любви - о любви к себе, к окружающим. Ведь если женщина относится с любовью к самой себе, она может дать что-то доброе и другим людям.

Остается лишь добавить, что в ближайшем будущем соревнования по фитнессу будут проводиться и у нас, в Кургане. Дорогие девушки, женщины, дерзайте! А мы со своей стороны поможем вам в подготовке и участии в соревнованиях. И еще: если в нашем городе есть специалисты по фитнессу, не сочтите за труд зайти в КЦ "Академия" и спросить Е.А. Шаповалова. Ваша помощь будет поистине неоценимой для развития этого вида спорта в области.

Президент ФБФО
Евгений ШАПОВАЛОВ.