

**ИСТОРИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА (СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ)
В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ
(с конца 1980-х гг. до наших дней)**

1. Ваши ФИО, дата рождения
Бервинов Максим Андреевич 12.06.1983
2. Место жительства
г. Курган, 3 м-он, 26-207.
3. Все спортивные звания и разряды, когда и где были выполнены
Нет пока, но я над этим работаю ;).
4. Лучшие достижения, где и когда
Лучшее зафиксированное достижение это жим лёжа 115 кг.
5. Вес, рост
82 кг, 180+ (точно не знаю ☺)
6. Что для Вас пауэрлифтинг?
Средство самосовершенствования.
7. Почему и когда Вы начали заниматься пауэрлифтингом
Лёгкое увлечение было лет в 16, а более менее серьёзно начал заниматься в 18. Причин было много, но основная была в том что в спорт зале можно выплеснуть весь гнев и злость на тренажёры, и я реально ощутил что выхожу из зала более спокойным и добрым ☺.
8. Ваш стаж в этом виде спорта
Не могу сказать точно, было время много занимался, но были и большие перерывы.
9. Ваши цели в пауэрлифтинге
Совершенствование силы и тела.
10. Опишите те залы, в которых Вы занимались
Барс (моя заметка есть в соответствующем разделе).
Грация – не понравилось, много народу, силовых тренажёров мало, шумно.
Подвальчик на против КГУ – очень хорошие тренажёры, много грамотных спортсменов которые подскажут как правильно выполнять упражнение, но очень мало места и много народу.
Ариадна – ну это спорт зал другого уровня, хорошие тренажёры, много места, светлое и просторное помещение, всегда очень чисто и комфортно. Хорошая сауна, нормальная человеческая раздевалка с душевыми кабинками. Так же хочу отметить что там все всегда приветливы и невольно начинаешь отвечать добром (я вообще был в шоке когда Денис подошёл и поздравился со мной, хотя я его видел наверно второй раз, особенно учитывая что он производит сильное впечатление ☺). А какой там персонал... xD.
Ну вот пожалуй все залы о которых хочется написать... конечно были ещё, но они не оставили никаких положительных впечатлений...
11. Что помогает Вам тренироваться
Тишина, хорошая атмосфера, хорошее настроение, сауна после занятий ☺.
12. Что мешает Вам тренироваться
Ненавижу шум ☺, не люблю когда много народу (особенно когда приходится занимать очередь чтобы позаниматься на тренажёре) и самая большая проблема это недостаток времени...
13. Как Вы тренируетесь (сколько раз в неделю, сколько времени, какие упражнения, подходы, повторы, методические приемы)
3 раза в неделю, понедельник – грудь и плечи, среда – бицепсы, трицепсы, прес, пятница – спина, ноги.
14. Откуда Вы берете информацию о тренировках?
Видео уроки, консультации у более опытных спортсменов, литература.
15. Ваш кумир.
Ну наверно нет такого чтобы прямо кумир... есть люди которые вызывают уважение своими достижениями.

16. Ваши материальные и моральные затраты на пауэрлифтинг.

Ну материальные средства у меня весьма ограничены, поэтому от 1,5т до 3, в этом районе, очень редко когда выхожу за эти рамки.

17. Отношение к допингу.

Если имеется ввиду допинг который вредит здоровью, то отрицательное. Ну а если имеется ввиду добавки в пищу, либо другие препараты которые позволяют профессионалам подняться на новый уровень, то отношение нейтральное.

18. Ваши ошибки, курьезы.

Честно не помню хоть сколько-нибудь интересное... были ошибки как у всех новичком когда перегружал мышцы, бывали забавные моменты когда ронял штангу и потом выслушивал много интересного про себя от всех посетителей зала ☺...

19. Что Вам не нравится в этом виде спорта, в организации и т.п.

Необходимость делать перерыв для восстановления мышц ☺.

20. Что Вы можете посоветовать тем, кто только что начал заниматься пауэрлифтингом.

Заниматься надо с головой, то есть задумываться что делать и как делать. Иначе будет только вред.

21. Какие документы, фото Вы можете предоставить для данного исследования

Даже не знаю...

22. Дата заполнения анкеты.

16.04.2009

Контактная информация:

Строганов Денис Андреевич

640000, Россия, г. Курган

Дом. тел.: +7 (3522) 44-04-53

Моб. тел.: +7-909-172-11-40

Email: dastroganov@gmail.com

ICQ: 417168867

Skype: dastroganov

www.denisstroganov.narod.ru

www.powerlifting-kurgan.narod.ru