

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 заниматься 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" (подвалное помещение дома по ул. Пролетарской, 59), зал спортивного комплекса ОАО "Курганская мельница" (ул. Гоголя, 107), клуб "Барс" (спортзал локомотивного депо), спортклуб "Локомотив" (спортивный комплекс, пристрой к Дому культуры железнодорожников), спортклуб "Синтез" (п. Энергетиков) и

зал спортивного комплекса 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 Романика, 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 Куршишев, 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.

