

Вольга ЛУНІНА:

«Я не падобная на іншых жанчын»

Пра работу на БелАЗе, галоўныя міфы ў спорце і адносіны з мужчынамі

Вольга Луніна — абсалютная чэмпіёнка Беларусі па бодзіфітнесе, фіналістка чэмпіянату свету, яна прысядае са штангай у 90 кілаграмаў, чым бянтэжыць многіх мужчын. Спорт яшчэ са студэнцкіх гадоў стаў для яе не толькі хобі, але і прафесіяй. Між тым маючы рэльефную фігуру, Вольга не забывае аб жаночасці і здавалася б, сумяшчае несумяшчальнае. Працуючы ў зале з сур'ёзнымі вагамі, па вечарах яна танцуе танга. На першы погляд, гэта маладая дзяўчына, але яна не хавае свой узрост, мае двух сыноў, старэйшаму, дарэчы, ужо 18. Пра тое, ці можна стаць чэмпіёнкай у бодзіфітнесе без фармацэўтыкі і з якой матывацыяй прыходзяць дзяўчаты ў трэнажорную залу, Вольга расказала ў сваім інтэрв'ю.

«Ніводны касметолог не дасць такога эфекту, як спорт»

— У вашых сацсетках напісана, што вы працуеце на БелАЗе, але, глядзячы на фота, цяжка ўявіць, што вы збіраеце велізарныя машыны.

— Я не працую непасрэдна на самой вытворчасці, па адукацыі я трэнер, вучылася па спецыялізацыі цяжка атлетыка. А на БелАЗе працую з самага адкрыцця трэнажорнай залы, з 2004 года. Спачатку спорт быў проста маім хобі, я займалася паўэрліфтынгам, стала чэмпіёнкай краіны па цяжкай атлетыцы, пакуль не было гэтай залы, працавала звычайным прадаўцом, як і многія дзяўчаты.

— Цяпер, акрамя сваёй уласнай кар'еры, займаецеся і трэнерскай дзейнасцю. У такіх невялікіх гарадах, як Жодзіна, папулярны актыўны лад жыцця?

— Так, але большасць кліентаў — гэта мужчыны. Трэнажорная зала зацягвае, бо сваё цела не вылепіць бегам ці танцамі, прыгожыя круглыя формы атрымліваюцца менавіта тут. Многія жанчыны пакуль баяцца, у іх шмат забабонаў, думаюць, што за тыдзень у іх вырастуць велізарныя мышцы. Хоць, гэта, вядома, нерэальна, я гляджу на мужчын, якія гадамі працуюць у зале з вялікімі вагамі і ходзяць такія ж, як пяць гадоў таму. А дзяўчаты наглядзяцца фатаграфіяў прафесійных атлетаў, якія сядзяць на фармакалогіі, і думаюць, што стануць такімі ж. На самай справе, калі да мяне прыходзіць бяспорменная дзяўчына, ёй патрэбен хоць бы годзік, каб убачыць добры вынік.

— Якая галоўная матывацыя ў людзей, што прыходзяць да вас на трэніроўкі?

— Жаданне пахудзець. Але я ўсім кажу: схуднеце вы толькі на кухні, тут вы лепіце сваё цела, спальваеце лішнія калорыі, лішнюю энергію, усё астатняе — кухня і ежа.

Самыя праблемныя зоны ў жанчын — гэта абвіслыя ягадзічныя часткі і рыхлыя рукі. Ідучы ў залу, галоўнае ведаць, чаго ты хочаш, і разумець, ці гатовая ты трэніравацца 3—4 разы на тыдзень, прытрымлівацца правільнага харчавання і сну. Шмат у каго не атрымліваецца 3-за работы, сям'і, дзяцей, часам дзяўчаты не могуць знайсці нават два вечары на тыдні. Гэта, вядома, іх выбар, але я лічу, што ў першую чаргу трэба думаць пра сябе. Калі жанчына за сабой не сочыць, пачынае горш выглядаць, а мужчына — ён жа самец, яму не цікава глядзець на такую жанчыну, ён пачынае глядзець на бок. Ведаеце, што самае цікавае? Жанчына пачынае змяняцца пасля разводу, шукаць, што ў ёй не так і думаць пра сябе. А навошта да гэтага даводзіць? Я, напрыклад, з узростам наадва-

рот станаўлюся ўсё лепш. Спорт спрыяе выпрацоўцы важных гармонаў, якія адказваюць за маладосць. Ніводны касметолог не дасць такога эфекту, як спорт.

«Дзяўчаты пасля спаборніцтваў набіраюць 15—20 кілаграмаў»

— Выступаць на спаборніцтвах па бодзіфітнесе вы сталі толькі пасля нараджэння другога дзіцяці, чаму?

— Так, у мяне ўжо быў муж, маса прыгожых фотасесій, гэта мяне не матывавала, але я ніколі не выступала на сцэне перад суддзямі, мне стала гэта цікава, з'явілася жаданне.

— Але ж многія жанчыны скардзяцца, што складана прыйсці ў форму менавіта пасля родаў.

— У мяне і да іх была добрая форма, таму і пасля родаў быў такі выгляд, што хоць ідзі на фотасесію. Адрозніець плоскі жывот, і я, калі памацала яго, нават не паверыла, а дзе дзелася ўсё астатняе? Нават расцяжак не было, хоць жывот падчас цяжарнасці быў вялікі. Дзесці да шасці месяцаў я яшчэ займалася спортам, гэта, вядома, трэба ўзгадняць з урачом і глядзець па сваім самаадчуванні. Дарэчы, кармленне грудзямі вельмі добра дапамагае скінуць вагу.

— Для вас лёгка выходзіць на сцэну для таго, каб вас ацэньвалі?

— Па-першае, гэта страшна, нават калі ты робіш гэта соты раз. Тым больш, калі выходзіш практычна голы і табе не толькі трэба выйсці, але яшчэ і прэзентаваць сябе, паказаць усе свае жаночыя якасці. Таму што недахопы цела можна добра схавачы пазіраваннем, а вось сама гэта жаночасць, твой вобраз павінен быць у цябе ў галаве.

— У бодзіфітнесе вельмі важныя прапорцыі цела, а значыць, і генетыка?

— Так, яна стаіць на першым месцы, чалавек можа быць проста не схільны да гэтага віду спорту. Таму што суддзі ацэньваюць сепарацыю цягліц ног, наяўнасць таліі, развітасць спіны. Калі ты сушылася, бачыш, што ў цябе наогул ёсць у целе. На другім месцы пасля генетыкі стаіць харчаванне, можна трэніравацца, але калі ты ясі абы-як, ніякага выніку не будзе.

— Што для вас складае харчаванне або напружанне трэніроўкі?

— Вядома, харчаванне, я ж, як любая дзяўчына, таксама люблю салодкае, люблю ў кампаніі пасядзець, паесці. Часта дзяўчаты пасля спаборніцтваў набіраюць 15—20 кілаграмаў,



Фота Ганны ЗАЙКАВІЧ

таму што не ўсе ўмеюць правільна выходзіць з падрыхтоўчага рэжыму. Асабіста я заўсёды знаходжуся ў межах 60 кілаграмаў, максімум 63 кілаграмы, але вага тут нават не пры чым, можна важыць шмат, а выглядаць значна менш.

— Вы трэніруецеся з вялікімі вагамі?

— Без гэтага немагчыма «вырасці». Прысяданне цяпер раблю з вагой 90 кілаграмаў разоў 5—6, станавую цягу са штангай у 140 кілаграмаў. Але ў бодзібілдынгу няма задачы падняць максімальную вагу, цягліцавыя валокны прапрацоўваюцца ў розных дыяпазонах.

— Часта спартсмены, каб нарасціць мышачную масу або падсушыцца, выкарыстоўваюць фармацэўтыку...

— Вядома, хтосьці п'е таблеткі і псуе здароўе, тут пытанне, у якой дозе і для чаго гэта рабіць. Сярод жанчын я не часта сустракаю такіх спартсменаў, але напрыклад, адзін з самых прэстыжных турніраў у нашым відзе спорту «Арнольд Класік» без фармакалогіі быць не можа. Ты не дасягнеш таго піку формы, сухасці цягліц без фармакалогіі. Пытанне ў разуменні, калі гэта зроблена прафесійна, то ніякага зрыву здароўя не адбудзецца.

— Як мужчыны ў зале рэагуюць, калі бачаць, што вы прысядаеце з 90 кілаграмамі?

— Камплексуюць, эга адразу бум, уніз. Вядома, душыць нейкі чарвячок, што жанчына столькі

цягне, а ён не можа.

— Неяк вы казалі, што марыце паўдзельнічаць у «Арнольд Класік», мара засталася?

— Любая дзяўчына з майго віду спорту марыць пра гэта, але цяпер я стаўлюся да гэтай мары ўжо значна спакайней і ўспрымаю як хобі. Усё залежыць ад асабістага жыцця, тут стаіць пытанне — альбо сям'я, альбо падрыхтоўка. Ты сама для сябе выбіраеш, у мяне пакуль з адносінамі спакойна, рыхтуюся да спаборніцтваў.

«Штанга робіць цела, а танцы даюць жаночы зарад»

— Як людзі рэагуюць на вашу фігуру?

— Калі распранаюся на пляжы, у некаторых з'яўляюцца комплексы, а хтосьці лічыць, што гэта непрыгожа, маўляў, я падобная на мужыка, перакачаная. Ва ўсіх сваё меркаванне, я да ўсяго гэтага стаўлюся з гумарам. Раней, можа, і прымала блізка да сэрца, але, наогул, мне падабаецца, што я не падобная на іншых жанчын, гэта ўласная індывідуальнасць.

— Нягледзячы на тое, што вы падмаеце такія вагі, выглядаеце ўсё роўна вельмі па-жаночку...

— Калі займаешся жаледам, становішся вельмі цяжкім не толькі ў фізічным плане, таму я вырашыла заняцца яшчэ танцамі. Штанга робіць цела, а танцы даюць мне жаночы зарад і пластычнасць. Я пайшла на танга, яно дае разуменне ўзаемадзейнасці з партнёрам, гэта значыць, ты вучышся адчуваць і сябе, і партнёра.

— У вашым гардэробе больш спартыўнага адзення або сукенкаў?

— Пяцьдзесят на пяцьдзесят. Сукенкаў шмат, насіць няма куды, цяпер воль на танцы надзяваю. Спартыўнае адзенне таксама падабаецца, асабліва цяпер, калі яно такое прыгожае. Але ўлетку, напрыклад, я толькі ў сукенках хаджу.

— Вы трэніруеце, у тым ліку, і мужчын, дакучлівыя кліенты сустракаліся?

— Вельмі часта, яны ж ідуць і думаюць, што зараз закруцяць са мной раман. А я з кліентамі адносіны не маю, у мяне такое правіла. Навошта? На рабоце, я лічу, гэта не зусім правільна. Хоць, ведаю, што ў трэнераў часта бываюць раманы, асабліва ў мужчын трэнераў з кліентамі.

— Сумяшчаць мацярынства са спортам складана?

— Так, і я не магу сказаць, што гэта ўдаецца мне на ўсе сто, усё роўна камусьці дастаецца менш. Напэўна, дзецям. Майму старэйшаму сыну ўжо 18, ён досыць самастойны, малодшаму 8, але ім усё роўна патрэбна мама. З аднаго боку, дзедзі вырастаюць, а калі ты будзеш сабой займацца і асабістым жыццём — незразумела, а з другога, дзедзі так хутка растуць і ім таксама трэба наша ўвага.

— Як думаеце, яны ганарацца сваёй мамай?

— Вядома, нават хваляцца. Калі старэйшы прыходзіць у трэнажорную залу з сябрамі, яны пазіраюць на мяне з цікавасцю, ды і на адпачынку часта сына прымаюць за майго мужа.

Экспрэс-навіны

Медаль з сусветным рэкордам

У штотыднёвым спартыўным аглядзе «Звязды» расказваем пра найбольш актуальныя падзеі выхадных.

1. Віталь Пясняк заваяваў залаты медаль чэмпіянату Еўропы па вольнай барацьбе сярод спартсменаў да 23 гадоў ў Нові-Сад (Сербія). У вагавай катэгорыі 125 кг беларус выйграў у фінале ва ўкраінца Юрыя Ідзінскага.

У спаборніцтвах барцоў вольнага стылю ў Нові-Садзе ў актыве беларускай каманды яшчэ бронзавы медаль, які заваяваў Дзяніс Храмянкоў. Сярод барцоў грэкарымскага стылю на маладзёжным кантынентальным форуме ў Сербіі трэцяя месцы занялі Аляксандр Лявончык (67 кг) і Станіслаў Шафарэнка (82 кг). У жаночай зборнай Беларусі на вышэйшую прыступку п'едэстала паднялася Анастасія Зімянкова (72 кг), а «бронза» ў актыве Ксеніі Станкевіч (50 кг).

2. Максім Варабей заваяваў срэбраны медаль у мастарце на XXIX зімовай Універсіядзе ў Краснаярску. Перамогу атрымаў нарвежскі біятланіст Эспен Улдал.

Для беларускай зборнай гэта трэці медаль Універсіяды, на рахунку нашай каманды яшчэ дзве залатыя ўзнагароды.

3. Ганна Малышчык перамагла ў кіданні молата на Кубку Еўропы ў славацкім Шаморыне з найлепшым вынікам сезона ў свеце. У чацвёртай спробе ўладальніца ганаровага трафея выйшла ў лідары — 74 м 8 см, а ў заключнай спробе адправіла снарад на 74 м 95 см. Гэты вынік з'яўляецца найлепшым у сезоне ў кіданні молата ў жанчын. Другое месца заняла Ёана Фёдараў з Польшчы — 73 м 22 см, бронзавым прызёрам стала Ірына Клімец з Украіны — 72 м 53 см.

4. Адбыліся матчы 1/4 фіналу Кубка Беларусі па футболе. Салігорскі «Шахцёр» разграміў «Белшыну» — 5:0, мінскія дынамаўцы выйгралі ў гасцей са «Слуцка» з лікам 2:0, футбалісты «Віцебска» дома адолелі гомельскі «Лакаматыв» 1:0, барысаўскі БАТЭ на сваёй арэне разышоўся мірам з гасцямі з «Іслачы» — 1:1. Паядынкі ў адказ за выхад у паўфінал пройдуць 14—16 сакавіка.

5. Арына Сабаленка і бельгійка Элліз Мертэнс сталі чвэрцьфіналісткамі парнага разраду турніру ў амерыканскім Індыян-Уэлсе. У матчы 1/8 фіналу беларуска-бельгійскі тандэм перайграў амерыканска-славенскі дуэт Ракель Атава / Катарына Срэботнік — 5:7, 6:3, 11:9. У чвэрцьфінале Арына Сабаленка і Элліз Мертэнс будуць сапернікамі з амерыканскай парай Кейтлін Крысціян / Эйжа Мухамад.

6. Брэсцкі гандбольны клуб імя Мяшкова атрымаў восьмую перамогу запар у СЕНА-лізе і за тур да заканчэння першага этапу забяспечыў сабе пуцёўку ў «Фінал чатырох». У паядынку 17-га тура БГК упэўнена перайграў «Заграб» з лікам 31:26. Пасля 17 праведзеных матчаў БГК займае 4-е месца ў турнірнай табліцы, набраўшы 36 ачкоў. Наперадзе македонскі «Вардар» і «Заграб», у якіх па 39 ачкоў, у яшчэ аднаго харвацкага клуба «Нэксе» 36 балаў. Свой заключны матч рэгулярнага чэмпіянату БГК імя Мяшкова правядзе 13 сакавіка ў гасцях у «Нэксе».

Матэрыялы падрыхтавала Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ.

