

Аксана ЮХНО:

■ СТЫЛЬ ЖЫЦЦЯ

«Хтосьці захапляецца маёй знешнасцю, а нехта лічыць, што гэта — перабор»

Чэмпіёнка Еўропы па бодзібілдыву і фітнесе Аксана Юхно адносна нядаўна змяніла берцы і форму АМАПаўца на расшыты стразамі купальнік. Усяго год заняткаў у трэнажорнай зале — і беларуска скарыла судоў прэстыжнага міжнароднага турніру, дзе яе прызналі пераможцай. З Аксанай мы пагутарылі пра тое, як даводзілася вучыцца хадзіць на абцасах і працаваць не толькі над рэльефам мышцаў, але і над плаўнасцю рухаў і грацыяй, пра тое, чаму нельга шкадаваць правапарушальнікаў і як прыходзілася прымяняць сілу.

— Аксана, складана паверыць у тое, што ўсяго за год можна не толькі падрыхтавацца да чэмпіянату Еўропы, але і выйграць яго...

— Займацца бодзібілдывам я пачала зімой мінулага года. Але спорт быў у маім жыцці са школы — хадзіла на плаванне, выканала нарматыў майстра спорту. Паўгода да таго, як пазнаёмілася са сваімі цяперашнімі трэнерамі, займалася ў зале самастойна. За кароткі час, безумоўна, падрыхтавацца складана, некаторым для дасягнення выніку неабходныя гады трэніровак. Але ў мяне была пэўная база дзякуючы плаванню. І прыродныя даныя, бо важна, каб мышцы хутка адгукаліся на нагрукі. Заставалася проста правільна расставіць акцэнт, каб з'явіліся прапорцыі, неабходныя для бодзіфітнесу. Гэта сярэдня катэгорыя паміж фітнес-бікіні і «вуменс фізік».

Для намінацыі фітнес-бікіні я не падыходжу: занадта вялікая, там выступаюць дзяўчаты з мінімальным рэльефам. У маёй катэгорыі мусіць быць больш мышцаў. А ў катэгорыі «вуменс фізік» самыя накачаныя. Гэта былі жаночы бодзібілдывг, толькі ў аблегчаным варыянце, бо ў тым выглядзе, якім ён быў раней, яго з-за нежаноцкасці прыбралі са спаборніцтваў.

— Да гэтага вы доўгі час служылі ў міліцыі. Чым зацікавіла гэта праца?

— Прышла туды пасля школы, у 18. У мяне дзякуючы плаванню былі добрыя фізічныя даныя. І ў Гомелі, дзе я жыла, ішоў набор дзяўчат у патрульна-паставую службу. Трэба было здаць нарматывы па фізічнай падрыхтоўцы, тэсціраванне, прайсці медыцынскую камісію — дастаткова сур'ёзны адбор, і я яго вытрымала. Мне спадабалася спецыфіка працы, да таго ж увесь час у руху — пасля спорту тое што трэба.

— Як праходзілі будні ў патрульна-паставой службе?

— Займаліся аховай грамадскага парадку і прафілактыкай правапарушэнняў і злачынстваў. Папросту кажучы, хадзілі па вуліцах па замацаваным за нашым нарадам маршруце.

— Вам як прадстаўніцы прыгожай паловы было шкада тых, каго даводзілася затрымліваць? Чалавек выпіў, не разлічыў сілу, а яго забіраюць у апорны пункт і складаюць пратакол...

«Любая дзяўчына можа прыйсці пазаймацца і паспрабаваць сябе ў катэгорыі фітнес-бікіні».

— Сапраўды, у першыя месяцы было шкада. А пасля прывыкаеш, бо ёсць закон, які нельга парушаць, нягледзячы на тое, выпіў ты толькі на свяце ці таму, што п'еш заўсёды. Ставішся да гэтага з пункту гледжання Адміністрацыйнага ці Крымінальнага кодэкса і проста выконваеш свае абавязкі.

— Сілу даводзілася прымяняць?

— Канешне, былі розныя выпадкі. Хапала тых, каму ўсё роўна, што перад ім — дзяўчына. Але ж нас вучылі прыёмам самаабароны, мы пастаянна падтрымлівалі фізічную форму. Да таго ж у мяне былі напарнікі — падрыхтаваныя хлопцы, так што я не адна скручвала хуліганаў.

— Ведаю, што вам давялося папрацаваць і ў АМАПе...



— Для гэтага я нават пераехала ў Мінск. У АМАПе была свая спецыфіка — догляд сумак, ручной паклажы на масавых мерапрыемствах — канцэртах, святах, часам таксама патрулявалі вуліцы. Пасля яшчэ працавала ў канваіраванні — суправаджала асуджаных і асоб, якія ўтрымліваюцца пад вартай. Усяго адслужыла ў міліцыі восем гадоў.

— Што самае складанае ў гэтай працы і што прымуліла звольніцца?

— Для мяне — графік. Прычым спачатку табе ўсё падабаецца. А пасля разумееш, што вольнага часу зусім няма. Усе святы і выхадныя ты на працы. Яна пакідае адбітак на характары — з'яўляецца падазронасць да ўсіх, пэўная замкнёнасць, кола кантактавання звужаецца. Умоўна кажучы, на кожнага чалавека глядзіш як на правапарушальніка. Нават новыя знаёмствы заводзіць складана. Таму, калі мяне запрасілі ў аддзел рэжыму ў «Мір фітнесу», я адразу пагадзілася. Пасля скончыла курсы інструктараў і зараз працую трэнерам.

— У міліцыі, зрэшты, як і ў трэнажорнай зале, вас пераважае акружаючыя мужчыны. Навязлівая ўвага не надакучвае? Як яны ўвогуле ставяцца да вашай знешнасці?

— У міліцыі няма раздзялення на дзяўчат і хлопцаў, там ты проста баец. У трэнажорнай зале сапраўды сярод наведвальнікаў і трэ-



Фота Іванна ЗАКАВІЧ

нераў больш мужчын. Але ў кожнага сваё разуменне прыгажосці. Тыя, хто любіць жалеза, мной захапляюцца, падтрымліваюць, кажуць кампліменты. Мужчыны, якія раз на тыдзень прыходзяць у залу ці ўвогуле да спорту раўнадушныя, лічаць, што настолькі падкачанае цела — гэта непрыгожа і перабор. Так што меркаванні разыходзяцца.

— Але такі выгляд — з'ява часовая. Варта не пазаймацца месяц, і вы — звывайная дзяўчына...

— Так, форма для спаборніцтваў рыхтуецца спецыяльна. Гэта і дыета, і праца над сухасцю мышцаў, іх жорсткасцю, рэльефам. У жыцці яе ўтрымаць практычна немагчыма. Так што тое, як я выглядаю зараз, — толькі пікавая форма на перыяд спаборніцтваў.

— Яе сапраўды рэальна дасягнуць без анаболікаў і іншых не зусім карысных для здароўя прэпаратаў?

— Цалкам рэальна. Зараз бодзібілдывг збіраюцца зрабіць алімпійскім відам спорту і допінгкантроль узмацнілі. На чэмпіянаце Еўропы ВАДА ўзяла шмат проб. Так што ўсё магчыма зрабіць без забароненых прэпаратаў. Але патрэбны час, дыета, заняткі. За тры

месяцы мышцы не вырастуць. Многае залежыць ад генетыкі: прыходзяць людзі, якія пазаймаюцца месяц, і мышцы пачынаюць расці, а хтосьці можа год працаваць — і ўсё стаіць на месцы. Але нават калі ты не надта адораны прыродай, форму для спаборніцтваў у той жа катэгорыі фітнес-бікіні зрабіць можна. Любая дзяўчына можа прыйсці пазаймацца і паспрабаваць сябе ў катэгорыі фітнес-бікіні.

— Напэўна, на такіх спаборніцтвах, як чэмпіянат Еўропы, вялікая канкурэнцыя?

— Так, у кожнай роставай катэгорыі па 15—20 удзельніц. Усіх выводзяць на сцэну ў радок, і суддзі выбіраюць спачатку 12 найлепшых, затым шэсць і пасля — тройку пераможцаў. Усё вельмі імкліва, секундаў 15—20 — і выбар зроблены. Таму з самага першага кроку на сцэне важна сябе паказаць.

— Вучыліся прыгожа хадзіць?

— На сцэне ўсё павінна быць мякка, пластычна, пажаноцку. Але калі пачынаеш займацца ў зале, мышцы растуць, цела занявольваецца, робіцца больш жорсткім, з рухаў знікае плаўнасць. А на спаборніцтвах гэта адразу міма, нават у дзясятку

не трапіш. Таму я займалася з харэографам. Мае трэнеры, а гэта Таццяна Белавінская, шматразовая чэмпіёнка свету і Еўропы, і Аляксандр Харытон, які таксама выступаў у класічным бодзібілдыву, ставілі мне так званае пазіраванне. І асобна я працавала з харэографам. Калі толькі пачала займацца, усё, што датычыцца пластыкі, было вельмі кепска.

— Бодзібілдывг патрабуе шмат выдаткаў?

— Падрыхтоўка да спаборніцтваў пэўна. У перыяд набору масы цела шмат грошай ідзе на прадукты. Калорыі я атрымліваю не з шакаладак, а з мяса. Грудку не кожны дзень будзеш есці, патрэбная рыба, а таксама крупы, вельмі шмат гародніны. Плюс спартыўнае харчаванне — дабаўкі, вітаміны, амінакіслоты. У перыяд сушкі харчавацца яшчэ даражэй: больш дабавак, бо не хапае мікраэлементаў, вітамінаў. Пашыў купальніка, туфлі, грым, прычоска, макіяж, манікюр — увесь вобраз абыходзіцца нятанна. Плюс узносны на спаборніцтвы, праезд, пражыванне — гэта ўсё за ўласны кошт. Калі на чэмпіянаце Беларусі ўзнос 20 рублёў, то на чэмпіянаце Еўропы — 400 еўра. Усё гэта вельмі затратна.

— Што атрымлівае пераможца?

— Медалі, дыплом і кубак.

— У чым тады сэнс фінансавых укладанняў?

— Калі займаешся любімай справай, хочацца не проста пахаць у зале, а атрымаць нейкі вынік, прызнанне. Цяпер, пасля выйгрышу чэмпіянату Еўропы, я маю права выступаць у эліткатэгорыі. Там ужо можна разлічваць на невялікія прызавыя ў канцы года, хоць і імі ўсе выдаткі не пакрыеш. У межных спартсменаў расходы аплачваюць спонсары, у нас з гэтым крыху складаней. Я ўдзячная Беларускай федэрацыі бодзібілдыва і фітнесу за тую падтрымку, што яны аказваюць.

— Гэта не сумна — заняткі на трэнажорах штодзень?

— Часам здараецца, што не хочацца ісці на трэніроўку, але лянота хутка праходзіць. Усё ж гэта любімая справа, дзе я знайшла сябе.

Алена КРАВЕЦ

■ Ну і ну!

Гандлёвы «Робін Гуд»

Супрацоўнікі аддзела крымінальнага вышуку Першамайскага РУУС сталіцы затрымалі мужчыну, які здзейсніў крадзеж адзення з крамы па вуліцы Мсціслаўца.

Гэта быў 28-гадовы непрацуючы жыхар горада. Малады чалавек украў пяць маек на агульную суму больш за 250 рублёў. Украдзенае ён збыў за палову цаны. Вядома, што зламыснік раней дзевяць разоў (!) прыцягваўся да крымінальнай адказнасці за аналагічныя крадзязы — выкрадаў тавар у крамах і прадаваў яго гараджанам. Мужчына арыштаваны. Яму за чарговы крадзеж можа пагражаць пакаранне ў выглядзе пазбаўлення волі на тэрмін да чатырох гадоў.

Бяспраўнік урэзаўся ў дом і загінуў

У Чэрвеньскім раёне кіроўца, у якога ніколі не было праваў, на легкавым аўтамабілі ўрэзаўся ў жылы дом і загінуў.

Па інфармацыі УДАІ УУС Мінаблвыканкама, аварыя адбылася каля 22 гадзін у вёсцы Кулікі. Мінчанін на машыне маркі «Сітраен» ехаў у бок дарогі Мінск — Магілёў і на закружленні не справіўся з кіраваннем. Легкавік вылецеў за межы праезнай часткі і ўрэзаўся спачатку ў агароджу, а затым у жылы дом. Кі-

роўца ад атрыманых траўмаў загінуў на месцы аварыі. Пасажыр з закрытай чэрапна-мазгавой траўмай, страсеннем мозга і шматлікімі пераломамі быў шпіталізаваны. Кіроўца, як высветлілася, ніколі не атрымліваў вадзіцельскага пасведчання. Ён, як і пасажыр, у момант здарэння не быў прышпілены рэменам бяспекі.

Сяргей РАСОЛЬКА