

# Будувати міцним... своє тіло

Перший на Рівненщині відкритий чемпіонат області з бодібілдингу відбувся нещодавно у м. Кузнецовську. На цих змаганнях успішно виступив наш земляк, юнак з Томахова Тарас КАДЕВСЬКИЙ, який зайняв друге місце у ваговій категорії до 65 кг. Цікаво, що в дитинстві Тарас не відзначався міцним здоров'ям, мав викривлений хребет, боліли і зміщені в ньому диски. Але в 15 років випадково прочитав про знаменитого культуриста і актора Арнольда Шварценегера, про користь занять культуризмом, захопився цим видом спорту і не тільки зміцнив своє тіло, а й досяг високих спортивних результатів. Днями Т.Кадевський був гостем редакції нашої газети і охоче розповів про свій улюблений вид спорту, змагання та свою участь у них.

— «Бодібілдинг» в перекладі на українську мову означає «тілобудівництво». Його мета — зробити красивим і міцним тіло поступовим нарощуванням усіх груп м'язів. Бодібілдингом можна займатись у будь-якому віці з метою оздоровлення чи досягнення спортивних результатів, він не вимагає особливих умов для занять.

Я почав тренування кілька років тому, перевагу в заняттях надаю вправам зі штангою, яку зробив сам. Вже за два роки регулярних тренувань я підріс на 10 сантиметрів, відчув і наочно

переконався, як зміцнилось моє тіло, як збільшились м'язи, а про колишні недуги вже і не згадую. В бодібілдингу важливі не тільки ріст сили, а й краса, пропорції м'язів тіла. Саме на останнє орієнтуються і змагання спортсменів. Щоб підкреслити форми м'язів, хороший їх рельєф, симетрію, учасники змагань покривають тіло каштановою чи горіховою морилкою, а поверх — маслом чи олією. На подіумі при відповідному освітленні спортсмен показує шість обов'язкових поз, а потім — кілька вибраних самостійно.



Як і у важкій атлетиці чи боротьбі, в бодібілдингу змагаються по вагових категоріях. У нас, на Рівненщині, федерація бодібілдингу є лише в Кузнецовську. На її базі пройшли обласні змагання, в яких взяв участь і я. Результатом — другим місцем — я задоволений і вважаю це лише початком своєї спортивної кар'єри.

Першість у моїй ваговій категорії завоював Олександр Либак, який, до речі, став і абсолютним чемпіоном області з бодібілдингу, перемігши чемпіонів інших вагових категорій.

Культуризмом захоплюються і дівчата. На змаганнях вони позують під музику, використовують при цьому елементи аеробіки.

Мій улюблений вид спорту — це і здоровий спосіб життя, збалансоване харчування, пошук власного стилю у тренуванні. Словом, те, що треба сучасній молодій людині.

Записав  
Анатолій КАРДАШ.