



ЭДУАРД ГАВРИЛЬЧЕНКО

К СВОЕЙ ПЕРВОЙ ПОБЕДЕ ЭДУАРД ШЕЛ ШЕСТЬ ЛЕТ. ПЕРВЫЙ ВЫХОД И ПЕРВОЕ МЕСТО В КАТЕГОРИИ «БОДИБИЛДИНГ, МУЖЧИНЫ ДО 75 КГ». ПРОИЗОШЛО ЭТО В 2006 ГОДУ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЮГА РОССИИ (ЮФО) «САМСОН 28». С ТЕХ ПОР ПРОШЛО МНОГО ЛЕТ, НО ЭДУАРД ПО-ПРЕЖНЕМУ ВЫСТУПАЕТ И ЗАНИМАЕТ ПРИЗОВЫЕ МЕСТА. МАСТЕРСТВО. ИНАЧЕ ЭТО И НЕ НАЗОВЕШЬ.





Первый старт этого года?
Первым стартом был турнир Global Fit, специально к ним не подводился, но все сложилось для меня удачно.

Ного-то считали главным соперником?
Илью Луковца – он перспективный спортсмен, хорошая форма.

Что следующее?
Подмосковье, Тверь, Москва, Рязань, Россия.

Сложно было?
Нет. Чтобы было не сложно нужно приложить характер и терпеть!

Сколько раз в год выступаете?
Я выступаю раз в год, в осенний сезон.

Так долго в бодибилдинге тяжело существовать?
Конечно нет, бодибилдинг для меня это образ жизни, без него я жить не могу.

Чемпионат России. Что было наиболее сложным?
Морально очень тяжело, это соревнования самого высокого уровня в России. Нужно было постараться показать идеальную форму. Был очень сильный состав, особенно в категории 80 кг – чемпионы Европы, мира.

Результатом довольны?
Ну, хотелось бы большего.

А как сами соревнования? Организация?
Достойный уровень! Самохин всегда устраивает соревнования очень здорово. Уже не первый раз в Краснодаре и подготовка всегда замечательная!

Количество девчонок категории бикини громадно. В глазах не мельтешит?
Первое время, когда только эта категория появилась, несколько напрягала. Это было в новинку, соревнования затягивались. Сейчас



ОБ ЭДУАРДЕ

Трехкратный чемпион
Московской области

Двукратный
чемпион Москвы

Вице чемпион России

Рекордсмен мира
по жиму штанги
лежа в категории
«мастера» WPC

рост 168 см

вес соревновательный
80 кг

возраст 47 лет

instagram
ed_gavrilchenko

facebook.com bodyfaan

vkontakte edmania





все нормализовалось, прыжки.

С девчонками понятно, ярко, красиво, а как быть с новой категорией «менс физик»?

На мой взгляд это лучше, чем женский бодибилдинг.

От каких ошибок стоит предостеречь начинающих бодибилдеров?

Я бы посоветовал не торопиться, потому что очень часто у молодых ребят не оправдываются ожидания, когда думают, что получится все и сразу. Отсюда – разочарование. Нужно время, нужен упорный труд. В первую очередь правильное питание, режим, регулярные тренировки и все получится! А надеяться на то, что через месяц занятий будет отличная форма это не реаль-

но. Нужно запастись терпением.

Что бы вы пожелали себе? Здоровья.

Сейчас развивается проект Боди-Мания. Какое отношение вы имеете к нему?

Я один из основателей. Идея принадлежит моему сыну Сергею и его другу Готовцеву Макару. Со временем мы хотим охватить практически все медийное пространство, связанное с железом. Сейчас готовим довольно масштабный проект, должно быть интересно.

Сергей присутствует на всех ваших соревнованиях?

Да, он болеет, переживает. Поддержка семьи – это половина моего успеха, не уверен, что без этой поддержки что-нибудь вышло!

А как вообще оцениваете современное состояние бодибилдинга?

Развивается, и очень хорошо. Был одно время застой, на мой взгляд. В девяностых, начале двухтысячных было сильное развитие, потом – застой, не знаю почему, но сейчас снова идет развитие.

Вы сейчас сами тренируете ребят. Есть достойные?

Да! Очень перспективный спортсмен сейчас готовится на осень, Руслан Логинов. Мне кажется этой осенью он «выстрелит».

Эдуард, спасибо! Надеемся увидеть вас на чемпионатах еще не раз!

Редакция Muscle&Fitness Russia благодарит «ALEX FITNESS Холменское» за помощь в подготовке материала



ЖИМ ЛЁЖА

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА, В ПЕРВУЮ
ОЧЕРЕДЬ ГРУДНЫХ МЫШЦ

Я работаю в диапазоне от 6 до 12 повторов в 2-3 рабочих подходах, не считая разминочных. Очень важна техника. Стопа ноги прижата, ягодицы прижаты и напряжены, естественный прогиб в пояснице, и она напряжена, лопатки сведены. Штанга опускается на середину груди. Негативная фаза движения обязательно плавная и подконтрольная, без отбива о грудь, позитивная фаза мощная на выдохе.

СОВЕТ

Упражнение
обязательно выполнять
без отрыва стоп от
пола и ягодиц от
скамьи.



ЖИМ В ХАММЕРЕ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕРХНЕЙ
ЧАСТИ ГРУДНЫХ МЫШЦ

Выполняется как и на горизонтальной скамье. Хороший упор ногами, естественный прогиб в пояснице, лопатки сведены. Работа в диапазоне 10-15 повторов. В данном упражнении люблю работать в не полную амплитуду.

СОВЕТ

Не выпрямляйте руки до конца, чтобы оставить напряжение и выключить из напряжения трицепс.



ПООЧЕРЕДНОЕ СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ

БАЗОВОЕ ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ БИЦЕПСОВ

В верхней фазе фиксации, негативная фаза подконтрольна, упражнение выполняется с супинацией. В данном упражнении хочу поработать с большим весом, допускаются небольшой читинг. Работаю в диапазоне 8-10 повторов в 3 рабочих подходах.



СОВЕТ

Во время движения старайтесь не раскачивать руку в плечевом суставе.



СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ СТОЯ

ДЛЯ ПРОРАБОТКИ БИЦЕПСОВ

Работая без читинга в диапазоне 10-12 повторов. Локти прижаты, без раскочки корпуса и плечевого сустава. В пиковом сокращении небольшая фиксация.



СОВЕТ

Избегайте движений в плечевых суставах.



СГИБАНИЕ РУК В ТРЕНАЖЕРЕ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПИКА БИЦЕПСОВ

В верхней фазе одна рука остается зафиксирована в статическом напряжении, другой рукой выполняю повторение. И так поочередно. Работая в диапазоне 12-15 повторов в 3 подходах.