Леонид Розмарица: "Ничего невозможного нет. Нужно лишь иметь желание и волю

Леонид Розмарица ведет занятия в фитнес-центре, работает на ЧАЭС, преподает в институте. А еще он — чемпион Украины (2007 г.) и чемпион Европы (2009 г.) по бодибилдингу. Каковы они — будни чемпиона? Как ему удается столько всего успевать? Сейчас узнаем.

— Леонид, расскажите (и лучше подробно) о том, какой у вас распорядок дня, режим питания, образ жизни? Как вы сочетаете тренировки и работу — вы ведь человек достаточно загруженный?

— Распорядок дня у меня довольно плотный. Учитывая, что у меня две работы, получается, что иногда я работаю в городе, а иногда вне его. Объясню. Вне города я работаю на ЧАЭС. Приходится вставать в 05.20, чтобы электричкой доехать до работы, которая везет на станцию всех работников, ехать сорок минут в "зону". Обратно я возвращаюсь только в 21.30. Я работаю по сменам вместе с женой, и один раз в неделю приходится уезжать из города на целый день. С сыном приходится общаться в телефонном режиме и вечером после приезда домой. Стараюсь просмотреть почту, пообщаться с друзьями по Интернету, узнаю новости, отслеживаю новые методики в тренинге и т.д. — и где-то около часа ночи добираюсь до постели.

Как правило, следующий день начинается в 07.20. Сына поднять в школу, завтрак, утренние процедуры — и в фитнес-центр, на вторую работу. Работая инструктором в тренажерном зале, я также провожу на работе по 12 часов. Разница лишь в том, что, находясь в городе, я могу попутно сделать еще пару дел. Первый клиент ко мне приходит в девять утра, а последний уходит в девять или в десять вечера. Делаю для себя окно во времени для своих тренировок — это святое. Вечер, в принципе, не отличается от остальных: общение с семьей, Интернет — там общение с друзьями, и отбой в то же время. Да, иногда 24 часов не хватает! Чуть не забыл! Еще читаю лекции в КПИ (факультет реабилитации, основы оздоровительного фитнеса), и нужно учесть еще домашние дела, которые нужно решать именно мне, как мужчине.

Сейчас немного легче стало — в 2009 году я закончил Севастопольский институт ядерной энергетики, факультет — эксплуатация АЭС. Это второе высшее образование. Первое — тренер-преподаватель (Львовский ГИФК).

Как все это сочетается? Все возможно при желании, а главное при правильном планировании и поддержке семьи.

— Вы диету соблюдаете?

— Стараюсь питаться 5—6 раз в сутки, малыми порциями, утром обязательно должен быть завтрак. Пищу, богатую углеводами, употребляю в первой половине дня. Основной акцент — на пищу, богатую белками, не забывая о клетчатке, — во второй половине дня. Диета зависит от состояния подготовки. В так называемое межсезонье могу позволить себе сладкое (я сладкоежка), рацион смещается в сторону увеличения потребления углеводов. При подготовке к соревнованиям все постепенно меняется: предпочтение отдается более белковой еде, углеводы постепенно снижаются, и так — до допустимого минимума. Обязательна клетчатка, ее ем практически всегда.

Чего никогда не ем — это жирную и жареную пищу. Сладости, еще раз повторюсь, только в межсезонье и в скромных порциях.

— Как вы относитесь к употреблению различных добавок, стимуляторов мышечного роста и т.п.?

— К добавкам у меня отношение положительное. Витамины, минералы, микроэлементы — неотъемлемая часть в питании спортсмена. Протеин и аминокислоты, БАД — это те препараты, которые помогают организму быстро восстанавливаться после тяжелых физических нагрузок.

— Что, кроме внешней красоты, дают человеку занятия бодибилдингом?

— Первое — умение правильно формулировать цели и методы их достижения, т.е. думать. Второе — это дисциплинирует. Ведь только при систематических, регулярных занятиях возможно достижение поставленной цели. Это автоматически распространяется и на другие виды деятельности. И третье — упорство и повышение работоспособности (это достаточно тяжелый физический труд).

Это только часть тех качеств, которые вырабатываются у занимающегося бодибилдингом, не говоря уже о положительных влияниях на процессы, происходящие в нашем организме касаемо работы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Недаром же говорят: "Движение — это жизнь". Но при этом важно не переступать черту переутомления. Здоровье — понятие относительное, а для бодибилдинга оно очень важно. Это я отлично понимаю.

— Есть ли "предел совершенству"? Как понять, что пора остановиться, не перекачаться?

— Во-первых, как и в любом другом виде спорта, есть основная заповедь: не навреди! Ведь во время занятий бодибилдингом большая нагрузка ложится не только на опорно-двигательный аппарат, мышцы и связки, а также на нервную систему.

Существует понятие мышечной и психической усталости, перетренированности. Это три основных фактора, которые дают понять, что пора остановиться и сделать небольшой перерыв в тренировках. Либо сменить направленность деятельности.

Что касается "перекачаться" — бодибилдинг классифицируется на любительский и спортивный. Первый — для себя, второй — для участия в соревнованиях. Любительским бодибилдингом занимаются сотни тысяч людей во всем мире. А в соревновательном бодибилдинге заняты несколько тысяч человек.

Соревновательный бодибилдинг намного сложнее, требует огромных усилий. Это постоянная диета, тяжелые тренировки, соблюдение режима, так называемая "сушка" перед стартом, огромное психологическое напряжение. В любом случае есть единый принцип: не навреди.

Есть ли предел совершенству? Как кто-то сказал из великих, не бойся достичь совершенства, ты его никогда не достигнешь. Так что человек может совершенствовать себя вечно, пока либо не поменяются приоритеты, либо не закончится жизнь :)

— Есть ли вообще понятие идеальной фигуры для мужчин (как, например, для женщин 90-60-90)?

— Как ни странно, по сравнению с женскими 90-60-90, мужского понятия идеальной фигуры нет. Как на мой взгляд, главным для мужчины является:

1. Умная, светлая голова.
2. Пропорционально физически развитое тело.

Существует такое понятие, как пропорции. Выходя на сцену, спортсмен должен продемонстрировать не только отличное качество мышц, но и пропорции! Ведь этот спорт, прежде всего, направлен на демонстрацию красивого тела, пусть даже с гипертрофией мышц.

— Бодибилдинг — это ведь постоянная тяжелая работа над собой. Что удерживает вас, помогает не бросать тренировки?

— В спорте я с семи лет. Для меня бодибилдинг не просто хобби — это жизнь, постоянное самосовершенствование, готовность к моментальной мобилизации всех ресурсов организма для достижения поставленной цели. И это касается не только бодибилдинга. Человек, способный мобилизировать все свои ресурсы, будет успешным не только в спорте, но и в любой другой сфере человеческой деятельности. Это можно увидеть на примере как наших, так и зарубежных спортсменов.

— Нашла ваш профиль на одном из специализированных "бодибилдерских" сайтов, у вас там в подписи девиз: "Невозможное — это часто всего лишь то, чего никто не пробовал". Подтверждает ли жизнь это утверждение? Помогает ли оно вам?

— Конечно, помогает. Ничего невозможного нет. Нужно лишь иметь желание, волю и хотеть достичь желаемой цели. Своим клиентам я всегда говорю: "Нет ничего невозможного. У вас просто нет желания!" Чтобы чему-либо научиться или достичь чего-то, нужны всего лишь три вещи: первая — желание, вторая — постановка реальных целей и третья — максимальная мобилизация или просто упорство.

Вопросы задавала Вера ЕДЕМСКАЯ

Досье

Леонид Розмарица — мастер спорта Украины международного класса, чемпион Украины, чемпион Европы.

Дата рождения: 12 июня 1972 г.

Место жительства: город Славутич.

Семья: жена Оксана (мастер спорта Украины международного класса по пауэрлифтингу, обладательница Кубка Украины по бодибилдингу 2009 г. (категория до 55 кг), 5 место на чемпионате Европы 2009 года, член сборной Украины по бодибилдингу), сын Никита.

Образование: два высших. Львовский государственный институт физической культуры (ЛГИФК) — тренер-преподаватель по тяжелой атлетике; Севастопольский национальный университет ядерной энергетики и промышленности (СНУЯЭиП) — эксплуатация атомных станций.

Спортивные достижения:

2007 год. Чемпионат Черниговской области — 1 место (КББ), открытый чемпионат Киева — 4 место (ББ до 70 кг), чемпионат Украины — 1 место (КББ).

2008 год. Абсолютный победитель Кубка Киева (КББ), чемпионат Украины — 2 место (КББ), чемпионат Европы — 11 место (КББ).

2009 год. Кубок Полтавской области — 1 место (ББ до 75кг), Кубок Украины — 3 место (ББ до 75 кг), чемпионат Европы — 1 место (КББ), чемпионат Украины — 3 место (ББ до 75 кг).