

## СИЛОВОЙ ЭКСТРЕМАЛ!!!

Весной этого года в Москве зародилась Федерация силового экстрима студентов России. И многие призеры первенства вузов Москвы были приглашены в эту федерацию. Сильнее других пауэрлифтеров Физтеха экстримом увлекся Арсений Шмелёв. Уже на первых тренировках по силовому экстриму наш выдающийся спортсмен показал очень хорошие результаты и технику выполнения упражнений. Еще бы, ведь Арсений – серебряный призер первенства вузов Москвы 2007 года по пауэрлифтингу в весовой категории до 110 кг, и ему к силовым перегрузкам не привыкать. На прошедшем в Лужниках чемпионате вузов по силовому экстриму Арсений занял 3-е место. В программу сорев-



нований входили следующие упражнения:

- 1) “Фермерская прогулка” – в обе руки берутся два груза по 100 кг каждый и на время проносятся на расстояние 50 метров.
- 2) Поднятие на стойки 100 литровых бочек с водой на время.
- 3) Эстафета с 100-килограммовыми бревнами.
- 4) “Камни Атласа” – поднятие на стойки камней весом 85 кг, 105 кг и 120 кг.
- 5) “Богатырский жим” – Последовательный жим стоя бревен весом 80 кг, 95 кг, 110 кг и 120 кг.

## СПЕЦВЫПУСК “ЗА НАУКУ”



Арсений удивил зрителей своей выносливостью. Но еще больше публика удивилась бы, узнав, что этот богатырь – будущий ученый.



б) Тяга грузовика – тяга 6-ти тонного автобуса на расстояние 20 метров на время. В “Фермерской прогулке” и “Богатырском жиме” Арсений показал лучшие результаты. В упражнении “Камни Атласа” – 2-й результат. И в общем итоге 3-е место! А через неделю на показательных соревнованиях отборочного чемпионата высшей лиги Арсений занял 2-е место. Пожелаем нашему выдающемуся спортсмену дальнейших успехов как в пауэрлифтинге, так и в силовом экстриме.

**Андрей ЧЕРНИКОВ,**  
тренер сборной МФТИ  
по пауэрлифтингу

