

Здоровый
образ жизни
—
Путь к успеху!



Евгения Степанова

С раннего возраста Евгения стала заниматься прыжками в воду и в 16 лет выиграла первенство СССР.

Затем по стечению обстоятельств ей пришлось оставить занятия спортом на несколько десятилетий.

И только в возрасте 60 лет спортсменка решила вновь всерьез заняться любимым увлечением и участвовать в соревнованиях.



У ближайшего окружения Евгения Васильевна не встретила понимания, поддержала только внучка, которая помогла отправить обращение в австрийские спортивные клубы Инсбрука, где был запланирован чемпионат Европы. С тех пор Евгения каждый год принимает участие в соревнованиях и завоевывает только призовые места.

В копилке спортсменки много золотых и серебряных медалей. Благодаря постоянным тренировкам и желанию трудиться над собой Евгения побеждает на различных соревнованиях среди пожилых людей.

На чемпионате мира в Монреале 75-летняя спортсменка трижды заняла первое место. По ее словам, прыжки в воду дарят ей чувство свободы от старости.



Чарльз Югстер

Швейцарский спортсмен Чарльз Югстер доказал на собственном опыте, что быть активным и здоровым можно и в преклонные годы жизни.

До 60 лет Чарльз не вспоминал о спорте, хотя в молодости занимался греблей. Пассивный образ жизни повлек за собой проблемы с лишним весом и массу других неприятностей, связанных со здоровьем. Но однажды все изменилось благодаря соревнованиям по гребле для пенсионеров, которые устроили в местном спортивном клубе. Чарльз вновь вернулся в спорт и через пару лет заметил, что его не беспокоят болезни. Участвуя в соревнованиях по гребле, неутомимый спортсмен получил 35 золотых медалей. Такие перемены побудили его углубиться в исследования системы питания и тренировок в пожилом возрасте.

В 87 лет Чарльз начал заниматься бодибилдингом. Силовые тренировки, составленные личным тренером, помогли ему сбросить лишний вес и восстановить потерянную мышечную массу. А в возрасте 94-х лет Чарльз Югстер увлекся бегом и уже через два года установил мировой рекорд для спринтеров. Его достижения в спорте доказывают, что находясь на пенсии, человек не только может вести активную жизнь и прекрасно себя чувствовать, но вполне может стать чемпионом.



Эрнестина Шепард

История этой женщины
вдохновляет на
самодисциплину и
спортивные достижения.

Свои первые
тренировки Эрнестина
начала в 56 лет. К этому
возрасту она
превратилась в
упитанную женщину,
которая вела
малоподвижный образ
жизни и не нравилась
себе из-за некрасивой
формы тела.

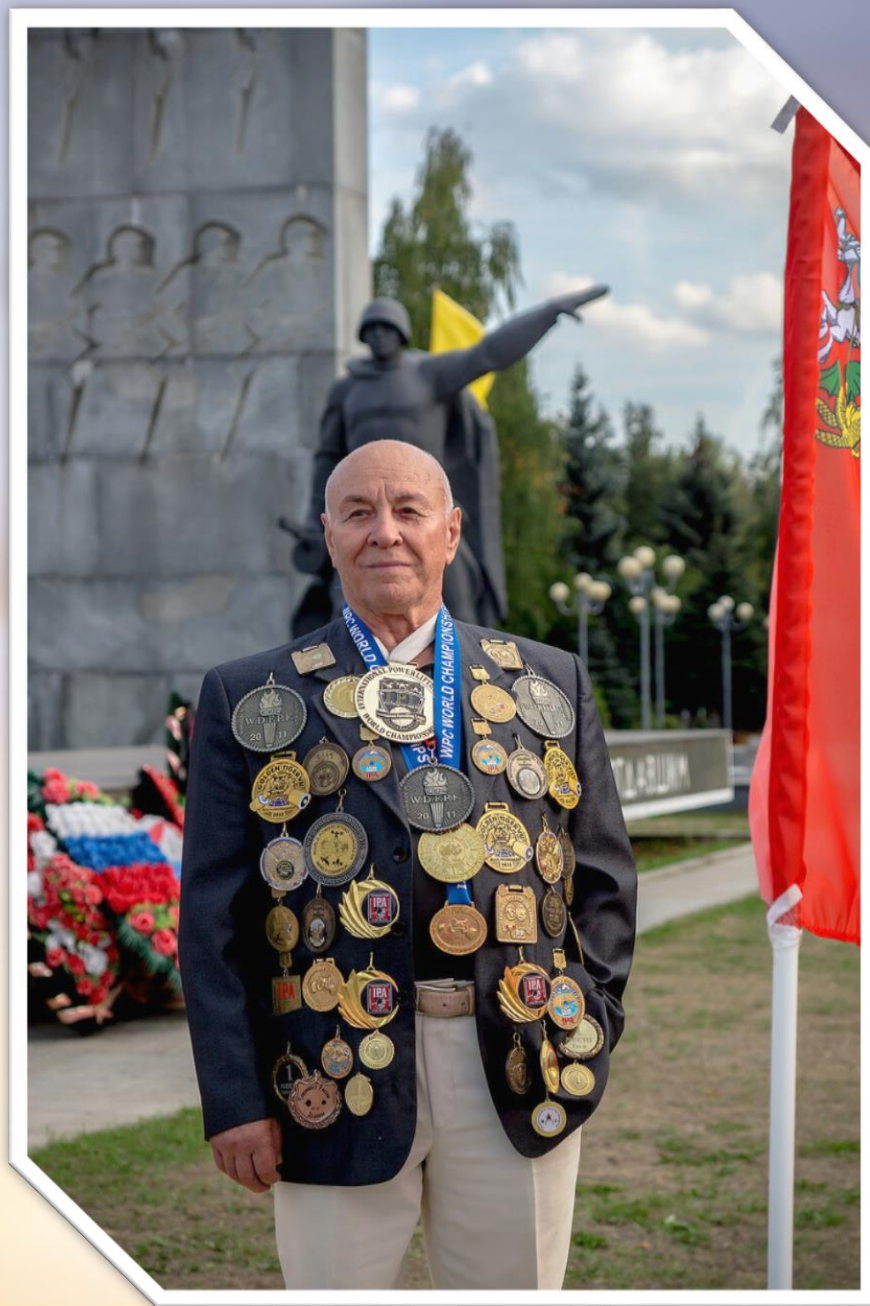


Большую часть жизни Эрнестина не любила спорт, но постепенно шаг за шагом ненависть превратилась в страсть. Силовые упражнения укрепили и преобразили тело настолько, что в 71 год Эрнестина смогла участвовать в соревнованиях по бодибилдингу. Обойдя конкурсанток на десятки лет младше себя, спортсменка заняла первое место. В 2010 и 2011 гг. Книга рекордов Гиннеса объявила Эрнестину Шепард самым возрастным бодибилдером.



Валерий Быстров

В 50-е годы прошлого столетия спортсмен из Балашихи занимался баскетболом, греко-римской борьбой и акробатикой. В пауэрлифтинг Валерий Быстров пришел случайно, когда ему предложили участвовать в соревнованиях по троеборью, на которых в итоге он показал отличный результат. Это придало стимул двигаться дальше, и уже на Международном фестивале по силовым видам спорта Валерий Быстров поставил 8 мировых рекордов. На тот момент ему было 68 лет.,



За 8 лет регулярных тренировок он установил 71-й мировой рекорд, стал чемпионом мира 22 раза и абсолютным чемпионом мира — 17 раз. Быстров стал единственным спортсменом среди ветеранов старше 70-ти лет, который показал на мировом первенстве результат более 300 очков по коэффициенту Вилкса.

Отличную физическую форму и выносливость Валерий Васильевич объясняет тем, что всегда занимался спортом. На фоне своих ровесников Быстров отличается не только силой и энергичностью, но и позитивным отношением к жизни.



Владилена Кокина

Владилена Кокина стала заниматься бегом в 58 лет с целью избавиться от навалившихся болезней. С тех пор пенсионерка приняла участие более чем в 500 забегах.

Первый рекорд Украины среди ветеранов в своей возрастной категории Владилена Яковлевна побила в 72 года. За 56 минут она пробежала 10 километров, и это был лучший результат.

Уже через полгода рекордсменка отправилась представлять Украину на матче в Москве. Затем ежегодно принимала участие в среднем в 25-ти соревнованиях, а накануне своего 85-летия установила свой личный рекорд, став чемпионкой Европы в 800-метровом забеге.

