

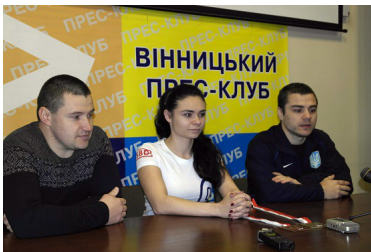
21-річна екологиня віджала 100 кг і виборола бронзу на Чемпіонаті світу

Написав Administrator

Середа, 27 квітня 2016, 19:38 - Останнє оновлення Середа, 27 квітня 2016, 19:51

Студентка нашого інституту (заочна форма навчання) Ірина Шкарапута посіла третє місце на Чемпіонаті світу в Данії.

21-річна Ірина Шкарапута професійно займається пауерліфтігом лише три роки, проте 23 квітня 2016 року їй вдалося вибороти бронзову медаль на Чемпіонаті світу. Тендітна вінничанка, вагою 52 кг, віджала 100 кг від грудей! Її перевершили полька, яка осилила 105 кг, і французженка, віджавши 107,5 кг.



Це був її перший виступ на міжнародних змаганнях.

Сама Ірина розповідає, попри те, що дебютувала на змаганнях такого рівня, - зовсім не нервувала.

- Взагалі я думала, що буду дуже сильно переживати, що в мене станеться істерика якась. Але я впевнено почувала себе в залі, впевнено на помості. Все дуже швидко сталося. Переживати я вже почала після нагородження, - сміється дівчина.

21-річна екологиня віджала 100 кг і виборола бронзу на Чемпіонаті світу

Написав Administrator

Середа, 27 квітня 2016, 19:38 - Останнє оновлення Середа, 27 квітня 2016, 19:51

Пауерліфтерка пояснює, що обрала цей вид спорту, щоб бути сильною та оригінальною.

- Таким видом спорту займається дуже мало дівчат. Тому це - бажання бути не такою, як всі, виділитися та бути сильною врешті-решт, - сказала Ірина.

Дівчина додає, що заради спорту доводиться обмежувати себе в їжі, адже якщо вага переvalить за 52 кг – це вже буде зовсім інша категорія та інші конкуренти.

- Я харчуюсь так, як всі, просто не дозволяю собі смаженого. В першій частині дня я їм вуглеводи, а на вечір вже більше білкове харчування. Перед змаганнями трошки вуглеводи врізаються, але треба дуже обережно до цього ставитися, тому що якщо переборщити, то йде спад силових показників. А після зважування можна одразу їсти, скільки хочеш, - поділилася секретами Ірина.

Наразі спортсменка працює тренером в спортивному комплексі "Колос", проте в майбутньому планує пов'язати своє життя не тільки зі спортом, а й з професією еколога, на якого навчається у Вінницькому національному технічному університеті.

За матеріалами i-vin.info

