



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Вероника Прензилевич: «В жизни всегда должна быть цель» | Veronika Prensilevitch : « Dans la vie, il faut un but »

Автор: Надежда Сикорская, [Женева](#) , 05.10.2022.



Женевский тренер Вероника Прензелевич Фото © Mylena Cernyshova

Россиянка из Женевы будет участвовать в организуемом Швейцарской федерацией бодибилдеров конкурсе, который пройдет 8 октября недалеко от Люцерна.

|

Une Russe genevoise participera dans un concours organisé par la Fédération suisse de bodybuilders, qui aura lieu le 8 octobre près de Lucerne.

Veronika Prensilevitch : « Dans la vie, il faut un but »

При взгляде на эту очаровательную блондинку сразу вспоминаешь не менее очаровательную Джессику из «Кто подставил Роджера Рэббита»: и рост, и идеальные пропорции... Только вот произнесенной томным голосом фразы «Я не плохая, меня просто такой нарисовали» от нашей героини не дождешься: на Веронике семья, работа, подготовка к соревнованиям, требующая железной дисциплины. Не до томности! Разговор мы начали, как полагается, с детства.



– Я родилась и выросла в Санкт-Петербурге, с детства занималась рисованием, живописью и была уверена, что после окончания института буду преподавать эти предметы в школе. Однако опыт прохождения практики показал – это не мое! Не захотелось из года в год рисовать одни и те же бутылки, яблоки и кувшины. Одним словом, рутинная работа отбила охоту...

Зато проснулась охота к перемене мест...

Именно! Получив в 18 загранпаспорт, я отправилась путешествовать. Пожила в Тунисе, в Париже. Занималась французским, подрабатывала на выставках. А потом приехала в Женеву и почти сразу познакомилась с моим будущим мужем. Мы вместе уже восемь лет, растим сына Эрика, ему почти четыре.

От учителя рисования к спортивному тренеру – кардинальная смена карьеры. Как это произошло?

Во время беременности и в послеродовой период я набрала двадцать килограммов, все они явно были «лишними», надо было от них избавляться. Это стало моей целью. Сначала пошла по пути многих: делала интернет-марафоны, что приучило меня считать калории, много ходить пешком, заниматься спортом. Но, будучи неграмотной в этой области, я переусердствовала и довела себя чуть ли не до анорексии с булемическим уклоном, то есть я очень много ела, но и очень много занималась спортом. В итоге превратилась в так называемый *skinny fat*: была очень худая, но без мышц, все мышцы сгорали от чрезмерных тренировок. Питалась явно неправильно. Начались проблемы с гормональной системой, с женским здоровьем, потом уже и психологические. И в какой-то момент я поняла, что это может плохо кончиться.



И что сделали?

Так совпало, что как раз началась пандемия коронавируса. Ни няни, ни детского садика, ребенок на руках. Но зато муж работал из дома, так что он мог иногда присмотреть за сыном. Я нашла онлайн-курсы и серьезно занялась собой, задавшись целью привести себя в норму без ущерба для здоровья и серьезно подумав о том, зачем я все это делаю и чего хочу от своего тела.

Мне кажется, немного есть в мире женщин, которые были бы полностью удовлетворены собой, своим телом... Большинство постоянно стремится похудеть, а некоторые, их намного меньше, - поправиться. Откуда эта всеобщая неудовлетворенность?

Наверное, от того, что нет предела совершенству, зато есть много картинок в гляцевых журналах, будоражащих наше воображение, соцсетей, давления со стороны окружающих...

При этом многие не понимают, что над картинками серьезно поработали ретушеры, и в жизни многие красотки выглядят совсем по-другому...

Разумеется! Я сама очень многого не знала, представление о бодибилдинге было у меня самое стереотипное: занимающиеся им женщины представлялись мне мужеподобными существами с бицепсами, трицепсами, могучими спинами. Начав заниматься, я узнала, что есть категория бодибилдинга, которая называется фитнес-бикини, и девушки из этой категории выглядят совсем по-другому. Я захотела стать похожей на них.

Неужели это доступно каждой из нас, стоит только захотеть?

На самом деле, каждый человек может очень многое «сделать» со своим телом, но нужно время и терпение, а также профессиональное наблюдение, чтобы не нажить проблем.

И постепенно хобби превратилось в работу?

Совершенно верно, и работу свою я очень люблю – все же педагогическая жилка во мне, видимо, есть! (Смеется.) Мне нравится работать с клиентами, как с женщинами, так и с мужчинами. Нравится видеть результат наших совместных усилий – я радуюсь за них, как за себя. Самой взрослой моей клиентке 67 лет, ее отправили заниматься спортом по медицинским показаниям: она страдает артрозом, защемлением нервов, ей это было жизненно необходимо. Мы работаем с ней три месяца, и я счастлива видеть, что она уже не задыхается, как на первых тренировках, и реально молодеет.



Цель поставлена Фото © Mylena Cernyshova

Это здорово! Но большинство, я уверена, обращаются к Вам из эстетических соображений?

Конечно. Многие хотят укрепить мышцы, особенно руки – чтобы кожа не висела. Есть такие, кто целые дни проводят в офисе, у компьютера. Физическая активность им необходима, но заставить себя заниматься самостоятельно они не могут. Кто-то не любит ходить в спортивный зал – либо стесняется, либо брезгует, а есть такие, кто хочет заниматься только на улице – они пользуются временем тренировки, чтобы подышать воздухом. Обычно клиенты находят меня через [мой сайт](#), мы встречаемся и вместе решаем, что и как нужно делать.

Но тренировать - одно, а вот в конкурсе участвовать... На это надо решиться!

Началось с шутки – не шутите с тренерами! Я как-то нашла в интернете сайт швейцарской федерации фитнес-бикини, посмотрела и поняла, что наши девушки

совсем им не уступают, скорее наоборот. И поставила перед своим тренером и перед собой очередную цель. В шутку. Это было в мае прошлого года. Увлелась, и уже в прошлом октябре впервые приняла участие в соревнованиях: в категории бикини, среди высоких девушек. Они проходили в Цуге, на немецком, я ничего не понимала, да и поддержки в зале не было: я была не только единственной иностранкой, но и вообще единственной участницей не из немецкой части Швейцарии. Но опыт был полезным, в этот раз я его учту.



Вероника (№ 74) на конкурсе в 2021 году - наша точно лучше всех!

Почему Вы занимаетесь с российскими тренерами, а не со швейцарскими?

В России бодибилдинг больше развит, да и финансовый аспект имеет значение. Кроме того, я не настолько хорошо владею французским, чтобы понимать все анатомические термины.

А как отреагировал Ваш муж на такой неожиданный поворот в Вашей карьере?

Сначала он был не очень доволен, но я объяснила, что для меня это важно даже как для тренера, да и новая цель была уже нужна. И он смирился. (Смеется.) Я не стремлюсь обязательно победить, но каждое участие – это преодоление себя, своей неуверенности, страхов... Сейчас, например, я уже знаю, кто будет моими конкурентками в предстоящих соревнованиях, и нервничаю: не хочется же выглядеть собакой на конкурсе котов!

Простите за вопрос, который покажется Вам наивным: чем конкурс красоты кардинально отличается от конкурса бодибилдеров?

Девушкам, участвующим в конкурсе красоты, как и моделям, не нужна мышечная масса: достаточно быть красивой и стройной. В бодибилдинге же важно, чтобы были развиты дальтовидные мышцы, то есть плечи. Чтобы фигура была V-образной: развитые плечи и узкая талия, но не за счет генетики, а за счет раскрытия спины. Имеет значение округлость ягодиц, квадрицепсы, то есть бедра и ляжки. Должна просматриваться мышечная сепарация, поэтому и наносится черный грим à la сильнейший загар: на темном лучше видны мышцы. За неделю до конкурса начинается так называемый слив воды: в первый день приходится выпить шесть литров, в последний разрешен только один стакан... В общем, это длительный, серьезный процесс, требующий дисциплины. У меня лично мышечная масса растет не быстро, поэтому требуется много времени, чтобы прийти до желаемой формы, требования к которой могут различаться от одной федерации бодибилдеров к другой. Разные требования есть и к позингу.



А Вы так можете? Фото © Mylena Cernyshova

А это что такое?

Конкурсантки выходят на сцену не как им захочется, а по строгому регламенту. Есть четыре обязательные позиции, которая каждая из нас должна показать: фронтальная, вполоборота справа и слева и задняя. Всему этому надо учиться. Выдержать позу требует огромного напряжения, до тремора, ведь это все еще и на каблуках! Плюс дефиле, когда максимум за 15 секунд вы должны продемонстрировать всё, не забыв послать судьям воздушный поцелуй. Сейчас меня тренирует Юлия Казаковцева, абсолютная чемпионка России и вице-чемпионка Европы по бодифитнесу, мы отрабатываем каждый шаг, каждое движение.

Чисто с эмоциональной точки зрения, не неловко ли было впервые выйти к

публике в таком полураздетом виде?

Если честно, то мне было прикольно! Помогает и то, что ты не видишь людей, сидящих в темном зале, а видишь только судей – в основном, бывших спортсменов. А их не стесняешься, как врачей.

В прошлом году Вы на подиум не поднялись, а сейчас какой настрой - на победу?

Посмотрим! Пока я целеустремленно готовлюсь...

Мы искренне желаем Вас успеха!

От редакции: Если кто-то из наших читателей тоже увлекается бодибилдингом и захочет поддержать Веронику, то всю практическую информацию вы найдете [здесь](#).

[Женева](#)

Source URL:

<https://dev.nashagazeta.ch/news/les-gens-de-chez-nous/veronika-prenzilevich-v-zhizni-vsegda-dolzna-byt-cel>