



Русская красавица

Звезда профессиональной фитнес-спортсменки Оксаны Гришиной продолжает ярко гореть на спортивном небосклоне

Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Рост: 163 см

Вес: от 53,5 до 54 кг

Нынешнее место жительства: Ирвин, Калифорния

Род занятий: персональный тренер, фитнес-модель, хореограф

Семейное положение: замужем

Тренировочная программа:

День 1: спина

День 2: грудь, бицепсы

День 3: ноги

День 4: плечи, трицепсы.

Я также выполняю 20-30 минут кардио каждый день и трижды в неделю работаю над своей программой выступлений.

Пример тренировки (спина): тяги высокого блока 4x12-15, тяги гантели одной рукой в наклоне 3x12-15, тяги блока к поясу 4x12-15, тяги Т-грифа 4x12-15.



Немного газетных сплетен: У меня до сих пор нет детей, но я не теряю надежды. Окончила Калининградский Государственный Университет по специальности «физическая культура и спорт». Я - мастер спорта по спортивной гимнастике и мастер спорта международного класса по фитнесу. Была абсолютной чемпионкой России по фитнесу с 2004 по 2006 годы, абсолютной чемпионкой Европы в 2005 году и абсолютной чемпионкой Мира в 2006.

ЮНЫЙ АТЛЕТ

НОВАЯ ЛИНИЯ

БАТОНЧИКОВ

для Юных Атлетов!



Лучший Завтрак!

Без подсластителей и ГМИ!

+ 10 витаминов!

www.sportservice.ru





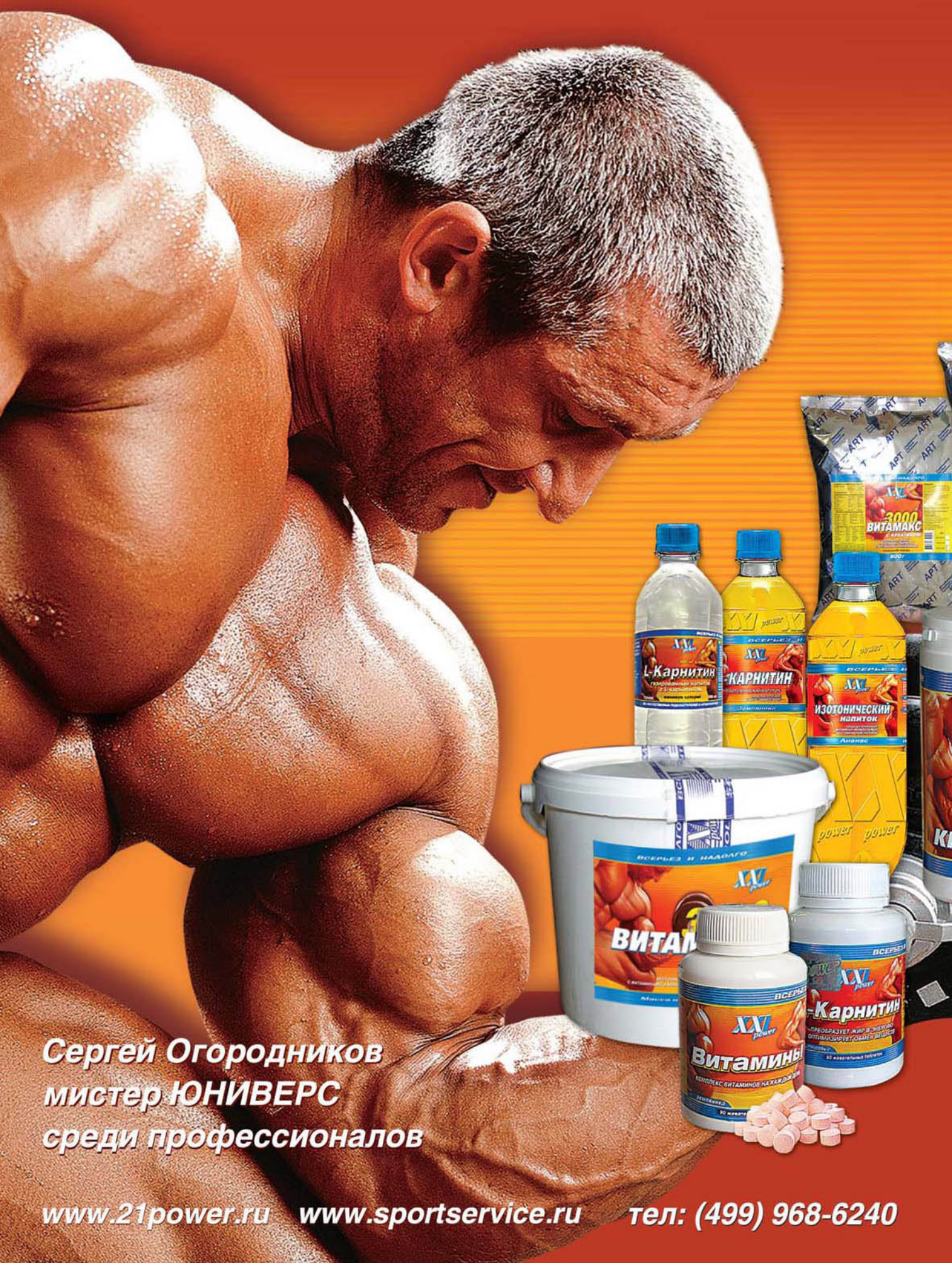
Планы на будущее: Сейчас готовлюсь к «Фитнес Олимпиаде». Я вложу сердце и душу в подготовку и само выступление, так что постараюсь, как всегда, оправдать надежды мира фитнеса. Делаю это не только ради того, чтобы порадовать фанатов или мотивировать кого бы то ни было выступать, но также ради привлечения большего числа людей в ряды этих самых фанатов и спортсменов. Хотелось бы, чтобы больше людей приходило посмотреть на соревнования по фитнесу. В России, к сожалению, не все имеют возможность посещать фитнес-клубы. Американцы обладают изобилием всевозможных фитнес-ресурсов, начиная с великолепных залов и заканчивая прекрасной едой и спортивными пи-



щевыми добавками. Надеюсь, они будут использовать все это многообразие, находя время для тренировок и правильного питания, что пойдет здоровью только на пользу.

Специально для команды IRONMAN: Спасибо всей команде IRONMAN за ту огромную работу, которую они выполняют, на протяжении многих лет поддерживая фитнес-движение. Для меня это честь - давать интервью для этого журнала и тем самым стать частью его истории. **IM**





Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов

www.21power.ru

www.sportservice.ru

Тел: (499) 968-6240

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI power



Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

