

Торжественная шпичка с Гавайских островов

Анжела Леонг зажигает соревнования про-бикини и теннисные корты!

Саванна Невье (Savannah Neveux)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neveux)

Анжела Леонг является победительницей турнира IRON MAN Magazine Hardbody Contest, выбранной на основе голосования друзей группы журнала IRON MAN в Facebook. Поздравляем, Анжела!

Вопрос: Каково это – выиграть IRON MAN Magazine Hardbody Contest?

AL: Это была одна из самых знаменательных побед за последнее время. Турнир был просто великолепен! Все девушки-участницы были действительно красавицами, и каждая имела огромные шансы на успех, так что оказаться выбранной первой среди них – огромная честь.







Там были друзья из Facebook со всего света: Израиль, Россия, Великобритания, Австралия, Китай, Япония, Сингапур – и это далеко не весь список. Это было просто невероятно! Этот турнир помог мне лучше узнать саму себя. У меня буквально открылись глаза. Я ведь даже не подозревала, сколь многих людей вдохновляет мой пример. Это немного смущает, но в то же время это величайшее чувство из всех, что я переживала за последнее время.

Вопрос: Какое у тебя образование?

AL: Я закончила школу Kamehameha Schools в Гонолулу, Гавайи. У меня степень бакалавра по философии, полученная по окончании университета Loyola Marymount University в Лос-Анджелесе, и я немного разбираюсь в психологии и социологии. Я также получила степень магистра по психологическому консультированию в Chaminade University в Гонолулу.

Вопрос: Перечисли, пожалуйста, некоторые из своих достижений и полученные награды.

AL: Я получила полную спортивную стипендию как игрок в теннис для полной оплаты моего обучения в Loyola Marymount University, а также была атлетом объединения National College Scholar и победителем LMU Sportsmanship и MVP. Я была первой участницей соревнований по бикини из северо-восточного района Тихого океана, получившая профи-карту. Я участвовала в таких турнирах как: '09 NPC Emerald Cup, Eclass - 2 место, '09 NPC Junior Nationals, E-class - 2 место, '10 NPC Oregon State - «абсолютка», '10 NPC Masters Nationals, D-class - 1 место, '10 IFBB North American Championships, masters, E-class - 1 место и «абсолютка», '11 IFBB St. Louis Pro Championship - 5 место (дебют в профессионалах), '11 IFBB Tampa Pro - 7 место.

Вопрос: Какая твоя самая любимая вредная еда? И какая самая любимая полезная?

AL: Из здоровой пищи – суши. А из вредной - пицца Papa Murphy's Veggie DeLite Pizza.

Вопрос: Любимая книга?

AL: Библия и «Целеустремленная жизнь» Рика Варрена.

Вопрос: А любимая музыкальная группа и TV-шоу?

ОДЕЖДА ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



MD
MUSCULAR
DEVELOPMENT

IM
IRONMAN

*Lady
FITNESS*

XXI
power

розничные продажи: тел. (499) 968-6244

оптовые продажи: тел./факс: (499) 968-6240



AL: Maroon 5 и «Два с половиной человека».

Вопрос: Перечисли свой плейлист для тренировки в зале.

AL: “Last Friday Night (TGIF)” Katy Perry, “Pumped Up Kicks” Foster the People, “Tight Rope” Janelle Mon?e, “I Wanna Go” Britney Spears, “Moves like Jagger” Maroon 5.

Вопрос: Какую самую большую ошибку ты допустила в тренировках?

AL: Недостаток интенсивности. Когда я только начала тренироваться, то следовала советам старой школы в плане строгого соблюдения техники упражнений, медленного опускания веса и отдыха между сетами. Со временем это начало тормозить дело. Я думала, что работаю тяжело, хотя на самом деле это было не так.

Такой неспешный тренинг какое-то время и впрямь работал, однако, как только я поняла, что мне нужно работать интенсивнее и заставила себя это сделать, результатов не пришлось долго ждать. Я стала меньше внимания уделять тому, какой вес я могу осилить, и больше тому, сколько энергии я затрачиванию на выполнение того или иного движения



Я обнаружила, что высокая интенсивность и скорость выполнения упражнений, а также короткие промежутки отдыха между сетами соответствовали моим целям лучше всего, и с тех пор я стремлюсь не отступать от этого правила вне зависимости от того, выполняю я кардио или тренируюсь с отягощениями. Никаких разговоров, никакого общения, никаких прохаживаний по залу – только перемещение с одного тренажера на другой с сохранением предельной концентрации и сфокусированности на цели.

Вопрос: Как выглядит твой сплит на сегодняшний день?

AL: Понедельник: ноги. Вторник: плечи, трицепсы. Среда: грудь. Четверг: спина, бицепсы. Пятница: ягодичные мышцы. Суббота: кардио.

Вопрос: Кардио: любишь или ненавидишь?

AL: Мне нравится кардио. Не могу сказать, что люблю его или ненавижу. Но я точно люблю то, как выглядит и как себя чувствует мое тело после аэробики.

Вопрос: Можешь описать примерную тренировку какой-нибудь части тела?

AL: Конечно. Вот моя недавняя тренировка плеч и трицепсов:

Суперсет:	
Жимы вверх	4x10
Подъем штанги перед собой	4x10
Разведение рук в стороны в наклоне	4x10
Суперсет:	
Жимы Арнольда	3x8
Подъем одной руки в сторону	3x8
Суперсет:	
Трицепсовые экстензии на высоком блоке	3x15
Французский жим лежа	3x10
Выпрямление руки с гантелью в наклоне	3x15

Вопрос: Ты включаешь другие виды упражнений в свою тренировочную программу?

AL: Я регулярно занимаюсь плиометрией. Это позволяет развить столь важные для соревнований по бикини большие ягодичные мышцы.

Вопрос: Как выглядит твоя программа питания?

AL: Правильное питание в четко определенное время в течение дня, потребление большого количества воды и отслеживание количества поступающих с пищей необходимых моему организму витаминов,



минералов и аминокислот. Я также вовремя ложусь спать.

Вопрос: Какую самую большую ошибку в питании ты допускала?

AL: Питание одними и теми же продуктами все время, изо дня в день на протяжении многих недель – только курица, брокколи, ямс. Ужасно рада, что перестала так делать.

Вопрос: Что тебя мотивирует?

AL: Я каждый день бросаю себе вызов и стараюсь себя преодолеть. Вне зависимости от того, хорошо или плохо прошел день, я должна все равно сделать все, от меня зависящее. Мне нравится учиться и совершенствоваться. Это поддерживает мою молодость и форму. Это и есть жизнь. Меня также мотивирует то, что мой пример вдохновляет окружающих, в первую очередь тех, кого я люблю и о ком забочусь.

Вопрос: Какова твоя жизненная философия?

AL: Учиться надо всегда. Любой, кто прекратил учиться чему-то новому, сразу стареет - неважно, 20 ему лет или 80. Любой продолжающий учиться остается молодым.

Вопрос: Что ты считаешь своим наивысшим достижением?

AL: Мое главное достижение на данный момент – это выбор в пользу здорового образа жизни сейчас и в будущем. Радует не только то, насколько я здорово выгляжу и чувствую себя, но также то, что я могу быть примером для желающих изменить свой образ жизни.

Фитнес – это настоящий источ-

ник молодости, поворачивающий время вспять. И я искренне в это верю. Люди бывают удивлены, услышав мой возраст, - да, в какой-то мере, это определено генетикой, но эта мера весьма незначительна. Сейчас я выгляжу и чувствую себя лучше, чем в 20 лет или в подростковом возрасте. Теннис продляет жизнь, фитнес продляет жизнь, так что преимущества этих занятий слишком велики, чтобы упускать такую возможность. Они действительно меняют жизнь к лучшему, и любой сможет достичь успеха, если решится взяться за это дело.

Вопрос: Перечисли три из своих желаний.

AL: 1. Выиграть про-турнир и получить квалификацию на Олимпиаду. 2. Заключить контракт с фирмой-производителем спортивного питания. 3. Попасть на обложки журналов о фитнесе в Соединенных Штатах.

Вопрос: Что бы ты хотела передать своим фанатам?

AL: Я бы хотела поблагодарить всех вас – спасибо за то, что так верите в меня, вдохновляете меня, поддерживаете меня и постоянно высказываете вашу поддержку. Словами не передать, как я была счастлива, когда узнала, что IRON MAN сообщил в Facebook о том, что я стала победителем. Я не выигрывала это соревнование – вы, ребята, выиграли его для меня. Привет, с огромной любовью, всем вам! Следите за моими новостями в Twitter на twitter.com/ANGLAHLEONG. **IM**

Досье. Анжела Леонг

Рост: 174 см

Вес: 61 кг в межсезонье, 58 кг – соревновательный

Возраст: 39 лет

Место жительства: Туалатин, Орегон

Семейное положение: замужем

Род занятий: Владелец зала и высокопрофессиональный тренер по теннису в Leong Tennis Academy, профессиональная спортсменка в категории бикини IFBB, спортивная и фитнес модель, тренер команды SLU Portland Team Bombshell, тренер по фитнесу, промоутер Visalus.

Для связи: LeongTennisAcademy.com, также Angela Leong, IFBB Pro Bikini Athlete на Facebook.



ЧЕМПИОНЫ СВОИ



МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

