

14-15 октября в Литве прошел Чемпионат мира по бодибилдингу и фитнесу WFF WBBF, на котором спортсмен из Саранска Ильдар Муртазин занял почетное 2 место.

- Расскажите о своих впечатлениях после соревнования? Кто были ваши основные соперники?

- Чемпионат мира – ежегодное мероприятие с солидным составом участников из стран Европы, Азии, Северной и Южной Америки. В своих категориях Mens Physique и ростом 180 см и выше я видел основным конкурентом спортсмена из Литвы, который впоследствии занял 1 место и удостоился статуса абсолютного чемпиона. Видные спортсмены были из Ирана, Индии, Польши – да, в общем-то, слабых спортсменов на соревнованиях такого уровня быть и не может. Мой коллега Вячеслав Рокашков, в частности, завоевал «золото» в возрастной категории «50+». Это его четвертая победа в мировом турнире. **- Ильдар, кто привил вам любовь к спорту? Когда начали заниматься профессионально?**

- В 12 лет я пошел на карате и порядка 10 лет прозанимался этим боевым искусством. При этом общефизическая подготовка с отягощениями была всегда, и со временем «железный спорт» стал мне интереснее. Спустя годы вышел на соревновательный уровень. Неоднократно становился призером областных соревнований, в 2016 году стал чемпионом России, в 2017 – бронзовым призером гран-при мира «Золотой тигр» в Екатеринбурге. Наивысшим спортивным достижением на сегодняшний день является серебро ЧМ мира по бодибилдингу и фитнесу WFF WBBF, о котором я уже рассказал.

- Ильдар, а как часто вы терпели поражения, прежде чем достичь результатов?

- Соревновательная карьера, по воле Всевышнего, складывается достаточно удачно. Занимаю в основном призовые места.

- Сейчас мода на здоровый образ жизни, но офисному работнику не так просто переквалифицироваться в спортсмены. Как тренер посоветуйте, как быстро привести тело в форму?

- Прежде всего, нужно пересмотреть свой образ жизни: режим питания и режим отдыха, больше уделять внимания физической активности (как минимум совершать длительные прогулки на свежем воздухе), естественно отказаться от вредных привычек. В идеале нужно прибегнуть к консультации фитнес-тренера, который правильно

скоординирует дальнейшие действия. Сам я около 10 лет работаю инструктором тренажерного зала в одном из спортивно-развлекательных клубов города Саранска.

- Помимо спорта, есть у вас какие-то увлечения?

- Семья и зал, где под залом понимается и работа, и хобби – вот мои главные увлечения!

- Ильдар, а как обстоит дело с национально-духовным аспектом вашей жизни?

- Я очень люблю татарскую национальную кухню – салму, пярямячи, манты. Говоря об исламе, однозначно считаю себя верующим человеком. К духовной практике я шел достаточно долго. Сейчас стараюсь соблюдать все столпы ислама, предписанные Всевышним.

- Известный мультипликатор Уолт Дисней сказал: «Все наши мечты могут исполниться - только если у нас есть мужество следовать им». Как вы можете прокомментировать его слова?

- Я уверен, что прелесть и ценность победы – в борьбе за нее!

Ксения Краснова