

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

Auteur: 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 отбивала 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 дельтовидные 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://www.nashgazeta.ch/news/les-gens-de-chez-nous/veronika-prenzilevich-v-zhizni-vse-gda-dolzhna-byt-cel>