

Интервью с Валерием Семеновым

Привет, Валерий, спасибо, что был на GBI!

ПРИВЕТСТВУЮ , ДЖОРДЖИО! ПРИВЕТ GBI!

- Первый вопрос к вам, где вы родились и выросли? Опишите читателям, кто такой Валерий.

Я РОДИЛСЯ И ВЫРОС В ГОРОДЕ СЕРПУХОВ, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ. И ДО СИХ ПОР ЖИВУ ЗДЕСЬ. МНЕ 37 ЛЕТ, РОСТ – 1 МЕТР 66 САНТИМЕТРОВ, ВЕС 60 – 63 КГ. Я НЕ СЧИТАЮ СЕБЯ СПОРТСМЕНОМ, НЕ ХОЖУ В ЗАЛ (ЗАЛ ПРЯМО В МОЕЙ КОМНАТЕ). Я ПРОСТО ДЕЛАЮ ТО ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ.

- Чем вы зарабатываете на жизнь и чем увлекаетесь?

РАБОТАЮ НА НЕБОЛЬШОМ ЗАВОДЕ ФРУКТОВЫХ НАПОЛНИТЕЛЕЙ. ОПЕРАТОРОМ ФАСОВКИ С ГРАФИКОМ ДЕНЬ / НОЧЬ (ПО 12 ЧАСОВ). УВЛЕЧЕНИЙ МНОГО: В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЭТО СГИБАНИЯ ЖЕЛЕЗА , ПОДЪЁМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС, НЕДАВНО УВЛЁКСЯ РАЗБИВАНИЕМ КИРПИЧЕЙ РУКАМИ. ЛЮБЛЮ ЧИТАТЬ КНИГИ. ЛЮБИМЫЕ АВТОРЫ – ЧАК ПАЛАНИК , ГОВАРД ФИЛИПС ЛАВКРАФТ , КЛАЙВ БАРКЕР , МЭТТЮ СТОКОУ, ДЖЭЙМС ХЭВОК... СЛУШАЮ BLACK AND DEATH METAL, PUNK ROCK, HORRORCORE. УВЛЕКАЮСЬ ВЫДЕРЖКОЙ ПИВА (НЕБОЛЬШАЯ ДОМАШНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ). ЕЩЁ КОЛЛЕКЦИОНИРУЮ ДЖИН, НОЖИ... МНОГО ВСЯКИХ УВЛЕЧЕНИЙ.

- Как вы увлеклись силой рук? Вас кто-то привлекал или это возникло по вашей инициативе?

С 12 ЛЕТ Я МНОГО ЗАНИМАЛСЯ НА ТУРНИКЕ. С 19 – 25 ЛЕТ Я ЖЁСТКО БУХАЛ. В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ Я ПОНЯЛ, ЧТО ЛИБО СДОХНУ ОТ АЛКОГОЛЯ ЛИБО НАДО ЧТО-ТО МЕНЯТЬ. ТОГДА Я КУПИЛ СЕБЕ ПЕРВУЮ ШТАНГУ И НАЧАЛ ТРЕНИРОВАТЬСЯ. ПОЗЖЕ УВИДЕЛ ВИДЕОРОЛИКИ НА ЮТУБЕ ГДЕ ВЯЖУТ УЗЛЫ ИЗ ГВОЗДЕЙ. ЭТО ОЧЕНЬ СИЛЬНО МЕНЯ ВПЕЧАТЛИЛО. ПОТОМ УЗНАЛ РЕБЯТ ИЗ IRON GRIP И ЗАНЯЛСЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМИ СГИБАНИЯМИ ЖЕЛЕЗА. ДЛЯ МЕНЯ БОРЬБА С ЖЕЛЕЗОМ ЭТО ЕЩЁ И БОРЬБА С САМИМ СОБОЙ. СО СВОЕЙ ЛЕНЬЮ И ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ. ВСЁ В МОЕЙ ЖИЗНИ ПО СОБСТВЕННОЙ ИНИЦИАТИВЕ. ИДУ СВОИМ ПУТЁМ НЕ СМОТРЯ НИ НА КОГО.

- Какая у вас философия тренировок и какие у вас приоритеты?

ФИЛОСОФИЯ ТРЕНИРОВОК ОЧЕНЬ ПРОСТАЯ – СТАРАТЬСЯ НЕ ПРОПУСКАТЬ ТРЕНИРОВКИ И ДОДЕЛЫВАТЬ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПОДХОДИТЬ К КАЖДОМУ УПРАЖНЕНИЮ С УМОМ. НАВЕРНОЕ ГЛАВНЫМ ПРИОРИТЕТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ХОРОШАЯ РАЗМИНКА, НЕ МЕНЕЕ 45 МИНУТ.

- Часто вам нравятся болезненные и экстремальные испытания, что вас особенно увлекает и подталкивает к боли?

НАВЕРНОЕ ГДЕ-ТО ГЛУБОКО В ПОДСОЗНАНИИ Я ПОЛУЧАЮ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ БОЛИ. ХА-ХА. ОБ ЭТОМ ГОВОРЯТ И ШРАМЫ НА МОЁМ ТЕЛЕ. ПРИХОДИТ КАКОЕ-ТО ОТКРОВЕНИЕ ЧЕРЕЗ БОЛЬ. ТАК ЖЕ НЕПРОЧЬ ИСПЫТЫВАТЬ НА СЕБЕ УКУСЫ СКОРПИОНОВ, СКОЛОПЕНДР, ЗМЕЙ... ЛЮБОПЫТНО КАК ДАЛЕКО СМОЖЕТ ЗАЙТИ ОБЫЧНАЯ ПЛОТЬ В ЦАРСТВО БОЛИ.

- Рассказываем ли мы читателям, что вы выбрали татуировку медведя GVI на предплечье?

ДАВНО ХОТЕЛ СДЕЛАТЬ ТАТУИРОВКУ ОЛИЦЕТВОРЯЮЩУЮ СГИБАНИЕ МЕТАЛЛА. НО НИКАК НЕ МОГ ПОДОБРАТЬ ПОДХОДЯЩУЮ КАРТИНКУ. НО КАК ТОЛЬКО УВИДЕЛ СИМВОЛ GVI, ТО ПОНЯЛ ЧТО ЭТО ТО ЧТО НУЖНО. МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ ВАШ МЕДВЕДЬ И ТВОЁ ДЕЛО, ДЖОРДЖИО. ИДЁМ СТАЛЬНЫМ ПУТЁМ ПОД ПОКРОВИТЕЛЬСТВОМ ИТАЛЬЯНСКОГО МЕДВЕДЯ!!!

- Чему научила вас наша дисциплина, что вы считаете важным?

ДАННАЯ ДИСЦИПЛИНА НАУЧИЛА ВНУТРЕННЕЙ ВЫДЕРЖКИ. СТАЛ БОЛЕЕ СПОКОЙНЫМ И УВЕРЕННЫМ В ЦЕЛОМ. МЕТАЛЛ ЗАКАЛЯЕТ ОРГАНИЗМ И ХАРАКТЕР. САМЫМ ВАЖНЫМ СЧИТАЮ ИДТИ ДО КОНЦА К СВОЕЙ ЦЕЛИ, НЕ УНЫВАЯ ОТ ПОРАЖЕНИЙ. ИХ ВСЕГДА БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПОБЕД.

- Не могли бы вы привести пример вашей идеальной недели с точки зрения тренировок?

ИДЕАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ НЕДЕЛЯ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ, КОТОРОЕ Я МОГУ ПОТРАТИТЬ НА ЭТИ ТРЕНИРОВКИ. А ТАК ЖЕ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ. ЕСЛИ ЗА ОДНУ

ТРЕНИРОВКУ УДАЁТСЯ ПОСГИБАТЬ С УПОРОМ, БЕЗ УПОРА И ДОБАВИТЬ УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ ИЛИ ГИРЕЙ, ТО ВООБЩЕ ПРЕКРАСНО.

- В своем городе вы встречаетесь с другими фанатами нашего вида спорта или вас воспринимают как странного парня?

К СОЖАЛЕНИЮ В МОЁМ ГОРОДЕ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ СГИБАЕТ ЖЕЛЕЗО. А СТРАННЫМ ПАРНЕМ МЕНЯ СЧИТАЮТ ХОТЯ БЫ ЗА МОИ ФУТБОЛКИ СО СТРАШНЫМИ КАРТИНКАМИ. ХА-ХА.

- Есть ли у вас какие-то цели, которые вы поставили перед собой?

КОНЕЧНО ЕСТЬ ЦЕЛИ – ХОЧУ СОГНУТЬ 110 КГ GVI РЕВЕРСОМ В КАСАЮЩИХСЯ ПАДСАХ, 90 КГ NOBLE FORCE ГОЛЫМИ РУКАМИ, БОЛТ 8.8 HORRIDO BENDING, ЛОСЯ ОТ BENDSPORTCANADA, ПОДНЯТЬ СТРОГО НА БИЦЕПС ШТАНГУ 65 КГ. ЭТО ТО ЧТО ПРЯМ В ПРИОРИТЕТЕ.

- Мы оставляем читателям совет, который, по вашему мнению, вы можете дать благодаря своему опыту.

ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ. НЕ ТРЕНИРУЙТЕСЬ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ ИЛИ СИЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ. НЕ НАГРУЖАЙТЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕСТА. ПОДХОДИТЕ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ ОЧЕНЬ ОТВЕТСТВЕННО.

- Спасибо, Валерий, за уделенное время, было приятно принять вас на сайте GVI!

Джорджио Джаннико

И ТЕБЯ СПАСИБО ЗА ИНТЕРВЬЮ, МОЙ ДРУГ ДЖОРДЖИО! ТАК ЖЕ ОГРОМНОЕ СПАСИБО GVI ЗА ВКЛАД В ЖЕЛЕЗНОЕ ДЕЛО!