

Преподаватель Института Пушкина победила в чемпионате мира по пауэрлифтингу

26.11.2015

Спортсменка и красавица Мария Юльцова работает в районе Коньково: преподает физкультуру в Государственном институте русского языка им. А. С. Пушкина. Она взяла "золото" на чемпионате мира по пауэрлифтингу федерации WPC (World Powerlifting Congress) в городе Майя в Португалии.

Пауэрлифтинг – силовое троеборье, в которое входят приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа и отрыв штанги от помоста («становая тяга», deadlift). В состязаниях в этом году участвовали около 500 спортсменов из многих стран мира.

Мария Юльцова участвовала в номинации «становая тяга» и завоевала первое место в весовой категории до 56 кг, а также серебряную награду в жиме лежа. Помимо этого, Мария, имея квалификацию международного судьи, оценивала выступления других спортсменов.

Это далеко не первая победа 33-летней спортсменки. Мария Юльцова профессионально занимается пауэрлифтингом четыре года, дважды становилась победительницей чемпионатов Европы – в 2013 году в Португалии и в 2015 году в Латвии. Занимала второе место на чемпионатах мира – в 2012 году в Лас-Вегасе, в 2014 году в Палм-Бич (Miami). Она считает, что ее успех во многом результат работы с наставником Алексеем Неклюдовым, многократным чемпионом России, Европы и мира по пауэрлифтингу. У Марии жесткий режим: тренировки шесть раз в неделю, сон не менее восьми часов, питается она пять раз в день небольшими порциями. При росте 169 сантиметров спортсменка весит 55 килограммов.

Мария Юльцова с детства занималась спортом, начинала в художественной гимнастике, но, получив в 14 лет травму, оставила этот вид спорта. Окончила Институт физической культуры, вышла замуж, а после рождения дочери пришла в тренажерный зал привести в порядок фигуру. И всерьез увлеклась пауэрлифтингом. Марии собирается принять участие в чемпионатах Европы и мира 2016 года, а в будущем заняться бодифитнесом.

В Государственном институте русского языка им. А. С. Пушкина Мария Юльцова работает четвертый год старшим преподавателем физической культуры и активно продвигает спорт среди студентов. В 2013 и 2014 годах двое студентов – девушка и юноша – стали под ее руководством чемпионами Москвы по пауэрлифтингу. В следующем году она надеется вывести еще одного филолога на соревнования. Кроме того, Мария планирует организовать для студентов и преподавателей института мастер-классы по здоровому образу жизни.

Адрес страницы: <http://konkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2331077.html>

[Управа района Коньково](#)