



Сегодня у нас в гостях очаровательная Алёна Добыко, мастер спорта по лыжным гонкам, Финалистка Кубка Восточной Европы 2014, Миссис Санкт-Петербург International 2014, Миссис Бикини 2014. Алена живет в Санкт-Петербурге работает персональным тренером, снимается для рекламы спортивной одежды, салонов красоты и фитнес-клубов, а также ведет вебинары и семинары, помогающие привести себя в желаемую форму и обрести здоровье. А также Алёна — мама очаровательной четырехлетней дочери Ярославы.

- Алена, расскажите, с чего началось Ваше увлечение спортом.

- Спортом я начала заниматься совершенно случайно. Так как мои родители военные, мы очень много переезжали. Когда мне было 11 лет, пошла в 6й класс очередной новой школы. Примерно через месяц, когда я уже познакомилась со всеми девочками в классе, одна из них позвала меня и еще одну девочку на тренировку по лыжам. Когда я сказала маме, что сегодня я иду на тренировку, она очень жестко ответила "НЕТ, ты не выучила уроки..". Так я пропустила первую в своей жизни тренировку. Но уже на следующий день, быстро сделав уроки, закинув на плечи рюкзак, я мчалась на встречу новому приключению. Лыжный спорт полностью заполнил мою жизнь на 12 лет. Были и победы, и поражения. Я стала кандидатом в мастера спорта (КМС). Это была очень большая школа, которая и сделала из меня то, что есть сегодня. Лыжный спорт стал отходить на второй план, когда поступила в университет, поменялся тренер, потом я уехала в Америку, родила ребенка. Периодически я ходила в зал, но ничего серьезного, так для развлечения больше. И однажды меня посетила мысль, что раньше мне иногда бывало лень ходить на тренировки, а сейчас просто не иду... И один мой товарищ предложил заняться чем-то серьезным. Я и представить не могла, каким спортом, можно заняться с нуля в 25 лет. И он посоветовал фитнес-бикини. Тогда я ничего об этом не знала, гугл

был мне в помощь. Мне очень понравились эти красивые, счастливые, рельефные девочки с круглыми попами. До того момента я никогда не видела рельефа на своем теле. Я нашла тренера. Мы стали готовиться... И вот так спорт вновь появился в моей жизни.



- Список Ваших спортивных достижений довольно внушительный, расскажите о самых значимых и дорогих вам победах.

- Самые яркие и запоминающиеся старты, их несколько. Несколько с лыжных гонок. Были соревнования в городе Томске и на двух стартах (спринт и эстафета) мы к финишу бежали с одной и той же девочкой, и оба старта мы финишировали одновременно и результат определялся по креплению на лыжах. И все эти 2 старта она обыгрывала меня и я становилась 4. Это было безумно обидно. Еще старт был когда мы выполняли

разряд КМС. Первую гонку я провалила как могла, я упала со спуска, потеряла палку, растянула связки...очень много проиграла 1 месту. Ревела весь вечер, как сейчас помню. На следующий день вторая гонка и разозлилась на саму себя не на шутку...выиграла у второго места почти 2 минуты. Третьим ярким стартом было выступление в фитнес бикини. Чем старше мы становимся, тем тускнее становятся наши эмоции по какому-либо поводу. Когда я в своем первом сезоне заняла третье место, моему восторгу не было предела. Радовалась, как ребенок, этому железному кубку и медальке. Когда я шла в этот спорт, я ничего о нем не знала. А если бы знала - никогда бы не пошла!!!:) Первая подготовка была очень тяжелой именно эмоционально. Поэтому моя награда очень надолго запомнилась мне.

- Расскажите, почему Вы решили принять участие в конкурсе красоты?

- Это также было случайно. Я познакомилась с девушкой, ее зовут Снежана Баранова, она в этой сфере давно. Мне стала интересна эта деятельность. Нашла, кто проводит конкурс, написала организаторам, но уже прошел кастинг и мест на этот сезон не было. Я не особо расстроилась. Примерно через неделю мне позвонил организатор и спрашивает, а хотели бы вы принять участие? Я согласилась не раздумывая.







<http://dobyko.ru> - это не просто сайт, это место, где можно найти все, что нужно для жизни. Добро пожаловать на сайт Алены Добыко!