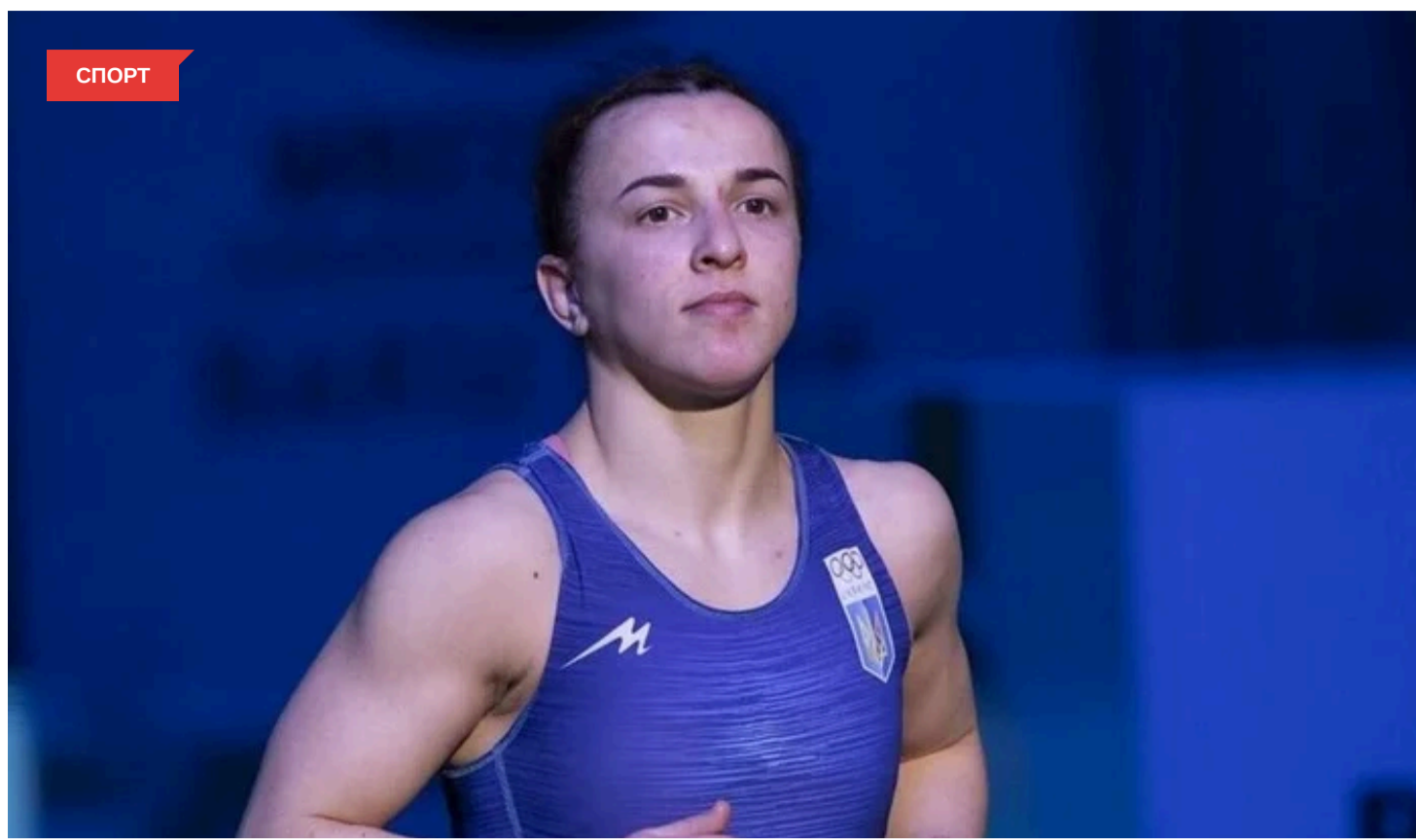


# «Фізично Більше Не Можу Набрати». Лівач Розповіла Про Зміну Вагової Категорії

Головна - Спорт - «Фізично більше не можу набрати». Лівач розповіла про зміну вагової категорії



## «Фізично Більше Не Можу Набрати». Лівач Розповіла Про Зміну Вагової Категорії

📅 09.06.2026 | 👁 265

Триразова чемпіонка Європи з боротьби Оксана Лівач в ексклюзивному інтерв'ю «Главкому» пояснила, чи збирається найближчим часом переходити у більшу вагову категорію.

«Чи збираюсь переходити у більшу вагу? Ні, не збираюсь. Так виходить, що 50 кг – це моя одвічна вагова категорія. Я фізично більше не можу набрати, така вже особливість мого організму.

Чи доводиться зганяти вагу перед змаганнями? Майже ні. Принаймні, таких виснажливих згонів ваги, як у інших дівчат, у мене немає. Ви ж розумієте, що позбавлятися зайвих п'яти, а інколи і десяти кілограмів ваги дуже складно. Це ж потрібно відмовлятися від усього смачного, тренуватися у спеціальних костюмах, щоб добряче пропотіти. Хоча «присушитися» перед змаганням завжди добре. Тіло стає вільнішим, швидшим», – розповіла Лівач.

Нагадаємо, найкращою спортсменкою квітня 2026 року за версією НОК України визнано Оксану Лівач – представницю жіночої боротьби. На чемпіонаті Європи, що проходив у місті Тирана (Албанія), Оксана виборола титул чемпіонки Європи у ваговій категорії до 50 кг. Найкращим тренером квітня визнано Нарека Будагяна – особистого наставника Оксани Лівач.

Збірна України завершила виступи на Чемпіонаті Європи 2026 року з боротьби, що проходив у Тирані, на першому місці медального заліку. На Євро-2026 «синьо-жовті» стали найкращою збірною за кількістю виграних медалей – 11 нагород, шість з яких – золоті. За результатами турніру Україна вперше виграла медальний залік. Досі вище другого місця «синьо-жовті» не підіймалися.

Поділіться цією статтею!



◀ Попередня стаття

Журналістка Обдурила Спецслужби Швеції Та Провела День У...

▶ Наступна стаття

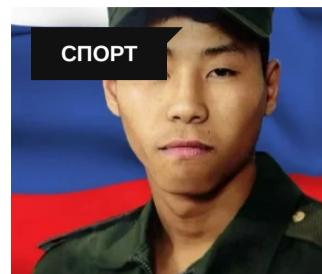
«Лівий Берег» Мінімально Здолав «Олександрію» І Повернувся До...

**Максим Бондарь**

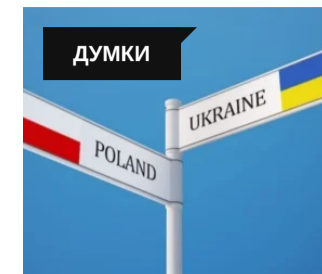
f
t
G+
in
📧

Коментарі закриті.

### Останні новини



Більше Трьох Років Вважався Зниклим...



Чому Історичні Дискусії Між Києвом...



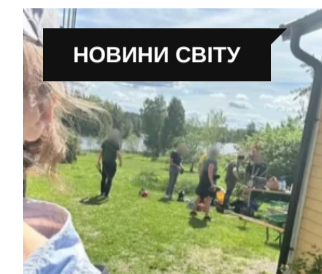
Автобуси № 114 Тимчасово Курсують...



Зеленський Нагородив Прем'єра Естонії Почесним...



«Лівий Берег» Мінімально Здолав «Олександрію»...



Журналістка Обдурила Спецслужби Швеції Та...

### Розсилка

Підпишіться На Нашу Розсилку!

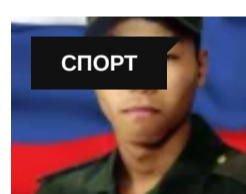
79x81

Підпишіться на нашу розсилку, щоб бути в курсі подій щохвилини

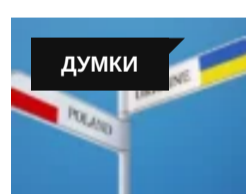
▶

### Теги

### Найпопулярніше



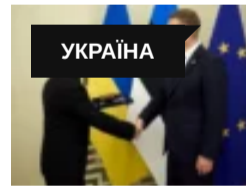
📅 09.06.2026  
Більше Трьох Років Вважався Зниклим Безвісти. ЗСУ...



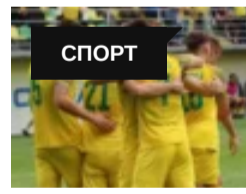
📅 09.06.2026  
Чому Історичні Дискусії Між Києвом І Варшавою...



📅 09.06.2026  
Автобуси № 114 Тимчасово Курсують Зі Змінами...



📅 09.06.2026  
Зеленський Нагородив Прем'єра Естонії Почесним Орденом



📅 09.06.2026  
«Лівий Берег» Мінімально Здолав «Олександрію» І Повернувся...

### ПОПУЛЯРНІ МАТЕРІАЛИ



Більше Трьох Років Вважався Зниклим Безвісти. ЗСУ На Фронті Лквідували Титулованого Борця

📅 9 Червня, 2026



Чому Історичні Дискусії Між Києвом І Варшавою Загострилися Саме Зараз

📅 9 Червня, 2026



Автобуси № 114 Тимчасово Курсують Зі Змінами В Напрямку Залізничного Вокзалу (Схема)

📅 9 Червня, 2026

### ПОПУЛЯРНІ КАТЕГОРІЇ

- Війна 11
- Київ 146
- Економіка 91
- Україна 335

### ФОТОГАЛЕРЕЯ

