

🔗 Сколько нужно времени, чтобы привести себя в тонус?

— Всё зависит от состояния организма на момент начала занятий. В разгар заболевания может потребоваться три-шесть месяцев для получения заметных результатов. Иногда и больше. Важно то, что лечение с помощью физической нагрузки в большинстве случаев эффективнее, чем таблетки или операции. Органические изменения восстанавливаются крайне медленно, если вообще способны на это. Поэтому чаще всего можно говорить только о функциональном восстановлении, то есть состоянии, когда болезнь не мешает жить. Это намного больше, чем могут предложить таблетки или уколы, но всё равно не чудесная панацея. Предотвратить проблему гораздо легче — но это требует изменения образа жизни. С помощью мышечной работы люди могут воздействовать на опорно-двигательный аппарат, эндокринную, иммунную, нервную системы. Физическая нагрузка — это вещь, которой современный человек просто обязан заниматься. Причём не тогда, когда уже заболел, а раньше — и делать это всю жизнь. Тогда и жизнь будет обладать совсем другим вкусом и качеством.

🔗 Многие «заболели» фитнес-клубами, так что, наверное, всё не так уж плохо?

— Это правильно. Но потребуется не только желание заниматься и дисциплина, но и информация, которую нужно прочесть и усвоить: как устроена мышечная система, какие мышцы задействует упражнение. Потому что любая нефизиологичная нагрузка наши мышцы травмирует.

🔗 Что такое нефизиологичная нагрузка?

— Это как раз то, что постоянно нас сопровождает. Человеческий организм не предназначен, чтобы долго сидеть или испытывать длительные вибрационные нагрузки в положении сидя или стоя. А офисная работа и состояние дорог как раз играют против нас. Ну а неправильные упражнения могут «угробить» ещё быстрее, чем их полное отсутствие.

🔗 То есть «нахрапом» спортзал брать не стоит?

— Если попробовать заняться собой самостоятельно, то несколько лет при-



дёт потратить только на подготовку. Читать, понимать, усваивать, экспериментировать с упражнениями. Другой путь — найти хорошего тренера. Но и к этому нужно подойти с умом. Тренер, который понимает, что он делает, будет акцентировать внимание не на весе, времени и пульсе, а на том, как человек двигается, какая траектория должна быть при выполнении того или иного упражнения, объяснит технику безопасности, режим дыхания и многое другое. Только после того как движения будут отточены, грамотный тренер увеличит нагрузку. Это правило исключений не имеет.

🔗 Действительно, обычно люди идут в спортзал за другим.

— В первую очередь, в зал нужно идти за самочувствием. Если вы выходите оттуда с удовольствием, если забыли, когда в последний раз у вас болела спина или голова, то спортивный результат вторичен. Когда женщины начинают заниматься, они часто хотят уменьшить именно цифру

на весах. Но вес бывает слабый — жир — и сильный — мышцы. Поэтому вес как цифра может не изменяться, в отличие от его соотношения. Человек с сильным весом будет выглядеть отлично. У мужчин же обратная проблема. Вспомните поголовное увлечение бодибилдингом в 1990-х годах. Сколько людей сломали себе жизнь на анаболиках! Такой фанатизм, когда результат нужен уже завтра, нереалистичен и мало оправдан.

🔗 Значит, как долго копили проблемы, так же долго их и решать.

— Я сталкивался с тем, что человек на грани инвалидности хочет избавиться от проблем за месяц, хотя копил их 20 лет. Люди считают началом возникновения проблем момент, когда они о них узнали, а заниматься здоровьем нужно, когда всё хорошо. Когда всё плохо — уже поздно. Займитесь собой сейчас! У вас нет никакого «завтра».

🔗 Многие скажут: девять часов на работе, час в автомобиле, пусть два часа на спортзал. А жить когда?

— Если грамотно составить тренировку, то она займёт 40–60 минут, а не три часа, которые люди проводят в спортзале, «дорвавшись» до тренажёров. Два раза в неделю, если цейтнот, и три — в обычном режиме. Или две часовых тренировки с серьёзными нагрузками, но до этого уровня нужно ещё дойти.

🔗 Вы не шутите: три часовых тренировки в неделю достаточно?

— Это избавит от перспективы превращения после 50–60 лет в старую развалину. Самое сложное — взять и первый раз прийти на тренировку. Надо осознать, что отговорки не изменят ситуацию ни на грамм, а проблемы — гарантированы. Это не предположение, это не «если», здесь не может быть счастливых исключений. Если человек не занимается своим здоровьем 10–15 лет, я уверен: у него уже появились очевидные проблемы. А терапевты будут говорить: «ну а что вы хотите? Возраст...» Между тем возраст тут ни при чём. Люди сознательно позволяют качеству своей жизни падать, хотя объективных причин для этого нет.