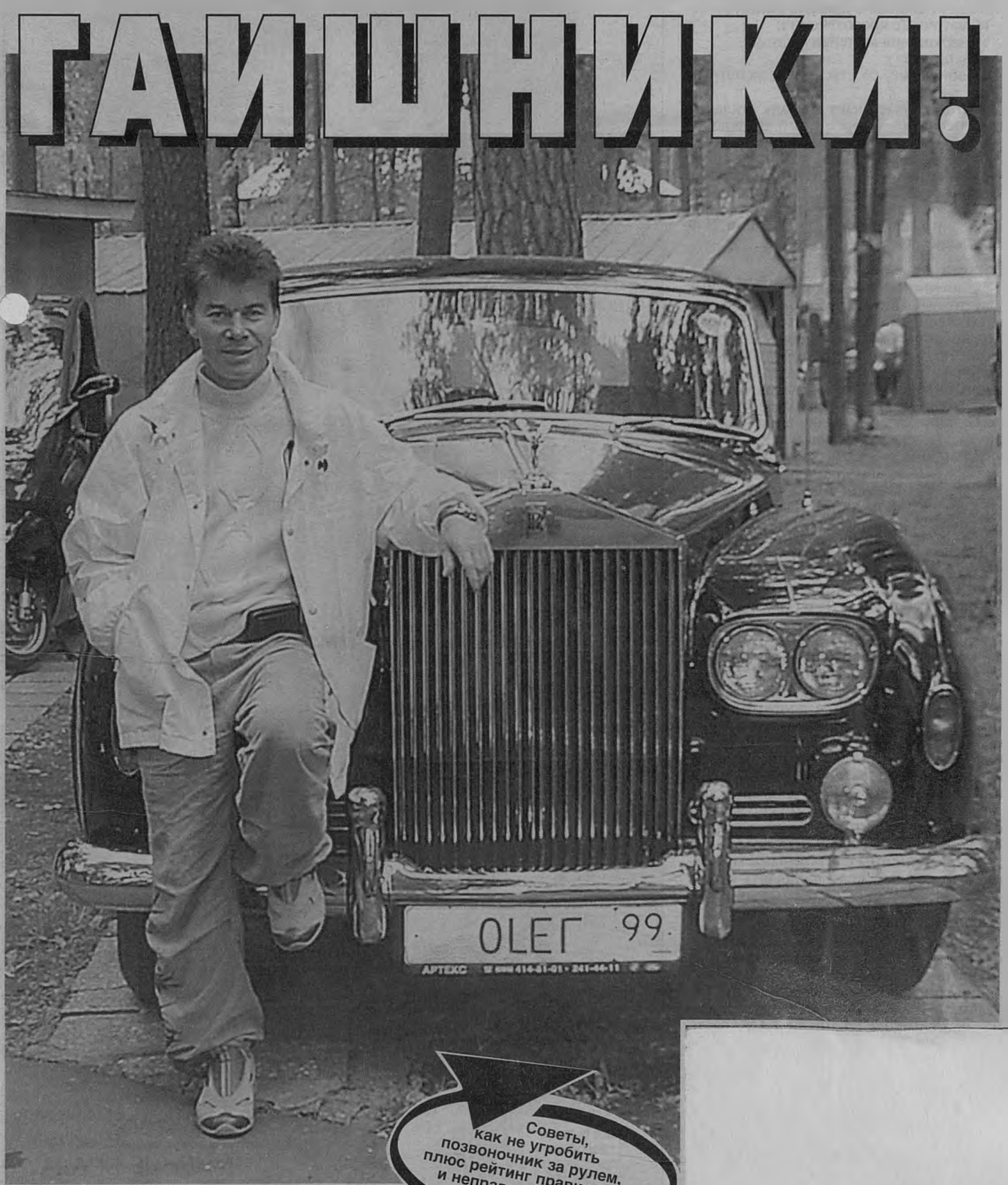
Комс. правда. – 2002. – 7 июня. – с. 11.

Олег ГАЗМАНОВ:

МОЮ ГИМНАСТИКУ ДЕЛАЮТ ДАЖЕ ГАИШНИКИ!



Советы, как не угробить позвоночник за рулем, плюс рейтинг правильных и неправильных поз – на стр. 54

Газманов – «фанат вождения». Вот уже более 20 лет и на свои концерты, и просто по делам ездит исключительно сам, не доверяя это дело водителям и друзьям. Словом, как и все мы, жители больших городов, буквально живет с баранкой в руках. Конечно, здоровья это ему не добавляет. Первым делом страдает спина...

– У меня проблемы с позвоночником возникли, когда я спортом занимался. Испытываю их и теперь. Езжу за рулем в гоночной позе, здорово откинувшись назад, чтобы позвоночник не напрягать.

– Есть ли у вас специальные упражнения для разгрузки позвоночника?

– Конечно! Я периодически накачиваю мышцы спины, это здорово облегчает жизнь позвоночнику. Одно время я даже по телевизору эти упражнения показывал. Они делаются на полу. Лежа. Останавливает меня недавно инспектор. Я думал: штрафовать будет, а он спасибо сказал – сам мои упражнения каждый вечер делает...

– А что вы посоветуете водителю, который в данный момент лечь не может?

– Классно повисеть на перекладине, позвоночник растянуть. Нет возможности – выйдите из машины и просто разомнитесь. После стояния в «пробке» это здорово помогает...

Анна АМЕЛЬКИНА.