«КП» - ЗДОРОВЬЕ»
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
4 ДЕКАБРЯ 2002

Фото Карена МАРКАРЯНА.

Актер Сергей БЕЗРУКОВ:

С детства меня закаляли ПАПА И... ЛЕНИН!

Сергей, как всегда, нарасхват: съемки, гастроли... И, как всегда, неутомим, бодр, выглядит замечательно. Как ему удается не уставать?

- Усталость, конечно, есть. От обилия спектаклей, в которых приходится «рвать» себя, тоже порой устаешь. Потому что я не привык обманывать зрителя, и если слезы на сцене - то они настоящие, не глицерин. Это мой стиль. Я везде завожусь, чтобы поймать кураж, кайф, настроение... Ведь профессионализм не в том, что ты обманул зрителей, изобразил что-то, зритель с ума сходит, а ты внутри пустой, как пробка, как собачий нос холодный... Я из тех актеров, которые живут на сцене.

- Как вы восстанавливаетесь?

- Стараюсь отдыхать, уезжать куда-нибудь. Вот сейчас мы в Одессе отыграли спектакль, и еще на день с женой Иришей там остались. Гуляем, высыпаемся, ничего не делаем...

- А для поддержания формы? Тренажеры, зарядка?

- Мне хватает зарядки и бега. По утрам бег вреден, поэтому я бегаю вечером.

- Из театра до дома?

- Нет, почему! У дома есть спортивная площадка, там моя трасса. Бегаю от получаса до 45 минут, для «дыхалки». «Дыхалка» актеру необходима так же, как и поддержание определенного веса. Если дыхание хорошее, тогда ты выдерживаешь любую нагрузку.

- А что у вас за зарядка?

- Отжимы, наклоны, упражнения для пресса. Минут 20 достаточно.

Меня к зарядке отец с детства приучил. Просто заставлял, даже Ленина цитировал! «Утренняя гимнастика - вещь архипрепротивная, но нужная», - говорил Владимир Ильич Ленин. Уж не знаю, правда, из какой это работы... Так что не всегда дедушка Ленин говорил глупости.

Отец всегда занимался спортом, и меня поставил на лыжи. Не горные, а нормальные. Он и сейчас находится в прекрасной форме. Я от него много чего перенял.

- А как питаетесь?

- Раздельное питание - по возможности. Это мне жена Иришка посоветовала: если мясо - то с салатом, рис - с овощами и не наедаться на ночь. К сожалению, не всегда получается. А еще мы по группе крови едим: у меня третья группа, положительная, у Иришки тоже. Из мяса нам лучше индейка, утка, а курица не рекомендуется. Из морских нельзя креветки... Короче, мы используем то, что в американских книжках описывается. Но нельзя сказать, что я очень серьезно это соблюдаю...

- А как с алкоголем?

- Я люблю иногда выпить хорошего бочкового свежего пива - это приятно. Но я им не увлекаюсь. Если вечером выпьешь пива, а утром съемки, то лицо округляется и становится гораздо больше, чем надо. Я вообще ничем не злоупотребляю. И не курю, только иногда приходится курить в кино и на сцене.

- Какой-то вы положительный... И в подростковом возрасте тоже не курили, не пили в парадняке портвейн? Неужели ни разу не напивались?

- Как-то было, но в детстве, в 16 лет. Я смешал все, и мне было очень плохо... Этот эксперимент на себе самом я запомнил. Но я же не похож на тех старых артистов, которые выпивали так, что «мама, не горюй»!

Это раньше была формула: если ты не пьешь, ты не гений. Сейчас другое время. В моде - мера.

- Жену привлекаете к спортивным занятиям?

- Конечно. Но она больше занимается женскими видами: шейпингом, аэробикой, водной аэробикой... А мне хватает бега и зарядки.

Елена ЛИВСИ.