

Труд - 1994. - 7 вып. - с. 3
Рецепты Эдиты Пьехи

ДЛЯ КРАСОТЫ НАДО ПОТРУДИТЬСЯ

КОГДА-ТО Эдита Пьеха была толстой и неуклюжей... Не верится, правда? Даже представить себе подобное невозможно. Все годы, начиная с середины пятидесятых, что выступает она на эстраде, артистка стройна, элегантна, пластична...

— Это не шутка, Эдита Станиславовна. — насчет вашей полноты?

— Вовсе нет! Я действительно, как сейчас вспоминаю, была одно время, ну, о-чень полной. Я тогда поступила в Ленинградский университет и стала получать, как иностранка, стипендию с доплатой от консульства. А в буфете — глаза разбегаются от обилия булочек, пирожных, сбитых сливок и шоколада. Как только перерыв в лекциях — бегом в буфет. И скоро поправилась так, что сама себя не узнавала. Подружки стали звать «толстухой». И вот тут я испугалась: что же делать? Как похудеть?

Скинуть вес, как известно, куда труднее, чем его набрать. Для этого надо по существу изменить весь свой образ жизни. Но не зря говорится: хочешь быть красивой — терпи. Прежде всего я отказалась от сладкого и мучного. Затем начала заниматься физкультурой, и не от случая к случаю, как это было раньше, а регулярно. Утреннюю зарядку, правда, не делала — я и теперь ее не люблю. Мне куда милее упражнения «нерегламентированные», которые можно выполнять в любое время дня и в любых условиях.

Скажем, в перерывах между занятиями встанешь в сторонке, чтобы никому не мешать, руки на пояс, и — круговые движения головой, наклоны туловища в стороны, подъем на «цыпочки». Три-четыре минуты таких «мини-занятий», а какая польза! Совсем иначе себя чувствуешь, появляется легкость, улучшается настроение.

— Вам кто-то подсказывал, какие упражнения выполнять, или вы «заимствовали» их из журналов? А может, придумывали сами?

— И заимствовала, и сама придумывала. А чему-то научил тренер за те несколько месяцев, что я занималась в университетской легкоатлетической секции. Меня ведь, представьте себе, даже в чемпионки по бегу прочили! Но одновременно я выступала со студенческим ансамблем. В конце концов пришлось выбирать...

Однако спорт со студенческих лет так и остался моей «вечной любовью». Занимаюсь регулярно. Упражнения с годами, конечно, меняются. Тогда, много лет назад, важно было скинуть лишний вес. Поэтому прыгала через скакалку, приседала с грузом на плечах, «качала» мышцы брюшного пресса. Например, делала упражнение: лечь на спину, руки вдоль туловища, оторвать ноги от пола, согнуть в коленях, подтянуть к подбородку. Все это — каждый день, и каждое упражнение в быстром

темпе по 15, 20, а то и 30 раз подряд, а прыжки через скакалку — по 50—100 раз.

Сейчас, когда главная задача, так сказать, поддержать форму, чаще всего выполняю дома такие упражнения:

1. Стоя на коленях, руки над головой, пальцы в замке. Наклоны туловища поочередно влево-вправо, вперед-назад (10—12 раз). 2. Приседания на пятки (8—10 раз). 3. Руки на уровне груди. Соединить ладони, с силой нажимать одной на другую (упражнение очень полезное для мышц груди, плеч, предплечья). 4. Руки на поясе. Наклоны назад (8—10 раз). 5. Встать боком к стене. Махи поочередно одной и другой ногой (упражнение специально для мышц бедра), повторить 12—15 раз. Ну и в заключение — скакалка.

Постепенно приучила себя и к пешим прогулкам. Даже на гастролях всегда, в любую погоду хожу пешком, гуляю. Шагать при этом стараюсь быстро (но не бегом) — после «финиша» должна ощущаться небольшая усталость.

Пристрастие к такого рода активному отдыху однажды привело к казусу. Было это во время моих гастролей в Киеве. Незадолго до них я купила себе шубу производства ленинградской фабрики «Рот-фронт». От гостиницы, где жила, до зала, в котором выступала, примерно двадцать—тридцать минут ходьбы, то есть половина моей обычной «оздоровительной» нормы. Но почему-то быстро уставала. Долго никак не могла понять — в чем же дело? Оказалось: во всем виновата моя шуба: она была такой тяжелой!.. Ощущение такое, будто штанга на плечах. «Сбросила я» тогда за непродолжительные гастроли, помню, не один килограмм...

— Эта шуба еще «жива»?

— Да! И сейчас еще случается, когда мой вес начинает мучить меня, достаю ее из шкафа и отправляюсь в свой «пеший поход»...

— Еще древние утверждали: все, что в покое, — мертво, только в движении — жизнь...

— Стараюсь всегда и во всем следовать этой заповеди. Конечно, и у меня бывают дни, когда все валится из рук, когда чувствую себя «не очень». Но не поддаюсь настроению и болячкам, не «пищю». Жалеть себя считаю унижительным.

А спасаюсь, помимо физкультуры, еще закаливанием. Утром и вечером непременно принимаю ледяной душ. Беру щетку (большую жесткую — такие продаются в хозяйственных магазинах) и, стоя под душем, три—пять минут массирую ноги, руки, грудь, живот. После такой «зарядки» (между прочим, даже во время концертов в антрактах тоже иногда обливаюсь смоченным в холодной воде полотенцем) чувствую себя особенно хорошо. Так что, как видите, никаких «секретов» нет. Но, если есть вопросы, спрашивайте — отвечу.

Гостью расспросила
Людмила БЕЗРУКОВА.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.