



# В движении — жизнь!

Вы не поверите, но когда я училась на первом курсе Ленинградского университета, то была ужасно толстой и неповоротливой. Все дело в том, что в университете оказался очень «вкусный» буфет. Какие там продавались булочки, пирожные!.. Как удержаться, не съесть? И ела: на завтрак, обед, ужин, в перерывах между лекциями и семинарами... За какие-нибудь полгода прибавила в весе — жутко сказать! — целых пятнадцать килограммов. Сама себя не знала.

Не узнали меня и родные, когда на зимние каникулы приехала домой. А подружки тут же стали звать «толстухой». Но я совсем не хотела быть толстухой! Что же делать? Как похудеть? Скинуть вес, как известно, куда трудней, чем его набрать. Для этого надо по существу изменить весь свой образ жизни. Но не зря говорится: хочешь быть красивой — терпи.

Прежде всего отказалась от сладкого и мучного. Во-вторых, начала — и не от случая к случаю, как это было раньше, а регулярно — заниматься физкультурой. Зарядку, правда, не делала, я и теперь не люблю ее. Мне куда милей упражнения «нерегламентированные», которые можно выполнять в любое время дня и в любых условиях. Скажем, на работе или в перерывах между занятиями в институте. Встанешь в сторонку, чтоб никому не мешать, руки на пояс — и круговые движения головы, наклоны туловища в стороны, подъем на носки. Три-четыре минуты таких «минизанятий», а какая польза! Сосвем, никак себя чувствуешь, появляется легкость, улучшается настроение.

Дома тоже стараюсь хоть несколько минут уделять физкультуре. Упражнения, конечно, с годами меняются. В те давние, университетские годы главной задачей, как уже сказала, было скинуть лишний вес. Поэтому прыгала через скакалку, приседала с весом на плечах, «качала» мышцы брюшного пресса. (Например, такое упражнение: лечь на спину, руки вдоль туловища. Оторвать ноги от пола, согнуть в коленях, подтянуть к подбородку).

Все это — каждый день, каждое упражнение в быстром темпе по 15, 20, а то и 30 раз подряд, а прыжки через скакалку — 50—100 раз.

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

## Рецепты красоты Эдиты Пьехи

### 1.

1. Стоя на коленях, руки над головой, пальцы в замке. Наклоны туловища поочередно влево — вправо, вперед — назад (10—12 раз). 2. Исходное положение (и. п.) то же. Садиться на пятки (8—10 раз). 3. И. п. то же. Руки на уровне груди. Соединить ладони, с силой нажимать на них (упражнение, очень полезное для мышц груди, плеча, предплечья). 4. И. п. то же. Руки на поясе. Наклоны назад. Туловище при этом не сгибать! (8—10 раз). 5. И. п. — стол боком к стене. Махи поочередно одной и другой ногой (упражнение специально для мышц бедра). Повторить 12—15 раз. Ну и в заключение — скакалка. Хотя бы десятка три-четыре прыжков.

Постепенно привыкла себя и к пешим прогулкам. Много лет уже и дома, в Ленинграде, и на гастролях в других городах каждый вечер, какая бы ни была погода, непременно отправляясь гулять. Намечая заранее маршрут километра два-три, так, чтобы начинаться и заканчиваться он около дома, и — вперед! Шагать при этом стараюсь быстро (но не бегом), так, чтобы «после финиша» чувствовалась небольшая усталость.

Моя пристрасти к такого рода активному отдыху однажды привела к казусу. Было это во время моих выступлений в Киеве. Незадолго до киевских гастролей 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. Естественно, транспортом не пользовалась.

Но уставала после этих своих киевских прогулок неожиданно быстро. Долго не могла понять, в чем дело. Оказалось, во всем виновата моя шуба. Она была так тяжела... Такое было ощущение, словно штангу на плечах несу. «Сбросила» тогда, за непродолжительные в общем-то гастроли, помню, не один килограмм.

Нет худа без добра. Сейчас, когда, случается, начинает мой вес меня «мучить», вновь достаю из шкафа рот-фронтовскую шубу и отправляюсь в «спешший поход» по своему Смольяниновскому району.

Еще древние утверждали: все, что в покое, — мертвое, только в движении — жизнь. Всегда помню эту заповедь и стараюсь ей следовать. Конечно, и у меня бывают дни, когда все валится из рук, когда чувствую себя «не очень». Но не поддаюсь настроению и болничкам, не «пищу». Жалеть себя — это, считаю, унизительно. А спасаюсь, помимо физкультуры, еще закаливанием.

Утром и вечером непременно принимаю холодный душ. Даже не холодный, а ледяной. Беру штетку (большую, жесткую, такие продаются в хозяйственных магазинах) и, стоя под душем, три-пять минут массирую ноги, руки, грудь, живот. После такой «зарядки» (между прочим, и в антрактах порой тоже отбираю смоченным в холодной воде полотенцем) чувствую себя особенно хорошо. Во всем теле — легкость. Усталости, плохого настроения — как не бывало!

Эдита ПЬЕХА,  
народная артистка СССР

Гонорар за эту статью автор перечисляет на счет детского дома № 53.

Фото А. ДЕМЬЯНЧУКА

