

Илья V. Petrov

Зачем вообще двигаться?

Как заботиться о себе и сохранять силы
для повседневной жизни



Найдите свой способ двигаться

Илья V. Petrov

**Зачем вообще двигаться? Как
заботиться о себе и сохранять
силы для повседневной жизни
Найдите свой способ двигаться**

«Автор»

2026

Petrov I.

Зачем вообще двигаться? Как заботиться о себе и сохранять силы для повседневной жизни Найдите свой способ двигаться / I. Petrov — «Автор», 2026

«Зачем мне это нужно, если меня и так всё устраивает?» Можно хорошо себя чувствовать и не видеть причин заниматься. Можно хотеть начать, но не понимать, куда поместить упражнения между работой, семьёй и отдыхом. Можно считать, что в вашем возрасте уже поздно начинать заниматься физическими упражнениями. Можно тренироваться годами и считать, что без сильной усталости занятие прошло зря. За тринадцать лет работы фитнес-тренером Илья V. Petrov встречал людей с разными целями — и сам пересматривал своё отношение к нагрузке. Через личные истории и знакомые жизненные ситуации он предлагает разобраться: ради чего двигаться, как выбирать посильные занятия, когда остановиться и как вернуться после перерыва. Здесь нет одной программы для всех, обязательной диеты и требования полюбить спорт. Есть разговор о том, как заботиться о своём теле, учитывая ту повседневную жизнь, которую вы действительно живёте.

Содержание

Пуя V. Petrov	5
Вступление	6
Глава 1. Зачем вообще двигаться	7
Когда и так хорошо	8
Неужели теперь придётся всё себе запретить?	9
Посильное движение может остаться посильным	10
Когда хочется вернуть лёгкость	11
Ради чего вам самим хочется двигаться	12
Глава 2. Как я перестал постоянно что-то доказывать	13
Движение с самого детства	14
Когда трудно разрешить себе пропуск	15
Что я пытался подтвердить	16
Год без тренировок	17
Возвращение без спешки	18
Привычки меняются не сразу	19
На что я смотрю теперь	20
Глава 3. Начать можно в любом возрасте	21
С кем мы себя сравниваем	22
Что значит «поздно»	23
Чужие истории дают возможность, а не обязательство	24
Забота без давления	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Илья V. Petrov

**Зачем вообще двигаться? Как заботиться
о себе и сохранять силы для повседневной
жизни Найдите свой способ двигаться**

Илья V. Petrov

Зачем вообще двигаться?

Как заботиться о себе и сохранять силы для повседневной жизни

Найдите свой способ двигаться

2026

Вступление

Возможно, вы никогда не собирались заниматься физическими упражнениями.

Вам хватает работы, домашних дел и забот. А при слове «тренировка» представляется что-то тяжёлое: нужно куда-то ехать, переодеться, поднимать железо, терпеть, а потом ещё несколько дней чувствовать каждую мышцу. Смотреть на людей, которым всё это нравится, можно с искренним недоумением: зачем добровольно добавлять себе усталости?

Я понимаю этот вопрос. Особенно если человек много раз слышал, что без боли нет результата, а хорошая тренировка — та, после которой едва добираться домой. При таком представлении начать действительно трудно.

Я работаю тренером тринадцать лет. За это время я встречал людей с разными желаниями. Кто-то хотел стать сильнее, кто-то — изменить внешность, кто-то приходил, потому что привычные движения начали даваться тяжело. И я сам далеко не всегда разумно относился к нагрузкам. Заставлял себя продолжать, когда стоило остановиться, боялся пропусков, пытался что-то доказать. Понимание, которым я хочу поделиться, складывалось постепенно — из учёбы, работы с людьми и собственных ошибок. Я продолжаю учиться и сейчас.

Моя цель — чтобы все люди на планете начали заниматься своим телом. Независимо от возраста, веса, физической подготовки и отношения к спорту. Я хочу показать, что заботиться о своём теле можно в любом возрасте, начав с посильного движения. Эта книга — один из моих шагов к этой цели.

Для этого необязательно любить тренажёрный зал. Кому-то подойдут прогулки, кому-то — занятия дома, плавание, танцы или упражнения с небольшими отягощениями. Важно найти доступный способ двигаться, к которому получится возвращаться регулярно.

Причина тоже может быть самой обычной. Подниматься по лестнице с меньшим усилием. Легче наклоняться к обуви и завязывать шнурки. Гулять, не думая всё время о том, когда можно будет присесть и отдышаться. Поднимать ребёнка на руки. Сохранять самостоятельность с возрастом.

Такие желания редко выглядят впечатляюще со стороны. Но для человека, который замечает перемены в собственной жизни, они могут значить очень много.

Если вы тренируетесь много лет, многое здесь окажется знакомым. У вас есть собственный опыт: вы знаете упражнения, замечаете результаты и понимаете, что вам подходит. С этим опытом и можно читать книгу — сопоставлять мои наблюдения со своими. Возможно, вы подтвердите, что нынешний подход вас устраивает. Возможно, заметите, что привычная программа осталась прежней, хотя работа, сон, цели и свободное время уже изменились. Умея выполнять упражнения, всё равно полезно иногда возвращаться к вопросу: подходят ли мне сейчас занятия, к которым я привык?

Здесь нам предстоит поговорить об усталости и отдыхе. О желании поскорее увидеть результат. О привычке оценивать себя по чужим весам. О восстановлении, для которого нужно находить место в реальной жизни. И об удовольствии, которое не требуется заслуживать упражнениями.

У разных людей разные возможности и цели. Одинаковая нагрузка одному покажется небольшой, а для другого окажется чрезмерной. Поэтому в этой книге не будет одной программы, подходящей всем. Свой опыт я буду описывать как собственный опыт, а не как обещание, что у вас всё произойдёт точно так же.

Мне хочется помочь вам разобраться, какое движение подходит именно вам и что позволит продолжать долгие годы. Чтобы забота о теле постепенно стала привычной частью жизни, в которой остаются силы и интерес к другим делам.

Начнём с того, ради чего вам самим могло бы захотеться двигаться.

Глава 1. Зачем вообще двигаться

Допустим, вас всё устраивает.

Вы нормально ходите, поднимаетесь по лестнице, можете наклониться и завязать шнурки. Тело не мешает работать, встречаться с друзьями, ездить в отпуск. Возможно, вам нравится и то, как вы выглядите. Тогда предложение начать заниматься вызывает вполне понятный вопрос: зачем?

Ради чего выделять время на упражнения, если сейчас и без них хорошо?

Мне кажется важным начать именно с этого вопроса. Человек не обязан сначала разочароваться в своей внешности, столкнуться с трудностями или испугаться за здоровье, чтобы найти смысл в движении. Заботиться о теле можно и тогда, когда вы им довольны.

У вас уже есть возможности, которыми вы пользуетесь каждый день. Можно гулять, не планируя заранее каждую остановку. Подняться с пола без долгих приготовлений. Понести покупки. Отправиться туда, где предстоит много ходить.

Пока всё это даётся легко, мы редко придаём этому значение. Просто живём. Но желание сохранить эту лёгкость — уже понятная причина уделять телу внимание.

Возможно, вам вообще неинтересны спортивные занятия. Вы смотрите на людей со штангами и не понимаете, зачем они тратят на это свободный вечер. У вас другие интересы, и вам нравится ваша жизнь. Тогда стоит начать с того, что уже имеет значение для вас: как вы любите отдыхать, где бывать, чем заниматься с близкими. Есть ли среди этого что-то, ради чего вам самим было бы интересно больше двигаться? Ответ может не появиться сразу.

Когда и так хорошо

Представьте, что друзья предлагают поездку за город. Там будет прогулка, небольшой подъём, возможно, несколько часов на ногах. Вы соглашаетесь, потому что вам интересно. Вам не приходится отдельно обдумывать, справитесь ли вы физически.

Такая свобода выбора многое значит.

Возможно, сейчас вы её почти не замечаете. Однако занятия своим телом могут иметь смысл именно ради того, чтобы и дальше свободно выбирать, как проводить время.

Есть и более близкие причины. Кому-то приятно размяться после нескольких часов за столом. Кто-то любит ощущение движения в воде. Другому интересно освоить упражнение, которое раньше не получалось. Для кого-то прогулка становится временем, когда можно спокойно побыть одному.

Необязательно искать недостаток, который нужно исправить. Можно заинтересоваться тем, что ваше тело умеет, попробовать незнакомое движение, найти занятие, которое приносит удовольствие.

При этом жизнь у всех разная. Один человек много ходит и проводит выходные активно. Другой почти весь день сидит, хотя тоже чувствует себя вполне хорошо. Обоим полезно посмотреть на собственные привычки: сколько движения в их обычном дне и хватает ли для него места.

Я хочу побудить человека задуматься: какое место движение уже занимает в моей жизни и какое я готов ему дать?

Неужели теперь придётся всё себе запретить?

С началом тренировок люди нередко связывают целый набор обязательств.

Теперь придётся сесть на диету. Отказаться от любимой еды. Подчинить расписание занятиям. Каждый раз выкладываться полностью. А иначе какой смысл начинать?

Получается, человек ещё ничего не попробовал, но уже представляет, сколько всего потеряет.

Я слышу такие опасения и в работе. Человек приходит в зал, а разговор почти сразу переходит к ограничениям: «Что, теперь всё, на диету?»

Начало занятий не требует за один день перестроить всю жизнь. Можно начать двигаться, сохранив привычные семейные ужины и удовольствие от еды. Потом, если появится определённая цель, разобраться, какие изменения помогут к ней приблизиться.

Конечно, упражнения не отменяют влияния питания, алкоголя, сна и других привычек. Но требование сначала стать идеальным часто мешает сделать даже доступный шаг.

Вы можете начать с того, на что готовы сейчас. Посмотреть, как занятия вписываются в ваш день, что вам нравится, что хочется изменить. У вас остаётся право выбирать собственный темп.

Посильное движение может остаться посильным

Слово «тренировка» часто вызывает в памяти спортсменов: тяжёлые веса, напряжённые лица, подготовку к соревнованиям. Поэтому несколько спокойных упражнений дома могут казаться чем-то несерьёзным.

«Разве это считается? Я ведь почти не устал».

Считается. Вы выделили время, чтобы подвигаться и уделить внимание своему телу.

Начало не обязано выглядеть внушительно. И дальнейшие занятия тоже не обязаны становиться всё тяжелее и длиннее.

Утренняя зарядка может оставаться привычным форматом годами. Вам необязательно однажды перерасти её и перейти к штанге. Прогулки не требуют непременно закончиться подготовкой к марафону.

Для разных результатов нужна разная нагрузка. Если вы захотите заметно увеличить силу или подготовиться к определённой дистанции, занятия придётся подбирать под эту задачу. Но сама забота о теле не обязывает постоянно ставить новые рекорды.

Можно двигаться понемногу каждый день или выделять для занятий несколько дней в неделю. Найти такой ритм, к которому получается возвращаться. Учитывать работу, близких, другие интересы.

Мне хочется, чтобы человек видел в этом доступную часть своей жизни. Чтобы мысль о занятии не означала: «Сейчас снова придётся себя мучить».

Когда хочется вернуть лёгкость

Есть и люди, которые уже замечают трудности.

На лестнице приходится останавливаться, чтобы перевести дыхание. Прогулка заканчивается раньше, чем хотелось бы. Чтобы обуться, нужно найти удобное положение, а наклон к шнуркам требует заметных усилий.

У таких затруднений бывают разные причины. Одышку или боль не стоит автоматически объяснять недостатком тренировок: иногда с ними нужно обратиться к врачу. Но сами эти моменты заставляют задуматься о вопросе, который легко упустить за разговорами о красивом теле: насколько удобно нам живётся в собственном теле?

Человек умеет приспосабливаться. Если тяжело нести покупки, можно брать меньше. Если трудно встать с низкого кресла, выбирать стул повыше. Если утомляет ходьба, гулять только рядом с домом.

Иногда такие решения необходимы. В них нет ничего постыдного. Но бывает, что мы постепенно отказываемся от привычных дел, даже не выяснив, можно ли сделать их доступнее.

Моя жена начала тренировать свою бабушку в зале. Нагрузку подбирали осторожно: небольшие веса, доступные упражнения, постоянное внимание к ощущениям.

Со временем она стала рассказывать, что чувствует себя лучше. По её словам, перестали беспокоить колени и поясница. Раньше, чтобы наклониться, она держалась за стол. Позже смогла обходиться без этой опоры.

Она ещё не сильно похудела, но у неё уже появилась собственная причина продолжать. Она говорила, что давно не чувствовала себя так хорошо и не собирается бросать занятия, потому что благодаря им чувствует себя живой.

Её история не обещает каждому такого же результата. Она показывает, какие перемены человек может ценить помимо отражения в зеркале.

Возможность спокойно наклониться трудно назвать мелочью, если раньше для этого приходилось искать опору.

Ради чего вам самим хочется двигаться

Мне запомнилась реклама, в которой пожилой мужчина покупает гирю. Начинает поднимать её перед собой, удерживать возле плеча, носить. Поначалу непонятно, почему он выбрал именно такие движения.

Потом он встречается с внуком. Поднимает его, несёт, играет с ним — и подготовка обретает понятный смысл.

Он хотел быть достаточно сильным для этих моментов.

Я вспоминаю эту историю из-за самой причины заниматься. Её легко понять, даже если вам совершенно безразличны спортивные результаты.

У другого человека причина будет иной. Нравиться себе в одежде. Гулять с близкими. Чувствовать себя увереннее в движении. Сохранить привычные возможности с возрастом.

Если сейчас вам хорошо, можно ценить это состояние и заботиться о нём. Если хочется что-то изменить — начать с доступного шага. Ни для того, ни для другого не обязательно заранее любить физические упражнения.

А ещё важно оставлять силы на то, ради чего вы занимаетесь. После нагрузки можно устать, но постоянное изнеможение не должно превращаться в обязательную плату за заботу о теле. У человека есть жизнь за пределами упражнений, и в ней тоже хочется участвовать.

Мне самому понадобилось много времени, чтобы это понять. Долгие годы возможность сделать больше казалась мне достаточной причиной продолжать. Я боялся пропускать занятия и связывал свою ценность с тем, сколько способен выдержать. Перемены начались, когда я стал разбираться, кому и зачем всё время пытаюсь что-то доказать.

Глава 2. Как я перестал постоянно что-то доказывать

Однажды я перестал тренироваться на целый год.

До этого мне было трудно представить даже обычный пропуск. Я мог быть уставшим, мог получить травму, но всё равно находил способ потренироваться и что-нибудь сделать.

Постепенно я начал задумываться о том, почему люди занимаются так по-разному. Одни тренируются три раза в неделю, другие выкладываются изо дня в день. При этом у тех, кто занимается реже, тоже бывают хорошие результаты: они сильные, выносливые, довольны своим телом и самочувствием.

А почему я сам придерживаюсь именно такого режима? Что будет, если я перестану это делать?

Эти вопросы заставили меня внимательнее посмотреть на собственное отношение к тренировкам. Чтобы объяснить, почему это было для меня непросто, нужно вернуться немного назад.

Движение с самого детства

По словам отца, он начал понемногу заниматься со мной, когда мне было три-четыре года. С пяти лет я уже ходил с ним в горы и тренировался. Движение было привычной частью моего детства. Я рос, осваивал новое, узнавал, на что способен.

Позже начал помогать знакомым в зале: подсказывал, объяснял упражнения, занимался с ними. Когда мне было двадцать, меня пригласили работать тренером. Именно с этого момента я считаю свой тренерский стаж.

Вместе с опытом укреплялось представление о том, каким я должен быть: сильным, выносливым, способным защитить близких. Человеком, который справится.

Эти желания мне понятны и сейчас. Но тогда мне всё чаще требовалось подтверждать их собственными действиями. Поднять больше. Выдержать дольше. Прийти ещё раз, несмотря ни на что.

Постепенно тренировки стали означать для меня гораздо больше, чем работу над физическими возможностями.

Когда трудно разрешить себе пропуск

Если я не тренировался, появлялись мысли, что я слабею, теряю результат, упускаю возможность стать сильнее. Отдыхать спокойно было трудно.

Я считал, что на каждой тренировке нужно выкладываться по полной, и старался этому следовать. Из зала порой буквально выползал. Тогда такая усталость казалась мне подтверждением, что я хорошо поработал.

Я тренировался каждый день. Даже травмы не всегда меня останавливали. Однажды серьёзно повредил связку в области локтя и уже на следующий день снова пришёл в зал. Всё равно собирался что-нибудь делать.

Сейчас я не считаю это примером, которому стоит следовать. Тогда возможность продолжать казалась достаточным основанием для продолжения.

Был и другой период, который я хорошо помню. Напряжение в пояснице стало настолько сильным, что мне было тяжело наклоняться, чтобы надеть носки или обувь. Приходилось садиться. Надеть носок, стоя на одной ноге, тоже не получалось: я не мог достаточно подтянуть ногу к себе.

У меня были травмы поясницы, и я не могу точно разделить, какую роль сыграли их последствия, а какую — нагрузка. Но само затруднение было вполне конкретным. Я много тренировался и при этом испытывал трудности с обычным движением, которое нужно каждый день.

Теперь, вспоминая это, я задаюсь вопросом: стоило ли продолжать прежним способом, когда повседневная жизнь уже становилась неудобной?

Тогда я не всегда смотрел на ситуацию так. Моё внимание было занято тем, что ещё можно сделать на тренировке. Я умел заставлять себя продолжать. Гораздо хуже получалось признавать, что сегодня достаточно.

Что я пытался подтвердить

Размышляя о своём отношении к занятиям, я стал замечать, как много в нём было желания что-то доказать. В первую очередь — отцу. Показать, что я сильный, что могу защитить, что на меня можно положиться.

Я говорю о собственных переживаниях и о смысле, который сам придавал своим результатам.

Дело было не только в силе. Хотелось быть выносливым, способным выдержать больше, почувствовать себя человеком, которого есть за что уважать. Нагрузка давала возможность снова это подтвердить.

Даже когда рядом никого не было, требование оставалось. Где бы я ни тренировался — дома, на улице или в зале, — мне всё равно хотелось подтвердить, что я могу больше.

Желание получить признание мне понятно. Особенно признание близких. Я не собираюсь делать вид, что мнение окружающих перестало иметь для меня значение. Но постепенно начал разбираться, насколько сильно оно влияет на мои решения.

Если я устал, могу ли я закончить? Если пропустил занятие, обязательно ли считать это слабостью? Действительно ли мне нужен каждый дополнительный подход или я просто не хочу остаться недовольным собой?

Готовых ответов у меня не было. Зато появилась возможность усомниться в привычном порядке.

Я видел людей, которые занимались несколько раз в неделю, получали результат и хорошо себя чувствовали. Мне стало интересно попробовать по-другому и посмотреть, что произойдёт со мной.

Год без тренировок

В какой-то момент я перестал заниматься. Перерыв продлился целый год.

Я не ходил в зал, не выполнял тренировочные программы. Спал, ел, гулял, занимался обычными делами, получал удовольствие от жизни.

Этот год не был заранее рассчитанным способом восстановления. Я не предлагаю повторять его. Так сложился мой личный путь после вопросов о том, зачем я тренируюсь и почему не позволяю себе остановиться.

В нём было важное для меня изменение: я перестал постоянно подтверждать что-то нагрузкой. Оказалось, день можно прожить без тренировки и без попытки обязательно её чем-нибудь заменить.

Но со временем я заметил, что стал слабее. Привычные подтягивания и отжимания перестали получаться, появился большой живот. Я посмотрел на себя и понял, что мне это не нравится.

Мне хотелось вернуть физические возможности. Хотелось иначе выглядеть.

Моя жена занимается спортом, хорошо выглядит, и мне было важно нравиться себе рядом с ней. Хотелось, чтобы мы дополняли друг друга. Было приятно представить, что окружающие это тоже заметят.

Не хочу украшать эту часть истории и говорить, будто вернулся исключительно ради здоровья в далёком будущем. Причины были разными: внешность, сила, отношения, собственные ощущения.

Я по-прежнему хотел меняться. Теперь предстояло найти подход, с которым мне будет комфортно жить.

Возвращение без спешки

Я начал заниматься понемногу, два-три раза в неделю. Пробовал, наблюдал за собой, постепенно возвращал нагрузку.

И стал замечать, что после занятий у меня остаются силы на другие дела. Можно было пойти погулять, сходить в магазин, провести время с близкими. Не требовалось каждый раз добираться домой с единственным желанием лечь.

Мне стало свободнее в собственном теле.

Со временем вернулось и то простое движение, которого раньше не хватало: теперь я могу спокойно надеть носок, стоя на одной ноге. Для меня это ощутимый результат. Он проявляется утром, когда я собираюсь по своим делам, и не требует никакой оценки со стороны.

Я до сих пор не нашёл окончательного варианта тренировок. Продолжаю изучать, пробовать и наблюдать за собой. Мой подход меняется вместе с тем, что я узнаю о своём теле, своих возможностях и потребностях.

После возвращения я снова выступал, потом размышлял о следующих соревнованиях. В итоге решил, что больше этого не хочу.

Мне стало важнее заниматься так, чтобы сохранять хорошее самочувствие и возможность свободно двигаться долгие годы.

Помогали и знания. Я продолжал изучать информацию, наблюдать за людьми, проверять разные подходы на себе. Иногда использовал программу долго, чтобы лучше понять собственную реакцию на неё.

Мой опыт давал материал для размышлений, но не делал всех людей похожими на меня. В работе с подопечными всё равно приходилось учитывать их возможности, ощущения и обстоятельства.

Чем больше я узнавал, тем яснее становилось: к результату можно двигаться разными путями. Мой прежний режим не был обязательным условием прогресса.

Привычки меняются не сразу

Даже после пересмотра своего подхода я могу увлечься.

Однажды решил сделать триста приседаний на баланс-борде. Давно так не занимался, но захотел попробовать. Выполнил три подхода по шестьдесят четыре повторения — всего сто девяносто два из запланированных трёхсот.

В какой-то момент снова включилось знакомое желание дожать задуманное. Я продолжал, подбадривал себя. После третьего подхода понял, что сильно переборщил: появилась резкая слабость, тело стало словно ватным, захотелось лечь.

Я закончил занятие.

Это не образец нагрузки и не история о том, сколько нужно уметь приседать. Для меня она важна другим: знания и принятые решения не убирают старый порыв навсегда. Иногда нужно снова его заметить.

На этот раз я не стал добирать оставшееся ради цифры.

Я и сейчас не всегда безошибочно определяю нужный момент. Но могу пересмотреть план, не превращая это в обвинение самому себе. Если задумал больше, чем сегодня готов сделать, у меня есть возможность остановиться.

На что я смотрю теперь

Мои нынешние занятия бывают разными. Иногда я немного бегаю. Иногда выполняю упражнения с собственным весом. В один день делаю больше, в другой сокращаю объём, а при необходимости отдыхаю.

Мне по-прежнему есть что изменить во внешности. Я замечаю лишний вес, вижу жировые отложения. Но сейчас моё самочувствие для меня важнее соответствия какому-то идеальному образу.

Я хочу хорошо двигаться и в шестьдесят, и в семьдесят, и в девяносто лет. Сохранять самостоятельность, гулять, заниматься своими делами. Гарантировать себе такое будущее я не могу, но могу учитывать его, когда выбираю нагрузку сегодня.

За тринадцать лет работы тренером я не пришёл к ощущению, что знаю всё. Каждый день продолжаю что-то изучать. Новая информация иногда подтверждает мои наблюдения, иногда вызывает вопросы, иногда помогает изменить мнение.

Поэтому я делюсь этой историей без претензии на безошибочность. Мне знакомы и страх пропуска, и желание доказать, что можешь ещё, и решения, о которых потом пришлось задуматься.

Не каждому знаком такой опыт. Возможно, вы никогда не заставляли себя тренироваться через силу и только сейчас присматриваетесь к занятиям. Возможно, много лет спокойно двигаетесь в своём ритме. Вам не нужно проходить через мои ошибки, чтобы найти собственную причину заботиться о теле.

Мне самому пришлось многое пересмотреть. Теперь я могу закончить тренировку, даже если ещё способен выполнить несколько подходов. Выйти из зала, пойти погулять, заняться обычными делами.

В этих оставшихся силах я тоже вижу результат своей работы.

Глава 3. Начать можно в любом возрасте

«Надо было раньше».

Эта мысль может появиться и в тридцать, и в пятьдесят, и в семьдесят лет. Человек смотрит на тех, кто давно занимается, и представляет, сколько времени упустил. Они уже умеют, привыкли, разобрались. А ему придётся начинать с самого простого.

Иногда именно это и останавливает. Трудно согласиться с тем, что ты взрослый, опытный в других делах человек, а здесь пока не понимаешь, куда поставить ноги и как выполнить движение.

Начинать осваивать незнакомые упражнения приходится с первых шагов в любом возрасте. Если вы впервые пришли заниматься в шестьдесят, у вас будет первая тренировка. Потом вторая. Вам предстоит знакомиться с упражнениями, задавать вопросы, замечать свои ощущения — как и любому другому новичку.

Возраст нужно учитывать при подборе занятий. Вместе с самочувствием, опытом, заболеваниями, привычной активностью. Однако сама цифра в паспорте ещё не объясняет, что именно вам доступно.

С кем мы себя сравниваем

Представьте двух подруг, которые решили пойти на занятия. Одна раньше танцевала, любит ходить пешком и легко повторяет движения за инструктором. Другая много лет почти весь рабочий день проводит сидя. Ей сложнее разобраться, она чаще останавливается и смотрит по сторонам.

Они пришли вместе, но начинают с разных условий.

При этом второй легко решить, что дело в ней: «Мы же ровесницы. Почему она может, а я нет? Наверное, мне это просто не подходит».

В таком сравнении исчезают годы разного опыта. Остаётся только сегодняшний результат, по которому человек выносит себе оценку.

То же происходит, когда новичок смотрит на того, кто давно занимается. Он видит уверенное движение, но не видит, сколько раз другой человек его разучивал. Не знает, с чего тот начинал, какие трудности встречал.

Взрослому бывает особенно неловко пробовать на чужих глазах. Он привык быть компетентным: работать, принимать решения, помогать близким. А здесь приходится просить объяснить ещё раз.

Мне кажется, важно оставить себе такое право. Знание своей профессии не обязывает сразу понимать упражнения. Жизненный опыт не отменяет необходимости учиться новому движению.

На первом занятии вам не нужно производить впечатление человека, который уже всё умеет.

Что значит «поздно»

Когда человек говорит, что ему поздно, полезно понять, для чего именно.

Для определённой спортивной карьеры сроки действительно могут иметь значение. У соревновательных задач есть свои требования. Но если человек хочет начать заниматься ради повседневной жизни, вопрос будет другим: какая нагрузка подходит ему сейчас?

Не обязательно примерять на себя путь профессионального спортсмена, чтобы решить, стоит ли делать зарядку.

Иногда за словом «поздно» скрывается сожаление. Человек думает, каким мог бы стать, если бы начал двадцать лет назад. Эта воображаемая версия себя уже сильная, стройная, уверенная. Рядом с ней сегодняшнее начало выглядит слишком скромно.

Но двадцать лет назад вернуться не получится. А познакомиться с посильными занятиями сейчас — возможно.

Мне бы не хотелось превращать эту мысль в упрёк: «Хватит терять время, срочно начинай». У каждого были свои обстоятельства. Работа, семья, нехватка денег, отсутствие интереса, сложные периоды. Не стоит ругать себя за то, что вы не начали заниматься раньше. Можно начать сейчас, учитывая сегодняшние обстоятельства.

Иногда начать мешает ещё и собственная прежняя позиция. Вы годами говорили, что упражнения вам не нужны, а теперь появился интерес. Может быть неловко перед знакомыми: «Я же сам над этим смеялся. Что они скажут, если увидят меня на занятии?» Можно попробовать, не подводя итог всей своей прошлой жизни. Раньше у вас были одни интересы и обстоятельства, сейчас появились другие. Если кто-то удивится, достаточно сказать: «Решил попробовать и посмотреть, подойдёт ли мне».

Чужие истории дают возможность, а не обязательство

Когда мне говорят, что начинать уже поздно, я иногда показываю примеры людей, которые пришли к занятиям в старшем возрасте. Рассказываю и о бабушке моей жены, чей опыт мне знаком лично.

В ответ можно услышать: «У них генетика хорошая».

Возможно, у конкретного человека действительно были благоприятные исходные условия. Мы редко знаем всю историю по фотографии или короткому видео. Поэтому чужой результат не стоит воспринимать как обещание собственного.

Но в таких примерах есть другая ценность: они помогают усомниться в мысли «Мне уже поздно начинать. Надо было раньше».

При этом необязательно искать человека, который в семьдесят пробежал марафон. Яркий пример иногда даже отдаляет начало. Человек смотрит и думает: «Я так точно не смогу».

Но зачем ему обязательно повторять этот результат? Марафон был целью того, кто его пробежал. У вас может быть совсем другая.

Я показываю такие примеры, чтобы объяснить: начать заниматься и добиться перемен можно и в старшем возрасте. Вам не предлагают пройти весь чужой путь. Можно выбрать собственную цель и подходящую нагрузку.

Можно заинтересоваться тем, как ровесник нашёл подходящую группу, привык регулярно заниматься, научился выполнять несколько упражнений. Обычная история оставляет больше места для собственной жизни.

Чужие достижения не становятся вашим новым долгом только потому, что вы о них узнали.

Забота без давления

Бывает и обратная ситуация: начать хочет сам человек, а близкие тревожатся.

Взрослая дочь слышит, что её мать собирается в тренажёрный зал, и предлагает поберечь себя. Она представляет тяжёлую штангу, резкие движения и человека, который не сможет вовремя остановиться. Мать же хочет попробовать небольшую нагрузку с инструктором.

Обеим важно её благополучие. Но обсуждают они разные картины занятий.

Вместо спора о том, «можно ли в таком возрасте», полезнее выяснить, что именно планируется. Кто будет помогать, учтены ли ограничения, есть ли возможность менять упражнения. При заболеваниях и медицинских запретах нужно отдельно разобраться с допустимой нагрузкой, а не убеждать себя, что несколько повторений точно ничему не повредят.

Есть и семьи, где близкие, наоборот, настойчиво отправляют человека заниматься. Покупают абонемент, напоминают про вес, приводят в пример знакомых.

Желание помочь понятно. Но у человека должно остаться участие в решении. Ему предстоит ходить на эти занятия, общаться с инструктором, выполнять упражнения. Важно, чтобы он мог сказать, что ему нравится, чего он боится и что готов попробовать.

Поддержка может быть очень простой: вместе узнать условия, сходить на первое занятие, помочь найти удобное время. Не требовать сразу заметных перемен.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.