

Правильный Тандем

Спорт и правильное питание должны присутствовать в жизни каждого человека. Но порой трудно получить поддержку семьи, когда садишься на диету или идешь в спортзал. Мы встретились и поговорили с семьёй, где такой проблемы нет. Он – тренер по фитнесу. Она – любит правильно питаться и готовит полезные блюда. Константин и Инга Петряевы.

– Константин, расскажите, пожалуйста, как решили стать тренером по фитнесу?

Константин: Я в юности занимался конькобежным спортом, потом просто тренировался в зале. Мой товарищ работал в фитнес-клубе, и предложил мне попробовать себя в роли тренера. Я стал интересоваться этой темой, больше заниматься. Успешно прошёл собеседование и стал работать. На специальные курсы перед этим не ходил. Но каждый год в нашем клубе проходит аттестация тренера. Перед экзаменом идет начитка лекций по физиологии, анатомии. Рассказывают о различных нюансах тренинга. Примерно с 2000-го года занимаюсь тренерской деятельностью.

– Инга, расскажите, пожалуйста, как Вы пришли к правильному питанию, здоровому образу жизни?

Инга: Я пришла к этому благодаря своему мужу. У меня был момент в жизни, когда решила, что больше не буду есть мясо. Без него хорошо. В результате, заработала острую язву желудка. Потом мои её успешно вылечили. Но я поняла, что нельзя так резко от чего-то отказываться. Благодаря правильному питанию похудела и привела себя в форму. Сейчас чувствую себя гораздо лучше. Легче вставать по утрам, ходить. Чувствуешь себя бодрее.

– А с чего стоит начать переход на правильное питание?

Инга: Я постепенно вводила мясо, так как не ела его 2 года. Главное было не переборщить. Все нужно делать медленно, не нужно уходить с головой в это. Утром достаточно позавтракать овсянкой с фруктами. Это даст много энергии, и возможность продержаться до перерыва на обед. На обед съешьте суп, салат или мясо. Нужно правильно есть, что нам хочется. Вместо бургеров, жареной картошки, съешьте овощи, приготовленные на пару или гриле. Это вкусно и полезно.

«Если мы поставим цель, установку, что все хорошо в жизни, так и будет. Нужно получать удовольствие от жизни. Делать все, чтобы любить себя в зеркале и в душе!»

– Константин, сколько свободного времени уделяете «личным» тренировкам?

Константин: Я работаю в фитнес-клубе, и там нет постоянной занятости. График удобный. Поэтому мне хватает времени на личные занятия. Тренер должен всегда быть в форме. Примером для других.

– Расскажите об упражнениях для новичков, с чего начинается занятие?

Константин: Занятие начинается не с упражнений, а с беседы. Нам важно найти контакт и понять, зачем человек пришел, какие цели ставит. Узнаем, есть ли нюансы по здоровью. Обсуждаем питание человека. Рассказываем, как работать с тренажёрами. Проводим инструктаж.

– Что Вы считаете основополагающим в здоровом образе жизни?

Инга: Я считаю, что все у нас в голове. Если человек будет лениться, жалеть себя, то и жизнь будет такой. Все проблемы, болезни «лезут» из наших мыслей. Если мы поставим цель, установку, что все будет хорошо, то в жизни так и будет. Нужно получать удовольствие от жизни. Делать все, чтобы любить себя в зеркале и в душе'.

– Константин, как вы считаете, можно заниматься ночью в зале, если у человека нет свободного времени днём.

Константин: Люди чисто физиологически «заточены» под дневной образ жизни. Человек, работающий ночью, имеет проблемы со здоровьем. Так как ночью не спит, днем ему не хватает времени отдохнуть, возникают проблемы с питанием. Все определяется моментами восстановления. Если складывается такая ситуация, то можно сходить ночью в зал. Но главное – восстановить потом силы. Все должно быть в меру.



– Как человеку понять, что тренер ему подходит? Как найти своего тренера?

Константин: Помимо профессиональных качеств, тренер должен грамотно коммуницировать с клиентами. Они должны понимать друг друга. Иметь контакт. Клиент приходит за позитивными эмоциями. Наверное, это один из самых важных аспектов. Также тренер должен быть мастером своего дела, чтобы клиент получил желаемое от занятий.

– Люди с сахарным диабетом нередко набирают лишний вес. Расскажите, как это можно подкорректировать, придя в зал?

Константин: 50-70% зависит от питания человека. Если девушка хочет быть в форме, надо правильно питаться. Занятия в спортзале укрепляют мышцы, увеличивают энергозатраты. За счёт этого ускоряются обменные процессы. Основная проблема – это лишние калории и углеводы. Все лишние углеводы организм складировывает в виде жира. Главное – здоровое, полноценное питание и физические нагрузки!

– В Вашей тренерской практике встречались люди с сахарным диабетом?

Константин: Несколько раз. Специального режима для них не было. Нужно учитывать, что восстановление у них происходит дольше. Поэтому нагрузки нужно дозировать. Человек должен правильно питаться и следить за сахаром.

– Константин, скажите, пожалуйста, можно тренироваться каждый день?

Константин: Нет, тренироваться каждый день не стоит. Никто из профессионалов не делает такую нагрузку. Организму необходимо восстановление. Мы и так работаем каждый день на фоне хронической усталости. Результат можно получить обратный желаемому. Достаточно тренироваться 2-3 раза в неделю.

– Инга, расскажите, пожалуйста, у Вас есть гуру, на которого ориентируетесь в правильном питании?

Инга: Скорее всего нет. Я ни на кого не ориентируюсь. Полагаюсь на своё виденье и чувство.

– Расскажите о Вашем режиме питания.

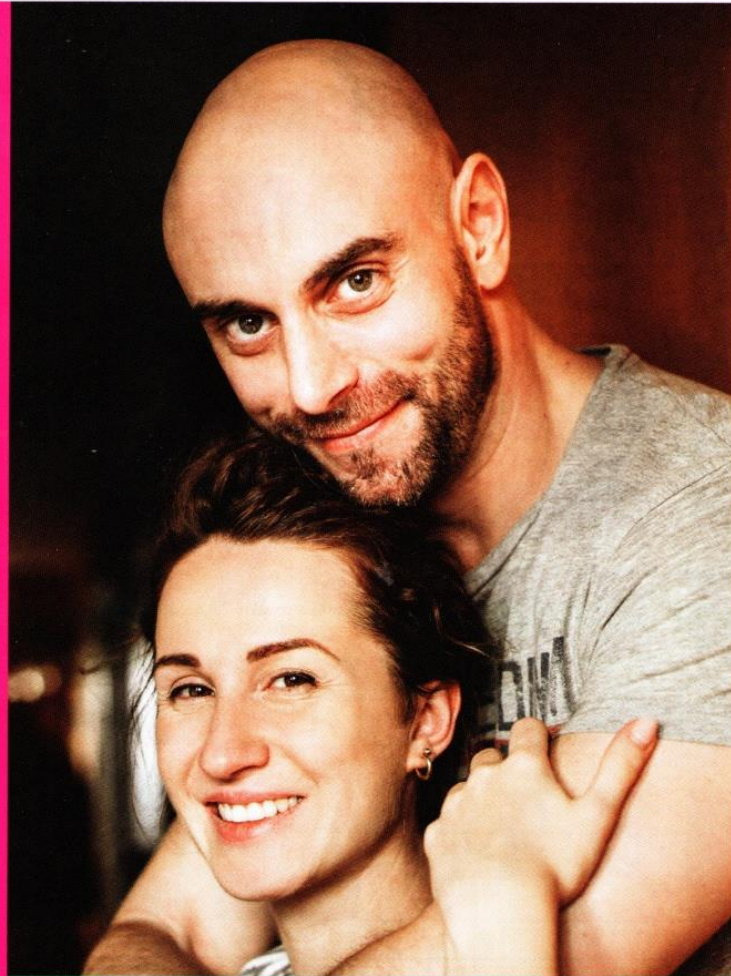
Приемы пищи лучше совершать 4-5 раз в день. С утра, за полчаса до завтрака, я обязательно пью стакан теплой воды. Так как она помогает желудку заработать после сна. Ем овсяную кашу с фруктами. Утром хорошо съесть банан. Он дает много энергии. Можно грушу, клубнику. Чашка кофе, без неё не могу начать день. Перекус в виде фруктов, кефира – часов в 11-12, если есть хочется. На обед готовлю бурый или красный рис. Все это с кусочком мяса или рыбы. На полдник можно съесть йогурт или салат с кусочком рыбы. На ужин ем творог. В нем много белка, и он быстро усваивается.

– Как привели себя в форму после рождения ребенка?

Инга: Я еще в процессе. (Улыбается.) Как сказал мой супруг, главное – это питание. И посещение тренажёрного зала 2-3 раза в неделю.

– Вы любите готовить, есть фирменное блюдо?

Инга: Да, мне нравится готовить! Самое вкусное и легкое блюдо, которое мы пробовали это – филе тунца по испанскому рецепту. Филе необходимо замочить на 5 минут в соевом соусе. Потом по 30 секунд с каждой стороны обжариваем на гриль-сковороде. Получается очень вкусно и полезно. Времени много не тратится на приготовление. Дополнительно можно сделать салат. Выйдет хороший ужин.



Главное – здоровое, полноценное питание и физические нагрузки!

– А как ухаживаете за кожей лица? Может быть есть секретное средство?

Инга: Я раньше увлекалась изучением и тестированием разных средств. Пока не появился ребенок, и я заинтересовалась игрушками. (Улыбается.) Я перепробовала много различных средств: скрабов, пилингов. Пришла к выводу, что мне ничего не помогает. Стала делать дома скраб самостоятельно. Я смешиваю обычный молотый кофе и кокосовое масло. После душа, когда кожа распарена, наношу его. Потом смываю прохладной водой. Если такую процедуру проводить раз в 2-3 дня, кожа будет выглядеть замечательно. На ощупь кожа сравнима с детской. Тут главное – регулярный подход. Результат превосходный.

– Дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.

Инга: Верьте в себя, боритесь. Если случилось так, что болезнь имеет место быть в жизни, нужно её принять и не опускать руки. Никогда и ни при каких обстоятельствах. Я знаю таких людей, у которых серьезные проблемы со здоровьем. Они борются и не сдаются. Эти люди служат для нас примером. Почему же Вашим читателям не стать примером для нас. Не унывайте!

Константин: Советуйтесь со специалистами, что касаето питания, тренинга. Меньше слушайте «знающих» людей. Вокруг питания, спорта и фитнеса много стереотипов, заложниками которых мы становимся. Думайте, черпайте информацию из проверенных источников. Идите к своей цели и получайте желаемый результат!

Беседовала Диана Ключко