

# КОГДА-ТО В ПРОШЛОМ ВЕКЕ...

---

...проснулся я, как всегда, около шести, вывел моего давно вставшего песика погулять. Это был первый день моей новой жизни. Я так решил.

Бодро натянул на себя спортивные штаны с пузырями на коленях, какую-то теплую куртку, вязаную шапочку — это был февраль — и вышел в подъезд. Уже в этот момент, когда я смотрел на ошметки снега, занесенные в подъезд соседями, которые ушли на работу еще ночью, в голову начали закрадываться смутные сомнения в том, что я принял правильное решение. Имею в виду, конечно, мой утренний бег к собственному здоровью.

Первый десяток шагов я сделал, внутренне улыбаясь себе — такому волевому и сильному. Однако с каждым последующим шагом моя уверенность стала улетучиваться, улыбка превратилась в страдальческую гримасу. Пробежав, а точнее проковыляв, метров 100–150, я схватился руками за сетку ограждения детской площадки, которая, к моему счастью, находилась прямо перед домом, и попытался не упасть немедленно на мокрую и холодную землю...

Это мне удалось, и некоторая уверенность в собственной правоте стала возвращаться в мои дрожащие ноги. Вернув дыхание в норму — а на это ушло минут пять, — я решил двигаться дальше. Именно двигаться, поскольку

о беге уже и речи не было. Ноги дрожали, руками я делал беспорядочные движения вдоль тела, которые должны были показать немногим потешающимся прохожим, что я, мол, так бегаю, мол, такая техника. Дышать я мог, но даже это не доставляло мне радости: я думал об оставшихся до цели почти нетронутых мною двух километрах, и это отравляло мое существование.

На обратном пути старушка из соседнего дома, которая привыкла видеть меня в костюме, галстук и с портфелем в руке, перекрестилась, заметив мою тень, и скорбно попыталась уточнить, за что меня выгнали из дома. Я бы ответил, что никто не выгонял, все в полном порядке, это я здоровье так укрепляю, но мои губы ссохлись в подобие молнии на старых джинсах. Можно было попытаться расстегнуть их, но я боялся, что лишнее движение заберет еще пару лет моей жизни.

Подобравшись к подъезду, я понял, что дела совсем плохи. На двери, у верхнего косяка, была прикреплена пружина, о которой я совсем забыл. О том, что в состоянии полуклинической смерти мне удастся преодолеть силу роковой пружины, не было и речи. С легким стоном я потянул дверь на себя. Между ней и косяком даже образовалась тонкая щель, и я решил использовать свой шанс. Было ясно, что распахнуть дверь за один раз не получится. Поэтому, быстро вычислив математическую формулу для ее открывания в несколько движений, я сунул в образовавшуюся щель руку. Идея была проста: ладонью не дать двери захлопнуться, затем ногой попытаться отпихнуть ее и раскрыть пошире и ввалиться в подъезд. Формула была отличная. Но я не взял во внимание, что сила воздействия пружины прямо пропорциональна потере сил за время моего спринта.

В тот момент, когда я с оптимизмом засунул руку в про-свет, пружина с радостным вздохом рубанула дверью по пальцам.

Да... Не представлял, что могу брать такие высокие ноты.

Мне в очередной раз повезло. За мгновение до того, как я осознал, что обречен, дверь открылась, и вышел сосед с мусорным ведром в руке и сигареткой, зажатой во рту. И тут я понял, что не зря потратил последние часы своей жизни на тренировку. Боднув соседа головой — руки у меня уже не поднимались, а пальцы вообще после удара были склеены в лопатку, — я вклинился в узкую щель между ним и дверью. Это было спасение! Сосед, не ожидавший такой прыти от явно ненормального, выронил ведро, и весь собранный недели за две мусор вывалился нам под ноги. Пружина опять щелкнула, дверь сорвалась и двинулась в обратный путь, но в этот раз, на мое счастье, застряла на горе мусора. Не слушая соседа, который в изысканных выражениях уточнил, в каком направлении я должен двигаться дальше, я наконец ввалился в свою квартиру.

Когда часа через три с половиной мое дыхание пришло в норму, а жена закончила свою короткую проповедь о моем спорте, соседу с мусорным ведром и пансионе для спортсменов-инвалидов, который меня нетерпеливо ожидает, я понял: даже за несколько часов личного подвига здоровья не прибавится. Надо было что-то придумать.

Перед первой пробежкой я подкрепился глазуньей из двух яиц — решил, что бежать без дополнительного ввода калорий не стоит.

# СОВЕТ 1

Не ешьте перед бегом!

Никогда! Слушайте, никогда!

Первое и основное правило для тех, кто действительно хочет бегать: никогда не занимаетесь спортом на полный желудок. Когда я слышу, как даже грамотные доктора в поликлиниках или тренеры в фитнес-центрах объясняют новичкам, что необходимо обязательно подкрепиться перед физическими упражнениями, волосы у меня на голове встают дыбом. Кто же это придумывает такие попытки для желающих поправить свое здоровье или похудеть?

Если вы бегаєте по утрам, то вполне достаточно выпить небольшую чашку кофе или немного чаю. Можно с конфеткой, если у вас нет диабета. Или с небольшим кусочком, например, плавленого сыра. Это даст необходимый толчок для окончательного пробуждения вашего организма. Пара калорий, которые упадут в желудок, однозначно запустят энергетический механизм. При этом в желудке не будет колыхаться масса полупереваренного сырья, которое десять минут назад вы ласково называли завтраком. Никакой это не завтрак. Это калорийная, тяжелая бомба, которая будет лежать комком в желудке, поджимая диафрагму, бултыхаясь из стороны в сторону и заставляя тратить драгоценные силы на переваривание.

Я никогда не бегаю с полным желудком, ни разу мне это не мешало, а только помогало. В те дни, когда я занимаюсь «серьезным» спортом, например играю в футбол или хоккей, я позволяю себе не позднее чем за три часа до начала тренировки чего-нибудь поесть. Но это точно будет не кусок говядины, котлета с картошкой или увесистая тарелка борща. Я скорее съем овсяные хлопья, какую-нибудь кашку либо омлет из нескольких яиц с овощами. За три часа все это уже достаточно перерабатывается, дав мне необходимые калории. И на тренировке я смогу бежать, не заботясь о своей диафрагме, которая

зажимает мои легкие, не давая свободно дышать. Подчеркну еще раз: это мой личный опыт, а не рекомендации врача или догма. Знаю людей, которые непосредственно перед тренировкой достаточно плотно кушают, и им это не мешает. Им — нет, а мне — да. Мешает, и очень сильно. И поскольку моя система — это мой субъективный опыт, то повторюсь: не кушайте перед тренировкой.

Но умным становятся не сразу. И не все. Вначале я решил, что буду бегать по два километра каждое утро. И отправился на тренировку после глазуньи.

Я был уверен, что лишние калории мне не помешают, и уже через пять минут понял, что у меня ничего не получилось. Бежать я не мог, дыхания не хватало, что-то в желудке переваливалось, меня дергало из стороны в сторону. Такой был мой первый день новой жизни.

Но уже на следующий я отказался от завтрака и просто выпил кружку немного подслащенного чая. Не ешьте перед бегом!