

# ЗДОРОВЬЕ И КРАСИВАЯ ФИГУРА

ПОСЛЕ  
**50**

САМЫЙ  
ПОПУЛЯРНЫЙ  
БЛОГ  
О ФИТНЕСЕ

Яндекс  Дзен

## АЛЕКСЕЙ ГОРДОВСКИЙ



Фитнес Рунета

Алексей Гордовский

**Здоровье и красивая  
фигура после 50**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 796  
ББК 75.5

**Гордовский А.**

Здоровье и красивая фигура после 50 / А. Гордовский —  
«Издательство АСТ», 2019 — (Фитнес Рунета)

ISBN 978-5-17-117446-0

Алексей Гордовский – автор популярного блога о здоровье на YouTube и Яндекс.Дзен, человек, который однажды просто захотел быть здоровым, сильным и красивым. В своей дебютной книге «Здоровье и красивая фигура после 50» Алексей, делясь опытом, разложит по полочкам все аспекты построения красивой фигуры после 50 лет: как наладить режим дня, как составить план тренировок, как правильно питаться и как найти стимул заняться собой, несмотря на устоявшийся график жизни. В книге вы найдете ответы на следующие вопросы: • Как найти мотивацию и силы заниматься спортом после 50 лет? • Какие упражнения вам подойдут при заболеваниях и противопоказаниях? • Каким должно быть питание, чтобы уходил жир? • Как перестать стесняться и пойти в тренажерный зал?

УДК 796

ББК 75.5

ISBN 978-5-17-117446-0

© Гордовский А., 2019

© Издательство АСТ, 2019

## Содержание

Мотивация	6
Запуск биологических часов в обратную сторону	6
Мотивация за 1 минуту	8
Как я после 40 лет превратился из жирдяя в спортсмена	9
Стесняюсь начать тренироваться – я толстый, на меня все будут смотреть и смеяться. Что делать?	12
Зачем тренироваться, если можно пить и курить, но прожить дольше спортсмена?	15
Мой опыт похудения на 30 кг. Четыре правила, гарантирующие успех	19
Как после 40 лет стать сильнее, чем в молодости	21
Какой смысл иметь спортивную фигуру после 50 лет?	22
Что делать, если ты никому не нужен	24
Возраст тренировкам не помеха	26
С возрастом вы можете становиться не слабее, а сильнее!	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Алексей Гордовский**

## **Здоровье и красивая фигура после 50**

© Гордовский А., текст

© Shutterstock.com, иллюстрации

© ооо «Издательство АСТ»

## **Мотивация**

### **Запуск биологических часов в обратную сторону**

Я пришел к пониманию, что человеческий организм – объект, полностью управляемый сознанием. То есть мы можем не только отдавать ему команды сидеть, лежать, бежать и прочее, но и делать более сложные вещи. Например, по собственному желанию повышать и понижать артериальное давление, температуру тела или снимать боль.

Или еще круче: излечиваться от тяжелых заболеваний.

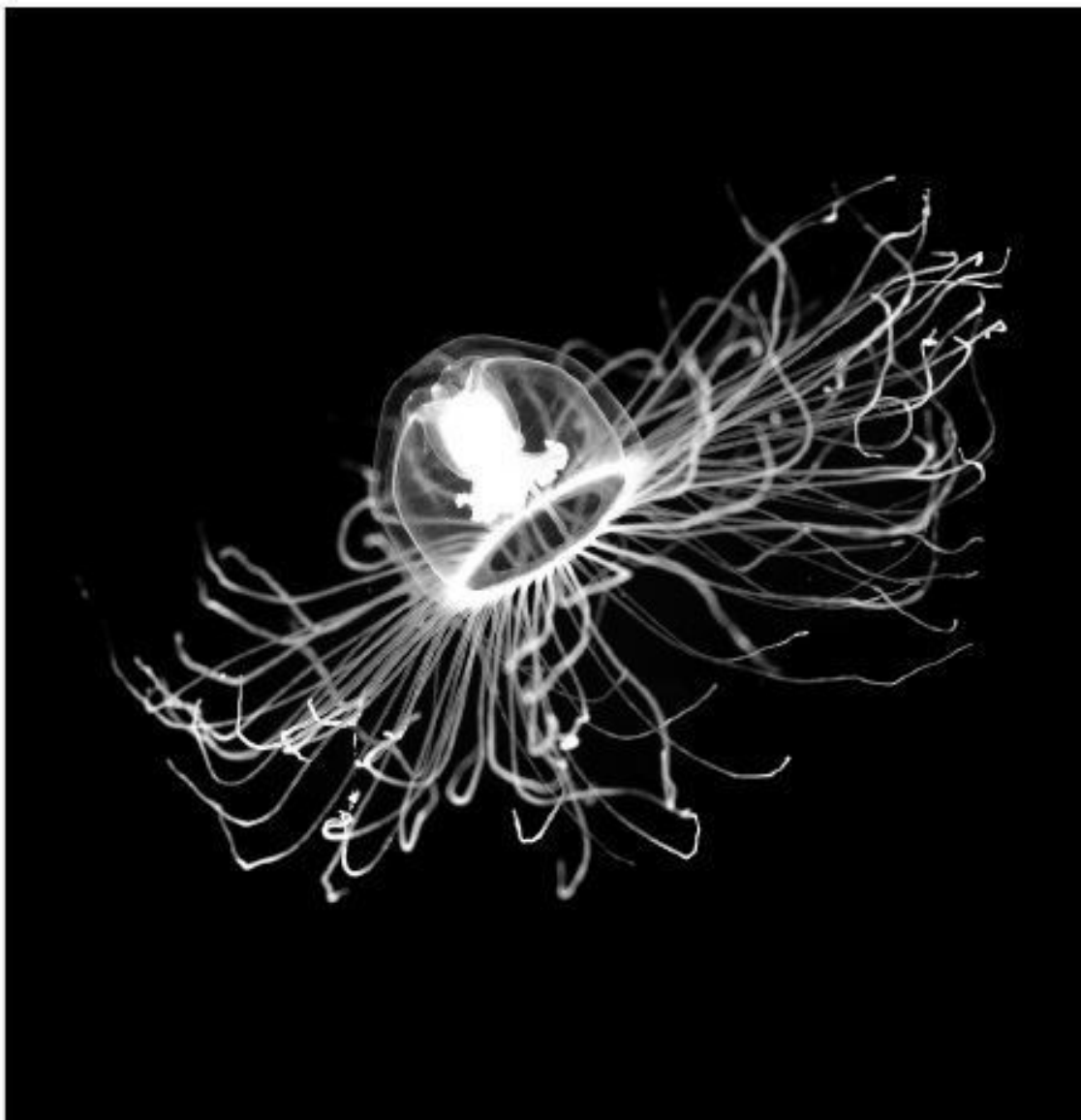
И совсем запредельно (да, я отдаю себе отчет, как безумно это звучит) – мы в состоянии поворачивать вспять биологические часы. То есть становиться моложе.

Это возможно.

Единственным бессмертным существом на Земле является медуза *Turritopsis Nutricula*. Когда она достигает зрелости, то снова превращается в молодую особь. И способна повторять цикл обновлений бесконечно.

Ее можно только убить, естественным путем эти медузы не умирают.

Но ведь она тоже состоит из живых клеток – как и человек. То есть на базовом уровне она такая же, как мы. Однако ею, видимо, управляет другая программа.



Что-то мне подсказывает: человек в состоянии перепрограммировать сам себя.

## Мотивация за 1 минуту

Принято считать, что за тысячелетия психика человека не изменилась. Он все так же любит и ненавидит, радуется и тоскует, испытывает страхи и жаждет признания. Ему все так же хочется избежать трудностей и получить побольше выгоды для себя.

Однако человек все-таки изменился. Сегодня, для того чтобы заставить себя добиться какой-то важной цели, нам вдруг стала необходима дополнительная мотивация.

Раньше ломоносов вешал за плечо мешок и шел в Москву учиться, а в наши дни ему для этого, видимо, потребовалось бы проходить тренинги «Как заставить себя поднять задницу с печки».

Это, извините, идиотизм.

Какая еще мотивация к действию нужна, например, семнадцатилетнему парню, кроме той, что ему семнадцать лет и перед ним – весь мир со всеми его возможностями?

Никакой. Иди и делай.

Скажу больше – никому вообще не нужна дополнительная мотивация, если он чего-то вдруг по-настоящему захотел.

У человека 40 лишних килограммов веса. Или он, наоборот, худой как палка. Или – позарез нужна своя машина, а денег нет. Сидит перед монитором, ищет ободряющие слова, чтобы начать худеть/качаться/зарабатывать.

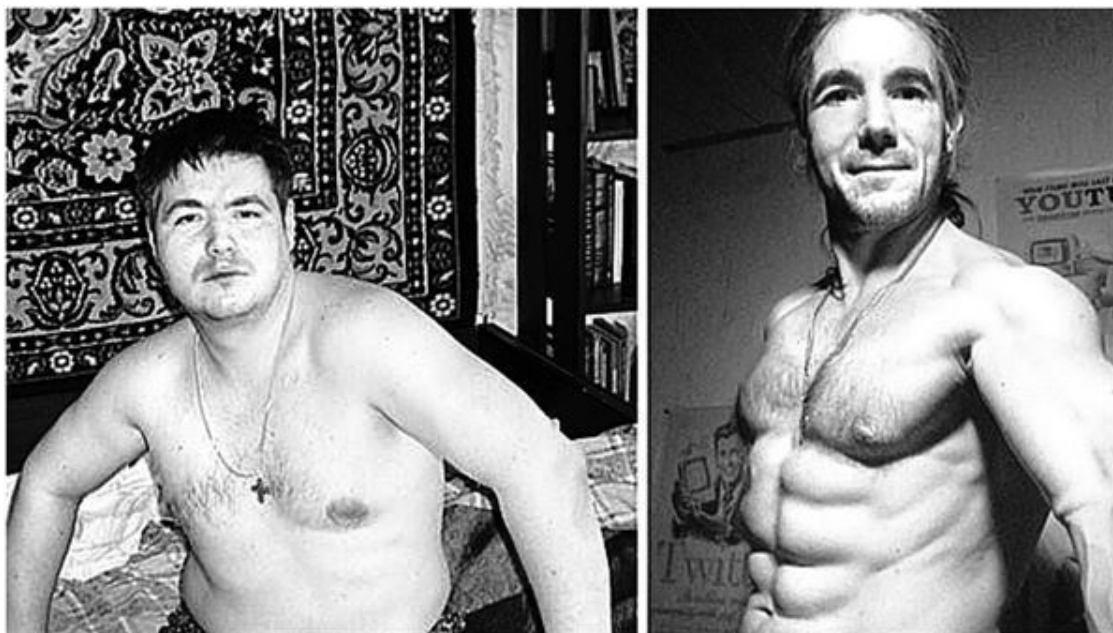
Ненормальный, что ли?

Мы что-то слишком расслабились, я смотрю.

## Как я после 40 лет превратился из жирдяя в спортсмена

В молодости я как только себя не разрушал – и курением, и выпивкой, и в целом разгульной жизнью. Когда в возрасте за 40 я понял, что не могу без одышки подняться на пятый этаж, мне наконец стало ясно: ситуацию надо менять.

Менять было сложно. Но можно. Утренние пробежки, гантели, всякие отжимания-приседания – через не хочу, с недельными перерывами, но вошли-таки в мою жизнь.



К тому моменту, когда я выработал собственные принципы тренировки, мой стаж занятий – нерегулярных, от случая к случаю, – был около трех лет. Я пробовал разные упражнения, сочетания силовых и аэробных нагрузок во всех, наверное, возможных вариантах. И постепенно пришел к тому, что на практике дало наибольший эффект – к собственной системе занятий и питания.

В итоге на пятом десятке лет я фактически получил другое тело

Если коротко, система такова:

### Питание

В идеале я стараюсь придерживаться следующих норм. В сутки на каждый килограмм веса – 2 грамма белка, 2–3 грамма углеводов и 0,5–0,8 грамма жиров.

Все это разбивается на 5 приемов пищи, и дневное меню может выглядеть, например, так:

1-й прием пищи: тарелка овсяных хлопьев, залитых кефиром, стакан кефира, пачка творога.

2-й прием пищи: чашка кофе, немного орехов.

3-й прием пищи: большое яблоко (или любой фрукт).

4-й прием пищи: тарелка гречки, 200–300 граммов куриной грудки, помидор, огурец, чай или кофе.

5-й прием пищи: полпачки или пачка творога.

В течение дня – вода без ограничений.

Еду лучше не солить.

Либо какой-то другой состав продуктов и другие сочетания, но по тому же, повторяюсь, принципу: в сутки на каждый килограмм веса – 2 грамма белка, 2–3 грамма углеводов и 0,5–0,8 грамма жиров.

### **Тренировки**

Принцип: делается только один подход на каждое упражнение.

Но – на максимальное количество повторов.

Пять упражнений:

1. подтягивания на турнике.
2. подъемы ног к перекладине.
3. отжимания от пола.
4. отжимания на брусьях.
5. «Флажок».

Затем – любая кардионагрузка (бег трусцой, езда на велотренажере, приседания и прочее).

Я постарался дать общие представления о своей системе. Если вы заинтересовались – подписывайтесь на канал.



### **Как начать тренироваться без всякой мотивации**

Судя по тому, что пишут на сайтах и в группах по фитнесу, мотивация – просто проблема из проблем. «Как ее найти?», «Как себя заставить?», «Как не забросить тренировки?».

Да как делать нечего. Вот смотрите.

Для меня лично мотивацией было то, что, растолстев до безобразия, я стал подниматься на пятый этаж с одышкой и остановками.

Клюнул жареный петух, что называется.

Но многих он не клюет. То есть люди вроде и осознают необходимость поменять, что называется, стиль жизни – а то и бока вон отросли, и усталость наваливается уже в первой половине дня, хотя и по большей части сидишь за компом, а не мешки ворочаешь, и нет-нет да и покалывает что-то в груди – а все равно: как-то не хватает решимости. То есть не лень даже (хотя и она, матушка, конечно), но в большей степени именно решимости начать нет у человека.

Ну как же: надо ведь будет тратить, например, полчаса в день на всякие отжимания-приседания. Это ж не просто – чего-то там. Это ж – отжиматься и приседать надо! Это ж почти как подвиг совершить.

«Преодолей себя!» – призывают разные мотивационные агитки.

Так вот. Для того чтобы заняться улучшением физической формы, нужно ясно понять, что никакого преодоления от вас не требуется. Никаких героических усилий. Никакого сверхнапряжения психики.

Это все, извините, бред сивой кобылы.

В тренировках нет подвига. Тренировка – не бросок с гранатой на танк, а обычное рутинное дело. Ничем не выделяющееся из общего ряда прочих. Например, чистки зубов.

Вы сильно мотивируете себя чистить зубы? Это ведь непросто: надо открыть тюбик, выдавить пасту, потом стоять – тратить время! – перед зеркалом, водить щеткой туда-сюда, разглядывать свое унылое отражение – радости-то мало, честно говоря.

Так вот: с большим ли трудом вы заставляете себя делать это? Да еще каждое утро, а то и вечер в придачу.

Вообще не заставляете. Потому что не видите в чистке зубов ничего героического.

Ну так ничего героического нет и в тренировках. Это всего лишь одно из дел, которое вам нужно совершить чисто механически.

К сожалению – именно к сожалению, а не к счастью! – люди, ведущие спортивный образ жизни, считаются эдакими победителями самих себя – поборовшими, пересилившими, превозмогшими свою слабость. И это заставляет других, тех, кто еще не начал заниматься, думать, что для регулярных тренировок нужны какие-то особые качества и железная воля.

Да ничего не нужно. Зубы чистите? Значит, сможете и тренироваться. Вот с таким настроением приступайте к занятиям, и не потребуется вам никакая мотивация.

## **Стесняюсь начать тренироваться – я толстый, на меня все будут смотреть и смеяться. Что делать?**

Вот иной человек вроде и не прочь заняться физкультурой – ан нет.

«Ну и туша, – разглядывает он себя в зеркало. – И как же я с таким пузом и ляжками на турник полезу. Меня ведь засмеют!»

Или: «А задница-то! Да разве ж можно, имея такие окорока, на пробежку выходить? Ведь люди смотреть будут!»

Если рядом есть спортивный зал с тренажерами и беговыми дорожками, то проблема, в общем, решается. Зал – он на то и зал. Там всякие имеются – и атлеты, и котлеты, причем те, что сейчас атлеты, раньше тоже были котлеты. И на смех там вряд ли кто-то кого-то поднимет.

Дома заниматься – еще, казалось бы, лучше. Вообще никого – ну кроме семьи и кота, но эти пусть уж.

И тем не менее, тренироваться дома многие не хотят. А как, действительно, тренироваться? Тренажеров нет, турника нет, да ничего нет. Покупать все это? «А вдруг через месяц запал пройдет – я ж себе знаю! – и что потом с этой беговой, например, дорожкой делать? Белье на ней сушить?»

Тогда, если и в зал не получается, остается улица.

А там – люди.

«На меня все будут смотреть. Это ужасно. Я выгляжу как желе, а они будут провожать меня, пробегающего/щую мимо, взглядами и ухмыляться».

Открою новичкам истину, в которую ни один из них почему-то не хочет верить, как ни убеждай.

Никто. Не будет. На вас. Смотреть. Никто.

Люди настолько заняты своими проблемами, что обращать внимание на кого-то в трениках – как бы он там не выглядел – бегущего или лезущего на турник... да кому оно, извините, надо?

Если кто и кинет взгляд, то тут же и отвлечется на своего шептунного ребенка, либо на телефонный звонок, либо на выезжающую машину, либо на что-то еще. А если не отвлечется – думаете, глядя на вас, он оценивает ваши кондиции?

Он вспоминает: «Блин, мне ж кроссовки нужны новые, мои-то рвутся уже». Или что-то в таком духе.

Никому нет дела до незнакомых людей. Я больше скажу – и до знакомых-то мало кому есть, а уж до тех, кого впервые видишь – да не смешите.

Вот вам есть до них дело?

Вообще, конечно, к этому можно относиться как к общественной проблеме. Надо ведь все-таки быть внимательнее друг к другу.

Но что есть, то есть. И для новичка, боящегося чрезмерного к себе внимания, это большой плюс.

Если же вы упорно считаете, что на кого-то, мол, не смотрят, а на меня – все равно будут, то вот ответ ниже.

### **Способы подавить неприятное ощущение, что вы – в центре внимания**

Слушайте во время тренировки музыку в наушниках. Что-нибудь поднимающее, так сказать, боевой дух – это придает уверенности больше, чем алкоголь, утрирую, конечно, но не сильно.

Попробуйте заниматься не в одиночку, а с кем-то. Двое, а тем более группа людей, даже по своему самоощущению уже не какие-то твари дрожащие – они право имеют! И сами, в общем-то, могут поглядывать на других с эдаким задором – мы, мол, занимаемся, а вы что же?

Не надевайте спортивный костюм. Именно так: попробуйте разок пробежаться или позаниматься в обычной одежде. Первые тренировки в любом случае не должны быть особо долгими. Ну протрусите туда-сюда по парковой дорожке, ну отожметесь-подтянетесь на спортплощадке. Как будто и не физкультурник вовсе, а так – от нечего делать забрели. Да, в джинсах и куртке вы, может, не ощутите полной свободы движений. Зато поймете, что это вообще такое – делать упражнения на людях – и убедитесь: абсолютно ничего страшного тут нет. Как бы неспортивно вы пока не выглядели.

Будете еще и стройным, и мускулистым.

## Как начать тренироваться

Вам за сорок, и вы решили заняться физкультурой. Сначала о том, какие изменения вас ждут.

Тренируясь регулярно, вы будете чувствовать себя гораздо лучше, чем сейчас. Гораздо! То есть речь о том, чтобы по самоощущению вернуться на десять, а то и двадцать лет назад.

Двадцать лет! Вам подарят их какие-нибудь таблетки, мази, процедуры?

Не подарят.

Их подарит физкультура.

Она разгонит кровь, она взбодрит вас, она вернет суставам подвижность, а мышцам эластичность – если вы все сделаете правильно.

А что значит правильно?

А это значит – постепенно.

Начать надо с самого простого. Некоторые начинают с ходьбы на тридцать метров. Да, да – тридцать метров медленным шагом.

А как еще начинать человеку, у которого половина килограммов лишняя, а от подъема на второй этаж по лестнице – одышка?

Да так и начинать.

### Главное правило

*Независимо от того, какой тип тренировок вы выбрали: ходьбу, бег, занятия с тяжестями или со своим весом – ваше первое занятие должно быть ДО СРЕДНЕЙ УСТАЛОСТИ.*

Если она наступит через минуту бега – останавливайтесь. Если после того, как вы три раза поднимете пятикилограммовую гантель – кладите ее, где брали.

Этого хватит.

Так вы определите уровень своей подготовки на данный момент. И уже от него начнете, что называется, скакать.

Как?

Попробуйте сделать то же самое на следующий день. Получилось? Значит, вы восстановились. Не получилось? Все болит? Значит, не восстановились и вам нужно больше времени для отдыха.

Определите это время. Два дня? Три? Обычно тренировки на первых порах проводят три-четыре раза в неделю. Если и у вас получится так же – хорошо. Если нет – тренируйтесь по своему графику.

Не подстраивайтесь под других! они – это они, а вы – это вы. Четыре дня вам надо отдыхать? Отдыхайте четыре. Только уж не обманывайте сами себя – не ленитесь. Если знаете, что можете сегодня как минимум повторить результат прошлой тренировки – проводите новую.

Если в итоге вы этот результат превзойдете – значит, путь выбран правильный.

Повторяю: не занимайтесь до изнеможения! То есть, когда понимаете, что, пробежав пол-круга по стадиону, в состоянии одолеть еще метров сто, но после этого, скорее всего, без сил рухнете на скамью – остановитесь. Можете, подтянувшись пять раз, попытаться сделать еще пару, но с дерганьями и раскачкой – доведя себя до дрожи в руках и вздутия вен на лбу – не надо! Спрыгивайте с турника.

Вы только в начале процесса. Сейчас подвиги не нужны.

В общем, главное – начните. А о том, как увеличивать нагрузку я еще расскажу.

Да, все это азы. Это самые-самые азы. Но ведь многие их не знают. Не страшно – узнаете.

## Зачем тренироваться, если можно пить и курить, но прожить дольше спортсмена?

Довольно часто вижу подобные комментарии:



2 дня

Это всё заблуждения- заниматься физкультурой, особенно в возрасте. Моя мама ушла из жизни в возрасте 102 года, она никогда не занималась спортом, она жила в деревне, занималась хозяйством (огородом, скотом, пчёлами.и т.д.), была стройной, и никогда не болела. Я следую по возможности, её примеру. Летом езжу в деревню, сажаю огород, а в городе хожу пешком.

Ответить 2

Или даже так:



3 дня

бред.гинетически все заложено.как в афоне.мой дядя 70 лет 3 разряд по шахматам.мой дядя умер в 96 лет замер на 50 градусном морозе.беломорину с 14 лет не вынимал из рта.и каждый день чекушка.

Ответить 2

Ну что тут сказать.

Бывает такое.

Но давайте честно. Вы часто видите бодрых старичков, которые, будучи за девяносто, шпартят по морозцу, дымя беломориной и не переставая отхлебывать из чекушки?

И даже тех, кто без вредных привычек, причем живя на воздухе при огороде и прочих прелестях, управляется со всем этим в столетнем возрасте? есть такие, да, я не спорю.

Но совершенно очевидно, что они исключение.

А правило – это страдающие всеми мыслимыми и немыслимыми хворями пенсионеры, согбенно бредущие в районную поликлинику.

И среди тех, кто физкультурой не занимается, таких абсолютное большинство.

А вот среди тех, кто занимается – меньшинство.

И как ни спорьте, это правда.

А так-то да – кто-то, может, и антифриз пьет в свой вековой юбилей. А кто-то, например, покупает лотерейный билет и выигрывает миллиард. Вероятность того и другого примерно одинакова. Но бывает, да, я не спорю.

### Три способа начать, наконец, тренироваться

Если вы давно хотите заняться спортом, но все никак не можете начать – эти три способа вам помогут.

**1**

**Распишите свой день**

Если вы считаете, что вам трудно выкроить время на тренировки, сделайте вот что. Возьмите лист бумаги и по дням недели распишите все, чем вы в эти дни занимаетесь. Работу, ходьбу по магазинам, по кафе, может быть, в кино, в гости, и так далее – и тренировки. И вы увидите, насколько мизерное время тренировки будут занимать по отношению ко всему остальному. Даже если заниматься каждый день. Все равно по сравнению с остальным – это совсем мало. И вам уже не покажется, что найти на них время так уж трудно.

Вот пример, взятый абсолютно с потолка, но это и не важно. Пусть дела у всех и разные, вряд ли их у кого-то сильно меньше:

Подъем  
Душ  
Приготовление завтрака  
Будить ребенка  
Сборы ребенка в сад  
Отвести ребенка в сад  
Дорога на работу  
Работа  
Поездка по работе на объект  
Пребывание на объекте  
Поездка обратно на работу  
Обед  
Совещание  
Еще рабочие вопросы  
Поездка за ребенком в сад  
Привести ребенка из сада  
Приготовить ужин  
Накормить ребенка  
**Тренировка дома**  
Душ  
Поесть самому  
Поиграть с ребенком  
Совместный просмотр кино  
Уложить ребенка спать  
Компьютер, соцсети  
Сон

### **Расскажите о своих планах**

Если и после этого вы не уверены, что начнете заниматься, расскажите о своих планах всем друзьям. Это отрезет вам пути назад. Вы же не хотите, чтобы вас считали балаболом? Правда, этот способ сработает не для всех. Потому что есть те, кому абсолютно по барабану, кем их считают. Но для тех, кому не по барабану, он сработает.

### **3**

### **Продержитесь три-четыре недели**

И наконец – когда все-таки приступите к тренировкам, обязательно заставьте себя выдержать три-четыре недели. Дело в том, что примерно такое время длится период стресса у новичков. Потом он постепенно уходит, и вы начинаете чувствовать себя все увереннее. Но этот период – около месяца – когда ничего не получается (пока не получается) или дается с трудом – надо перетерпеть. Потом вы втянетесь.

## **Мой опыт похудения на 30 кг. Четыре правила, гарантирующие успех**

В свое время я похудел на 30 кг. И хочу поделиться советами, как избавиться от лишнего веса тем, у кого с ним проблемы.

### **1. Определите минимум и максимум калорий, которые вы должны есть**

Для этого сначала высчитайте свой базовый обмен веществ. То есть умножьте собственный вес в килограммах на 23. Например, если вы весите 90 кг, ваш базовый обмен веществ составляет  $90 \times 23 = 2070$  ккал. Как бы сильно вы не хотели похудеть, вам не следует опускаться ниже этой нормы. Не надо изводить собственный организм.

А теперь умножьте свой вес на 30. Если брать те же 90 кг, то это будет  $90 \times 30 = 2700$  ккал. Вы должны есть меньше.

То есть – коридор между 2070 ккал и 2700 ккал – ваш коридор. Держитесь его (постепенно приближаясь к нижней границе и останавливаясь на ней) и вы будете худеть.

Другой способ (жестче)

Правда существует и другой способ. Более радикальный. Когда вы сначала опять-таки рассчитываете базовый обмен  $90 \times 23 = 2070$ , а потом определяете базовый обмен того веса, который вы хотите получить после похудения.

Например, если вы хотите сбросить 10 кг и весить в итоге 80 кг, то базовый обмен желаемого веса будет  $80 \times 23 = 1840$  ккал.

И в этом случае ваш коридор составляет 1840 ккал-2070 ккал. То есть с 2070 ккал вы постепенно спускаетесь до 1840 ккал. В сутки, конечно.

Но я пользовался первым способом. Мне его было вполне достаточно. Дело в том, что базовый обмен – это то, что организм тратит в состоянии полного покоя. Если же вы еще и двигаетесь (работаете, ходите по магазинам, занимаетесь спортом), то расход значительно возрастает. А поскольку калорий при этом в организм поступает лишь немногим больше, чем в покое (либо как в покое), вы, естественно, худеете.

### **2. После шести есть можно**

А почему бы и нет. Я ел. Если держаться указанных значений в ккал, ничего страшного в вечерних приемах пищи нет. Ну разве что, если вы наедитесь прямо перед сном, заснуть вам будет трудно.

### **3. Сладости есть можно**

Тоже ничего. Но вы сами увидите, что, поедая калорийные пирожные, легко можно выскочить за верхнюю границу вашей дневной нормы.

### **4. Делайте силовые упражнения**

Дело в том, что, худея, мы в первую очередь теряем мышечную ткань. И только потом – жировую. Чтобы заставить тело жечь именно жир, мышцы нужно нагружать. Это будет сигналом для организма, что они вам нужны и их следует поберечь.

Но при этом в вашем рационе обязательно должны присутствовать белковые продукты. Потому что топливом для мышц является как раз белок. Кстати, в белках содержится меньше калорий, чем в углеводах и жирах. Поэтому вводить их в рацион даже на диете достаточно легко.

И последнее. Вы, скорее всего, будете срывать. Все (ну, почти все) срываются. Не ругайте себя за это. А лучше даже заведите специальный день (скажем, раз в пару недель) когда станете разрешать себе «отрываться» – есть что хотите и сколько хотите. При условии, что в остальные дни режим питания будет соблюдаться, это не повредит.

## Как после 40 лет стать сильнее, чем в молодости

Есть устойчивое мнение, что после 40 лет человеку пора начинать болеть и слабеть. И если именно так оно и происходит, то воспринимается это как нечто само собой разумеющееся.

«Ну а чего ж вы хотели? Возраст».

Какой, к лешему, возраст? Полно исследований, доказывающих, что ресурсы организма намного превышают не то что эти несчастные сорок, а и сотню лет.

Так почему же мы дряхлеем?

А потому что толком не понимаем, как эти ресурсы использовать. Мы думаем: вот я. Родился, вырос, достиг расцвета и все – пошло увядание.

Как дерево.

А на самом деле – не так.

Человек в принципе готов начать загибаться уже лет в двадцать пять. Закончился рост – и привет. Однако природа продлевает ему на некоторое время комфортное с точки зрения здоровья существование с единственной целью – дать возможность завести и вырастить потомство. А дальше – спасибо, дружок, ты больше не нужен.

Период, который принято называть старением – это время постепенного отключения режима, при котором мы можем использовать организм на всю катушку. В течение всего срока, на который рассчитаны его ресурсы.

От 150 лет и выше.

Родили, вырастили – и с нами можно потихоньку прощаться. А то, что мы еще лет сто можем жить – несущественно.

Почему такая несправедливость – я не знаю. Однако дело обстоит именно так.

Но!

У человека – в отличие от того же дерева – есть рассудок. И возможность волевым усилием менять, так сказать, свои настройки.

Нет ничего не только невозможного, а даже и удивительного в том, что в 40, 50, 60 (сильно подозреваю, что и потом) вы можете быть сильнее себя молодого.

Если ясно дадите понять организму: «Я пока никуда не тороплюсь. Ты мне еще нужен».

А как дать это понять?

Самый доступный нам пока способ: физические упражнения. Извините уж за банальность, но это правда. Еще нормальное питание. И сон.

А сверх этого – ясное осознание происходящего с нами. Мы должны понимать, что по собственному желанию отменяем установку на преждевременное ослабление организма. Иными словами продлеваем период, когда его можно совершенствовать.

И совершенствуем – выходя даже за те границы, что имели в молодости.

Это не самовнушение, не медитация или что-то подобное.

Это просто, если хотите, приказ организму.

## Какой смысл иметь спортивную фигуру после 50 лет?

Собственно говоря, получить спортивное тело не так и сложно. Даже после 40, скажем, лет. Даже после 50. Я написал бы «и после 60, и после 70» – но заключают ведь. Скажут: «Ты доживи, сперва, до 70-то, а потом вякай». Ну хорошо, не буду вякать.

**Но после 50 вы точно можете быть подтянутым и мускулистым, причем без всяких стероидных препаратов и прочих не-кошерных среди поборников чистой физкультуры вещей.**

Есть же законы биологии.

И вот такого: «после 50 человек обязан быть как черт знает что и ходить с пузом, разрывающим пуговицы на рубашке» – среди этих законов нет.

Можете заглянуть в учебник, проверить. Нет там этого.

А потому что **жизнь-то в этом человеке продолжается**. Кровь течет, клетки делятся, и даже тестостерон вырабатывается не перестает. Его теперь, конечно, поменьше, чем во времена буйной юности, тестостерона-то – но он есть.

Нет, если его надо больше – то и это вопрос решаемый.

Но правда в том, что основной части тех, кому за 50, больше и не надо.

Людей устраивает процесс саморазрушения.

Они не то что упражнений не делают, они по три минуты ждут лифт, чтобы он поднял их на второй этаж.

Им лень хоть как-то заниматься собой.

«Все равно помирать!» – говорят они.

И, кстати, помирают – пройдите вон по кладбищу: с хорошим преимуществом там лидируют мужики 50–60 лет.

Но это же ужас.

Мне опять скажут: «А что, твоя физкультура спасет? У меня вон знакомый мастер спорта помер в 40 от инсульта!» (Кстати, в комментариях число тех, у кого умер знакомый мастер спорта, по-моему, превышает количество мастеров спорта, когда-либо вообще существовавших.)

И еще обязательно вспомнят про Турчинского.

Да ё-моё.

В день, когда умер Турчинский, **по той же причине умерли еще несколько тысяч человек, спортом не занимавшихся.**

Но вспоминают, однако ж, **только про Турчинского**. Спортсмена. Стронгмена. Бывшего силовые рекорды и годами напрягавшегося так, что странно, как у него вообще жилы не рвались.

Речь разве об этом? **Речь – об умеренных физических нагрузках после 50.**

Так что давайте не обманывать себя.

Я пишу сейчас без ссылок на исследования (которых полно) – потому что это и так очевидная истина: **физические упражнения укрепляют здоровье, а многим просто-напросто спасают жизнь.**

Особенно тем, кто после 50 уже покатылся под откос, но вовремя зацепился за турник, к примеру.

Такой человек может вернуть и здоровье, и силу молодости.

И попутно – улучшить фигуру.

**Так что спортивное тело после 50 – это не борьба с законами биологии. Это – следование законам биологии.**

Кровь течет? Клетки делятся? Прочие жизненные процессы в организме бурлят?

Ну и зачем вести себя так, будто вы уже при смерти?  
Мы созданы для активности.  
Так вперед – на тренировку!

## Что делать, если ты никому не нужен

Вот что мне написали в комментарии:



23 часа открыт по ссылке

Так или иначе, все мы отдадим концы. Не цепляйтесь за жизнь. 99,9% людей никому не нужны.

Ответить

А я и не буду спорить, что не нужны.

Мир именно так и устроен: большинству людей ты не нужен.

В сердцах можно сказать и жестче – как автор комментария – ты не нужен никому.

Ну и что?

**Себе-то ты нужен!**

О себе-то ты готов заботиться, с собой-то ты в прекрасных отношениях, для себя-то ты – дорогой, любимый и единственный!

Правда, бывает вот что.

Многие начинают меньше ценить себя, если их не ценят другие.

Многие чувствуют себя из-за этого неполноценными.

Они страдают, они едят себя поедом – ах, ну почему я такой.

Почему меня не любят?

И со всех сторон сыплется на них: «исправляйся, переделывайся, становись другим», или вот это, совсем безмозглое: «будь проще и люди к тебе потянутся!»

Ерунда полная.

Распространенное мнение «если окружающие как один тебя не любят, значит дело в тебе» – верно далеко не всегда.

**Окружающие могут не любить тебя просто потому, что они козлы.**

Увы, это так.

И меняться им в угоду, во-первых, неправильно – ну станешь и сам козлом, хорошо это разве? – а во-вторых, не факт, что даже после этого они начнут относиться к тебе лучше.

Их вообще не поймешь.

По этой же причине не работает и совет: невзирая на плохое к тебе отношение, на упреки, окрики и оскорбления, шли всем лучи добра и люди вокруг тоже будут делаться приветливее и благожелательнее.

**Не будут.**

Дурачком считать будут, а приветливее и благожелательнее – ага, как же.

А то и сильнее еще разъярятся – мол: да он же издевается!

Так что лучше оставаться собой.

Вы не совершаете подлости? Не предаете? Не отнимаете копейку у убогого и не стелетесь ковриком перед сильной, влиятельной сволочью?

**Ну и с какого, извините, хрена вы должны меняться?**

**Не должны.**

Недостатки? Да, есть недостатки. Но совершенно безгрешным человек стать не может.

Не верите – зайдите в церковь, спросите любого священника. Достичь безгрешности не в наших силах.

К тому же, повторяюсь, пример безгрешности был явлен около двух тысяч лет назад, и все знают, что с явившим тот пример сделали.

И хорошее отношение, и любовь, и обожание и даже неистовое слепое поклонение – все это в один миг может смениться безразличием – а часто и ненавистью.

И еще мечтать будешь, чтоб стать всего-навсего никому не нужным.

Короче, вот это «не цепляйтесь за жизнь, потому что вы никому не нужны» – глупость.

**Цените себя.**

**Заботьтесь о себе.**

И обязательно – обязательно! – **цепляйтесь за жизнь!**

P.S. Да, это невеселый текст. Одиночество, холод в отношениях, даже элементарная невостробованность – действительно тяжелы. Но я не могу, как это принято, написать: ничего-ничего, верьте, пробьет еще заветный час, и вас заметят, и вас оценят, и вас подхватят под руки, и выведут в круг под аплодисменты и сияние восторженных глаз.

Ну или что-то в таком роде.

Вполне возможно, ничего не изменится.

**Но вполне возможно – изменится!**

И будут еще и новые люди вокруг, и любовь, и счастье.

Или – ладно уж, умерим запросы – простая тихая радость от жизни будет.

И хорошо бы сохранить себя до этого момента. Физически.

**Цепляйтесь за жизнь!**

## **Возраст тренировкам не помеха**

### **С возрастом вы можете становиться не слабее, а сильнее!**

Мне кажется, мнение о том, что после 40–45 лет человек начинает разваливаться в плане здоровья, неверное. Я имею в виду, что болезни и стремительное ухудшение физических кондиций – это нечто запрограммированное природой.

Это не запрограммировано природой. Это втемяшено в наши головы обществом, в котором такие установки столетиями и тысячелетиями передаются от поколения к поколению.

С раннего детства мы уверены, что дедушка и бабушка должны ходить с палочкой и совать под язык валидол, добравшись наконец до кресла, подниматься с которого потом будут охая и держась за поясницу.

## **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.