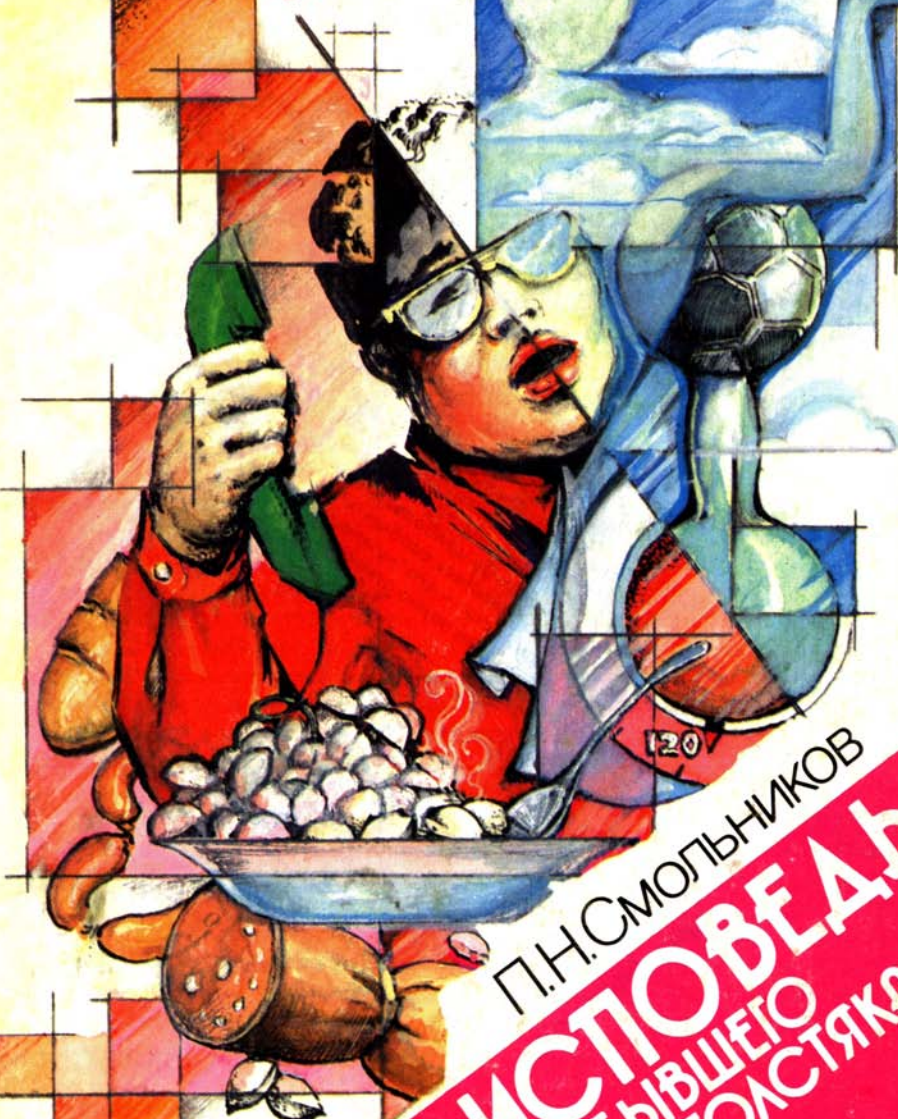


ФИЗКУЛЬТУРА
ПРОТИВ НЕДУГА



П.Н. СМОЛЬНИКОВ

ИСПОВЕДЬ
БЫВШЕГО
ТОЛСТЯКА

**ФИЗКУЛЬТУРА
ПРОТИВ НЕДУГА**

В серии «Физкультура против недуга» издательство «Советский спорт» планирует выпустить в этом году следующие брошюры:

П. П. Соколов «Гипотонии можно одолеть»;

А. Н. Транквилиати «Если у вас болит спина»;

Б. С. Толкачев «Как бороться с астмой»;

И. А. Кочеткова «Парадоксальная гимнастика Стрельниковой».

Уважаемый читатель! Напишите, пожалуйста, о чем бы вы хотели прочитать в следующих выпусках, какие системы оздоровительных мероприятий, комплексы лечебной физической культуры, немедикаментозные средства борьбы с заболеваниями вас особенно интересуют. Не откажитесь сообщить также ваш возраст и род деятельности — это нужно для того, чтобы наши книги наиболее полно отвечали потребностям каждого из вас.

**ИСПОВЕДЬ
БЫВШЕГО
ТОЛСТЯКА**

**ФИЗКУЛЬТУРА
ПРОТИВ НЕДУГА**

П.Н. СМОЛЬНИКОВ

ИСПОВЕДЬ БЫВШЕГО ТОЛСТЯКА

**Рассказ
с лирическими
отступлениями
в методику похудения**

**Москва
«Советский спорт»
1989**

Смольников П. Н.

**Исповедь бывшего толстяка.— М.: Советский спорт,
1989.— 48 с., ил.— (Физкультура против недуга)**

В брошюре рассказывается о методике похудения, которую разработал и опробовал кандидат медицинских наук врач-диетолог В. И. Воробьев. Брошюра также знакомит читателей с современными представлениями о культуре питания и принципами здорового образа жизни.

Рассчитана на массового читателя.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ожирение — один из факторов риска современного человека. По данным комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), до 60 лет доживает только 60% тучных людей, до 70 лет — лишь 30%, до 80 лет — всего 10%. Среди людей в возрасте от 50 до 59 лет, масса тела которых на 15—24% превышала норму, смертность была на 17% выше средней. Если же превышение составляло 25—34%, то смертность увеличивалась на 41%.

На этом фоне «Исповедь бывшего толстяка», насыщенная методическими материалами о похудении, представляется актуальной.

Герой «Исповеди» страдает прямо-таки неукротимым аппетитом. Как правило, у тучных людей действительно повышенная потребность в пище. У них питательные вещества крови быстро откладываются в так называемые депо про запас, на черный день. По мере обеднения крови в пищевой центр, находящийся в головном мозге, поступает об этом сигнал. Центр возбуждается, и человеку вновь хочется есть. Возникает так называемый ложный голод. И человек снова тянется к продуктам питания.

По этой-то причине полные, как правило, едят чаще и больше худых, им трудно насытиться. Образуется замкнутый круг — чем больше человек ест, тем больше ему хочется. И разорвать этот круг не под силу только одной диете или только одному виду физических упражнений, или только психофизической тренировке. Секрет успеха — в квалифицированном комплексном воздействии на организм человека.

До недавнего времени было принято считать, что ожирению способствуют переедание и малая физическая активность. Однако в настоящее время наукой накоплено достаточно фактов, свидетельствующих и о роли нервно-эмоциональных перегрузок в развитии ожирения. Оказывается, при хроническом нервном и эмоциональном напряжении увеличивается масса тела. Этот факт ученые связывают с изменением углеводного обмена: усилением процессов превращения углеводов в жиры и последующим их накоплением.

Вот почему толстяк не добился успеха, обращаясь поочередно то к различным диетам, то к вегетарианству, то к голоданию... Даже такие прекрасные виды аэробных упражнений, как лыжи, бег, плавание, велосипед, не помогли ему. Во-первых, они применялись отдельно от других средств воздействия, во-вторых, применялись неквалифицированно.

Герой «Исповеди», например, не знал, что для борьбы с лишним весом эффективны лишь продолжительные физические нагрузки при частоте сердечных сокращений не менее 120—130 уд/мин. Напряженные, но кратковременные упражнения малоэффективны.

Не знал он и того, что в первые месяцы систематических занятий физическими упражнениями снижение массы тела может быть незначительным. Дело в том, что физические упражнения, способствуя расходу жиров, вызывают также усиленный рост мышечной ткани, которая по весу тяжелее жира. Если в это время постоянно не ограничивать себя в еде, то вес будет даже расти. Можно представить, скольких желающих похудеть с помощью физических упражнений отпугнуло именно это обстоятельство.

Такая же история и с суставами.

По данным врачебного контроля, 25—50% людей, приступивших, например, к оздоровительному бегу, вынуждены либо полностью прекратить, либо надолго прервать тренировки из-за болей в суставах ног или в различных отделах позвоночника.

А дело в том, что опорно-двигательный аппарат человека приспособлен к тому, чтобы ходить босиком по мягкой земле или траве. Современный же человек ходит в жесткой обуви по твердым покрытиям. Он и с лишним весом начинает бороться, приступив к беговым тренировкам на этих покрытиях. А в таких условиях каждый шаг — своеобразный удар.

И правильно разъяряет герою «Исповеди» его подруга, что ударная волна, распространяясь по всему телу, доходит до межпозвоночных дисков и вызывает ту или иную патологию. С помощью специальных приборов ученые зарегистрировали перегрузки опорно-двигательного аппарата, распространяющиеся при быстрой ходьбе по твердой поверхности...

Вот почему люди с избыточной массой тела должны подготовить свои суставы к нагрузкам оздоровительного бега. Для этого в брошюре предлагаются прекрасные упражнения.

Хотел бы подчеркнуть особо, что «проработка» суставов перед беговой тренировкой для бегунов среднего и пожилого возраста необходима, даже если у них есть беговой стаж.

В заключение выражу уверенность в том, что если вы решили избавиться от лишнего веса и составили свой рацион, как советует В. И. Воробьев, подобрали физические упражнения по своему вкусу,

научились самомассажу и познакомились с психофизической тренировкой, начали обтираться холодной водой, то вы обязательно добьетесь поставленной цели и приведете свой вес в норму. Только обязательно соблюдайте правило физической тренировки, рекомендованное специалистами ВОЗ: ваши физкультурные занятия дадут оздоровительный эффект только в том случае, если вы тренируетесь не реже 3 раз в неделю по 30—40 минут каждый раз на оптимальном пульсовом режиме. Этот режим определяется так. От 220 отнимите ваш возраст в годах, и вы получите пульсовой режим. 60% от этой величины — режим для начинающих, 85% — для тех, кто имеет стаж физкультурных занятий. При этом в работе должно находиться не менее двух третей мышечных групп.

*В. В. Магов,
доктор медицинских наук*



10 сентября.

О-хо-хо! Это я про свой вес. 118 килограммов при росте 180 сантиметров. В зеркало смотреть противно. Надо что-то делать...

12 сентября.

Взялся за себя прямо с утра. Для разгона выписал в дневник несколько цитат.

«Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть». Сократ.

«Если отец болезни неизвестен, то мать ее всегда — питание». Это сказал неизвестный, но очень наблюдательный диетолог.

«Человек по своему неблагоприятности в еде, питье и невоздержанности умирает, не прожив и половины той жизни, которую мог бы прожить. Он потребляет самую трудноперевариваемую пищу, запивая ее ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему не живет до ста лет,— заключает известный американский пропагандист здорового образа жизни Поль Брэгг, проживший полноценной жизнью более 90 лет.— Я уверен, что 99 процентов больных людей страдают из-за неправильного, неестественного питания. Люди не понимают, насколько они засоряют организм, употребляя мясную пищу, и сколько ядовитых веществ накапливается у них в организме».

К вредным продуктам, к моему глубокому сожалению, Брэгг относил мясо, рыбу, хлеб. А также кофе, чай, табак, алкоголь, сахар и изделия с сахаром.

Я открыл холодильник и обнаружил, что из невредных продуктов к моим услугам только одно яйцо и две луковицы.

— Ты чего там ищешь? — спросила сестра Тамара.

— Хочу позавтракать, — хмуро ответил я.

— Сделай себе бутерброд с колбасой, — сказала она. — Мне некогда.

«С вами доживешь до ста лет», — грустно подумал я. Взял луковицу и пошел к себе в комнату. Там, глядя на несъедобную луковицу, я записал еще одну цитату. Вернее, шутку американского журналиста Ф. Кендига: «Почти все, что мы едим, как доказала наука, вызывает какую-то болезнь или как-то вредит здоровью: масло, яйца, мясо, сахар... Дня не проходит без того, чтобы я не наткнулся на какой-нибудь мрачный заголовок в газете типа «Калифорнийские ученые обнаружили связь арахисового масла с возникновением бронхиальной астмы». Думаю, в один прекрасный день, раскрыв журнал, я прочту последний, самый страшный заголовок: «Международная группа ученых пришла к выводу, что жизнь — главная причина смерти!»

Шутка мне понравилась. И я несколько философски посмотрел на свой необъятный живот. Кушать луковицу расхотелось. Я отодвинул ее в сторону.

Но, перечитав еще раз предыдущие цитаты и вспомнив свои 118 килограммов, я вернулся на исходную позицию и с отвращением съел сырую луковицу...

14 сентября.

В газете прочитал статью про ожирение. И взялся за голову. Надо сказать, было от чего. Вы только послушайте: «Медицинская статистика показывает, что в начальной стадии ожирения, когда

медицина может помочь, к врачам по поводу излишнего веса практически никто не обращается. Когда же появляются вторичные последствия ожирения, в том числе общее недомогание, боли в области сердца, головные боли, одышка, расстройство стула, отеки на ногах и т. д., люди приходят к врачу, но не в поисках основной причины, а с просьбой помочь от недомогания, головной боли... Иногда обращаются слишком поздно, когда медицина уже бессильна излечить эту опасную болезнь и может только облегчить некоторые страдания.

Необходимо ясно понимать, что в любом возрасте (особенно в раннем) ожирение представляет очень серьезную и сложную болезнь».

Недомогание, головные боли, одышка... Это про меня. А я еще раздумываю: идти или не идти в поликлинику. Немедленно к врачу!

16 сентября.

В поликлинике сказали, чтобы я не пугался и ограничивал себя в еде. Я спросил: «Как? Сколько, например, можно съедать в день хлеба? Двести, триста граммов или сразу два кило?» Врач пожал плечами и ответил: «Аппетит — дело индивидуальное, главное — не переедать. Внимательно прислушайтесь к своему организму. Он вам подскажет...»

18 сентября.

Второй день учусь прислушиваться к своему организму.

За завтраком съел ломоть хлеба со сливочным маслом. Запил сладким чаем. И стал прислушиваться. Сначала организм молчал. А потом там раздалось урчание. Я сразу понял, организм хочет еще. Я проглотил три ломтя белого хлеба с сыром и колбасой. Урчание ослабло, но не прекратилось. Пришлось выпить стакан сметаны. Урчания как не быва-

ло, зато началась икота. Икоту глушил молоком. Пришлось целый литр осидить. Кое-как справился. Прошла икота, началась изжога. Обычно изжогу я снимаю макаронами с тертым сыром.

После макарон все стихло. Ни икоты тебе, ни изжоги. Правда, дышать стало тяжело. И в сон здорово клонит.

Продремал на работе до обеда.

20 сентября.

Сделал предложение Наташке. Отказала. Говорит, не могу связать свою судьбу с человеком, который является рабом аппетита. С горя съел три пачки пельменей. Стресс снял. Но спал плохо.

Все, точка! С понедельника начинаю худеть.

24 сентября.

С понедельника ничего не получилось. Мама испекла мой любимый пирог с капустой. Думал про Наташку и незаметно жевал половину. Потом прислушался к организму, ничего не понял, решил доесть остальное. На всякий случай. А зря! Капустка оказалась коварным продуктом питания. После нее меня потянуло на пельмени. Сварил две пачки...

27 сентября.

Знающие люди посоветовали рисовую диету. Говорят, действует безотказно. Нужно сварить стакан риса и разделить его на пять приемов. Вот и вся еда на день. Но каждую рисинку нужно жевать не менее минуты. В этом вся хитрость.

28 сентября.

С утра прожевал первую порцию риса. И ничего. Чувствую себя великопепно. А еще говорят, на диете сидеть тяжело. Прошло 10 минут. Худею прямо

на глазах. Уже и живот подвело. Взял сантиметр и измерил окружность талии. Уменьшилась на 2 сантиметра. Ура-а-а! То ли еще будет.

Через час захотелось летать. Наташка еще пожалеет.

1 октября.

Нет, рисовая диета — это не про меня. Утром никак не мог затолкать в себя даже рисинку. В голове все время крутилась расслабляющая волю фраза: «Самая лучшая каша — это колбаса». Отрезал ма-ахонький кусочек. Не потому, что очень захотелось, а только для проверки реакции организма. Он заволновался, раздалось усиливающееся урчание. Пришлось доесть весь батон...

11 октября.

О-хо-хо! Это я про свой вес. 121 килограмм. Не видать мне Наташки как своих ушей. Нет, определенно нужно что-то делать.

12 октября.

Сестра Тамара принесла рецепт французского салата красоты.

— Вот,— сказала,— специально для тебя достала. Все французские кинозвезды на нем худеют. Слушай. Нужно залить 2 полные столовые ложки овсяных хлопьев 6 ложками холодной кипяченой воды и оставить на час. Затем добавить 3 ложки холодного кипяченого молока, 1 ложку сахара, 1 большое яблоко, потертое вместе с кожицей на крупной терке. В эту смесь следует выжать сок 1 лимона. И салат готов. Здорово, правда?! Хочешь, я тебе его приготовлю?

— Приготовь,— безо всякого энтузиазма согласился я. А про себя подумал, что без пельменей (хотя бы пачки) эта смесь несъедобна.



Через час я съел салат красоты и прислушался. Организм обиженно молчал. Так бессердечно я с ним еще не обращался.

— Если будешь съедать каждый день на завтрак только этот салат, — сказала Тамара, — через полгода сам себя не узнаешь.

А мама проворчала, что все эти диеты до добра не доведут.

15 октября.

Нет, кинозвезды из меня не выйдут. Съев утром салат красоты, я незаметно для себя стал по пути на работу заходить в кафе. Там мой организм получал легкую поддержку в виде двух вторых и стакана сметаны.

16 октября.

На работе мной недовольны. Говорят, что я постоянно засыпаю за чертеж-

ной доской. А проектирование сельскохозяйственных сооружений требует ясной головы. Это коровников-то?! Эх, мне бы их заботы...

18 октября.

В сквере познакомился с потрясающей девушкой. Умная, целеустремленная. Зовут Ириной. Она сразу же разглядела во мне цельную, творчески одаренную натуру. Просто не представляю, как я мог без нее жить раньше. Ирина сказала, что ей тоже кажется, будто знает меня уже много лет.

Ирина продиктовала мне диету своей бабушки. Вот она:

«1-й завтрак — стакан несладкого чая или чашечка черного кофе.

2-й завтрак — 40 г сыра.

Обед — яйцо вкрутую, 120 г мяса, поджаренного на сухой сковородке, 20 г сыра.

Полдник — как первый завтрак.



Ужин — 120 г мяса, овощной салат на растительном масле, перед сном стакан отвара мяты. Специально, чтобы снять нервное напряжение».

— Через 7 дней увидишь: 4—5 килограммов как не бывало,— заверила меня Ирина.— Все мои подруги так худели.

Ирина учится в институте инженеров транспорта. Будет специалистом по системам управления. По-моему, о такой жене можно только мечтать. Если бы похудеть...

24 октября.

Звонила Ирина. Интересовалась, на сколько я похудел. Сказал, что на 7 кило. Пришлось слегка приукрасить факты. От встречи отказался. Намекнул на срочную работу для космоса. Ирина порекомендовала мне еще яичную диету. Главное, оказывается, никаких углеводов. 3—5 яиц на день. Через неделю 10 кило как не бывало.

Вот такая у меня заботливая девушка! Маме она наверняка понравится. Да и Тamarке тоже. Сестренка у меня — компанейский человек. Я немного по мечтал о том, как мы здорово будем жить вчетвером. И совершенно незаметно для себя съел 8 яиц. Главное — и организм ничего не подсказал. Ладно, начну завтра.

1 ноября.

С яичной диетой ничего не получилось. Похоже, белки меня сгубили. От них что-то произошло в моем организме. И я ни с того ни с сего зарычал на начальника отдела. После этого на работе — напряженка. Не знаю что и делать: то ли работу искать, то ли переходить на другую диету.

Кстати, диета Ириной бабушки у меня тоже не пошла. 120 граммов мяса на обед вызвали такую бурю возмущения в моем организме, что я насилу успокоил ее тремя пачками пельменей...

11 ноября.

Приснилась Ирина и любительская колбаса. Будто бы мы с ней ходили на дегустацию. И ели не теперешнюю любительскую колбасу, на которую даже мухи стараются не садиться, а ту, которую лет 20 назад делали и про которую мне мама рассказывала. У той колбасы якобы и запах и вкус был — пальчики оближешь.

Нет, жизнь все-таки полна чудесных неожиданностей. Это надо же — приснилась колбаса, которую я никогда не пробовал. Наверное, гены сработали.

13 ноября.

Начальник отдела сделал мне замечание. Будто бы я захрапел прямо за чертежной доской. Я ответил, что от этих бесконечных коровников, которые приходится чертить, не только захрапеть — осатанеть можно...

Стресс снимал любимыми пельменями.

1 декабря.

О-хо-хо! Это я про свой вес. Сто двадцать пять кило. При росте 179 сантиметров. А ведь всегда было 180. На работе сказали, что это от лишнего веса. Я расту уже книзу. Надо срочно что-то делать.

Чтобы подбодрить себя, списал в дневник диету:

«Понедельник — только маленький сухарик.

Вторник — только маленький помидорчик.

Среда — только горстка овсяных хлопьев (без воды).

Четверг — только маленькое яблоко.

Пятница — только хвостик кильки.

Суббота — полстакана компота (не-сладкого).

Воскресенье — похороны».

«Чтобы добиться этого результата

наверняка, — подумал я, — следует сделать еще пару разгрузочных дней».

19 декабря.

Ура-а! Выход есть. К черту все эти диеты. Спасение для меня в вегетарианстве. Оказывается, животные белки только отравляют организм. И как я этого раньше не знал?! Все, начинаю новую жизнь. Это будет моя новая вегетарианская эра.

20 декабря.

Съел на завтрак морковку. В обед — горсть семечек. На ужин — капустный лист. Самочувствие прекрасное! Летать хочется. Но пока живот мешает.

21 декабря.

Снилась Ирина. Она кормила меня пирожками с мясом. У пирожков — румяная хрустящая корочка. На завтрак съел морковку.

22 декабря.

Снилась Ирина. Она угощала меня холодцом с хреном. Пообедал семечками...

23 декабря.

Снилась Ирина. Мы с ней ели стерляжку уху. Поужинал капустным листом.

24 декабря.

Легкость необыкновенная. Хочется совершить что-нибудь неординарное. Спроектировать, например, трехэтажный коровник.

25 декабря.

При виде морковки чуть было не стошнило. Что-то разладилось в моем

организме. А может, вегетарианство мне противопоказано? Чтобы хоть как-то подготовиться к рабочему дню, отварил пачкупельменей...

27 декабря.

Звонила Ирина. Поздравляла с наступающим Новым годом. Я сообщил ей, что за неделю похудел еще на 10 кило. Пришлось слегка приукрасить факты. Она сказала, чтобы я сильно не гнал лошадей. Она согласна подождать. Все-таки я в ней не ошибся. Ирина — замечательная девушка. А главное — у нее ноги начинаются почти от самой шеи.

От совместной встречи Нового года я отказался, сославшись на срочную работу для космоса.

28 декабря.

Опять захрапел на рабочем месте. Ребята разбудили. От начальника отдела получил выговор за ошибку в проекте коровника.

— По-моему, вам нужно похудеть, — сказал начальник отдела. — У вас сонливость и невнимательность от излишнего веса.

— А по-моему, мне надо похорошеть, — дерзко ответил я. — Прибавить килограммчиков десять. А то уж штаны спадают от вычерчивания ваших коровников.

— Ну, вам виднее, — многозначительно заметил начальник.

Стресс снял пельменями.

3 января.

О-хо-хо! Это я про свой вес. Сто двадцать шесть килограммов! Нет, добром это не кончится. Надо что-то делать. Надо что-то делать!

10 января.

Записал слова академика Н. М. Амосова: «Самый простой способ поху-

деть — готовить плохо. От невкусной пищи не потолстеешь, но если проработаешься, то необходимое количество все-таки съешь...»

Вот где, оказывается, собака зарыта.

Позвонил Ирине, поделился находкой. Пообещал в ближайшее время сбросить еще килограммов 10.

— Главное — не торопись, милый, — проворковала она в ответ. — Пусть все идет естественно.

— Буду себя сдерживать, — пообещал я, с отвращением глядя на свой живот.

13 января.

Начал готовить невкусную пищу. Сварил пельмени и полил их малиновым вареньем. К удивлению, блюдо понравилось. Селедка с молоком тоже прошла. Тогда я недожарил и не посолил картошку. Пролетела. Попробовал торт с икрой минтая. Непривычно, но вкусно. А кефир с горчицей даже показался пикантным...

Тогда я съел обед наоборот: сначала компот, потом гуляш, затем суп и селедку на закуску. И съел, признаюсь откровенно, с аппетитом.

Конечно, я поторopilся. Не надо было все это в один присест пробовать. В результате сон сморил меня так быстро, что я чуть было прямо за столом не заснул.

И все-таки этот путь похудения не для меня. Потому что, как выяснилось, невкусной пищи для меня не существует. Могу даже спички есть с майонезом.

16 января.

Сообщил про неудачу Ирине. Она посоветовала вернуться к диетам. Обещала подкинуть что-нибудь новенькое. Спросила, когда встретимся. Сослался на важную работу для космоса, но обещал вырваться.

17 января.

Звонила Ирина. Продиктовала новую диету.

«Завтрак: чашка чая или черного кофе с сахарином, 100 г молока, 1 яйцо всмятку, 1 сухарь.

Второй завтрак: свежее яблоко (100 г).

Обед: без супа, 130 г постной вареной говядины или телятины, 100 г вареного картофеля (посоленного, но без масла), 200 г свежих овощей в виде салата (заправить лимонным соком, добавить соль, чеснок по вкусу, но без масла), черный кофе с сахарином, минеральная или обычная вода.

Полдник: чашка чая с сахарином, 1 яблоко (100 г).

Ужин: 80 г постной ветчины, 1 яйцо, 100 г овощей, 10 г масла, чай, подслащенный сахарином».

— Эта диета испытана чешскими специалистами,— сказала Ирина.— Она содержит всего 900 ккал и тебе обязательно поможет.

Я ответил, что немедленно перехожу на эту испытанную диету. А сам подумал, что мне, наверное, уже никакая диета не поможет. У меня организм такой, к диетам не восприимчивый...

22 января.

Снилась Ирина. Соскучился, ужасно хочется увидеться. А как встретишься? Она только глянет на мой огромный живот, сразу же поймет, что все это время я водил ее за нос. Что делать? Ведь я жить без нее не могу...

1 февраля.

Все кончено. Вчера в парикмахерской случайно столкнулся с Ириной. Разговор был сухим и неприятным, как вегетарианская диета.

— Здравствуй,— сказала Ирина.— Это тебя на ответственной работе для космоса так разнесло?

— Прости. Был очень тяжкий период в моей жизни. Но с завтрашнего дня начинаю новую жизнь.

— Может, лучше с понедельника или с Нового года? — язвительно поинтересовалась Ирина.— Не трудись, ответственный работник. Продолжай с аппетитом кушать. И прошу больше мне не звонить. У мужчины должен быть характер!

И ушла, ни разу не оглянувшись.

Если бы вы знали, как она была прекрасна в этот момент. Особенно ее длинные ноги.

13 февраля.

Несколько дней снилась Ирина... Неужели в мире нет девушек, которым нравятся толстяки?

— Конечно, есть,— сказала мне сестра.— Только их намного меньше, чем тех, которым нравятся стройные парни.

А мама сказала, чтобы я эти глупости выбросил из головы.

— Пошли пить чай,— сказала мама.— Я твой любимый пирог с капустой испекла.

18 февраля.

Провел «социологическое исследование». На дискотеке спрашивал всех девчонок подряд:

— Мог бы вам понравиться толстый парень?

Большинство ответило отрицательно. Две девчонки неопределенно пожали плечами. И только одна сказала:

— Может понравиться и толстый, если у него душа хорошая и он любит детей.

Эта девушка была на дискотеке с парнем.

Вот такое мое положение. Незавидное, прямо скажем, положеньице.

2 марта.

Ура-а! Есть все-таки в жизни счастье. Прочитал в газете про человека, который весил 140 килограммов и с помощью голодания похудел до 90 килограммов. Голодание — вот мое спасение! Добываю литературу. Уже записал в дневник несколько общенаправляющих цитат.

«Голодание есть состояние организма, когда его траты не восполняются полностью или частично извне и он вынужден существовать за счет собственных ресурсов». Это сказал известный патофизиолог профессор В. В. Пашутин, один из первых исследователей механизма действия голода.

«Физиологи экспериментально доказали, что величина запасов, которые организм может использовать при голодании до наступления полного истощения, составляет 40—45% его веса. Было выяснено также, что при полном голодании с потерей веса тела до 20—25% в органах и тканях не наблюдается никаких патологических изменений и только голодание с потерей веса 40% и выше может повлечь за собой необратимые изменения, например жировое перерождение печеночного эпителия, почек, дегенеративные изменения в нервной системе. При применяемом в настоящее время методе дозированного голодания в течение 25—30 дней потеря веса обычно составляет 12—15%, то есть значительно ниже безопасной нормы».

Это сообщение из книги «Простые истины», которую написали профессор Ю. С. Николаев, один из первых применивший голодание у нас в стране в лечебных целях, и научный сотрудник Е. И. Нилов.

Короче, голодать не только можно, но и нужно.

9 марта.

Провел первое кратковременное голодание. С целью очищения организма от шлаков и проверки его спо-

собности обходиться без пищи. Вот как я это делал (в точном соответствии с медицинскими рекомендациями).

1-й день (у меня это был четверг) — фруктово-овощная диета. Съел пять салатов из сырых овощей и фруктов общим объемом 1,5 кг.

2-й день (пятница) — полный отказ от пищи. Пил только минеральную воду (боржоми) по желанию.

3-й день (суббота) — соковая диета. Пил яблочный и томатный соки по 200 г 5 раз в день.

4-й день — нормальное питание.

Ощущение — неповторимое. Как будто крылья выросли. Легкость необыкновенная. Такая разгрузка у меня теперь будет еженедельно.

16 марта.

В сквере познакомился с потрясающей девушкой. Романтическая натура и умница. Между прочим, блондинка. Зовут Маргаритой. У нее осиная талия. Она сразу же разглядела во мне решительного человека. Мы поняли друг друга с полуслова. Такое ощущение, будто знакомы не один год. Не представляю, как я мог без нее обходиться раньше.

Рассказал Маргарите, как я голодаю по специальной системе. Она пришла в восторг. Меня понесло и я сообщил ей, что уже сбросил 30 килограммов. Но это только начало.

— Наверное, это очень трудно? — спросила Марго. Я ее так уже называю. — Приходится ведь претерпевать адские муки голода.

— Да нет, пустяки, — ответил я. — Просто настоящий мужчина должен терпеть...

Она смотрела на меня с таким восхищением, что я не удержался и сделал предложение.

— Вообще-то я не против, — ответила Марго. — Но давай лучше немного подождем. Ты еще капельку похудеешь. А я поговорю с мамой...

19 марта.

Приснилась Марго. Голодаю с необыкновенным подъемом и вдохновением.

1 апреля.

Виделись с Марго. Она спросила, на сколько я похудел?

— На 10 кило,— ответил я, слегка приукрасив результат.

15 апреля.

Что-то медленно идет похудение. Удалось сбросить всего 2 килограмма. Надо как-то поторопить события. Чтобы Марго не разочаровалась во мне.

19 апреля.

Говорил со знающим человеком. Советует 40-дневное голодание. Самостоятельно. Говорит, самостоятельно голодать даже лучше. Никто не мешает. За 40 дней можно скинуть килограммов сорок...

20 апреля.

Решено. Начинаю 40-дневное голодание. Позвонил Марго. Сказал, что уезжаю в длительную командировку. Намекнул на важную работу, связанную с космосом. Просил ждать. Она громко поцеловала трубку. Как прекрасен этот мир!

21 апреля.

Вчера поужинал в последний раз. На работе взял отпуск.

— Очень сложные семейные обстоятельства,— сказал я начальнику отдела.— Можно сказать, вопрос жизни и смерти.

Начальник выразительно посмотрел на мой живот, вздохнул и подписал. Весь вид его говорил, что мое заявле-

ние — это бомба под сверхважное дело проектирования коровников.

22 апреля.

Голодаю второй день. Очень кушать хочется...

23 апреля.

Перед глазами постоянно огромная миска с дымящимися пельменями.

24 апреля.

Решил выпивать за день хотя бы стакан соку. А то с ума сойти можно.

26 апреля.

Выпил стакан томатного сока. Вкусно, но мало. Подумал, что от лишнего стакана процесс голодания наверняка не прервется. И выпил еще один.

27 апреля.

Живот ввалился. В ушах постоянный звон. Есть хочется так, будто я голодаю за целую футбольную команду. Мама не выдержала моей напряженной борьбы с весом и уехала на дачу к подруге.

— Не могу,— сказала на прощанье,— смотреть, как сын мучается.

29 апреля.

После сытного обеда, который состоял из стакана минералки и стакана яблочного сока, я подошел к зеркалу. На меня смотрело какое-то странное существо с землистым цветом лица и огромными мешками под глазами. Кожа на нем висела, как старое помятое одеяло на заборе.

2 мая.

На груди прорезались ребра. Самочувствие ужасное. Сказал бы я сейчас

человеку, который утверждал, что голодать легко, пару ласковых.

5 мая.

Во сне ко мне пришел император Наполеон. Он повесил свой знаменитый головной убор на вешалку в прихожей, вздохнул и участливо спросил:

— Зачем мучаешься? Пустые это хлопоты. Лучше отобедаем вместе. Знаешь, какой луковый суп и жульен из кур готовит повар во дворце? Язык проглотить можно. А потом я тебя определю в артиллерию.

— Эх, Наполеоша,— ответил я ему хмуро,— мне бы твои заботы. Тут из-за этого проклятого живота такую девушку теряю.

Император махнул рукой. Дескать, что с тобой поделаешь. Голодай уж дальше. И исчез. Правда, шляпу свою императорскую на вешалке забыл.

6 мая.

Утром я вышел в коридор. И первое, что увидел,— императорский головной убор у нашей двери. Я примерил его. Он мне был основательно маловат.

— Ты зачем это напялил на себя старую мамину шляпу? — раздался за спиной голос сестры.

10 мая.

От голода память обострилась настолько, что я до последней запятой вспомнил рецепт приготовления фаршированного зайца. Этот рецепт я видел лет пять назад, его взяли из «Поваренной книги» 1847 года. Вот он: «Делают фарш из какой-нибудь дичины, рубят его мелко с ветчинным салом, прибавляют перцу, соли, кореньев, шампиньонов, 4 яичных желтка и белый хлеб, пропитанный сливками. Потом срезают с задней части мягкое место, начинают ее фаршем так, как будто бы находи-

лось на ней мясо, которое затем накладывают на фарш и посыпают тертым хлебом. Кладут на сковородку нарезанное ломтиками ветчинное сало, а на него зайца, которого опять покрывают ветчинным салом, ставят в печь и поливают время от времени уксусом. Когда заяц поспеет, выкладывают его на блюдо и обливают соусом из каперсов или чесноку».

В том месте рецепта, где говорится про хлеб, пропитанный сливками, я тихо всхлипнул. А когда зайца выложили на блюдо и облили соусом, я уже рыдал в полный голос. Так мне стало жалко себя. Жили же люди, а тут...

19 мая.

Уронил стакан сока. Больше налить не смог...

10 июля.

Сегодня выписали из больницы. Врач сказал, что на почве алиментарной дистрофии у меня развился «голодный психоз». Доголодался, называется.

Говорят, на 37-й день голодания я перекусил телефонный шнур. И поэтому врач «Скорой» не сразу вызвал на подмогу санитаров, когда я пытался отгрызть ему правую ногу...

Врач объяснил мне, что голодал я с недопустимыми нарушениями правил. Например, не делал гигиенических процедур: очистительных клизм, массажа, дыхательных упражнений. Даже воду я пил неправильно.

Но главная моя ошибка — это ежедневный стакан сока, который я себе позволил. Именно он и не дал организму перейти на так называемое внутреннее питание, на использование собственных ресурсов. Отсюда — дистрофия, и на ее почве — «голодный психоз».

— Для самоубийства вы избрали верный, хотя и мучительный способ,— пошутил на прощание врач.

Итак, подведем итоги. До начала голодания я весил 126 килограммов. После выхода из больницы 125 килограммов 600 граммов. И это при росте 180 сантиметров. О-хо-хо!

15 июля.

Правильно говорят бывалые люди: век живи, век учись, а все равно дураком помрешь. Знаете, в чем ключ к гармонии души и тела? В аэробных упражнениях. Вот что пишет по этому поводу крупнейший специалист профилактической медицины американец Кеннет Купер. Выписал полностью, потому что лучше не скажешь.

«Для меня вопросы здоровья начались с открытия потрясающей эффективности аэробных упражнений, то есть нагрузок на выносливость, которые продолжают относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. И чем глубже я погружался в исследование эффекта аэробной нагрузки, тем больше поражался всему, что удавалось определить...

Хотите, например, узнать, как стать счастливым обладателем...

— Большого запаса жизненной энергии в течение целого дня?

— Хорошего пищеварения?

— Универсального способа поху-деть и поддерживать оптимальный вес?..»

Именно универсальный способ мне и нужен был. И вот теперь он у меня в руках.

Но запишем дальше:

«... — Костной ткани, продолжающей укрепляться с возрастом?

— Улучшенных умственных способностей и возросшей работоспособности?

— Прекрасного, спокойного сна?

— Эффективного способа предупредить депрессию и другие эмоциональные расстройства?..»

И так далее и тому подобное.

Да здравствуют аэробные упражнения! А я-то по глупости морковкой пытался укрепить свое здоровье. Голоданием занимался. Права была мама. Нечего истязать свой организм.

5 сентября.

Получил письмо от Марго. Пишет, что раскусила меня и мой характер. Я — врун. И излечиться от этого недуга не в моих силах. Марго просила оставить ее в покое, так как встретила другого человека. У него объем талии меньше, зато ответственности больше. Она за него замуж выходит...

8 сентября.

Приступаю к аэробным тренировкам. Этот день надо бы в календарях отметить особо.

9 сентября.

Сказал маме с сестрой, что никогда не женюсь. Одна морока с этими женщинами.

— Хотите, дам слово? — спросил я. — Кроме бега, меня больше ничего не интересует.

— Не зарекайся, — сказала сестра.

А мама спросила:

— А где ты собираешься бегать?

Я ответил, что, разумеется, в Ботаническом саду, который буквально в двух шагах от нашего дома.

10 сентября.

Провел первую свою беговую тренировку. Ровно в 11 часов стартовал от главного входа. А через пять минут меня можно было уже выжимать. Я понял, что взял слишком высокий темп, свернул на тропинку и сбавил скорость. Дышать стало легче. Минут через десять я втянулся в движение и стал получать от него даже удовольствие.



— Раз-два-три-четыре,— отсчитывал я шаги.— Три-четыре, раз-два...

На душе стало радостно. И я представил, как стремительно худею с помощью бега. И однажды встречаю на улице одну из своих бывших знакомых. Например, Ирину.

При виде меня она, конечно, разевает от удивления рот и, запинаясь, спрашивает:

— Это... это ты?

— Да, это я, Ирэн,— небрежно киваю я.— А почему ты так удивлена? А, понятно. Ты не видишь моего живота. Его больше нет, Ирэн. Теперь я бегаю марафон и выполняю очень ответственную работу для космоса...

Потом я представил, как моя популярность растет и растет. И вот уже я выступаю по телевидению. В программе «Взгляд» у меня берет интервью бело-

курое создание с голубыми глазами. Я рассказываю телезрителям, как можно похудеть с помощью бега. Я знаю, какие слова я скажу с голубого экрана.

«Терпение и труд все перетрут,— скажу я.— Главное — не отступать от задуманного. Мужчина должен воспитывать характер...»

На повороте меня обогнала девушка. Фея, божественный профиль и лебединая шея... Сердце у меня остановилось, воздуху сразу стало не хватать. «Это судьба,— мелькнула через секунду мысль в голове.— Не упущу, парень, свою жар-птицу». И я, сотрясая асфальтовое покрытие главной аллеи Ботанического сада, понесся следом.

Жар-птицу звали Лизой. Она училась в техникуме пищевой промышленности на технолога. Она сказала, что сначала топот за своей спиной ей на-

помнил шум стада слонов, торопящихся на водопой. Вот почему она так резко свернула с дороги.

Через пять минут мы уже были на ты. И я понял, что все мои предыдущие знакомые в подметки не годятся Лизе. Я рассказал ей, что готовлюсь к Международному марафону в Москве следующего года. В этом году я пробежал его не слишком удачно и занял место лишь во второй десятке лучших. В будущем году поглядим. Я намекнул жар-птице, что у меня есть новейший метод подготовки, который почти на 100 процентов гарантирует успех...

Лиза, я видел это, несколько скептически посмотрела на мой живот, но промолчала.

Договорились встретиться на дистанции завтра утром.

Как прекрасен этот мир!

11 сентября.

Утром не мог открыть глаза. Болело все, даже, кажется, мозги. На встречу с Лизой физически не мог пойти. Кое-как собрался на работу.

— Что с тобой? — принохиваясь, подозрительно спросила сестренка.— Никак выпил вчера? Вроде не пахнет. Что случилось?

— Тебя когда-нибудь пропускали через мясорубку? — спросил я.

— Что за дикая фантазия, меня — и через мясорубку? Конечно, нет.

— Тогда ты меня не поймешь...

На работу я прибыл на такси. Охая и стоная, с трудом взобрался на четвертый этаж, где располагался наш проектно-сметный отдел. Сотрудники окружили меня, помогли сесть, посыпались вопросы:

— Кто тебя так? И за что? Может, вызвать «скорую»?

Последним подошел начальник отдела, посмотрел на меня и сказал:

— На вас лица нет. Как вы себя чувствуете? И что случилось?

Я ответил, что сегодня ночью участвовал в задержании особо опасных преступников. Пришлось помочь МУРу.

— Тогда я вас тем более не задерживаю, — заговорил начальник. — Езжайте домой. Если хотите, заберите с собой смету на животноводческий комплекс. Гляньте на досуге. Не вкралась ли в расчеты ошибка.

12 сентября.

Звонила Лиза. Интересовалась, куда девался марафонец. К телефону подходила сестра. Велел сказать, что меня ночью срочно вызвали на полигон. Сил встать к телефону все равно не было...

19 сентября.

Встретились с Лизой. На дистанции.

— Эх ты, врунишка, — смеясь, сказала она. — Я сразу поняла, что никакой ты не марафонец. Марафонцы такими не бывают...

Я сделал обиженный вид и начал доказывать, что бывают. И если она мне не верит, то можно поднять протоколы Международного московского марафона. Там есть моя фамилия.

— Я бегаю средние и длинные дистанции, — серьезно сказала Лиза. — 5000 метров бегала за сборную Москвы. Кандидат в мастера спорта. Так что ты мне не вкручивай, ладно?

Я понял, что меня раскусили, и во всем признался. Рассказал, как хотелось похудеть, как сидел на диетах, голодал. И вот решил обратиться к бегу. По совету знающих людей.

— А когда увидел тебя, — признался я, — ужасно захотелось прихвастнуть. Так ты мне понравилась...

— Ничего, — сказала Лиза. — Нос не вешай. Я помогу тебе составить программу тренировок...

25 сентября.

Моя фея уехала на тренировочные сборы. Целых полтора месяца я ее не увижу. Лиза готовится к каким-то всесоюзным соревнованиям. Оставила мне тренировочную программу, которую я поклялся свято выполнять.

— Начнешь с оздоровительной ходьбы,— сказала мне Лиза.

— С ходьбы? — разочарованно переспросил я.— Я прекрасно могу бегать.

— Нет, бег может оказаться для тебя слишком резкой и непривычной нагрузкой. Начинать следует с ходьбы. Тренироваться будешь 3 раза в неделю. Лучше всего на круговой трассе. Например, на 400-метровой дорожке стадиона. Это нужно для того, чтобы ты мог измерять длину дистанции и время ее прохождения в минутах.

Я грустно посмотрел на свой необъятный живот и подумал, что с такой программой я никогда не похудею.

— На первых тренировках будешь проходить 1600—2000 метров бодрым шагом. Но без напряжения. Через две недели дистанцию ходьбы можно увеличить до 2400 метров, а еще через пару недель — до 3200 метров. Вначале проходи каждые 800 метров за 8—9 минут и затрачивай на весь маршрут от 32 до 36 минут.

— И долго мне так ходить? — безо всякого энтузиазма спросил я.

— До тех пор, пока не сможешь легко проходить 3200 метров за 30 минут.

— Это значит около 7 минут на каждые 800 метров,— прикинул я.— Не так уж и быстро.

— Но учти,— сказала Лиза,— пульс на этом этапе у тебя не должен превышать 20 ударов за 10 секунд. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) выше этой величины, необходимо сохранить данный тренировочный режим до тех пор, пока пульс не снизится до 20 ударов за 10 секунд.

— Сколько же потребуется для

этого времени? — нетерпеливо спросил я свою жар-птицу.— Не придется ли мне ждать всю жизнь?

Лиза сказала, что предсказать это невозможно. Специалисты считают, что относительно молодому и здоровому человеку для выполнения этой задачи может потребоваться несколько недель. А пожилому или ослабленному, с излишней массой тела — несколько месяцев.

Затем начинается второй этап оздоровительной тренировки — чередование бега и ходьбы.

— О беге поговорим, когда я вернусь со сборов,— сказала Лиза.— Ну, желаю удачи!

1 октября.

Крупными буквами записал в дневник: «Бег должен доставлять радость». Это слова Бенджамина Спока.

Звонила Лиза со сборов, интересовалась моими успехами. Сказал, что точно выполняю ее указания. Хожу даже медленнее, чем положено. По правде сказать, ходить мне за неделю уже надоело. И через день я запланировал медленный бег. Но Лизе я об этом не сказал. Чтобы не расстраивать.

3 октября.

Сегодня пробежал трусцой 3 км. За неделю вес снизился на 1 кг. Завтра бегу 5 км. Буду увеличивать дистанцию, ориентируясь на самочувствие.

6 октября.

Второй день бегаю 5 км.

8 октября.

Пробежал 7 км. На работе говорят, что у меня исчезла привычная сонливость. А начальник пошутил:

— Глядишь, вы станете асом сельскохозяйственного проектирования...

«Нужны мне ваши коровники»,— подумал я. Но вслух сказал:

— То ли еще будет.

10 октября.

Лежу в постели, температура 39 градусов. Болят все суставы. Врач сказал, наверное, вирусная инфекция, прописал лекарство. Но я не пью — подозреваю, что мое состояние как-то связано с тренировками. Хоть бы Лиза позвонила.

Откликнись, девушка моей мечты!

12 октября.

Она позвонила, девушка моей мечты!

И сразу все поставила на место. Конечно, я перестарался, переусердствовал. Это про меня сказано: заставь кое-кого богу молиться, так он лоб расшибет.

— Ты ярко проиллюстрировал,— сказала по телефону моя фея,— утверждение психологов, что основная трагедия человеческой личности заключается в переоценке собственных возможностей. В диссонансе между желаемым и действительным. Ты слишком много пожелал сразу и не смог трезво оценить свое состояние. На первых порах лучше «недобрать» в нагрузке, чем «перебрать». Что у тебя болит?

Я ответил, что больше всего — суставы ног и позвоночник.

— Я так и думала,— воскликнула Лиза.— С твоим весом ни в коем случае нельзя было давать такие беговые нагрузки...

Лиза мне объяснила, что, по данным врачебного контроля, 25—50 процентов людей, приступивших к оздоровительному бегу, вынуждены либо полностью прекратить, либо надолго прервать тренировки из-за болей в суставах ног или в различных отделах позвоночника. Почему так происходит?

Опорно-двигательный аппарат человека приспособлен к тому, чтобы ходить босиком по мягкой земле. Мы же ходим в жесткой обуви по твердым покрытиям. В этих условиях каждый шаг — своеобразный удар. Ударная волна, распространяясь по всему телу, доходит до

межпозвоночных дисков и вызывает ту или иную патологию. С помощью специальных приборов ученые зарегистрировали огромные перегрузки, распространяющиеся по телу при быстрой ходьбе по твердой поверхности. Особенно велики они на пятках, несколько меньше на голени. Эти перегрузки достигают верхних отделов позвоночника.

— Представь,— сказала Лиза,— такие удары непрерывно повторяются в течение многих лет. Это же миллионы ударов! Тут даже гранит не выдержит. Вот почему специалисты считают, что режим тренировок определяется состоянием суставов.

— Визу на бег дают суставы,— вздохнул я.— Выходит, на мне можно ставить точку?

Лиза засмеялась:

— Как тебя легко напугать. Будем продолжать работу. Но тебе придется вернуться к ходьбе, к тому самому режиму, который я тебе рекомендовала. Кроме того, будем укреплять суставы. Я пришла тебе упражнения, которые рекомендуются всем людям, занимающимся оздоровительным бегом и ходьбой... Начнешь работать, когда поправишься.

19 октября.

Получил от Лизы упражнения для суставов — они разработаны специалистами ГЦОЛИФК, ЦНИИМС и ВНИИФК. Я старательно переписал их в дневник:

Упражнения для шейного отдела позвоночника.

Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево (стараясь коснуться ухом плеча). Повороты головы вправо-влево. Круговые движения головой.

Вначале — темп медленный. Постепенно увеличивать темп и амплитуду движений. Количество повторений каждого движения довести до 30—40 раз. Чтобы меньше кружилась голова, нужно

чаще чередовать движения. Например, после нескольких наклонов вперед-назад выполнить несколько поворотов влево-вправо.

Упражнения для лучезапястных, локтевых и плечевых суставов.

1. Вращение кистями внутрь и наружу. Пальцы сначала прямые, затем плотно сжаты в кулаки.

2. Руки перед собой, ладони соединены. Сгибание и разгибание кистей с сопротивлением рук.

3. Круговые движения кистями с гантелями. Вес подобрать так, чтобы можно было выполнить 15—20 повторений.

4. Вращение предплечий (плечи неподвижны) перед собой — с гантелями и без.

5. Стоя, медленно вращать прямыми руками, постепенно увеличивая амплитуду движения.

6. Выкрут с гимнастической палкой: перевод палки из положения впереди — внизу в положение сзади — внизу. По мере тренированности нужно уменьшать ширину хвата.

Упражнения для тазобедренных суставов.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (на каждом шаге нужно притягивать колено руками к груди).

2. Махи вперед—вверх чуть согнутой и прямой ногой.

3. Махи ногой вперед-назад.

4. Стоя, описывать коленом согнутой ноги круги по часовой и против часовой стрелки, постепенно увеличивая амплитуду.

5. Ноги шире плеч. Круговые движения бедрами.

6. Сесть на правой ноге (стопа полностью опирается о пол). Левую ногу вытянуть в сторону. Пружинистые покачивания. То же другой ногой.

7. Попытки выполнить продольный шпагат, выводя вперед то одну, то другую ногу.

Упражнения для коленных и голеностопных суставов.

1. Приседания (стремиться сесть на пятки).

2. Стоя на коленях, садиться на пятки, затем — справа и слева от них.

3. Бег с забрасыванием голени назад. В конце движения пяткой стараться задеть ягодицу.

4. Вращение стопой приподнятой ноги.

5. Ходьба на «высоких пальцах».

6. Ходьба на пятках, поднимая носки как можно выше.

Количество повторов для каждого упражнения 30—40 раз, бег и ходьба в течение 1,5—2 мин.

24 октября.

Пытался достать коленом грудь. Бесплезно! Живот достаю. Дальше хода нет. Вот и прорабатывай тазобедренный сустав в таких условиях.

Сестра сказала, что я мученик идеи похудения.

— Про тебя роман писать надо,— сказала Тамара.— Как про Дон Кихота...

Ей, с ее балетной талией, легко иронизировать над похудением.

1 ноября.

Хожу, хожу и хожу...

Думаю о великом. Потому что только большая цель может вызвать большие усилия.

2 ноября.

Снилась Лиза. Мы с ней бежали марафон.

3 ноября.

Позвонила Лиза. Сказала, что скачет. И сообщила, что сборы продлили. Потом будет заграничная поездка,

товарищеская встреча с легкоатлетами дружественных стран. А потом снова сборы, уже к другим соревнованиям...

— Раньше Нового года не увидимся,— сказала Лиза.— Ну, как у тебя дела?

— Хожу точно по программе. Целую неделю уже нормальный пульс — 20 ударов за 10 секунд. При этом я прохожу 3200 метров за 30 минут. Что дальше?

Дальнейшая моя программа выглядела так.

Дистанция сохраняется прежняя — 3200 м. Но теперь ходьбу я должен чередовать с короткими отрезками медленного бега. Прошел 150—200 м — медленно пробежал 20—30 м. Сначала на 400-метровом круге я делаю одну-две такие пробежки. Пульс на данном этапе не должен превышать 22—24 удара за 10 с.

Если пульс выше, нужно уменьшать нагрузку: или увеличить время ходьбы, или уменьшить скорость бега, или то и другое вместе.

— Такую методику тренировок рекомендует руководитель одного из самых известных в стране КЛБ «Надежда» Е. Мильнер,— сказала Лиза.— Одна из самых щадящих и постепенных методик. Могу тебя заверить — успех гарантирован. И никакого риска. Главное — не забегай вперед.

Я пообещал моей жар-птице с легкоатлетическим уклоном вперед не забегать. Но попросил рассказать все-таки, что там в этой распрекрасной методике идет дальше. Не забегания ради, а чтобы видеть перспективу.

Перспектива выглядела так. Я должен научиться бежать свободно и раскованно в течение одного часа при пульсе 24 удара за 10 с. Эта программа может растянуться не на один год.

— «Тише едешь — дальше будешь!» Такой девиз дал этому этапу Е. Мильнер,— сказала Лиза.

— Значит, время я могу увеличи-

вать, только если пульс не превышает 24 удара за 10 секунд? — сообразил я.

— Вот именно! — сказала фея.— Желаю успеха.

29 ноября.

О-хо-хо! Это я про свой вес. 127 килограммов при росте 180 сантиметров. А я-то думал, что худею... Нет в жизни счастья!

30 ноября.

И как это я забыл взвешиваться?! Вообще-то я думал, что хоть понемногу, но худею. А тут вон что получается.

— Ничего удивительного,— сказала сестра Тамара,— после того, как ты начал ходить и бегать, аппетит у тебя стал значительно лучше. Я это давно заметила.

— Ну что ты оговариваешь мальчика,— упрекнула Томку мама.— В нашем роду у всех мужчин был завидный аппетит. Зато и мужики были видные...

Наверное, бег — это не моя физкультура. Беговые тренировки у меня только аппетит развивают.

1 декабря.

Давно не звонит Лиза. Ее прекрасный образ в моей душе слегка потускнел. Ничего удивительного — давно не виделась. Беговые тренировки я пока прекратил. Ищу новую программу.

— Что-то Лиза уж которую неделю не звонит,— сказала мама.— Уж не поругались ли вы?

— Просто ей надоело ждать, когда мой брат хоть немного похудеет. Знаешь что, мой дорогой братец, как ни крутись, придется тебе все-таки снова садиться на диету.

При слове «диета» мой организм обиженно заурчал. Пришлось съесть легкий завтрак из 8 яиц.

Нет, диета — это путь не для меня.

13 декабря.

Лиза уже не снится. Грустно жить с таким необъятным животом. Одиночество мое беспредельно. Читал, где-то на Западе есть клуб толстяков. Люди с излишним весом объединились, чтобы не быть одинокими. Я прикинул, как бы хорошо стать членом такого клуба и встретить там свою судьбу. И чтобы у судьбы талия была балетная...

Хотя как в клуб толстяков может затесаться девушка с такой талией?

17 декабря.

В сквере познакомился с потрясающей девушкой. Зовут Элеонорой. Это что-то необыкновенное. Она бежала на остановку и ударила меня по животу лыжами. Мы разговорились. Оказывается, Элеонора — страстная поклонница лыжного спорта. Она так поэтично рассказывала мне о свисте ветра в ушах, когда летишь по склону, о сахарном хрусте снега под лыжами и пьянящем, как шампанское, морозном воздухе, что я тут же влюбился в лыжный спорт. А заодно и в Элеонору.

— Все время до встречи с тобой, — сказал я ей (мы уже перешли на ты), — я считая попросту пропащим.

Она засмеялась и сказала, что лыжный спорт решит все мои проблемы в два счета. Договорились встретиться на лыжне.

21 декабря.

Завтра — свидание с моей снежной феей. Завтра начинается мой снежный период жизни.

23 декабря.

Я потерпел полное фиаско. Лыжника из меня не получится. С Элеонорой мы расстались. Расскажу все по порядку.

Мы встретились с ней на Савеловском вокзале.

— Я увезу тебя в сказку, — сказала Элеонора.

Мы доехали до станции Турист.

— Когда ты в последний раз вставал на лыжи? — спросила меня снежная фея.

— В прошлом году, — отчаянно соврал я. На самом деле последняя моя попытка научиться стоять на лыжах относится классу к третьему.

— Ничего, — сказала Элеонора. — Сейчас потренируемся.

Она изящно оттолкнулась палками и непринужденно покатила по лыжне. Я тоже сделал грациозный толчок. Но мои лыжи почему-то сразу поехали в разные стороны. Я старательно установил их вдоль лыжни и сделал новый толчок палками. Лыжи встали поперек лыжни. А я повалился на бок.

— Не торопись, — посоветовала Элеонора. — Сейчас я пушу тебя под уклон. И дело пойдет. Так, становись сюда. Соедини лыжи вместе и не давай им разъезжаться. Согни немного ноги в коленях. Теперь осторожно толкайся и-и-и...

Я тронулся и, не отрывая взгляда от лыжни, пошел под уклон. Лыжи скрипели подо мной. Дыхание со свистом вырывалось из груди.

— Держись свободнее, — крикнула мне вслед снежная фея. — Расслабься. А то можно подумать, что тебя скрючило приступом ревматизма...

Я слегка расслабился. Лыжи тут же сошли с лыжни, и я смёл красивый забор у какой-то дачи. Элеонора рассмеялась.

— С тобой не соскучишься, — сказала она. — Ну хорошо. Начнем с теории. Вставай. Вот тебе несколько тренерских советов...

Снежная фея объявила, что людям с лишним весом и с плохо развитым чувством равновесия нужно начинать с ходьбы на лыжах с палками. И обязательно по ровному, как стол, месту. Особенно, если они побаиваются лыж.

— Давай попробуем,— Элеонора установила меня на абсолютно ровную площадку.

Я дрожал мелкой и противной дрожью.

— Ты чего? — удивилась снежная фея.— Боишься? Не трусь, глупыш. Ведь лыжник с палками в руках — фигура сверхустойчивая. Скорее пешеход растянется на абсолютно ровном и сухом тротуаре, чем потеряет равновесие лыжник с палками.

Далее Элеонора научно обосновала мою устойчивость. Нарисовала на снегу картинку-чертеж, а рядом — математические формулы. Оказывается, две палки страховали меня от поперечной потери равновесия, а лыжи — от продольной. По ее словам, если я даже захочу упасть, мне этого не удастся сделать.

— Пошли! — скомандовала фея.

Я сделал шаг и рухнул плашмя, подмяв под себя тренера.

— Ощущение такое, будто на меня наступил слон,— поднимаясь на ноги, пошутила Элеонора.

Она еще улыбалась.

— Попробуем еще раз. Держись за меня. Так, делаем шаг. Раз-два, три-четыре.

С одной стороны опираясь на снежную фею, с другой на палки, я тяжело брел по лыжне.

— Можно сказать, ходьбу с палками мы освоили,— объявила минут через десять Элеонора.— Попробуем здесь же походить без палок.

Я замычал и отрицательно замотал головой.

— Ничего, ничего, надо попробовать,— настаивала она.— Нужно совершенствовать свои навыки. Воткни палки в снег. Так. А теперь отпусти меня...

Я отпустил. И мы снова повалились в снег. Слава богу, Элеонора была сверху.

— Ладно, возьми палки в руки,—

отряхиваясь, сказала она.— Пойдем дальше, несмотря ни на что.

Я крепко взял палки в руки и, широко расставив ноги, навалился на них.

— Нет,— поправила меня моя наставница,— теперь каждая палка тебе нужна не для поддержания бокового равновесия, а для усиления толчка ногой. Вот смотри: рука при толчке палкой распрямляется и уходит далеко назад...

Элеонора толкнулась и изящно прошла несколько метров.

— Это и есть попеременный ход,— сказала она, возвращаясь.— Попробуй.

Я попробовал. И неожиданно для себя даже не упал. Очень неуклюже, но у меня получилось.

— Bravo! — похвалила Элеонора. Она рано радовалась.

Худо-бедно, но я познакомился с одношажным и двухшажным ходом. Кое-как научился под мудрым руководством удивительно терпеливой Элеоноры подниматься по пологой горе. Потом изучил на месте основную и обтекаемую стойки.

— Поставь лыжи чуть уже плеч,— велела моя наставница.— Одну сантиметров на 5—8 выдвинь вперед. Это для устойчивости. Колени немного согни, они должны мягко реагировать на все неровности склона. Это и есть основная стойка. Она самая устойчивая и самая удобная.

Я постоял в основной стойке. И мне понравилось. Если бы еще можно было привалиться спиной к дереву, тогда был бы полный комфорт. И я мог бы любоваться своей Элеонорой, совсем не напрягаясь. Она была очень эффектной на фоне снежной белизны в своем алом лыжном костюме.

— Есть еще обтекаемая стойка,— устало сказала Элеонора.— Ноги стоят так же, как и в основной. Зато палки подобраны под мышки. Тело почти гори-

зонтально наклони вперед. Локти слегка обопрю о колени.

Я принял обтекаемую стойку. И представил, как мы с феей несемся по склону. Ветер свистит в ушах. А снежная пыль серебряным инеем оседает на деревьях. Многочисленные туристы, облепившие склон, с восторгом смотрят нам вслед. Я поворачиваю голову и кричу:

— Я люблю тебя, Элеонора!

Она восхищенно смотрит на меня — стропного и ловкого — и отвечает:

— Я тебя тоже.

К действительности меня возвращают слова, произнесенные несколько охрипшим голосом феи:

— Вот в основном и вся техника лыжного передвижения. Остались пустяки — научиться торможению и поворотам при спуске по склону.

Последние слова меня насторожили.

— Ты что, хочешь, чтобы я спустился по склону?

— Иначе не научишься тормозить и поворачиваться, — ответила моя наставница.

— Может, ограничимся теорией?

Но Элеонора решительно подтолкнула меня к склону. Я глянул вниз и обомлел. Весь склон был усыпан лыжниками в разноцветных костюмах. Они располагались так плотно, что, как говорится, яблоку негде упасть.

— Тут невозможно проехать, — заявил я и сделал шаг назад.

— Пустяки, — легкомысленно объявила Элеонора. — Это же семейный склон. Здесь катаются даже бабушки с внуками. Вон, посмотри...

И правда, по склону лихо катила седовласая бабушка. За ее палки зацепилась целая вереница внуков.

Будь что будет, решил я. Придется ехать. Ведь все равно наставница в покое меня не оставит.

— Способ торможения, о котором я тебе сейчас расскажу, позволит быть уверенным на любом склоне.

«С таким пузом, — подумал я про

себя, — ни в чем и никогда нельзя быть уверенным».

— Сейчас ты освоишь торможение «плугом», — пообещала моя снежная фея. — Встань в основную стойку, слегка присядь, выпрямись и скользким движением раздвинь в стороны пятки лыж. Вот почему «плуг»: пятки раздвинуты, а носки вместе. Понятно?

Я кивнул.

— Если, тормозя «плугом», ты встанешь на правую лыжу, то у тебя получится поворот влево. И наоборот. Видишь, как просто. А теперь попробуем! — Элеонора решительно подтолкнула меня к склону.

А, будь что будет. Я сделал шаг. И в следующее мгновение почувствовал, как ветер засвистел в ушах. На меня стремительно надвигалась группа лыжников в ярких лыжных костюмах.

— Э-эй! — закричал я, пытаясь затормозить «плугом». — С до-ро-ги...

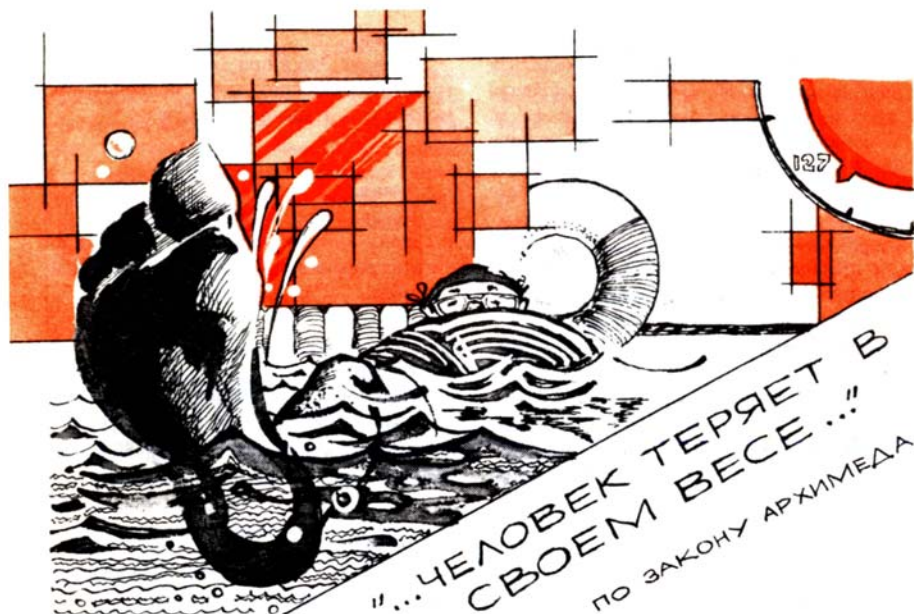
Но было поздно. Я сбил их с ног одним махом.

Когда я поднялся наверх и изготовился для следующего спуска, склон передо мной был пуст. Для меня освободили полосу шириной метров в пятьдесят. Катающиеся выстроились по обе стороны от этой полосы. Видимо, они считали, что стоят на достаточно безопасном расстоянии. Но, как выяснилось, это была ошибка.

Сначала меня повело вправо. И я смел до половины склона зрителей справа. Потом я сделал поворот «плугом» влево, и меня так стремительно бросило влево, что зеваки на этой стороне и охнуть не успели, как я разметал их по склону...

Завидя меня на склоне в третий раз, народ бросился врассыпную. Но это мало помогло. Я настигал лыжников поодиночке и целыми группами...

Когда я поднялся наверх в четвертый раз, склон был совершенно пуст. Все лыжники стояли наверху и хохотали. Они смеялись надо мной. У од-



ной женщины от смеха даже текли слезы.

Элеоноры нигде не было видно. Как я понял, она могла выдержать все, кроме насмешек. Такая это была тонкая, поэтическая натура.

Потом ко мне подошла целая делегация лыжников. Это была группа суровых мужчин, лица которых почернели под лучами горного солнца. Мужчины тихо, но твердо посоветовали мне исчезнуть с этого склона, так как мой «плуг» создает травмоопасную обстановку для окружающих...

1 февраля.

Нет, лыжи это не для меня.

— Занялся бы ты лучше плаванием,— сказала сестра.— Вон у нас девчонки всего месяц в бассейн ходят, а уже и постройнели, и похорошели. Хочешь, я тебе абонемент достану?

— Абонемент — хорошо! — ответил я.— Но сначала нужно подковать-

ся теоретически. А то получится как с лыжами...

7 февраля.

Выписал основополагающую мысль: «По закону Архимеда находящийся в воде человек теряет в своем весе столько, сколько весит вытесненная его телом вода».

Хоть в воде почувствую себя похудевшим. Правда, для этого придется научиться плавать.

— Послушай,— сказала сестра,— а разве в школе вас не учили плавать? Нас, например, возили в бассейн.

— У нас не было бассейна,— хмуро ответил я.

— Чему же вас тогда учили?

— Через «козла» прыгать...

10 февраля.

Достал руководство по обучению плаванию. «Плавать раньше, чем ходить» называется.

«Дети грудного возраста,— говорится в руководстве,— могут находиться под водой до 60 секунд, преодолевая за это время в скольжении до 10 м, и собирать со дна игрушки на глубине 3—4 м».

19 февраля.

Методика обучения плаванию проста и доступна каждому. Весь процесс проходит в ванной. Главное — это научиться безбоязненно погружаться в воду. На днях приступаю.

26 февраля.

Встал на весы. О-го-го! Плавать, плавать и плавать!

9 марта.

Произвел первое погружение в ванной. Ощущение чудесное! Почувствовал свою невесомость. Немного подпортил впечатление сосед снизу. Говорит, я залил ему финскую стенку...

1 апреля.

Сестра принесла абонемент. Завтра в бассейн!

— Только не трусь! — сказала Тамира. — С твоим объемом утонуть невозможно. По закону Архимеда...

— Знаю, знаю,— отмахнулся я. — К тому же по-собачьи я всегда проплывал метров 5—6...

25 апреля.

Почти месяц хожу в бассейн. Придерживаясь за поплавок, плаваю по 30—40 минут. Самочувствие прекрасное! Стал лучше спать. Правда, и аппетит о-го-го! Вчера после бассейна съел с хлебом килограмм сметаны...

5 мая.

О-го-го! Это я про свой вес. 127 килограммов. Плавание меня подводит под монастырь. Надо что-то делать.

9 мая.

Вчера после бассейна не удержался и сварил 3 пачкипельменей. И никакого удовлетворения. Только аппетит раздразнил...

23 мая.

Поставил на плавании крест. Самочувствие ужасное. Уже ботинки зашнуровать не могу. Живот мешает. Что делать?

29 мая.

Повесил в подъезде объявление: «Создается клуб толстяков. Обращаться в квартиру номер 94».

Через день пришел один, посмотрел на меня и сказал:

— У меня хоть и сто с лишним килограммов веса, но до вас, как вижу, мне еще далеко. Поправлюсь, тогда приду...

Больше никто не приходил. Пока...

9 июня.

Повесил в подъезде новое объявление: «Работает клуб толстяков. Сбор в понедельник, среду и пятницу в квартире номер 94. Если вы верите, что толстый — самый красивый, самый сильный, самый умный, приходите к нам».

Никто не пришел. Плохо. Очень плохо!

13 июня.

В сквере познакомился с потрясающей девушкой. Зовут Людмила. Она наехала на меня велосипедом. Это сказочная девушка. С ее фигурой только в мюзик-холле выступать.

— Милый мальчик,— сказала она мне,— человек стал человеком только благодаря велосипеду. Вы умеете кататься на велосипеде? Не очень? Пустяки. Научим. Не хочешь — заставим...

Достал сестренкин дамский велосипед, смазал, подкачал шины. Завтра наша первая с Люси совместная велопрогулка.

21 июня.

Уже целую неделю колесим с Люси на велосипедах по ближнему Подмоскovie. Она говорит, что получается у меня довольно сносно. К тому же выгляжу на велосипеде я до того внушительно, что автомобилисты, завидя меня, прижимаются к обочине.

Моя велосипедная леди — так я называю Люси. А она меня — Портос на велосипеде.

Отношения наши с Люси развиваются со скоростью движения наших велосипедов. На первой прогулке я сказал ей, что еще не встречал такой красивой девушки. В этот день мы проехали 12 км. На третьей прогулке я признался моей велосипедной леди в любви. В этот день дистанция составила 25 км...

Вчера, когда мы осилили без остановки 42 км, я предложил Люси руку и сердце. Она загадочно посмотрела на меня и сказала, что скорее всего примет мое предложение. Только сначала проведет со мной курс похудения...

24 июня.

Записал в дневник слова Ивана Бунина: «Промелькнет велосипед бесшумным махом птицы». Мне очень нравится этот образ.

— У тебя новое увлечение — велосипед? — спросила сестра.

Я рассказал ей все. И про Люси, и про влияние велосипеда на развитие интеллектуальных способностей человека, и про то, что мы скоро поженемся...

— Ты лучше похудей немного, жених,— засмеялась Тамара.— Но почему жениться ты решил с помощью велосипеда? Не надеешься накопить на «Жигули»?

Я объяснил своей сестре-насмешнице, что население Москвы в целом тратит на дорогу до работы и домой ежедневно около шести миллионов часов. А ведь общественный транспорт у нас развит намного лучше, чем в других городах. Одно метро чего стоит! И тем не менее средняя скорость передвижения сравнительно небольшая — от 12 до 16 км в час. Почти такая же, как у велосипеда. Вот и получается, что обычный велосипед сегодня — реальный конкурент любому другому виду городского транспорта. Используя велосипед для поездок на работу, мы можем интенсивно тренироваться, не тратя на это специального времени...

— Посмотрим, что у тебя из этой затеи получится,— сказала сестра.— Помоему, тебя больше привлекает Люси, чем велосипед.

— И Люси тоже,— ответил я, полный решимости избавиться от своего громадного живота.

2 июля.

Сегодня я впервые поцеловал Люси. Ощущение сказочное! Будто похудел в миг килограммов на двадцать.

Эх, и жизнь хороша и жить хорошо!

11 июля.

Люси сказала, что мои занятия нужно приводить в систему. Сначала, чтобы определить мою физическую подготовленность, я должен выполнить тест Кеннета Купера.

— Купер разработал систему оздоровительных упражнений,— просвещала меня Люси.— Ее удобно использовать в любом возрасте и при самой различной подготовке. Система называется

Таблица 1

**12-МИНУТНЫЙ ТЕСТ НА ВЕЛОСИПЕДЕ
ДИСТАНЦИЯ (км), ПРЕОДОЛЕННАЯ ЗА 12 МИН НА ВЕЛОСИПЕДЕ**

Степень подготовленности	Возраст, годы					
	13—19	20—29	30—39	40—49	50—59	60 и старше
1. Очень плохо (муж.)	Менее 4,4	Менее 4,0	Менее 3,5	Менее 3,2	Менее 2,8	Менее 2,8
(жен.)	Менее 2,8	Менее 2,4	Менее 2,0	Менее 1,6	Менее 1,2	Менее 1,2
2. Плохо (муж.)	4,4—6	4—5,5	3,5—5	3,2—4,8	2,8—4	2,8—3,5
(жен.)	2,8—4,4	2,4—4	2—3,5	1,6—3,2	1,2—2,4	1,2—2
3. Удовлетворительно (муж.)	6—7,5	5,5—7	5—7	4,8—6,4	4—5,5	3,5—4,8
(жен.)	4,5—6	4—5,5	3,5—5	3,2—4,8	2,4—4	2—3,2
4. Хорошо (муж.)	7,5—9,2	8—8,8	7—8,3	6,4—8	5,5—7	4,8—6,4
(жен.)	6—7,5	5,5—7	5—6,7	4,8—6,4	4—5,5	3,2—4,8
5. Отлично (муж.)	Более 9,2	Более 8,8	Более 8,3	Более 8	Более 7	Более 6,4
(жен.)	Более 7,5	Более 7,2	Более 6,7	Более 6,4	Более 5,5	Более 4,8

аэробикой. Это потому, что за основной критерий степени тренированности человека здесь принята его способность поглощать определенное количество кислорода в единицу времени. Эту способность Купер выразил количественно в таблицах очков.

Далее Люси объяснила, что, по мнению Купера, достаточно набирать в неделю 30 очков (женщинам — 24), чтобы поддерживать здоровье на оптимальном уровне. В программу аэробики включены преимущественно упражнения на выносливость: быстрая ходьба, длительный бег, плавание, езда на велосипеде.

— Сколько раз нужно тренироваться в неделю, чтобы это самое поглощение кислорода находилось на приличном уровне?

— Не менее трех,— ответила моя велосипедная леди.— А теперь заглянем в таблицу (табл. 1).

13 июля.

О-хо-хо! Это я про тест. За 12 мин я одолел 6 км 200 м. Оценка «удовлетворительно». Хотя от «плохо» меня отделяют всего 200 м.

— А теперь запиши свою тренировочную программу и неукоснительно выполняй ее,— сказала мне Люси, когда мы присели отдохнуть на поляне (табл. 2).

Поляна была настолько живописной, что хотелось думать о любви и сочинять стихи, а не записывать тренировочные программы. Но ничего не поделаешь. Люси неумолима.

Пока я набираю за неделю около 18 очков. Для поддержания здоровья на оптимальном уровне этого явно недостаточно.

— Для ощутимого снижения веса тоже,— добавила Люси.— Ну-ка, встань на весы.

Таблица 2

ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ (ДО 30 ЛЕТ)

Неделя	Дистанция (км)	Время (мин)	Частота (в неделю)	Очки (в неделю)
1-я	3,2	9.00	3	1,5
2-я	3,2	8.00	3	4,5
3-я	4,8	10.45	3	9
4-я	4,8	10.00	4	12
5-я	6,4	15.00	4	18
6-я	6,4	14.30	4	18
7-я	8,0	18.30	4	24
8-я	8,0	18.00	4	24
9-я	8,0	17.30	5	30
10-я	9,6	22.30	4	30
11-я	9,6	22.00	4	30
12-я	9,6	21.30	4	30

— О-го-го! — воскликнул я.— 125 килограммов 300 грамм. Я похудел на 1 килограмм и 700 граммов.

— Мало! — решительно заявила моя велосипедная леди.— Будем работать дальше.

— Будем! — окрыленный успехом, согласился я.

22 июля.

— В последнее время я какой-то удивительно счастливый,— сказал я Люси на велосипедной прогулке.— У меня приподнятое настроение. И можно сказать, я всем доволен. Раньше было наоборот. Вот как действуют на меня прогулки в твоей компании. Ты могучий катализатор моего настроения.

— Не только я,— улыбаясь, ответила Люси.— Не менее мощно на тебя действуют эндорфины.

Я насторожился:

— Это еще кто такие? Думаю, ты, Люси, ошибаешься. Среди моих знакомых таких нет.

Люси рассмеялась.

Оказывается, при занятиях физическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, в организме человека вырабатываются морфиноподобные вещества. Их производит отдел мозга, называемый гипофизом. Это эндорфины вызывают ощущение счастья и даже эйфории, создают естественное ощущение блаженства.

Эндорфины вызывают и обезболивающий эффект.

— В своей книге «Аэробика для хорошего самочувствия» Купер, например, приводит такой случай,— рассказала Люси.— В 1982 году во время Бостонского марафона у Гая Гериша, бегуна из Солт-Лейк-Сити, на седьмой миле случился перелом берцовой кости. Несмотря на это, Гериш закончил дистанцию. Врачи объясняют это тем, что мощные мышцы бедра у 38-летнего бегуна могли служить своеобразной шиной для сло-

манной кости. Эндорфины же помогли ему стерпеть боль и продолжать бег. В среднем Гериш со сломанной ногой затрачивал 4 мин 20 с на каждый километр.

1 августа.

Несмотря на мощный поток эндорфинов, мой вес больше не снижается. 125 килограммов, и ни грамма меньше. Хотя я и сократил потребление жидкости почти вдвое. А нагрузку повышаю регулярно.

15 августа.

Вес 125 килограммов.

25 августа.

Вес 125 килограммов. Очень сильно расстроился. Эндорфины не помогли. Стресс снял двумя пачками пельменей и чайником зеленого чая.

1 сентября.

Пожаловался Люси.

— Скажи, моя прекрасная велосипедная леди, почему я не худею?

Она пожалала плечами.

— Ничего не понимаю,— сказала хмуро.— И нагрузка у тебя приличная. Неподатливый ты какой-то.

И Люси неприязненно посмотрела на мой живот.

16 сентября.

О-хо-хо! Это я про свой вес. 125 килограммов. Подумал: «Может, весы у Рижского вокзала врут?» Взвесился еще на четырех. Все те же ненавистные 125 килограммов. Что делать?

2 октября.

Езжу на велосипеде ежедневно. И только два раза за последние полмесяца тренировался вместе с Люси. Мне кажется, она почему-то охладела ко мне.

11 октября.

Звонила Люси. Советовала сесть на жесткую диету. Ответил, что мой организм не приемлет никаких диет. От диет я в конце концов еще больше поправлюсь. Особенно от жестких. Это уже испытано.

— Ты меня не любишь,— сказала Люси и повесила трубку.

23 октября.

Люси больше со мной не катается. Ссылается на занятость. Она — аспирант кафедры физкультуры одного из институтов. Занимается большой научной работой. Можно понять девушку. Не до велосипеда ей сейчас.

1 ноября.

Уже были морозы. Скоро зима. Велосипед придется оставить. Чем тогда я буду заниматься?

— Купишь себе велоэргометр,— посоветовала сестра Тамара,— и будешь крутить педали прямо в квартире.

Ничего-то она не понимает. Разве может велоэргометр заменить велопрогулки в компании Люси? Кстати, Люси давно не звонила. Может, что-то случилось?

3 ноября.

Был у Люси на кафедре. Оказывается, у нее из-за меня крупные неприятности. Ей устроил головомойку научный руководитель. Диссертация у Люси — на точке замерзания. В последнее время совсем не движется.

Причина тому — я. Люси пишет кандидатскую диссертацию о роли циклических видов спорта в нормализации массы тела. На наблюдении за моим похудением и строилась вся работа.

— На твоём примере я хотела отработать методику похудения,— грустно сказала Люси.— Понимаешь, как нуж-

на такая общедоступная методика... А ты...

— И на сколько же я для твоей диссертации должен был похудеть?

— Килограммов на 35—40.

Вот в чем дело, в килограммах. А я-то думал, у нас — чувства. Я-то надеялся, что она меня хоть немного любит. А тут — просто корыстный расчет. Расстались молча.

10 ноября.

Целую неделю снимал стресс. Пельмени, сметана, вареная колбаса и макароны с сыром.

На весы не смотрю. Плевать я хотел на это устройство для определения массы тела. И на свой вес тоже!

13 ноября.

Издали видел Люси. Прошла по другой стороне улицы. Сильно заняло сердце. Зашел в кафе. Стресс снял варениками...

14 ноября.

Сидел в сквере. Одна мамаша показала на меня пальцем и сказала своему пятилетнему сыну:

— Сережа, если будешь без конца сосать конфеты, превратишься в такого же толстяка, как этот дядя.

29 ноября.

Утром достал коробку с наполными весами, стер пыль.

О-хо-хо! Это я про свой вес. 127 килограммов при росте 180 сантиметров.

1 декабря.

Опять начались нелады на работе. Вчера начальник отдела опять завел разговор о незначительности моего вклада в проектирование объектов сельского

хозяйства. Говорит, что большую часть рабочего дня я сплю.

Стресс снимал в кафе: четыре гуляша и 12 булочек.

13 декабря.

Вчера весь день думал о смысле жизни. Ни до чего хорошего додуматься не удалось.

Мама испекла пирог с капустой. Незаметно съел весь. Может, человек живет для того, чтобы пропустить как можно больше через себя еды?

23 декабря.

Не знаю, что со мною происходит. Мне нравятся все девушки. И вроде бы не весна еще...

24 декабря.

Проснулся с твердым намерением похудеть.

25 декабря.

С Нового года начинаю новую жизнь. Худеть, худеть и худеть — вот в чем смысл моей жизни! Во всяком случае, на два года. С чего начать? Мне позарез нужно чье-то руководство.

27 декабря.

Кто поможет похудеть? Полмесяца листаю журналы. Диеты, диеты, диеты...

— Если бы диеты помогали, — сказала мама, — то не было бы на улицах так много полных людей...

Кто поможет похудеть? Требуется мудрое руководство!

28 декабря.

На Востоке говорят: если ученик созрел, то учитель придет.

Не знаю, не думаю. Иначе почему бы учителю и ко мне не заглянуть?

29 декабря.

Кажется, мне повезло! Листая журналы, в одном из них наткнулся на заголовок «Желаете похудеть? Добро пожаловать!».

В статье просто и доходчиво говорилось, что прошло то время, когда полнота считалась завидным достижением, показателем здоровья. Сегодня, как правило, люди стесняются полноты. Доказано, что избыточная масса тела, ожирение ведут к целому ряду серьезных заболеваний и сокращают продолжительность жизни на 10—12 лет.

— От чего бывает ожирение? — спросила сестра, которая читала эту статью через мое плечо.

— Автор утверждает, что в большинстве случаев ожирение — это результат нерационального питания и малой двигательной активности.

— Ты считаешь, что у тебя было нерациональное питание? — прищурилась сестренка. — Это маминь-то пироги — нерациональное питание? Или диетические яички и творог, который я для тебя покупаю? Или борщ, который мы с мамой варим вместе? И тебе не стыдно?

Насилу я успокоил Тамару, заявив, что меня губит малая двигательная активность.

— То-то же, — выходя из комнаты, сказала сестра.

А я подумал, что в таком серьезном деле, как борьба с лишним весом, женщинам делать нечего. На собственном опыте убедился.

Но главное, что я вычитал в этой статье, — это имя человека, который мог мне помочь. Василий Иванович Воробьев, кандидат медицинских наук. Он открыл в Москве консультативное отделение при кооперативе «Оздоровление». Специально для желающих похудеть. Все желающие могут обращаться к Воробьеву по адресу: 103031, Москва, Петровка, 23.

Конечно, мне не терпелось. И я не доверил свою беду почте. Я отправился на поиски Воробьева сам.

13 января.

Пробую худеть по Воробьеву. Уже целую неделю. Кажется, я нашел то, что искал.

Во-первых, Воробьев утверждает, что для того чтобы сохранить фигуру красивой, а здоровье крепким, надо постоянно следить за массой тела. Для этого каждый человек должен знать, какая масса тела для него нормальная.

Чтобы определить это, Воробьев предлагает специальную номограмму, созданную им и его сотрудниками (рис. 1).

Для определения своего нормального веса вы должны измерить свой рост и окружность грудной клетки. Теперь, соединив линейкой на номограмме показатель роста в сантиметрах с окружностью грудной клетки в сантиметрах, вы получите свою нормальную массу тела в килограммах.

Например (см. рис. 1), при росте

190 см и окружности грудной клетки 100 см нормальная масса тела равна 79 кг.

Но для более точного определения массы тела надо учесть еще и так называемый росто-весовой показатель. Он равен величине роста в сантиметрах минус 100. Отложим этот показатель на номограмме. В нашем примере $190 - 100 = 90$.

Теперь сложим первую величину (79) и росто-весовой показатель (90) и разделим на 2: $(79 + 90) : 2 = 84,5$. Это и будет максимальный предел вашей массы тела.

Если масса тела фактически превышает этот предел на 10—29%, то у вас ожирение первой степени, на 30—49% — второй, на 50—100% — третьей и свыше 100% — четвертой.

Итак, первый шаг сделан. У меня, например, третья степень ожирения. Тут придется поработать.

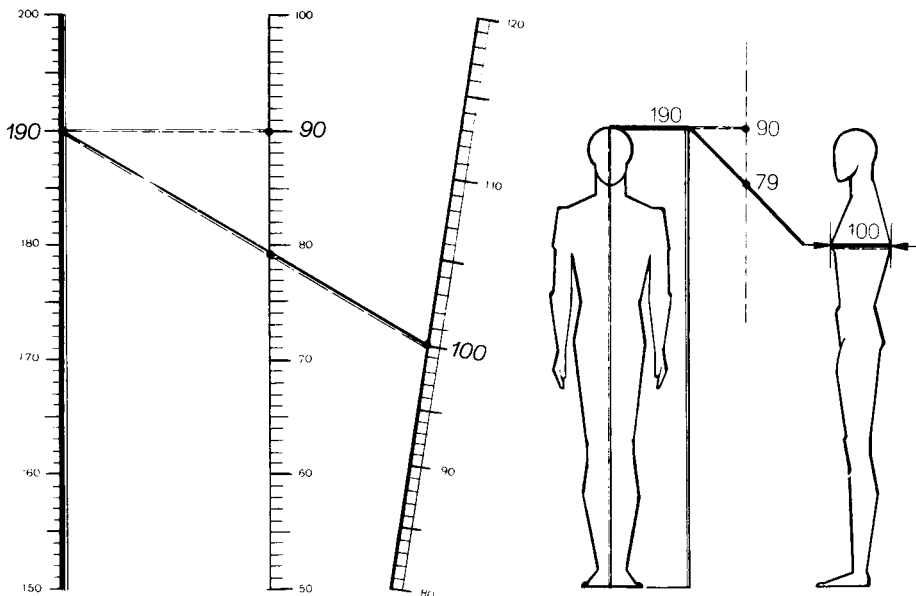


Рис. 1

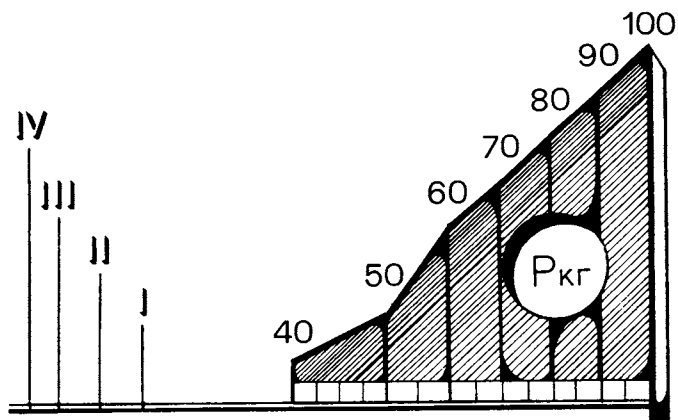


Рис. 2

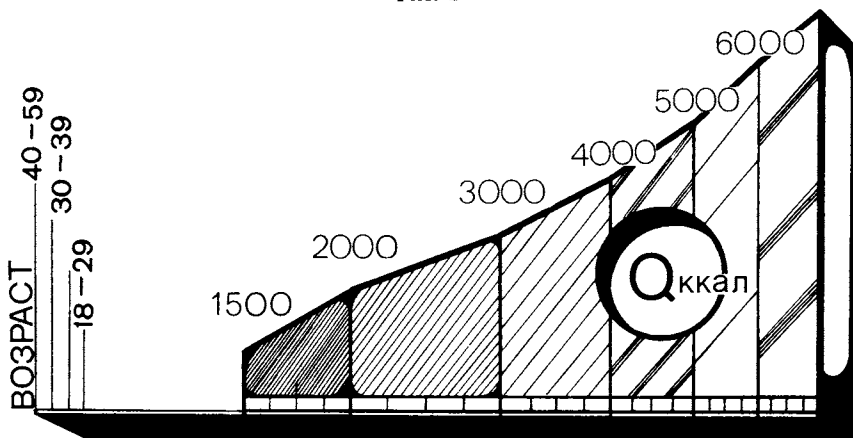


Рис. 3

— Тебе, парень, поможет только железная дисциплина,— сказал мне Василий Иванович Воробьев.

Потому что самостоятельно худеть даже по самой совершенной методике очень трудно.

Следующие две номограммы, которые предлагает Воробьев, позволят определить энергопотребность каждого человека (рис. 2, 3).

Сначала определяем, к какой группе

труда относится наша работа (табл. 3). Затем на номограмме (см. рис 2) измеряем с помощью линейки расстояние от найденной группы труда до максимального предела своей массы тела. Полученный отрезок откладываем на следующей номограмме (см. рис. 3) от отметки «возраст» вправо. Другой конец отрезка укажет величину необходимой вам калорийности питания.

Например, человек проводит свой ра-

**СРЕДНИЕ ВЕЛИЧИНЫ ЭНЕРГОЗАТРАТ С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОЙ
НАГРУЗКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТ И ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ**

Группа труда	Вид спорта	Расход энергии на 1 кг массы тела в сутки, ккал
I. Работа, не связанная с физическим трудом (ученые, педагоги, врачи, служащие и т. д.)	Шахматы, шашки	40
II. Механизированный труд (токари, аппаратчики, продавцы, водники, железнодорожники и т. д.)	Гимнастика, легкая атлетика, настольный теннис, парусный спорт, тяжелая атлетика, фигурное катание	45
III. Частично механизированный труд (сталевары, штукатуры, нефтяники и т. д.)	Бег 1500—3000 м, бокс, плавание, спортивные игры	50
IV. Тяжелый физический труд (землекопы, лесорубы, грузчики)	Альпинизм, бег 1000 м, марафон, велогонки, лыжи, спортивная ходьба	60

бочий день за письменным столом, а его максимальный предел массы тела 70 кг. Возраст человека 25 лет. Измеряем состояние на номограмме (см. рис. 2) от группы труда I до массы тела 70 кг. Полученный отрезок откладываем на следующей номограмме (см. рис. 3) от возраста 18—29 и получаем энергопотребность этого человека — 2750 ккал.

Теперь на эту величину остается подобрать продукты питания.

— Наша пища, — объяснял мне Воробьев, — содержит большое количество различных ингредиентов (белки, жиры, углеводы, витамины, соли и т. д.). Для их учета у нас в стране и за рубежом предложены различные способы (арифметический, очковый, многочисленное количество стандартных диет и т. д.). Все способы построения диет очень трудоемки, а главное — не позволяют оценивать лечебные свойства продуктов и

блюد. Как правило, все диеты являются набором продуктов и блюд для среднестатистического человека. Они не учитывают возрастные изменения, физическую нагрузку, массу тела. В случае же отсутствия тех или иных продуктов и блюд не позволяют заменять их другими. Не учитывают эти диеты и привычки человека, особенности питания в регионе. Арифметические и очковые способы оценки связаны с запоминанием и обчетом большого количества цифр, не дают соизмеримого представления по отношению к норме состава продуктов.

Воробьев с группой единомышленников предложил принципиально новую схему, где абсолютные цифровые величины заменены относительными. Они выражены в виде длинных линий. Это дает зрительное представление об энергетической ценности и химическом составе рациона. Воробьев ввел понятие

Как составить рацион

	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ХЛЕБ РЖАНОЙ _____		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ _____		20	40	60	80	100	120	140	160	180	200
КРУПЫ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ _____		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
КАРТОФЕЛЬ _____		40	80	120	160	200	240	280	320	360	400
КАПУСТА _____		20	40	60	80	100	120	140	160	180	200
МОРКОВЬ _____		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
СВЕКЛА _____		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ЯБЛОКИ ФРУКТЫ _____		20	40	60	80	100	120	140	160	180	200
ФРУКТЫ СУХИЕ _____		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
САХАР КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ _____		7	14	21	28	35	42	49	56	63	70
МЯСО ПТИЦА _____		20	40	60	80	100	120	140	160	180	200
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ _____											50
РЫБА _____		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
МОЛОКО КЕФИР _____		40	60	120	160	200	240	280	320	360	400
СЫР _____		3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
СМЕТАНА _____		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
ТВОРОГ _____		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ _____		4	8	12	16	19	21	26	30		40
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ _____		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
ЯЙЦО _____		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
СОЛЬ _____		12	24	36	48	6	72	84	96	108	12
ЧАЙ _____		0,3				15					3

Рис. 4

единицы среднего рациона (ЕСР) — это одна сотая набора продуктов, которая требуется в сутки человеку с массой тела 70 кг. В единице среднего рациона содержится 28 ккал, по 0,9 г белков и жиров, 4,5 г углеводов. Чтобы перевести в ЕСР цифровые величины, необходимо разделить их на приведенные выше показатели...

— Но в эти сложности можно не вдаваться, — сказал мне Василий Иванович. Мною совместно с математиками разработана еще одна номограмма, с помощью которой необходимый рацион составляется просто и быстро.

Помните, мы определяли энергопотребность человека с массой тела 70 кг, занятого работой за письменным столом? Она равна 2750 ккал. Переведем в единицы ЕСР. Для этого 2750 разделим на 28. Около 98.

Теперь на верхней линейке номограммы (рис. 4) находим значение 98. И от этой точки проводим вниз линию. Ее пересечение с горизонтальными рядами цифр и даст количество необходимых продуктов на день (в граммах).

— Не надо ничего считать? — спросил я Воробьева. — Просто провел линию — и рацион у тебя в кармане?

— Вот именно, — ответил он.

20 января.

Наконец-то я увидел, как мой вес пошел вниз.

Над холодильником повесил памятку: «Ешь регулярно, не менее четырех раз в день. Можно добавить еще два приема пищи: между завтраком и обедом, обедом и ужином съедать яблоко, морковку или выпивать стакан сока.

Ешь не спеша. За столом проводи не менее 15 мин.

За обедом съешьте жидкие блюда с крупяными, объемные первые с небольшими порциями вторых, чтобы не перегружать желудок.

Не исключай совсем из рациона хлеб и крупяные изделия. Они — источник витамина В₁, который препятствует нарушению обмена веществ.

Ежедневно ешь салаты из сырых овощей.

Не злоупотребляй солью и пряностями. Они стимулируют аппетит, с которым ты борешься.

Исключи совсем сладости и жирную пищу».

13 февраля.

Через каждый час при сидячей работе Воробьев рекомендует выполнять в течение минуты такие упражнения.

Попеременный подъем носков с напряжением икроножных и бедренных мышц. Сокращение и расслабление седалищных мышц. Напряжение брюшных мышц на выдохе. Сведение и разведение лопаток с напряжением мышц спины и плечевого пояса. Сжатие в кулак кистей.

Не маловата ли для меня сия нагрузка?

27 февраля.

— Достоинство метода Воробьева в том, что он не лишает человека привычных продуктов, — сказала вчера моя сестра. — Он только ограничивает их количество.

Сестра держала в руке листок с моим рационом.

— А что ты должен делать, если твой вес не уменьшается?

— Тогда нужно уменьшить расчетную калорийность в ЕСР, — ответил я. — В 1-ю неделю на $\frac{1}{10}$, во 2-ю — на $\frac{1}{5}$, в 3-ю — на $\frac{3}{10}$. Но более чем на 50% расчетную калорийность уменьшать нельзя. Это рекомендации Воробьева.

Сестра заинтересовалась, как я себя чувствую.

— Мúки голода не одолевают? — спросила она. — А то ведь я твой аппетит знаю.

13 марта.

Мама испекла мой любимый пирог с капустой. Съел кусочек величиной со спичечный коробок.

2 апреля.

Воробьев — гений! Мой вес 120 килограммов.

23 апреля.

Появилось желание произвести опустошительный набег на близлежащее кафе. Желание подавил гимнастикой.

3 мая.

О-го-го! Мой вес 119 килограммов. Легкость необыкновенная. Хочется совершить что-нибудь нестандартное. Например, спроектировать коровник с тренажерным залом, где доярки будут худеть...

В заключение я записал: «Энергозатраты зависят не только от физической нагрузки, массы тела, температуры окружающей среды, возраста и т. д., но и от индивидуальных особенностей организма.

Только с помощью оценки питания и контроля за массой тела можно уточнить норму питания, химический состав пищи и калорийность ее для своего организма».

29 мая.

Осваиваю технику самомассажа. Без этого успешно худеть невозможно.

Мой любимый массажный прием — поглаживание. Его выполняю одной или двумя руками. Направление массажного движения — по ходу лимфатических и венозных сосудов. Поглаживаю себя ладонью, подушечками пальцев, тыльной стороной кисти.

После поглаживания по совету специалистов делаю растирание. Так сказать, тру свои жировые отложения —

одной или двумя руками: основанием ладони, пальцами или бугром большого пальца. При растирании рука не скользит по коже, а сдвигает ее. Давление равномерное. Растирание можно делать в любом направлении.

Самый сильный для меня массажный прием — разминание. Его делаю обеими руками. Захватив мышцу и оттянув ее вверх, сдавливаю и отжимаю ее. Кисти рук при этом продвигаю вперед. Ладони плотно прилегают к массируемому участку.

После разминания — снова поглаживание. Для успокоения.

Сестра говорит, что я себя совсем загладил...

11 июня.

Вес больше не падает.

23 июня.

119 килограммов. Почему я больше не худею?

7 июля.

В сквере познакомился с бывшим толстяком. Он похудел на 41 кг. Зовут Федей. Работает методистом лечебной физкультуры. Сказал, что на физкультуре, которую мне прописал Воробьев, я далеко не уеду.

— Во-первых, возобнови свои пробежки, — посоветовал Федор. — Бегай через день. Во-вторых, подбери себе гимнастику. Жировую ткань нужно постепенно заменить мышцами. Нужно не просто похудеть, а приобрести тренированные мускулы.

— А какую гимнастику взять?

— Ту, которая тебе больше по душе. Ту, которой ты будешь заниматься несколько лет, и она тебе не надоест.

19 июля.

Ищу гимнастику. Сестра советует аэробику. Мама — атлетизм. Ни то, ни

другое мне не нравится. Аэробика — не мужское занятие. А атлетическая гимнастика слишком примитивна...

1 августа.

Бегаю четвертую неделю. Самочувствие отличное. Вес прежний. Гимнастики нет, как нет.

22 августа.

Федор сказал, что, пока я не нашел себе гимнастику по душе, можно делать обыкновенные упражнения: приседания, отжимания, подтягивания и поднятие ног в положении лежа.

Скучное это занятие — поднятие ног.

3 сентября.

Продолжаю бегать. Вес 120 килограммов. Мама испекла пирог с капустой. Есть не стал.

5 сентября.

В сквере познакомился с потрясающим человеком. Он востоковед, научный сотрудник Института Дальнего Востока АН СССР Май Михайлович Богачихин.

— Вам нужна китайская гимнастика ушу,— сказал Май Михайлович.— Не

упеете оглянуться, как она вас сделает совершенно другим человеком. Не только похудеете, образ мыслей приобретете более здоровый.

Упросил Богачихина показать мне эту гимнастику.

18 сентября.

Занимаюсь ушу. Изучаю так называемые подготовительные упражнения. Вот они.

1. Позиция наездника (рис. 5).

Ноги на ширине около метра. Спина прямая, стопы параллельны, колени развернуты и напряжены, плечи чуть опущены, локти подняты, ладони направлены вниз. Бедра параллельны полу. Дыхание диафрагмальное, внимание сосредоточено на дыхании.

Сначала в таком положении нужно оставаться сколько сможешь. Потом постепенно увеличивать продолжительность до 3—5 мин.

— Оздоровительный эффект этого упражнения,— сказал Май Михайлович,— обусловлен интенсивной циркуляцией крови в области малого таза и массажем внутренних органов.

2. Наклоны к поднятой ноге (рис. 6).

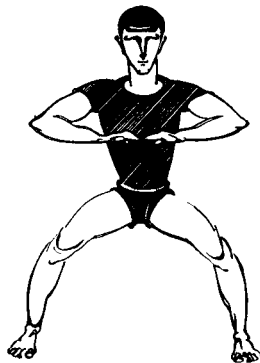


Рис. 5

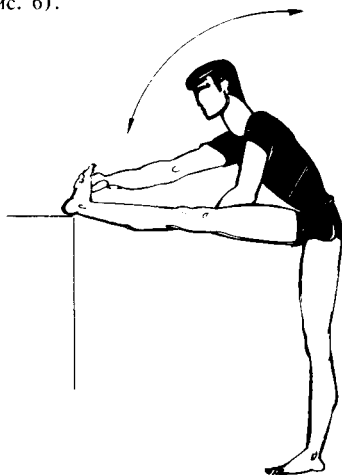


Рис. 6

В этом упражнении спина тоже прямая, а подбородок тянется к носку поднятой ноги. Ноги в коленях не сгибаются, носок опорной ноги развернут в сторону опоры, взгляд направлен на носок поднятой ноги.

Начинают наклоны с небольшой амплитуды, постепенно увеличивая глубину наклона. Выполняют это упражнение без напряжения, сначала в медленном, затем в быстром темпе — по 50—60 раз к каждой ноге.

Главный недостаток всех европейских гимнастик, — сказал Май Михайлович, — небольшое количество повторений. Слишком уж шадящий режим. Отсюда и эффект небольшой. В китайской гимнастике количество повторений упражнения играет важнейшую роль. Сильно отличается от обычного и тип дыхания. Дыхание при занятиях ушу глубокое диафрагмальное (на вдохе живот выпячивается, на выдохе втягивается). Такое дыхание обеспечивает массаж внутренних органов и усиливает кровообращение в органах малого таза.

3. Наклоны в сторону (рис. 7).

Цель данного упражнения — увеличение подвижности тазобедренного су-

става. Выполняют его как и предыдущее упражнение, но носок опорной ноги развернут в сторону от опоры, взгляд направлен вверх.

— После выполнения этих упражнений, — пояснил Май Михайлович, — сделайте несколько махов ногами и 12—15 глубоких приседаний.

4. Одновременный круг руками (рис. 8).

Ноги на ширине плеч, корпус прямой, левая рука вытянута вперед, правая назад. Одновременные круги руками с поворотом корпуса. По 30—50 раз в каждую сторону.

5. Пружинистые наклоны вперед (рис. 9).

Ноги на ширине плеч, голова поднята, взгляд направлен вперед. Держась руками за опору, покачиваться вверх-вниз так, чтобы проработать плечевой сустав. Повторить 30—50 раз, увеличивая амплитуду.

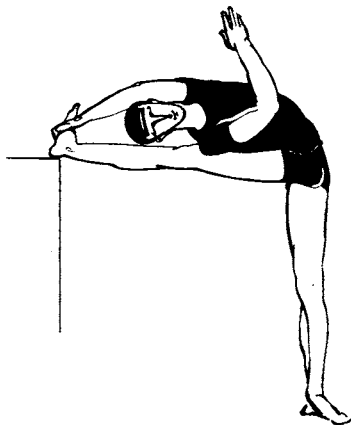


Рис. 7

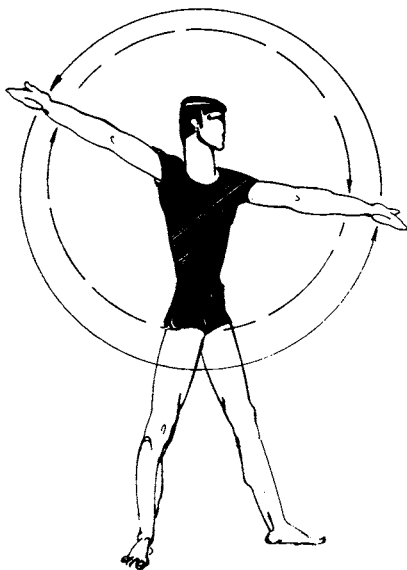


Рис. 8

6. Наклоны вперед и назад.

Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, взгляд направлен на пальцы рук. Прогнуться назад в пояснице, потянувшись руками назад. Сразу вслед за этим наклониться вперед. Спина прямая, движения только в области поясницы. Повторить 30—50 раз.

7. Вращение в пояснице (рис. 10).

Вращение начинать с наклона вперед с опущенными руками, затем, не поднимая головы, поворачиваться в сторону и, описывая верхней частью туловища круг, через наклон назад возвратиться в исходное положение. Повторить по 30 раз в каждую сторону.

8. Сгибание в пояснице.

Стопы вместе, руки вытянуты ладонями вверх, пальцы сцеплены, взгляд направлен вперед. Наклонить корпус вперед, руками коснувшись пола, затем выпрямиться. Повторить 30—50 раз.

— Учтите,— сказал мне Богачихин,— количество повторений каждого упражнения постепенно можно увеличить вдвое.

24 сентября.

Показывал ушу сестре и маме.

Тамаре понравилось, мама пожалала плечами.

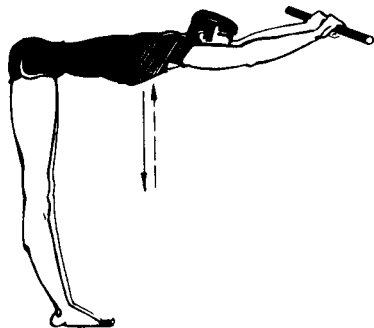


Рис. 9

— Ничего особенного,— сказала мама.— По-моему, бег лучше.

27 сентября.

С утра встал в позицию наездника. Ощущение — потрясающее! Особенно после первой минуты. Кажется, что ноги уже никогда не разогнутся.

1 октября.

Ура-а! Да здравствует Богачихин! Да здравствую я! Мой вес 118 килограммов...

13 октября.

— Думаю, вам не помешают еще несколько упражнений для плечевого пояса,— сказал мне Богачихин.— Они укрепят мышцы плечевого пояса, улучшат подвижность плечевых суставов. Кроме того, эти упражнения включают в себя элементы статической гимнастики, укрепляющие мышцы и связочный аппарат стопы, улучшающие подвижность крупных суставов ног, повы-

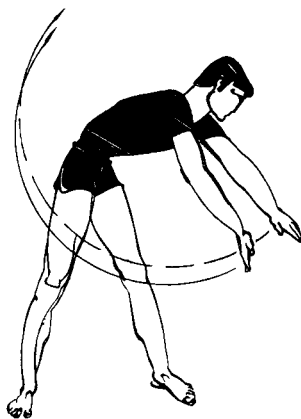


Рис. 10

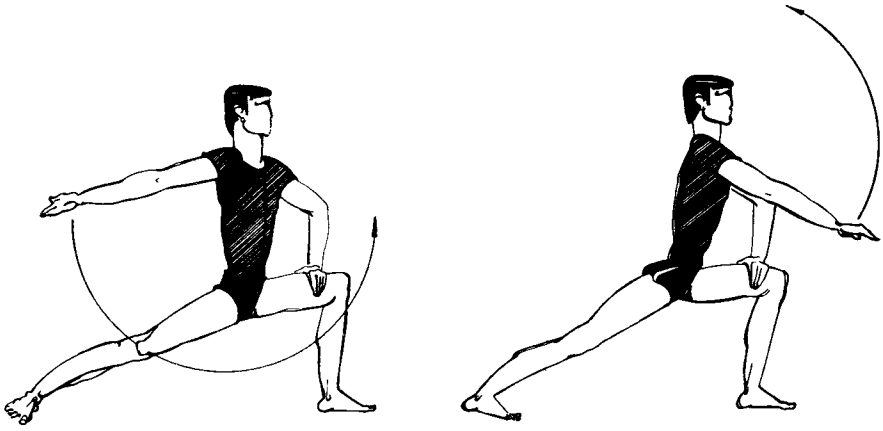


Рис. 11

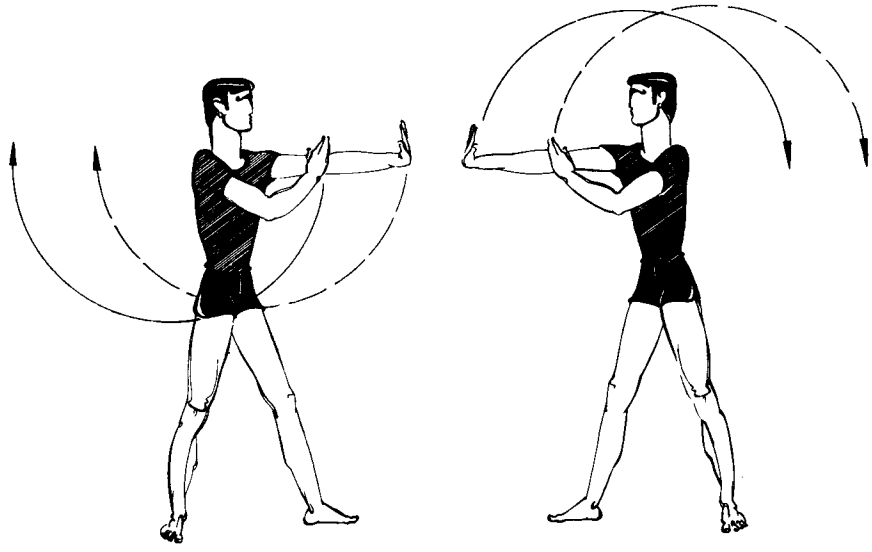


Рис. 12

шающие сосудистый тонус. А это для людей с лишним весом не последнее дело.

Вот эти упражнения.

1. Сделайте выпад вперед, как показано на рис. 11. Левую руку поставьте на колено, правую отведите назад и выпрямите. Пальцы правой руки выпрямлены и плотно сжаты. Не меняя положения тела, сделайте по 30—50 широких кругов рукой вперед и назад. Начинайте движение в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость вращения. Взгляд направлен вперед. Повторите аналогичное вращение, сделав выпад вперед правой ногой и поставив на колено правую руку, а левую отведя назад.

2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч (рис. 12). Руки вытянуты в одну сторону. Сделайте 30—50 махов руками сначала по часовой стрелке, затем в обратном направлении.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, левая опущена вниз, пальцы рук выпрямлены и плотно сжаты.

Энергично меняйте положение рук. Сделайте 30—50 махов.

27 октября.

Похудеет тот, кто хочет похудеть. Это я сам сочинил. Мой вес 117 килограммов. То ли еще будет!

24 ноября.

Продолжаю бегать через день. Ежедневно делаю подготовительные упражнения гимнастики ушу, постепенно увеличивая число повторений.

На работе говорят, что я неузнаваемо изменился. Стал собранным, энергичным. Отдельская красotka Зоя, которая до этого меня даже взглядом не удостоивала, два раза ходила со мной в буфет пить сок...

19 декабря.

115 килограммов при росте 180 сантиметров. Живот уже почти не висит вверх штанов.

13 января.

Всю ночь снилась Люси. А может, Лиза? Или Элеонора? Что-то они у меня все перепутались. К чему бы это?

20 апреля.

Этот день особенный в моей жизни. Я перевалил 100-килограммовый рубеж! Ура-а!.. Попросил маму ушить брюки и две рубашки.

28 мая.

Теряю безо всякого труда 3 кг в месяц.

17 июля.

Еще одна победа. Я перевалил 90-килограммовый рубеж. В сентябре иду в отпуск. Запланировал уйти в отпуск, когда мой вес станет 85 кг.

12 сентября.

Сказано — сделано. 85 килограммов 300 граммов. Ай да я!

13 сентября.

Вчера работники нашего отдела долго расспрашивали меня про методику похудения. Особенную активность проявила красotka Зоя. Ее беспокоит начавшая полнеть талия. И хотя наши отдельные донжуаны хором уверяли Зою, что полнота ее только красит, она отмахнулась от них с присущей ей небрежностью и внимательно записывала мои рекомендации...



20 сентября.

Встретил Ирину. Сначала она прошла мимо. Потом остановилась, словно ее током ударило.

— Эт-то ты? — спросила ошарашенно.

Я ответил, что столь остроумное определение невозможно опровергнуть.

— Как это тебе удалось? — спросила Ирина. — Как ты сумел похудеть?

— Это не так сложно, как кажется, — ответил я. — Если у мужчины есть характер. Худеет тот, кто хочет похудеть...

27 сентября.

Ушел в отпуск. Жизнь прекрасна и удивительна! Особенно если ты вешишь чуть меньше 85 килограммов при росте 180 сантиметров.

1 октября.

Познакомился с удивительным человеком. Ее зовут Нина. Это очаровательная пышка. Я еще не видел человека, которому бы так шла полнота. Мы сразу же нашли общий язык. Оказывается, нам нравятся одни и те же книги, одни и те же рок-группы...

3 октября.

Дома сказал, что в ближайшее время, наверное, женюсь на удивительном создании...

10 октября.

Познакомил Нину с мамой и сестрой. По-моему, Нина их очаровала.

— Теперь я спокойна за сына, — сказала мама.

— Такая жена не даст ему пропасть,— добавила Тамара.— И растолстеть не позволит.

17 октября.

Сделал предложение Нине.

— Я так люблю тебя, ласточка,— заикаясь, сказал я,— что даже не представляю, как можно жить без тебя...

Она ответила, что видит во мне того человека, на которого можно опереться, шагая по жизни.

— Только обещай мне...— сказала

она.— Обещай мне исполнить одно мое желание.

— Какое желание? — спросил я.

— Нет, ты сначала обещай,— шаловливо потребовала Нина.

Я пообещал. Да и как я мог отказаться, когда крылья любви подняли и понесли меня в голубые дали.

— Говори свое желание. Я все исполню.

— Знаешь, ты должен немного поправиться,— сказала моя прекрасная Нина.— Ну хотя бы килограммов на десять. Мужчинам так идет солидность. Хорошо, любимый?

Серия «Физкультура против недуга»

Павел Николаевич Смольников

ИСПОВЕДЬ БЫВШЕГО ТОЛСТЯКА

Зав. редакцией А. А. Красновский. Редактор Т. Н. Киреева. Художники С. В. Борисова, Н. Ш. Паулс. Художественный редактор Г. А. Шипов. Технический редактор М. В. Плешакова. Корректоры Г. Ю. Мусько, Н. Р. Раджабли

Слано в набор 28.11.88. Подписано к печати 20.02.89. Л-33115. Формат 60×84²/₁₆. Бумага офс. № 1. Гарнитура «Тип Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,79. Усл. кр. отг. 6,98. Уч.-изд. л. 3,38. Тираж 500 000 экз. Изд. № 702. Заказ № 4311. Цена 35 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомитета СССР по физической культуре и спорту. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.
Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.

**ФИЗКУЛЬТУРА
ПРОТИВ НЕДУГА**

**В 1989 году издательство «Советский спорт»
будет выпускать брошюры по следующим
сериям:**

- «Физкультура для здоровья»;
- «Физкультурная библиотечка школь-
ника»;
- «Физкультурная библиотечка школь-
лей»;
- «Ритмы атлетизма»;
- «Юному арбитру»;
- «Виды спорта».

**ИСПОВЕДЬ
БЫВШЕГО
ТОЛСТЯКА**

П.Н.СМОЛЬНИКОВ
**ИСПОВЕДЬ
 БЫВШЕГО
 ТОЛСТЯКА**

Что лучше: излечиться от болезни или не заболеть вообще? Ну, конечно, лучше оставаться здоровым.

От множества угрожающих заболеваний себя сам — об этом позаботилась природа. Тем не менее резервы нашего организма не беспредельны.

Активные занятия физкультурой, разумное питание, закаливание, умение «слушать себя» могут надолго сохранить бесценный дар природы — здоровье.

**ФИЗКУЛЬТУРА
 ПРОТИВ НЕДУГА**

Издательство

