

дарок для нас. В первую очередь эти музыканты делают подарок в фонд и всем тем неравнодушным, которые поддерживали нашу идею бега со смыслом и принимают в этом участие. Поэтому мы делаем не просто забег, а спортивно-музыкальный праздник на все воскресное утро.

— **Я уже хочу туда. Скажите, каждый человек может пробежать 3 км?**

— Да, каждый. В этом году мы сделали дистанцию 3 км, а не 5 км. 3 км — это прекрасная дистанция, которая является нормативом ГТО, она идеальна для новичков: человек может пробежать ее с нуля, как мы говорим, «на сухую». Мы специально это сделали, ведь наша задача — привлекать людей не просто к здоровому образу жизни, но и еще к бегу со смыслом, показав, что он доступен всем. Идея нашего забега в том, что благотворительность — это не удел богатых. Ведь многие говорят: «Я бы хотел помочь, но не могу. У меня нет финансовой возможности». Есть много людей, которым не удается помочь государство. Мы хотим показать, что благотворительность может быть совсем близко — достаточно протянуть руку и взять с полки кроссовки. Ведь у каждого из нас есть 800, 1000 и 1500 руб., чтобы заплатить взнос и пробежать. И это уже и благотворительность, и помощь. Конечно, не буду скрывать, основные средства для фонда мы получаем от спонсоров (огромное спасибо Adidas, Coca Cola, «МегаФону» и Абсолют-банку) и от корпоративных команд. Мы стараемся, чтобы наш забег оставался доступным финансово и каждый имел возможность в нем участвовать.

— **Вы хотите сделать ставку на индивидуальные бегунов или на корпоративные команды?**

— Мы хотим охватить всех. На самом деле это не новый тренд. На протяжении многих лет все марафоны и забеги так или иначе связаны с благотворительностью. На самые крупные мировые марафоны можно попасть, только заплатив благотворительный взнос в фонд. Наша же идея — сделать полностью благотворительный забег: мы ничего не зарабатываем. Наша структура другая: мы не спортивное маркетинговое агентство: все привлеченные средства мы передаем в фонд «Обнаженные сердца». Мы делаем адресную программу. В прошлом году мы собирали на летний обучающий интегративный отдых для детей и подростков с нарушениями развития, такими как аутизм, синдром Дауна, умственная отсталость. Фонд отвез несколько десятков специалистов за рубеж на обучение новым методикам. Все отчеты есть у нас на сайте runningharts.ru. В этом году собираем средства на создание служб помощи семьям, в которых есть дети раннего возраста (от 0 до 6 лет) с особенностями развития. Это такие региональные центры, в которые можно прийти и получить консультацию и помощь.

— **Вы не просто инвестируете в них? Вы их создаете?**

— Да, это делает фонд «Обнаженные сердца». Такие центры будут создаваться по всей России.

— **Если говорить о развитии фитнеса в России, то, придя в любой парк, мы видим множество бегунов, роллеров, любителей скандинавской ходьбы. Движение в эту сторону очевидно, но, по-моему, мы все равно позади планеты всей.**

— Не соглашусь с вами. Мы стремительно растем. Я сужу по парковкам и местам, где я тренируюсь: если раньше там стояло две-три машины, то сейчас сотни!

— **Вы профессионально занимались спортом?**

— Нет, спортсменкой я не была никогда. В школе была слабая и хилая, да еще и с освобождением от физкультуры! Я не умела абсолютно ничего и все начинала с нуля. В 30 лет! А что касается развития спорта, мы движемся в правильном направлении. Чтобы организовать наше мероприятие, мы еле втиснулись в майский график забегов и других спортивных мероприятий в столице, ведь каждые выходные в Москве что-то проходит. И зарегистрироваться на мероприятие за два-три дня уже нельзя, так как все места заняты! Так что Москва определенно побежала!

— **Москва-то побежала. А в регионы вы собираетесь?**

— Да, это в наших планах. У нас есть несколько предложений по регионам, ведь изначально нашей с Натальей Водяновой целью было сделать гонку «Бегущие сердца» всероссийским забегом. Просто пока еще не доходят руки. Потому что мероприятие в Москве растет год за годом. Очень важно найти подходящих партнеров в регионах и таких же энтузиастов, которые будут работать полгода в режиме 24/7 бесплатно, ради благого дела. У нас только согласования с мэрией заняли три месяца.

— **Давайте поговорим о людях, для которых фитнес — ежедневная рутина. На мой взгляд, есть два типа людей: те, кто занимается для здоровья и настоящему, и те, кто хочет сделать себе фигуру.**

НАША ИДЕЯ — СДЕЛАТЬ полностью благотворительный забег: мы ничего не зарабатываем, мы не спортивное маркетинговое агентство, все средства мы передаем в фонд «Обнаженные сердца»

— Хорошая тема. Вообще-то, если человек будет только бегать, он не добьется хорошей фигуры. Для того чтобы иметь подтянутое тело, нужно делать также функциональные и силовые тренировки. Если заниматься только в зале, у тебя не будет хорошего цвета кожи, естественного румянца, подтянутости, потому что такой эффект дают только тренировки на улице. Человечество в своем стремлении к здоровому образу жизни сейчас совершило круговорот вокруг своей оси: мы начинали с одного, потом другое, потом третье — и снова вернулись к истокам. Помните, все начинали с тренировок Джейн Фонда? Коврики, гетры, музыка. В 1990-е на смену аэробике пришли программы Les Mills, потом Body Pump, ABL, Step Touch.

— **Вы занимались?**

— Ну конечно! Можно сказать, всем!

Потом начало 2000-х — это индивидуальные тренировки, TRX, BOSU, эспандеры и многое другое. И тут мы выяснили, что в тренажерку ходить не обязательно. А теперь выяснили, что нет ничего лучше старшей доброй зарядки. А для того, чтобы классно выглядеть, не нужны веса, нужен только коврик, а иногда и он не нужен!

Можно отжаться от скамейки или от бордюра. Все эти тренировки — это спортивный маркетинг! И это хорошо! Потому что даже самое любимое и вкусное блюдо и то приедается. Поэтому в спорте и фитнесе необходимы разнообразие, развитие и развлечение. Вот вы меня спрашивали про мотивацию. Тут все просто: определите для себя, с какой активностью вы «подружитесь». Нужно попробовать разное и почувствовать себя. Все нужно менять. Жизнь хороша своим разнообразием, все надо чередовать. Все должно быть интересно. Ведь только то, что нравится душе и сердцу, способно давать плоды. Спорт должен быть психозарядкой или психоразрядкой, вы можете черпать из него энергию и вдохновение. Выберите такие виды активности, которые вас заряжают, вдохновляют и развлекают — тогда вы и не заметите, как результаты сами придут. Я не заставляю себя заниматься. Бывает, я очень устаю, и тогда я пропускаю тренировки. Но я никогда себя не заставляю.

Спортивный образ жизни хорош тем, что визуальные результаты в нем приходят бонусом, а самое главное — это то, что ты получаешь новый стиль жизни, который дает другую картину полноты дня. Я всегда говорю: времени нет только у тех, у кого оно действительно есть. У кого нет времени, и вы, наверное, со мной согласитесь, все успевают. И работать, и с семьей время провести, и спортом заниматься, и путешествовать, и делать какие-то другие дела. На самом деле, чем больше ты занят,

кой график у врачей. Но они нашли время! Не прошло и года, как они пробежали уже свой первый полумарафон. Это врачи, которые лечат людей и работают сутками, они нашли время для здорового образа жизни! Когда есть четкий распорядок, день становится резиновым.

— **Все девушки переживают, как убрать 2 см, как сбросить 2 кг.**

— Ой, да не думайте вы про эти сантиметры! Просто полюбите себя, подарите себе новую жизнь, новые горизонты. Как перестать есть ерунду? Я всегда говорю: представьте себе, что вы дорогая машина — вы же не будете в свой бензобак заливать 76-й бензин? Сколько вы на нем проедете? Что станет с двигателем? Еда — это топливо, которое должно быть качественным. Правильное питание — это не краткосрочная диета, это стиль жизни. Нужно понять, что правильное питание — это пожизненно. Конечно, срывы могут быть, и они нужны как психоразрядка. Но они никак нам не повредят, если большую часть времени вы систематично верны своим принципам. Побеждает всегда система правильного питания.

— **Множество людей считают, что зеленый салат и обезжиренный йогурт — это и есть правильное питание. Они обедняют свой рацион: какие тут мышцы, такая диета останавливает метаболизм!**

— Это элементарно безграмотно. Сердце кровью обливается, когда в Instagram я вижу рекламу разных жиросжигателей. Ничего такого не существует. Жир сжигается только в 1-2-пульсовой кардиозоне при длительной — более часа — работе. Также мы худеем, только если в сутки тратим больше, чем потребили. Это простая математика. Главное в этом вопросе — это сбалансированный рацион и тренировки, которые как раз-таки вместе с ним и раскручивают ваш обмен веществ. Углеводы должны быть в первой половине дня, после обеда они не нужны. Белковый ужин. И вес не главное. Главное — это объемы. Вес может остаться или даже стать больше, а вот объемы с талии — уйти, ведь мышцы тяжелее жира. Сейчас очень продвинутое время. Миллион приложений, где можно посчитать, сколько ты сбросил, съел, выпил и т. д. Еще один мотиватор для женщин — это спортивная одежда. Если я знаю, что у меня собран красивый комплект спортивной одежды на утро, я встаю с улыбкой. Кстати, сегодня я ради нашего разговора отменила тренировку.

— **Спасибо, я это оценила!**

— Я понимаю, это нужное дело. Но я скачаю без спорта. Но ничего, пойду завтра.

— **Мои подруги часто оправдывают нежелание заниматься спортом состоянием здоровья: у меня колено, у меня спина.**

— А кто им это сказал? Врач в поликлинике? Который не держал в своей жизни ничего тяжелее пульта от телевизора? Я сама попадала к таким врачам, которые говорят: вы так много занимаетесь, зачем!? Если вы хотите проконсультироваться, идите к спортивному врачу. Организм — это сложная машина. И нужно научиться его эксплуатировать. Говорят, «бегать вредно». Вредно лежать на диване с пультом! Конечно, вредно, если это неправильная техника, осанка, неправильный тренировочный план. Чтобы добиться своих целей, нужно просто правильно и с умом воспользоваться своим организмом. И для этого есть много профессионалов.