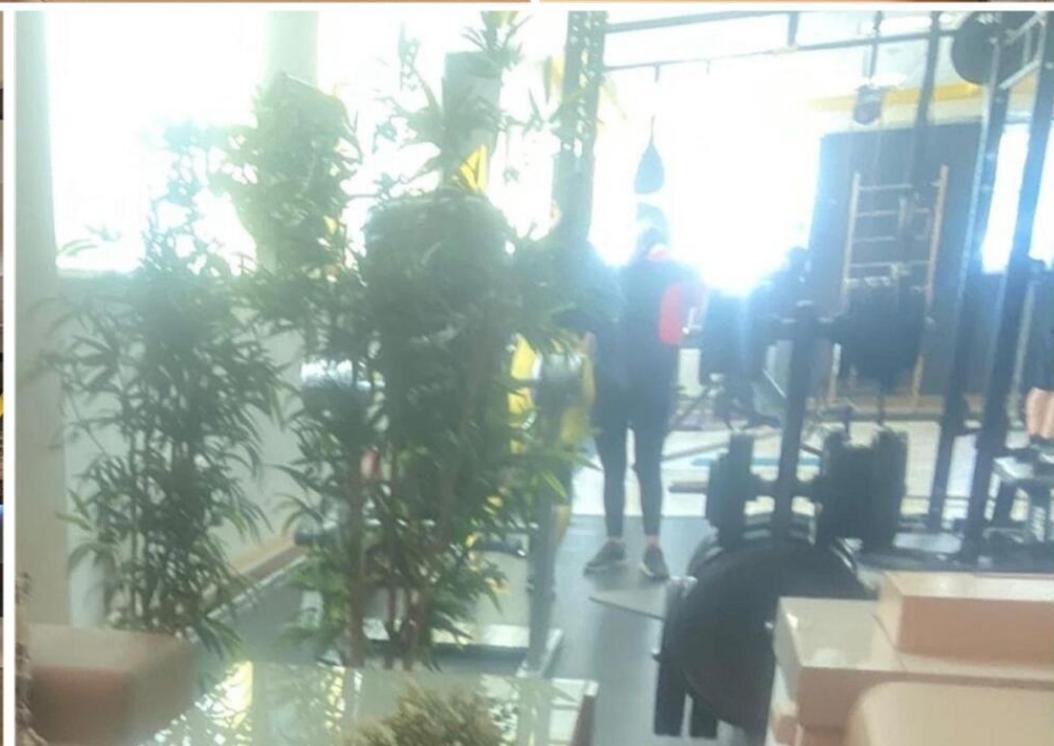


Фитнес 60+



LOUNGE & SPORT

Комбо завтраки
до 12:00 - 200 руб
овсяная каша с орехами, мёд/фрукты + чай/кофе
яичница с ветчиной и томатами + чай/кофе

Сэндвичи
с ветчиной карбонадом с сыром 100 руб

Фитнес обеды
на выбор по меню 240 руб
салаты от 70 руб

Блинчики
с творогом - 100 руб
с курицей - 120 руб
сырники 2 шт. - 120 руб
+ топинги - 10 руб
+ стуж. молоко - 30 руб
+ мёд - 30 руб
+ джем - 30 руб

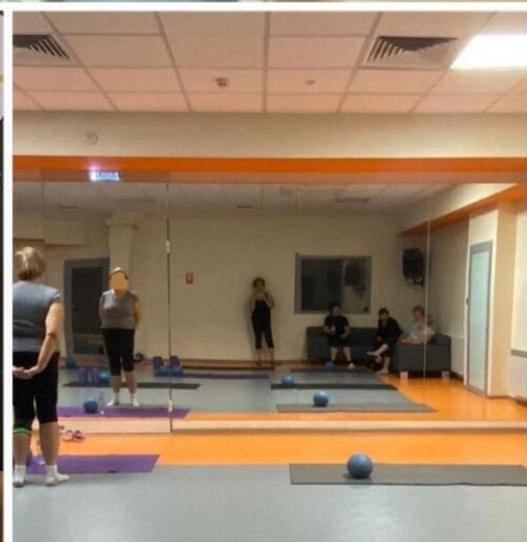
Кофе
эспрессо - 90 руб
американо - 110 руб
латте - 130 руб
фрэнч - 150 руб

Чай
чай черный/зеленый
чай ароматизированный
03.-30 руб
чай с фруктами

Фреш
фруктовый микс, яблоко апельсин, грейпфрут
морковь со сливками, овощной микс 180 Р
Блюстатер (банан, киви, клубника) 200 руб.

Смузи

Будь лучшей версией себя



Наталья Нагорнова

Наталья Нагорнова

Фитнес 60+

«Автор»

2024

Нагорнова Н. А.

Фитнес 60+ / Н. А. Нагорнова — «Автор», 2024

Какая польза от Фитнеса для человека старше 60? Здоровье, социум, общение, новые навыки, прогулка, нахождение в тонусе и в интересе. Свою маму затащить в фитнес-клуб мне пока не удалось – она шаблонно считает, что это для молодых и сильных. А на самом деле – нет, он подойдёт и не натренированным, и неспортивным, и глубоким домоседам. Но я не теряю надежды. Потому что мне фитнес помогает не только поддерживать тело и дух, но и настроение, структурирование времени, навык переключаться, обнуляться, радоваться окружению.

© Нагорнова Н. А., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Первый день на пенсии	5
Штампы–галька	6
Первая неделя на пенсии	7
Первый месяц на пенсии	8
Пилатес и йога 60+	9
Вливание	11
Снова в спортзал	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Наталья Нагорнова

Фитнес 60+

Первый день на пенсии

Как встретишь – нет, не Новый год – пенсию, так ее и... Ну, буду надеяться. Дело в том, что первые сутки моей официальной неработы начались с новой работы в буквальном смысле, с первой минуты: срочная онлайн консультация – ровно в 00:00. Точнее, не совсем с новой, а с предпоследней, с которой уходила на последнюю и которые иногда совмещала. Если проще: была у меня частная психологическая практика, потом я вышла на работу психологом в крупную организацию, частные консультации параллельно совмещала, и вот на пенсии официально уволилась (надоели транспорт, отчёты и составление Положений), остались только клиенты, в основном, онлайн.

Утром, выспавшись, пошла на почту – коллега прислала свою чудесную книгу с “52 притчами на каждую неделю”. Спокойненько так – это не после работы забежать, когда там такие же после трудового дня. Но – нет: народу было полно. Больше, конечно, пенсионного возраста. Они показались мне все медлительными, многословными... Пока, за новенького, мне это заметно, а вот расслаблюсь, сбавлю обороты со скоростью и – тоже, наверное, такой стану.

В магазине у дома, на кассе:

– Пенсионный есть?

– Да.

– Не забывайте об этом говорить! Понимаете же сами, что не тянете на пенсионерку, а каждый раз вас спрашивать не будут, – назидательно обучала кассирша чуть старше меня. Приятно!

Штампы–галька

Выход на пенсию учёбе не мешает, мне нравится учиться онлайн в школе писательского мастерства “СWS”. На семинаре по литературным штампам писатель Марина Степнова сравнила их с обкатанными береговыми камушками, ими мы общаемся, понимая друг друга с полуслова. А литературная речь, по аналогии с галькой – необработанный камушек первоначальной аутентичной формы с выпуклостями и зазубринами.

Следую этой метафоре дальше: когда сидишь на берегу, находишься на мелководье, там – галька, мелкая рыбешка. И только на глубине – самое ценное. А в чем глубина для словесника, где? – в море классической литературы, куда стекаются ручейки и реки, несущие в него свои воды.

Там и возможно найти – древнюю амфору, какой-нибудь артефакт, жемчужину, сокровища с затонувшего корабля, редкостную рыбину или вообще – бутылку с джином. Но для этого необходимо отправиться на глубину, на поиски самого удивительного, ценного, уникального.

В поисках новых приятельских отношений, чтобы вживую – со взглядами, приветствиями, улыбками, отправляюсь в фитнес–клуб. Расположен он рядом, через один дом от моего. Лет десять назад я туда уже ходила, потом забросила. Так что представление имела, и вот теперь снова – за укреплением мышц, общением, людской толчеей, неожиданными встречами. Спасибо детям – снова подарили карту, сама я так и собиралась бы.

Первая неделя на пенсии

Затопили на даче баньку. Стыдно сказать – два года не растапливали, некогда было.

Поставила импланты, а то все не решалась: вдруг потом понадобится бы отлежаться, и было бы некогда. Поплутала в условиях квеста: операционная в пригородной Сухой Самарке, в длинном доме. Вокруг – панельки, стройки, ларьки, как везде в пригородах, но через дорогу – протока, и на ней – отслужившие пристани и старые дебаркадеры, тоже на пенсии.

Заказывая такси, мычала замороженным ртом и не могла ответить – какой подъезд, и в ответ: нет машин, ждите. Побрела на остановку, там старухи сидели, расположившись, как на рынке: надолго. Подождала минут десять, занервничала: хирург велел быстро домой и приложить к щеке что-нибудь из морозилки, чтобы после наркоза лицо не распухло. Тут, наконец, такси, я – назад к длинному дому, нашла названные серые Жигули, села. Повернувшийся водитель с рябым лицом с любопытством расспрашивал меня о процедуре имплантации, странно – совсем же ещё молодой. Чуть проехали – остановил гаишник, отвел водителя в кучку таких же задержанных рядом с их разномастными железными конями. Там разыгрывалась какая-то сцена, было похоже, что это может затянуться надолго, а от остановки было уже далеко, и другой не видно. Я вызвала другое такси. Спросили адрес, я обрисовывала окрестности: длинный–длинный желтый панельный дом, за ним строящийся, тоже длинный, потом через заваленный пустырь пивной киоск и павильон шиномонтажа. У входа сидела нога на ногу девушка с полными ляжками в короткой юбке, курила и разговаривала по телефону. Выслушала мое мычание и назвала адрес “Большая Караванная” – господи, какой тут в почти поле большой караван?

Пока, мыча, выясняла у пивного киоска адрес для диспетчера, подошел водитель прежнего такси, сказал, что можем ехать. А я уже другому такси адресказала... Села, поехали. Позвонил водитель второго такси. Я замычала, он ругался, мне было неловко, потом извинялась еще и перед первым водителем, что заметалась, не дождалась. Но главное выполнила: добралась домой быстро, достала из морозилки два брикета масла, засунула их в повязанный до глаз шарф, держала часа два, и к вечеру – никаких отеков.

Главное: есть работа – онлайн, без дороги на службу, начальства, отчетов, деклараций и бумаг.

На фитнесе попала к грамотному и деликатному инструктору, познакомилась с приятными соclubницами.

Первый месяц на пенсии

Про первый день и первую неделю я уже писала, поэтому лишь добавлю.

Одолела-таки книгу Стивена Пинкера “Лучшее в нас. Почему насилия в мире стало меньше”. Сложно, глубоко, информативно, убедительно. Слышала, что прочтение этой книги, как получение дополнительного образования – соглашусь.

Начавшиеся было занятия в фитнес-клубе прервал мини-локдаун. Напугалась и заценила их еще сильнее.

Удалось, наконец, всучить маме айфон. Обучать человека на 82-м году жизни непросто, и главная сложность: удержать себя от упреков, что который день – снова с нуля. Положительный перелом произошёл после детального разбора, как нажимать пальцем: “не кожей, но и не костью, а – мясом”. Жесты и тактильные касания ей тут тоже новые.

А в информационном пространстве бурлят две параллельные волны: люди, не желающие вакцинироваться, и те, кто поддался телефонным мошенникам. В обеих суть вопроса в доверии, разборчивости в людях, выборе источников информации, пропорции личного опыта и базовых знаний в конструкции своей картины мира. Это одни и те же массы людей? Вот бы узнать корреляцию: волны параллельные, или все же – пересекающиеся?

Искала тут в соцсети одну даму, которой за 80. Но в поисковике фильтр по возрасту: от 14 до (!) 80 – как-то отвыкла я уже от возрастной дискриминации.

В нашем фитнес-клубе раньше было ограничение до 60 лет. Я придумала стратегию: на дату исполнения уже должен быть актуальный абонемент, который потом продлевать, продлевать.

Но тут поменяли пенсионный возраст, и теперь хоть в Голос 60+, хоть на пилатес/йогу 60+, хоть в кадровый резерв, и без возрастных ограничений. Но в соцсети наткнулась на забор. Кому он нужен, и чем обусловлен?

Пилатес и йога 60+

Все йогини, с которыми я была по жизни знакома, удивительным образом были схожи между собой – по финансовой самостоятельности (точнее – несамостоятельности), беспомощности в жизнеустройстве, безделью, большому количеству свободного времени, низкой начитанности и огромному самоощущению несения ими миссии сохранения своей семьи и мира во всем мире.

Понятно, когда медитацию используют как паузу, как временный отдых от суеты и гонки. Но когда само это занятие, предназначенное для отдыха, становится отдельным делом, самоцелью, сутью жизни. Их даже некоторые называют «йогонутые» – тех, кто уходит в свои параллельные миры, у кого это не сбалансировано, не встроено в активную продуктивную жизнь.

Прошу прощения, если кого-то обидела. Ну так ведь и я для кого-то – коза с мотором, белка в колесе и тому подобное, не обижаюсь же.

Тренер по пилатесу сказала на занятии: “А теперь приняли позу ребенка”, сама при этом сжимается в позу эмбриона – его точно в другой позе невозможно представить: эмбрион, он только такой – скрюченный.

В какой позе можно представить себе ребенка? Да ни в какой – он же двигается постоянно. Если только, когда спит, да и то: раскинув руки–ноги в разные стороны. Погуглила из интереса “поза ребенка” – есть такой мем, и где – в йоге. Недаром я к ней отношусь предвзято.

В раздевалке, как на ярмарке: кто-то, одеваясь, консультировал по телефону – не то риэлтор, не то психолог, тут же блогерша вела видеоблог.

Опоздала на свое занятие по пилатесу, следующим была “Йога 60+”, вот и случай – опробовать своё предубеждение. Группа оказалась инклюзивной – с одной дамой лет шестидесяти пришел взрослый сын лет сорока. В холле сидел, держась за маму – сутулый, лысеющий, взгляд в пол, крутой спортивный костюм, в зале заняли два местечка в самом дальнем углу за моей спиной.

В середине занятия у одной занимающейся зазвонил не выключенный телефон. Женщина рядом разразилась громкой руганью в адрес провинившейся, та вскочила с резинового коврика и метнулась к телефону у стены, выключила его, извинилась. Я вспомнила, как на прошлом занятии тоже забыла выключить звук телефона, и тоже вскакивала выключить звук. Но в нашей группе мне никто замечания не сделал. Йогини...

Неадекватный проступку наезд развеял благодушное настроение в группе, лица у занимающихся стали настороженными, сбитыми с толку, прислушивающимися, будто каждый молча прокручивал в голове свою похожую ситуацию, по-своему завершал диалог. И только мама с сыном не отвлекались от сосредоточенного выполнения упражнений. Но что бы он ни делал – руками ли, ногами ли, всё у него получалось неопределенно–незавершенное. Вот это и напоминало “позу ребенка”. Йоги...

Когда в конце занятия делали шавасану – заключительное упражнение на расслабление, мне напомнило суггестивный метод – заметила, что после неё на завершающих упражнениях в темноте у мужчины–сына движения были плавными и гармоничными.

–

По расписанию попадала то на пилатес, то на йогу 60+. В раздевалке бурлило разнообразие, кто в чем: пуховиках, лыжных костюмах, шубах, полотенцах, купальниках, просто голые. Были и со скандинавскими палками, прямо до своего шкафчика: “А я сейчас везде с палками хожу, где мне надо, скользко же!”

Чего только не придумывают дамочки в 60+, весь свой житейский опыт – в дело. Одна всегда приходила в зал пораньше, занимала уголок, стелила себе резиновый коврик и рядом ещё два – вроде уже кем-то занято. Зал наполнялся, равномерно застилался ковриками. А когда

уже включалась музыка, и начиналась разминка с тренером, она убирала эти два, и вокруг неё – свободно, дистанция.

Другая ходила мелкими шажками по периметру резинового коврика, что-то бормоча или отсчитывая, как ходили в спектакле “Странная миссис Сэвидж” по краю ковра для его равномерного истирания.

Ещё одна приходила в душевую с прозрачным пластиковым ведерком для продуктов и там снимала с себя часы, серьги, браслеты, складывала в него, закрывала герметично крышкой и с ним же шла в зону бассейна. А есть, кто плавали в бассейне в бусах и в завязанном в чалму платок вместо резиновой шапочки.

Вливание

Группа 60+ похожа одновременно на первоклашек и на занятия лечебной физкультурой в санатории.

– Ты найди в интернете: йога для начинающих, – добровольная наставница стройна до сухости, как моя приятельница йогиня, которая после колледжа ни дня в жизни не работала, но тоже всегда советовала и учила.

Вливаюсь в уже сложившийся коллектив:

– Хочу сдать деньги на подарок тренеру, – слышала, что собирали по сто рублей.

– Как вас зовут? – ответила, – Я впишу вас в список, вы 32-я.

Перед Новым годом в раздевалке обменивались подарками, совсем как в предпраздничных офисных кабинетах.

В душевой делились:

– Такое удовлетворение, что сама на себя поработала, для своего тела.

– Как твой сыночек, женился?

– Ну, официально не женился, так живёт.

– А с той-то развелся?

– Да-а. Сделал ремонт в своей квартире, сразу съехал и сошёлся с другой.

– Ну и слава богу!

После душа сушили волосы, делали укладки, намазывали крем на лицо и тело, красили ресницы, при этом оставаясь без всего, стоя передом зеркалами на стене, а кто-то уже в гамашах и сапогах, но еще с голым торсом – порядок одевания самый разнообразный.

После праздников группа пришла в максимальном составе. В тесноте коврики стелили с подвигами, заодно примеривались, кто тут главнее:

– И как мы с вами так близко заниматься будем?

– Если найдете, куда мне переложить свой коврик, покажите, я перейду.

– Сами ищите. Я за час пришла, место заняла.

– Так надо было еще мелом белый круг очертить, раз вам особая дистанция нужна.

Но добросовестная физическая работа каждой к концу тренировки развеяла мелочность, на лицах сияли просветленность и блаженство, слышалось: “Прекрасно!” – будто после церковной службы.

–

Упражнения на группах “Пилатес” и “Пилатес 60+” оказались абсолютно одинаковыми. Думаю, смысл указывать возрастную категорию в сортировке, чтобы занимающиеся чувствовали себя комфортно среди себе подобных.

–

В раздевалке одетая дама прошла к выходу, потом возвращается, по пути сообщая мне:

– Ключ в дверце шкафчика забыла! – без него на рецепшене не вернут клубную карту.

– Бывает...

Снова идет к выходу и трясет ключом:

– Он же у меня в руке был!

– Тоже бывает...

–

Встретила одноклассницу в раздевалке. Не виделись лет тридцать, чужие люди, говорить не о чем, хоть о погоде, что ли:

– Вчера на даче были, там снег еще лежит, как зимой.

– У меня нет дачи, захочу – к отцу в Краснодар съезжу, а тут мне дача не нужна. Сяду на машину, ... – и что-то про Шевроле, Пежо...

–

В зале тренируются в кроссовках, в бассейн ходят в сланцах. А на пилатесе и йоге в зале на ковриках в носках: там то пяточку вовнутрь/наружу выставить, то пальцы вытянуть. Одна новенькая пришла в сланцах на босу ногу. Насобирила возмущенных взглядов, будто в церковь без платочка явилась. Осмотрелась, поняла ошибку, убежала к шкафчику в коридор, вернулась в носках.

–

После тренировки женщина с соседнего коврика кивнула на мой ключ от шкафчика:

– Я роняла свой ключ, и вы могли подобрать мой.

– Но я свой не роняла.

– Все равно – покажите, что у вас не мой.

–

В раздевалке одна дама, собираясь после тренировки в душ, мялась, озиралась, наконец, отчетливо произнесла для присутствующих:

– Забыла дома сланцы, придется в душ идти в бахилах.

Соклубницы, до этого копошащиеся разрозненно каждая само по себе, отвлеклись от своих шкафчиков и сумок, сплотились в коллектив и стали наставлять:

– Босиком идите! Мы же ходим там босиком.

– Да ни разу не видела там кого-нибудь босиком.

– Скользко будет в бахилах, упадете, разобьетесь, – и другие рекомендации.

Меж тем дама без сланцев спокойно сняла со своих ботинок бахилы, надела их на ноги и пошла в душ. Руководства к действию её не волновали, она просто оповестила присутствующих: почему она сегодня в таком странном виде. Советчицы остались недовольны.

...

В возрастной группе 60+ у дам часто либо непрозрачные кефирные бутылочки, либо прозрачные с чем-то цветным: компот, отвар, морс, чай. С местом для тренировки в зале основная интрига, поэтому приходят заранее, занимают рядом приятельницам, а те сами заняли, потом перекликаются: какое выбрать, где больше места вокруг. Хотя все равно потом прибегают опоздавшие и теснят уже расположившихся.

Снова в спортзал

Дачный сезон прошёл – здравствуй, фитнес.

Снова удивляюсь, как некоторые застилают клубные резиновые коврики своими маленькими полотенчиками или дезинфицируют их, протирая ватным диском. Комплекс упражнений на пилатесе отличный – всё–всё прорабатывается.

В бассейне полумрак с разноцветной подсветкой. Плыву свой очередной круг и думаю: если на шкале от 0 до 100 разместить свою активность на данный момент, где 0 – полное ничегонеделание, а 100 – стахановщина (по принципу: продуктивность прямо пропорциональна психическому здоровью), определить на ней свою точку, то сейчас у меня было бы самое оптимальное размещение. По моим ощущениям, это соотносится с уровнем притязаний по Дембо–Рубинштейн, то есть 75–89, психологическая норма.

Если вспомнить периоды жизни, когда разместила бы себя ближе к 100 (абитура, школы детей, аспирантура) или к 0 (вот тут сразу и не вспомнишь – психика же защищает, помогая их забыть, вытеснить), то всплывают и сопутствующее к каждому такому этапу, на каждый есть оправдание: ноль – созерцание, отключение мыслей, уединение; 100 – “ты можешь”, тайм-менеджмент с экономией каждой минуты, эффективность при многозадачности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.