

Певица Ирина ДОРОФЕЕВА:

«Благодаря спорту я выдерживаю любые нагрузки»

Популярная белорусская певица рассказала «Комсомолке», как не любила физкультуру в школе и почему увлеклась спортом, став взрослой.

- В школе я часто была освобождена от физкультуры. Да и после школы: какое «бегать», какое «прыгать»? Старалась себя ограждать от спорта, думала: «Вот как станет мне плохо, заболит голова», - признается певица. - Серьезно заниматься стала только в университете. И благодаря спорту и каждодневным нагрузкам теперь здоровый человек. Когда жила в общежитии университета культуры в Минске, бегала по улице Могилевской. Потом снимала квартиру на краю города. Рядом с домом был стадион. Бегала я и еще пара-тройка лядечек.

- И не лень было вставать по утрам?

- Лень. Но надо было побороть в себе природные качества, чтобы чего-то в жизни достичь. Рядом со мной жил мой продюсер Юрий Савощ. Он специально снял квартиру в том же районе. И каждое утро Юрий Павлович с балкона считал круги, чтобы у меня не было шансов схалтивать. Я ему за это благодарна. Потому что сейчас мне все равно, в какое время вставать. Надо - вскочила и побежала. С бегом не нужно специальных затрат. Подскоки, побежал, принял душ. Просто вместо лишнего часа сна трачу время на свое здоровье и внешний вид. Я вставала в 6.15, до 7 бегала. Пробегала по четыре километра в день. После - обязательно контрастный душ. Но настал момент, когда я почувствовала перенагрузки. Сказались и ежедневные концерты, по три в день. Решила перейти на более шадящий режим.

«Переплыла все озера»

- Сейчас мне ближе плаванье. Занималась с тренером в бассейне. Овладела всеми стилями: и кролем, и брасом, и баттерфляем. Выяснилось - у меня хорошие задатки. В воде могу находиться часами. Если кто-то обратит внимание - в сценических костюмах это видно - у меня очень развит плечевой пояс. Пока то в плечах намечается. На отдыхе плаваю по два раза в день. В Беларуси я все озера проплыла и вдоль и поперек. Кстати, когда возвращаюсь в какую-то местность, часто ходят легенды о том, как Дорофеева озеро переплыла. А я этого могу уже и не помнить, - улыбается Ирина.

Сейчас певица старается каждый день или раз в два дня бывать в бассейне. Плавает по вечерам.

- Но уже без перенагрузок. По утрам делаю упражнения из специально для меня разработанного комп-

лекса - на растяжку и дыхание.

«На лыжи поставил президент»

- Два года назад в первый раз встала на горные лыжи. Не была уверена, что получится. Но, как оказалось, талантливый человек талантлив во всем. Лыжи - это очень легко. Уже на второй день каталась отлично. Это было в Сочи в Красной Поляне на открытии белорусского санато-



...на озере.



...в горах...

«Хуже, когда люди свободное время тратят на лечение»

- Вы много ездите по стране. До маленьких городов мода быть спортивным и здоровым уже дошла?

- Конечно! Ведь Ледовые дворцы уже строятся и в районных центрах, и в небольших городах. В целом это здорово. Во дворцах есть возможность заниматься разными видами спорта. А там, где не построены дворцы, заливают катки. 10 лет назад я видела большие проблемы: и детский алкоголизм, и общая апатия и безразличие, когда людям ничего не нужно - ни концертов, ни праздников - ничего вообще. А сейчас вижу: совер-



Ирина Дорофеева на сцене...

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

- ✓ Оптимизм, чувство влюбленности и целеустремленность.
- ✓ Если говорить о питании - разное, по возможности стоит дозировать пищу. Пью много воды, соки. стараюсь есть после шести.
- ✓ Периодически поддерживаю себя массажем.
- ✓ Самое важное в занятиях спортом - упражнения на дыхание и растяжку.
- ✓ Когда смотрите на себя в зеркало старайтесь увидеть себя еще более красивым, чем вы есть. Организм откликнется. Ему нужна ласка, забота.

шенно по-другому люди стали жить. Вижу по крестникам своим, по знакомым детишкам. Для них каток - святое дело, радость. В школах устраивают кроссы на лыжах. Дети туда бегут, как на праздник. Это не школьное время, не на урок. Могли бы отлынивать, а они с удовольствием идут. Мечтаю, что настанет время, когда медицина будет направлена на лечение, а на разьяснение с самого детства, зачем делать зарядку и плавать в бассейне. Ведь нет ничего хуже, когда люди не живут в радости, а свободное время тратят на лечение болячек, которые сами заработали.

Подготовила Ирина КОЗЛОВА
Фото из архива