

Здравствуйте, я — тот самый мерзкий человечешко, который так [бесит всех тренеров](#). Я делаю одни упражнения неправильно, другие в неправильном темпе, некоторые совсем не делаю, и вообще непонятно, чего прихожу, ленивая жопа, всем мешать.

Я родом из не слишком благополучного региона, вода там сильно плохая, и уже в 10–12 лет у меня, как и у всех местных, появились отложения солей в суставах. С годами лучше не стало. Позвоночник почти не гнётся, кое-какие суставы не сгибаются или не разгибаются до конца, и, конечно, всё это болит. Поэтому грабли, на которые я периодически наступаю, — это пилатес, он ведь был изначально разработан как реабилитационные упражнения после операций и травм. Но тренеры, с которыми мне приходилось сталкиваться, явно не в курсе.

Первое в жизни занятие — я попадаю на «интенсив» и немедленно становлюсь предметом ненависти девчонки-тренера. Все же в школе делали «ручки-ножнички на уровне плеч», значит, любой человек с улицы может их сделать каких-то жалких 450 раз. А потом без перерыва плавно перейти к следующему упражнению, ведь лучший отдых — это смена группы мышц. Через минут 40 без единого перерыва у тренерши началась словесная диарея по поводу лентяев и жиртрестов, которым лень потрудиться для красоты и фигуры. Эй, это не фитнес, крошка! По дороге домой у меня пару раз случались судороги в мышцах и подламывались коленки. Хорошо, что было поздно и малоллюдно, некому было прокомментировать про пьянь, падающую в кусты.

Ладно, здравствуйте, другой тренер. Пара занятий проходит «на ура», но тут у неё начинается методический зуд: после 10-минутной лёгкой зарядки — 50 минут лекции о спортивном питании или о хрящевой ткани, или об истории создания пилатеса. И так примерно раз в месяц. Хм. То есть критические дни у тренера, а не занимается вся группа?

А что у нас тут с йогой? Тренер — мужчина, это хорошо. Но та же святая уверенность, что все всё могут, но не хотят в силу лени. Подойти сзади и нажать — это же сделать доброе дело. Делать асаны неправильно вредно. Здравствуй, месяц жуткой боли в коленном суставе и потянутая связка в плече. Прощай, очередной тренер — энтузиаст своего дела.

Короче, задолбали. Делаю свой совершенно неправильный, несбалансированный и ущербный комплекс лечебной физкультуры дома. Экономлю время, деньги и нервы.

[Read Full Article](#)