***«Самое важное спортивное правило – постепенность!»***

Наше интервью – с эталоном красоты в мире спорта – Марией Попретинской. Мастер спорта по спортивной гимнастике, мастер спорта Международного класса по фитнесу, многократная и абсолютная чемпионка России и Мира по фитнесу. По ее бесплатным видеоурокам учебного фитнес-видео «Боди-Балет с Марией Попретинской» и по ее лично разработанным рецептам фитнес-блюд многие девушки учатся совершенствовать красивую фигуру и быть здоровой. А недавно (7 марта 2014 года) спортсменка родила малышку – девочку назвали Кирой.

**- Добрый день, Мария! Вы красивая, с безупречными параметрами тела – оно у Вас совершенно! Понятное дело, это результат ежедневной работы над собой.**

**-** Хахаха…! Ничего не могу сказать сейчас об идеальности моего тела после первых родов и планирующихся в сором времени вторых, но меня всё устраивает. Я знаю точно, что смогу восстановиться и выглядеть снова идеально.

**- Поздравляем Вас! Расскажите, как начиналась Ваша спортивная карьера, и что Вам пришлось пережить ради прекрасного результата?**

Спортом начала заниматься с 3-х лет. Моя мама мастер спорта по спортивной гимнастке, тренер-хореограф в прошлом, а сейчас спортивный врач. Практически с первых дней жизни мама занималась со мной спец. гимнастикой (мама еще и доктор), разрабатывала суставы и связки. Я помню, что это всегда было игрой и невероятным праздником, что-то из парной акробатики, растяжки, догонялок, «вертелок» и «крутилок». Она носила меня в зал гимнастики, где я просто могла побегать среди тренирующихся спортсменов.

В 3 года я официально начала заниматься в ОСДЮШОР, которая стала для меня вторым домом. Спортивной гимнастикой я закончила заниматься в 14 лет. Это была вынужденная остановка, а желание выступать и тренироваться осталось внутри меня. И снова благодаря маме нашла новый путь: я стала заниматься в тренажерном зале, для поддержания формы. Из этого зала через месяц я улетела на первые соревнования по фитнесу и заняла там последнее место. Это был грандиозный опыт!

Через год тренировок я была уже в тройке лидеров, а ещё через год занимала только первые места. В 16 лет я пережила неудачный выезд на мой первый чемпионат мира, мне не открыли визу без объяснения причин, и запасная спортсменка заняла первое место. Этот неудачный факт разжег меня до предела, и спустя некоторое время я выиграла два чемпионата мира подряд.

**- С чего Вы начинаете день, чтобы прожить его так, как никто другой? И как Вы себя мотивируете к тому, чтобы заниматься спортом? Что бы Вы посоветовали читательницам, которые мечтают взять себя в руки и научиться самодисциплине?**

Утро я начинаю со стакана воды и утренних процедур, потом завтрак, затем – работа, работа, работа... Вообще сейчас трудно сказать, как складывается мой день: год назад у нас появилась дочка, и сейчас мы снова ждем прибавление в семействе. Точно могу сказать, что мотивировать к тренировкам меня не нужно, мое тело само просит физической активности! Спорт для меня является своего рода допингом, он заряжает меня энергией. Одного часа спорта через день для обычного человека, на мой взгляд, вполне достаточно.

Для того чтобы начать заниматься спортом, я советую купить новую и красивую спортивную форму, потом взять абонемент в фитнес-клуб или хотя бы включить видеоуроки, которыми испещрен Интернет. Главное в нашем деле, как и в любом другом, начать! Вы же не думаете, лечь спать или не спать пару дней, вы знаете, что если не спать, то будет плохо изнутри и снаружи, так вот со спортом именно так. Исследуя из года в год показания тестирований мои клиентов, я вижу, как изменяется их здоровье в лучшую сторону, как замедляется процесс старения, как улучшаются анализы крови и удивляются лечащие доктора крепкому здоровью моих тренируемых.

Люди склонны искать причины, оправдания, но не склонны работать над собой, совершенствоваться… Все ждут пинка, ждут, когда заиграет музыка (как в фильме ужасов). Просто начните с небольших перестановок в режиме дня и питания, а потом и не заметите, как откуда-то найдутся силы и, главное, время на тренировки. Самое важное спортивное правило – постепенность!

**- -Мария, Вы профессиональный тренер с большим стажем. Расскажите нашим читателям о фитнес-кемпе. Чем он отличается от обычного фитнеса. Каким образом Вы организуете занятия? С какими трудностями встречаетесь в тренировках с женщинами? Что должен знать каждый, кто приходит к Вам на занятия, и к чему должен быть готов?**

Фитнес-кемп – это самый обычный спортивный лагерь, но я и моя команда подаем это блюдо под «уникальным соусом». Я считаю, что вся суть спортивного лагеря заключается в нашем рекламном слогане: «World Fitness Camp – спортивный лагерь для всех желающих заняться спортом». В кемпе Вы сможете улучшить свою фигуру, будете правильно питаться, находиться в спортивном режиме под чутким профессиональным руководством. Вы сможете пробудить в себе желание заниматься фитнесом, и после кемпа Ваше тело всегда будет стремиться к физическим нагрузкам. В кемпе вы не только занимаетесь, но и активно отдыхаете. Тренируйтесь с нами в красивейших уголках Мира! Мы проводим фитнес-кемпы в Египте, Вьетнаме, Бали, Тайланде, Испании, Гавайи и т.д.

Обычный фитнес существенно отличается от того, чем мы занимаемся в нашем лагере. Я пытаюсь привить другим мысль, что прошло время и мода на ленивый отдых у моря, и что очень смешно худеть до поездки на море, а по приезду в отель с питанием «all inclusive» без меры есть и пить, загорать и загорать… Я думаю, что большинство предпочитало такой отдых, на место которому приходило чувство апатии, вялости и т.д. Часто и +2 лишних килограмма. Посмотрите на отдых с другой стороны! Вы прилетаете на море, начинаете плавно тренироваться с опытными тренерами, включая меня. Постепенно втягиваетесь в режим тренировок и правильного питания, приобретаете красивый и ровный загар, стройную фигуру, а возвращаетесь домой совершенно обновлёнными, здоровыми, с новыми знаниями и целями, готовыми свернуть горы!

В тренировках с женщинами почти всегда одни и те же трудности. Я часто слышу от них: «не хочу перекачаться», «хочу убрать лишнее, а тут оставить», но при этом «не собираюсь прикладывать много усилий и тратить время», но «хочу получить максимальный результат». Каждый, кто обращается ко мне за помощью, должен знать свою цель, и я обязательно помогу, и найду 1000 и 1 способ решить вопрос самыми благоприятными способами, но легко точно не будет. Я требовательный тренер. У меня отговорки не работают, потому что я сама прожила большую спортивную жизнь и знаю все состояния и ощущения, которыми невозможно удивить бывалого спортсмена и тренера. Я знаю, что и когда нужно сказать, чтобы поднять спортивный дух на уровень, нужный для продолжения занятий. От своей работы получаю огромное удовольствие, так как вижу результаты, возможность саморазвиваться, анализировать и т.д.

**- Многие слышали о фитнес-блюдах, которые Вы рекомендуете на тренировках. Что там волшебного, что делает их такими популярными в спорт-сообществе?**

В этих фитнес-блюдах нет ничего космического, кроме вкуса и здоровья, которые они несут. В зависимости от вкусовых предпочтений я корректирую план меню на день, выбираю самое полезное и придумываю рецепты так, чтобы диатезное становилось вкусным, чтобы все правильно сочеталось и соответствовало для определенной цели. Совсем недавно узнала, что слово «сушка» часто ассоциируют с голодом и полным отказом от воды! Сушка или режим правильного питания подразумевает иное: ты ешь часто и небольшими порциями, еда при этом качественная и правильно приготовлена хорошо усваиваемая, которой не просто «набивается брюхо», а будто заряжаешься топливом и можешь преодолеть любую заданную скорость.

**- Спорт – это и Ваше любимое хобби, и работа. А как воспринимает Ваше увлечение всей жизни Ваша семья? Полагаю, спорт стал традицией Вашей семьи?**

Спорт – это мое все, это моя жизнь! Мой муж и я из спортивной семьи – сами понимаете, что назвать спорт работой или хобби не поворачивается язык. К 23 годам я была чемпионкой Мира по фитнесу и мастером спорта по спортивной гимнастике: на это я потратила 20 лет. А сейчас время заниматься семьей, к нынешним 30 годам я имею потрясающего любимого мужа, маленькую дочку и жду еще малыша, основала спортивный лагерь, тренирую и консультирую профессиональных спортсменов и продолжаю учиться в разных направлениях, которые охватывает спорт, – спортивная диетология и медицина.

**- Наверняка есть еще какие-то области увлечений. Что Вы делаете в то время, когда не занимаетесь спортом? Что любите, во что влюблены?**

Сейчас у меня появилось два новые спортивных увлечения: это фридайвинг и кайтсерфинг, которыми всецело увлечена, новые планы тренировок, соревнований и рекордов. Это захватывает дух и будоражит тело.

Я очень люблю готовить, путешествовать по миру, временами читать.

**- …И что планируете в будущем? Может, покорить новый вид спорта, еще в чем-то проявить себя. Нет предела совершенству человеческой природы, верно? А с такой самодисциплиной, как у Вас, подвластно всё!**

В будущем очень много планов, но я не хочу их озвучивать, предпочитаю копить энергию внутри, поэтому за мной лучше наблюдать))). Одно могу сказать: всё крутится вокруг спорта, красоты и здоровья!