**Как преодолеть лень?**

*Интервью с Оксаной Ломовой – тренером фитнес-клуба Pride Club Видное.*

Люди идут в спортклуб, чтобы изменить к лучшему себя и свою жизнь: стать сильнее, успешнее и привлекательнее. Однако часто энтузиазм уступает место лени, скуке и плохому настроению. Сохранить мотивацию помогают несколько факторов: атмосфера спортклуба, разнообразие фитнес-программ, профессионализм тренеров.

Оксана Ломова – яркий пример того, каким должен быть настоящий фитнес-тренер.

С недавних пор эта эффектная блондинка возглавляет рейтинг спортсменок в категории «пауэрлифтинг без экипировки». На ее счету победы на чемпионатах России, Европы и мира. Подготовку к соревнованиям Оксана совмещает с работой в фитнес-клубе Pride Club Видное, ролью жены и мамы троих детей. Ей ли не знать, что такое мотивация и как при такой экстремальной занятости добиться выдающихся результатов. Мы попросили Оксану Ломову поделиться своим опытом с нашими читателями.

**Вопр.: Оксана, как вам удается совмещать работу фитнес-клубе, подготовку к чемпионатам и роль мамы троих детей?**

**Отв.:** Все эти победы были бы невозможны без помощи близких людей. Огромное спасибо моему мужу и по совместительству тренеру – Игорю Ломову. Старшие дети всегда помогают с младшей. Все свободное время стараемся проводить вместе. Например, каждое лето всей семьей едем в Крым на машине. Мой совет для занятых мам, которым сложно выкроить время для фитнеса – обратитесь за помощью к вашим близким, они всегда поддержат и возьмут часть вашей домашней работы на себя. Ведь им очень хочется видеть вас подтянутой, стройной и энергичной.

**Вопр.: Посещало ли иногда желание все бросить, и как вы с ним справились?**

Желание все бросить возникало не один раз. Особенно в процессе подготовки к турнирам в период пиковых нагрузок, когда и силы и нервы на пределе. В такие моменты я вспоминаю, зачем все это начинала. Что цель, которую всегда ставлю перед собой, близка, и осталось только протянуть руку. Все бремя моих эмоциональных срывов лежит на близких мне людях. Муж первый принимает на себя удар, но и он же постоянно меня возвращает обратно. Мотивация у каждого своя: для меня спорт - образ жизни. Боль травмы нервы - это все временно.

**Вопр.: Оксана, с кем вы обычно работаете? Это молодые люди, которые хотят нарастить мышечную массу или женщины, мечтающие похудеть?**

У меня занимаются женщины и мужчины разных возрастов. Женщины приходят за фигурой в основном после родов, а мужчины – за массой и силой. Одной женщине 62 года, она астматик. Занятия помогли ей восстановить утраченное здоровье: женщина перестала пользоваться аэрозолем для облегчения дыхания.

**Вопр.: Возможно ли в стенах фитнес-клуба вырастить чемпиона или для этого надо заниматься спортом профессионально?**

**Отв.:** Все зависит от самого человека и не важно, где он занимается. Большую роль играет тот человек, который окажется рядом в начале пути. Таких людей называют – тренер, а не инструктор. Поэтому если вы хотите результат – серьезно подходите к выбору тренера.

**Вопр.: Сколько времени надо тренироваться в спортзале, чтобы увидеть первые результаты?**

**Отв.**: Результат при регулярных занятиях спортом не заставит себя ждать. Отражение в зеркале изменится в лучшую сторону уже через 5-6 месяцев. Главное помнить, что сила воли, цель, упорство и самодисциплина – вот путь к успеху.

**Вопр.:** **А если к Вам придет женщина средних лет, которая никогда не занималась спортом, и попросит привести фигуру в порядок? Сколько потребуется времени, чтобы убрать лишние 7-10 кг?**

Женщины, начинающие занятия с нуля с проблемами лишнего веса, смогут привести свое тело в порядок при помощи занятий и изменения рациона питания. А реальные плоды своего труда они увидят не раньше, чем через полгода. Быстро избавить от лишних килограммов, как в рекламе, может только пластический хирург. Фигура – это упорный труд над собой и отказ от многих соблазнов.

**Вопр**.: **Каких правил питания нужно придерживаться, чтобы всегда быть в форме?**

Основы правильного питания зависят от того над чем человек работает. Худеет ли он или набирает мышечную массу, или хочет стать сильным. Все индивидуально. Но в любом случае ешьте меньше жареного, избегайте фастфудов, сладостей, булочек, жирных салатов с майонезом, пейте меньше соков из пакетов. Употребляйте вареные, приготовленные на пару или тушеные продукты. Рыба, мясо птицы, овощи, фрукты, свежевыжатые соки.

**Вопр.:** **Оксана, спасибо вам за интересное интервью. Скоро волшебный Новый год. Мы хотим поздравить вас с наступающим и заодно попросить – пожелайте что-нибудь нашим читателям в преддверии новогодних праздников.**

**Отв.:** Спасибо за поздравление. Читателям хотелось бы пожелать, чтобы спорт стал вашей, пусть не большой, но частичкой жизни.

4 интересных факта об Оксане Ломовой

**Факт №1**

За 9 лет тренировок при наличии сколиоза и с собственным весом в 46 кг достигла уровня КМС по тяжелой атлетике в весовой категории до 75 кг.

**Факт №2**

Мастер спорта по пауэрлифтингу, член Федерации GPA Союз пауэрлифтеров. Участвовала в 50 турнирах по пауэрлифитингу без экипировки.

**Факт №3**

Ей принадлежит мировой рекорд на Чемпионате по WRPF 2015 в категории до 75 кг: присед 170 кг, жим – 100 кг, тяга – 175 кг, общая сумма – 445 кг.

**Факт №4**

Воспитывает троих детей: Анюта (9 лет), Матвей (12 лет), Варвара (4 года).