

ЕДИН МЪЖ В ЗАЛАТА

ЕДИН ЧАС ТРЕНИРОВКА В АТАМА Е ЗАДЪЛЖИТЕЛНА В ДНЕВНИЯ РЕД НА **ЛЮБО ВАСИЛЕВ**



Любомир Василев е от мъжете, които знаят какво искат и обикновено го постигат. Собственикът на MOTTO, Opera, Spaghetti Company, Spaghetti kitchen, Mascara и Brasserie твърди, че е добър мениджър, който цени свободата си достатъчно, за да не се превръща в роб на бизнеса си. Става рано, мрази да си пилее времето. Казва, че напоследък му се доспива по-рано и лекичко е разредил нощните обиколки на собствените си заведения. Срещаме го на входа на ATAMA Wellness Club, чийто редовен посетител е от над година.

Как се поддържаш във форма?

Опитвам се да тренирам всеки ден. От гва до три.

Защо точно по обяд?

Така съм свикнал. Свързано е с работата ми. Няма как да ме накараш да тренирам в 6 или в 8 вечерта. По това време съм на друга вълна. Знаеш с ресторантите как е, точно тогава започват да се случват нещата и аз трябва да съм там. Затова моето време във фитнеса е от гва до три.

Защо точно в ATAMA Wellness Club?

Първо, специално за мен локацията е много добра. Стигам до тук от всяка точка в центъра без задръствания, което ми е много важно. Второ, има много добър подбор на инструкторите. Трето, в ATAMA идват готини хора, което също не е никак маловажно, приятно е да се общува с тях. И не на последно място – уредите тук са много добри, Technogym, последно поколение, наистина са супер. Дават много възможности, можеш да тренираш всеки мускул по различни начини. Другото е, че ATAMA не е просто фитнес, има парна баня, солариум...

Саи ли тренираш или с инструктор?

С инструктор. Той ми прави програмата, той ми наглася уредите, аз не се занимавам с тези неща. Това ми дава спокойствието да си мисля за мои неща докато тренирам, да релаксирам, да се разтоваря от психическото напрежение, което неизбежно трупам покрай работата. Научно доказано е, че 20-30 минути аеробно натоварване на ден действат като антидепресант. Като изляза от фитнеса с усещането за една приятна физическа умора се чувствам много по ОК, направил съм нещо за себе си. Това ми помага да балансирам.

Има ли нещо, което мразих да правиш в залата?

Мразя да правя упражнения за корем, това всичко го мразят. Но пък най-много ни трябва.

По колко часа тренираш?

Тренирам максимум по един час за отделни мускулни групи. Не мога да си позволя повече, а пък и не ми е нужно, защото тренирам всеки ден, без събота и неделя.

Случва ли ти се да излезеш от форма?

Разбира се, и тогава не се чувствам добре.

Залата само място за тренировки ли е или и за общуване?

Тук се създават едни специфични приятелства. Хората, които тренират в ранния следобед са едни и същи и постепенно дистанцията се скъсява. Опознават се. Това е социално място. Добро място за контакти, включително и за бизнес контакти.

Кои са важните неща, за да се чувстваш в кондиция - физически, психически, емоционално?

Задължително трябва да съм спал осем часа, трябва да съм станал рано, за да нямам гузна съвест, че геният ми е минал. Добре е да съм тренирал. Да съм свършил нещо полезно. Особено когато имам някоя нова идея, проект, който развивам, тогава съм ок, тогава съм щастлив.