

ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ»

ночку можно решить не так много, как взявшись за дело дружно.

— **Что подтолкнуло вас идти в политику?**

— 10 лет назад возникла мысль стать депутатом Мособлдумы. Я тогда ещё выступал на Кубке мира и даже занимал призовые места, совмещая с общественной работой. Внутреннее согласие пришло из воспитания: желание помогать людям, правильное отношение к делу. Мой спортивный результат открывал двери кабинетов — тебя знают, с тобой считаются, тебя уважают. Это помогало и помогает оперативно решать многие вопросы.

— **Вы решаете глобальные проблемы региона или больше индивидуальные истории жителей?**

— Глобальные вопросы важны, но основной акцент — на «маленьких» проблемах жителей, которые сильно влияют на их жизнь. Приёмы, обращения по детским садам, школам, ЖКХ, многодетным семьям, помощь участникам СВО и их семьям — всё прорабатываем. Не всегда получается быстро, но ни один вопрос не бросаю. Медаль олимпийского чемпиона помогает быть услышанным даже в самых, казалось бы, патовых ситуациях.

— **Каких людей вы не любите?**

— Слабых и безвольных. Стараюсь помочь советом или делом. Сам сплю по 5–6 часов, график всегда был жёсткий. Лень — не про меня. И от других требую того же.



— **Какие приоритеты у вас сохраняются в вашей общественной работе и что вы считаете важным?**

— Главное — запросы жителей. По спорту: развитие инфраструктуры, особенно лыжных трасс (указывание, асфальт летом — парк для всех). Больше внимания адаптивному спорту, включая реабилитацию участников СВО и детей с ограниченными возможностями. Создание условий для профессиональных спортсменов, строительство и загрузка объектов, спортивный туризм, государственно-частное партнёрство. Важно не только построить, но и содержать. Хочу делать лучше для людей.

— **Многие спортсмены после карьеры не находят себя. Как помочь коллегам?**

— Спорт — такой же тяжёлый труд, как у учителей или шахтёров. Нужно создавать мотивацию не только олимпийским чемпионам, но и серебряным, бронзовым призёрам, чтобы они оставались в спорте, тренировали детей и передавали богатый опыт. Общая доступность возможностей и мотивация — ключ к решению вопроса.

— **Как вы мотивируете молодёжь брать лыжи или коньки?**

— Личный пример и живой разговор. Не готовлю презентации — общаюсь ли-



цом к лицу, нахожу подход в моменте. Рассказываю, как шёл к результату и обо всём, что было в моей ежедневной работе.

— **Вы проводите большой спортивный фестиваль «Гонка Легкова» — это спорт или про людей?**

— 100% про людей. Объединяем профессионалов, любителей и детей на одной трассе. Мастер-классы, медали, по-

— **Чем можете гордиться за время своей работы в Мособлдуме?**

— Не люблю слово «гордиться». Главное — решал реальные вопросы жителей: детские сады, школы, инвентарь, помощь детям с ОВЗ, спортивные объекты. Стараюсь быть лучшей версией себя каждый день, чтобы ещё больше вопросов жителей решить.

— **Что приносит внутреннее удовлетворение?**

— Решение даже самого маленького вопроса оперативно. Это и есть главное удовольствие. Когда видишь результат и понимаешь, что помог его достичь.

— **Какими традициями и качествами подмосковных людей гордитесь?**

— Ценю обратную связь — и благодарность, и критику. Это значит, что ты реально делаешь дело. Горжусь людьми, которые делают жизнь Подмосковья лучше. Речь и про благоустройство, и про внимание к спорту со стороны региональных властей. За последние годы сделано действительно очень много, инфраструктура стала гораздо лучше.

— **Есть внутренние красные линии в политике, которые вы не переступите?**

— Конечно. Те же, что и в жизни: закон, уважение к людям, корректность. Никогда их не переступаю.

— **Как не выгорать при такой нагрузке?**

— Гашу спортом. Даже в сильной усталости заставляю себя сделать первый шаг и пойти на тренировку — через 10 минут уже хорошо. Физическая активность возвращает энергию, проясняет многое в голове и помогает принимать правильные решения. И помнить: если о тебе говорят, значит, ты не стоишь на месте, идёшь вперёд и стремишься быть лучше.

дарки, кафе, зоны для детей — чтобы всем было комфортно и мотивация оставалась. Уже проводили в Московской области, Рязани, в «Лужниках». Хотим расширяться по регионам. Делаю максимально профессионально, чтобы было красиво, интересно и празднично.



ЗАРЯДКА ОТ ЛЕГКОВА: 10 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

«Главное — не рекорды, а движение. Если каждый день уделять себе хотя бы 10–15 минут, организм обязательно скажет спасибо», — говорит олимпийский чемпион.

Комплекс подходит для людей любого возраста, в том числе старше 45 лет, не требует специальной подготовки и помогает поддерживать подвижность суставов, тонус мышц и хорошее самочувствие.

1. ХОДЬБА НА МЕСТЕ (30–60 СЕКУНД)

Начните зарядку со спокойной ходьбы на месте. Работайте руками, держите спину прямо.

Польза: разогревает мышцы и запускает кровообращение.

2. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ — ПЛЕЧАМИ (10 РАЗ ВПЕРЁД, 10 РАЗ НАЗАД)

Плавно вращайте плечами, не поднимая их слишком высоко.

Польза: снимает напряжение в шее и плечевом поясе.

3. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ (ПО 5 РАЗ В КАЖДУЮ СТОРОНУ)

Медленно наклоняйте голову вправо-влево, вперёд-назад. Без резких движений.

Польза: улучшает подвижность шейного отдела.

4. ПОВОРОТЫ КОРПУСА (10–12 РАЗ)

Поставьте ноги на ширину плеч, руки на пояс. Выполняйте плавные повороты вправо и влево.

Польза: укрепляет мышцы спины и живота.

5. НАКЛОНЫ ВПЕРЁД (8–10 РАЗ)

Медленно наклоняйтесь вперёд, стараясь дотянуться руками до колен или голеней.

Польза: развивает гибкость и улучшает подвижность позвоночника.

6. ПОЛУПРИСЕДАНИЯ (10–15 РАЗ)

Ноги на ширине плеч. Выполняйте неглубокие приседания, сохраняя прямую спину.

Польза: укрепляет мышцы ног и поддерживает здоровье суставов.

7. ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ (15–20 РАЗ)

Поднимитесь на носки и плавно опуститесь.

Польза: укрепляет икроножные мышцы и улучшает кровообращение.

8. ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ (10–15 РАЗ)

Упритесь ладонями в стену и выполните лёгкие отжимания.

Польза: укрепляет мышцы рук, груди и плеч.

9. ПОДЪЁМ КОЛЕНЕЙ (ПО 10 РАЗ КАЖДОЙ НОГОЙ)

Поочередно поднимайте колени до комфортной высоты.

Польза: тренирует мышцы ног и улучшает координацию.

10. ПОТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ (5–6 РАЗ)

Поднимите руки вверх, потянитесь всем телом, затем расслабьтесь.

Польза: снимает напряжение и завершает зарядку.

« АЛЕКСАНДР ЛЕГКОВ:

— Не обязательно заниматься долго. Намного важнее регулярность. Лучше делать такую зарядку каждый день по 10–15 минут, чем тренироваться раз в неделю. Движение помогает сохранить здоровье, энергию и хорошее настроение в любом возрасте.