**201104**

**Кеннет Купер**

***«Әлде денелеріңнің Киелі Рух мекендейтін киелі үй екенін білмейсіңдер ме? Сендер Құдайдан қабылдаған Киелі Рух бойларыңнан орын алды. Енді өз меншіктерің емессіңдер, Иеміз сендерді үлкен құн төлеп, күнәнің құлдығынан азат етті. Ендеше денелеріңмен Құдайдың даңқын арттырыңдар!»***

***(Қорынттықт. 1-хат 6:19-20)***

Доктор Купер, бұл - өзі уағыздайтын нәрсені - сөзбе-сөз орындаған адам. Бүгінгі таңда Купердің аты «фитнес» сөзіне синоним болып табылады. Ол президенттерге, ғарышкерлерге, кино жұлдыздарына және көптеген қарапайым адамдарға кеңес берген. Бразилияда, оның фитнес бағдарламасы өте танымал болғаны соншалық, оның атымен «Купнастика» деген лақап атқа ие болған. Ол, қазір сөздіктерге енген «аэробика» терминін енгізді. Ол өзі өмір бойына 43.000 км-ден астам жүгіріп шықты, бұл солтүстіктен оңтүстік полюстерге дейінгі қашықтықтан екі есе артық.

Қазіргі таңда, «спорт тек қана дене бітімін сақтауға және әдемі көрінуге керек» деп ойлайтын адамдардың ойларына қарағанда, Купердің дене шынықтырудың қажеттілігі туралы ойы әлдеқайда тереңірек болды. Купер үшін бұл - өзімшілдік түрткі, өйткені жақсы физикалық формаға жету жолы әрқашан рухани жағын да қамтиды. «Біздің денеміз шынымен де Киелі Рух мекендейтін киелі үй, біз Ол үшін және өзіміз үшін осы киелі үйді жақсы күйде ұстауға міндеттіміз». - дейді Купер.

Купер қазір жетпіс жаста, ал оның дене жағдайы - қырық жастағы ер адамның дене жағдайына сәйкес келеді. Дұрыс емес тамақ ішіп, өте көп мөлшерде кофеин ішетін, әр таң сайын бос көшелерді серуендейтін, артық салмақтағы мектеп оқушысынан - мықты, арық адамға Купер қалай айналды?

Купер мына жағдайды есіне алады. Бір күні, шаңғы тебу сабағында, оның жүрегі қатты соғып, кеудесінен секіріп кететіндей болды. Ол өзін өлемін деп ойлады, сол сәтте Құдай оған бір нәрсе айтқысы келетінін түсінді. Купер өзгеруге бел буды. Ол, қазір аэробика ретінде танымал болған бағдарламаны жасай бастады. Бұл бағдарламаны өз бойында сынап көрді және ол керемет нәтиже берді. Ол он алты келі тастап, марафонды жүгіре алады. Содан кейін, ол өзінің бағдарламасын сата бастады. Біртіндеп оның дене шынықтыруға деген сүйіспеншілігі құмарлыққа айналды.