

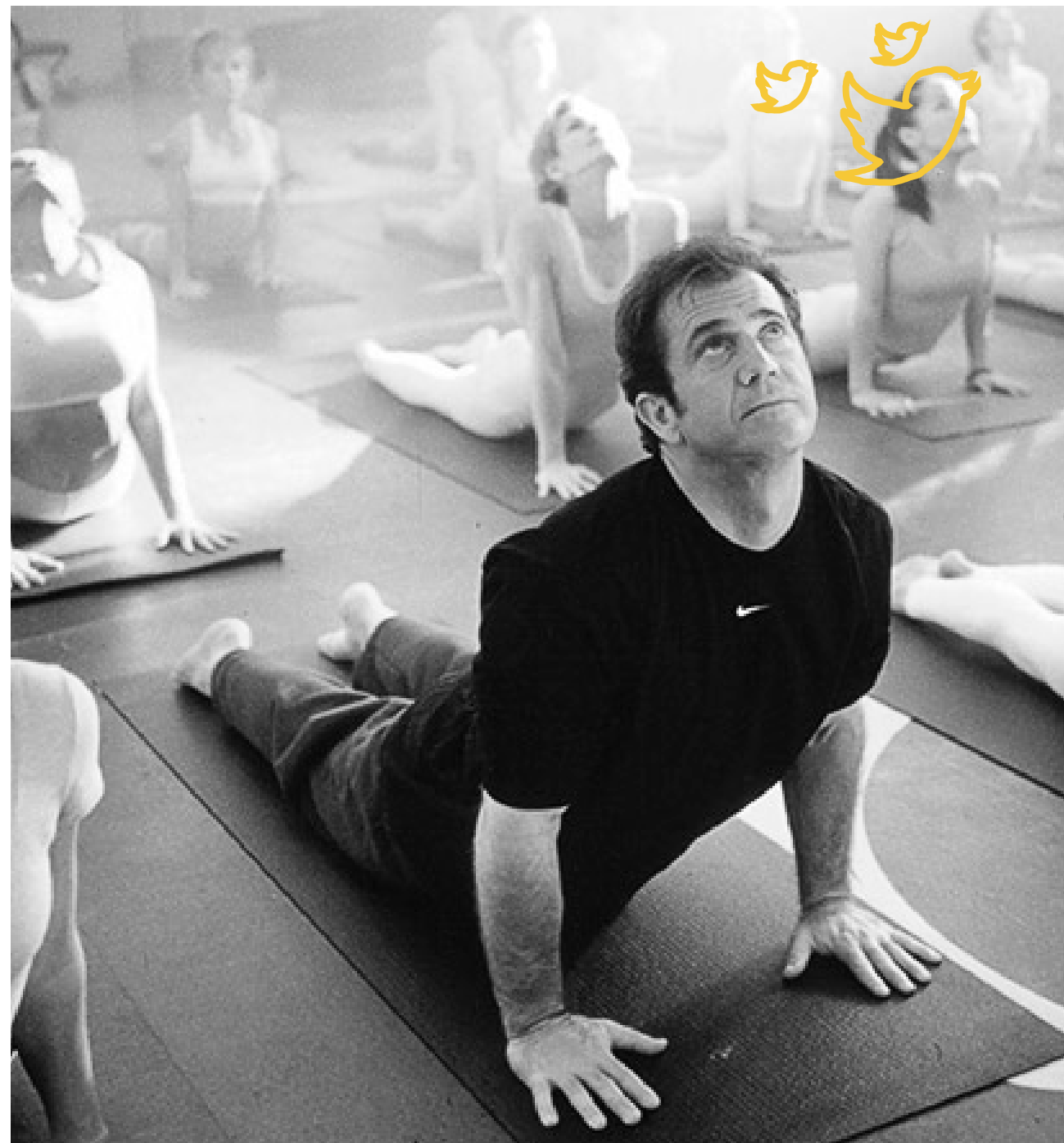
КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ



В первую очередь стоит выбрать вид спорта, который вам нравится, и будет приносить удовольствие. **Помните, что не стоит выбирать то, что сейчас модно, что вас пугает или же то, что сулит мгновенный результат.** Найдите себе напарника или даже целую группу для похода на тренировки или на пробежки. Приобретите в спортзал абонемент подороже. Вам будет жалко отданных

денег, и вы вряд ли захотите забросить занятия. Обратитесь к своему внутреннему энергетическому резерву. **Вам только кажется, что для занятия спортом у вас сил нет. Начните — и вы поймете, что силы есть не только на пробежку с утра, но и на общение с друзьями, работу и ночной секс.** При знакомстве и встрече внешний вид имеет решающую роль. Вспомните о том, как мужчины глазами провожают девушку со стройной фигурой. Станьте ею, себе приказите заниматься спортом или же обратитесь за помощью к диете.

Женщинам тоже нравится подкаченное красивое мужское тело.



ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА!

Многие не могут начать серьезно заниматься спортом не потому что, они ленивы или слабы, а потому что не правильно выбрали направление. Возьмем, к примеру, борьбу: те, кто выбрали дзюдо, не всегда испытывают особую гордость за это, ведь для многих борьба представляется маханием рук и ног, а здесь приходится изучать захваты, перевороты, правильное падение и т.п. Что соответственно напрягает и быстро надоедает. Или, к примеру, гимнастика для девушек – тоже вроде бы интересное занятие, однако довольно скучное, лучше попробовать себя в фигурном катании, здесь интереса будет куда больше, да и всегда перед друзьями сможете себя показать во всей красе на льду. В



Человек по натуре очень упёртый и ленивый, поэтому разного рода тренировки и обучения действуют на него очень слабо, и на это может уйти годы. Поэтому самое простое правило, – это без всяких раскачиваний и мыслей следует начинать заниматься спортом в тот момент, как вспомнили о нём. Не нужно придумывать себе цели, ради которых Вы стараетесь! делайте через: «Не хочу!» и «Не могу!».

ПРИДУМАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И СИСТЕМУ ШТРАФОВ.

Вы должны придумать для себя методы контроля над собой. В детском и подростковом возрасте нас могли контролировать родители, однако теперь вряд ли они на нас смогут оказать такое влияние, поэтому здесь нужно полагаться исключительно на себя. Штрафовать себя можно по-разному: от запрета в еде, до денежных штрафов. К примеру, за каждое пропущенное занятие Вы будете отдавать по 20 долларов в детский дом. Таким образом, и деньги не пропадут зря,

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ В ОДИНОЧКУ!

Занятие спортом в одиночке – занятие очень бесплодное, особенно если Вы не можете заставить себя им заниматься, так как отсутствует сила воли. Поэтому Вы должны либо ходить в спортивный зал, либо на занятия по обучению, либо заниматься спортом с друзьями. Если Вы занимаетесь спортом исключительно дома, то приглашайте в комнату друзей, а лучше любимую или любимого. Если кто-то на Вас будет время от времени смотреть, то Вы просто не сможете «филонить», так как будет очень стыдно. Также хорошо заниматься спортом во дворе на площадке, где ходит масса народа, перед которым также не хочется упасть лицом в грязь. Возможно, со временем Вы привыкните за наблюдением, но это уже не важно, ведь

вначале это смущение сможет заставить Вас заниматься спортом, чего мы так добиваемся! Вот реальные методы, при помощи которых можно заставить себя заниматься спортом и не бросать его. Конечно, можно было бы в статье описать всю пользу, которую даёт спорт человеку, но это банально и вряд ли кого-то этим можно заставить полюбить физические упражнения и спорт в целом.





В НАШЕМ ЖУРНАЛЕ ВЫ УЗНАЕТЕ :



Как заставить себя заниматься спортом

Почему стоит рисковать?



Почему нас тянет к холодильнику?

Почему стоит рисковать?
саморазвитие



Как заставить себя заниматься спортом

Почему стоит рисковать?
саморазвитие



ПРАВИЛО 40-30-30 ИЛИ ПОЧЕМУ СТОИТ РИСКОВАТЬ

В самом начале во время тренировок я старался как можно быстрее двигаться и при этом не упасть. Когда я въехал в подъемник, мой тренер сказал мне, что я не понял главное. Он объяснил мне, что успех в лыжных соревнованиях, как и в большинстве видов спорта, лишь на 40% зависит от физических тренировок. Остальные 60% не зависят от физических усилий. Из них 30% — это технические навыки и опыт. Остальные 30% — желание рискнуть.

Если говорить именно о лыжных состязаниях, то это означает пойти на риск резких поворотов, балансировать на крутых углах склона и не избегать большего давления на внешний край лыж — все то, что увеличивает возможность падения.

Но мой тренер объяснил, что если в течение дня я не упал хотя бы раз во время тренировки, я недостаточно старался. Да, для того, чтобы в чем-то преуспеть, нам в какой-то момент необходимо вытолкнуть себя из зоны комфорта. Культуристы называют это «болевым периодом». Только если вы будете пробовать что-то новое, будете бороться и учиться, а затем пытаться вновь, вы сможете улучшить свои результаты. Это всего лишь вопрос освоения территории и когда мы пройдем это испытание, то мы не сможем не удивиться, почему мы были такими робкими в начале. То, что такой страх существует, не подлежит сомнению. Психолог из Гарварда Дэниэл Гилберт

установил, что нам проще справиться с неудачей, чем ее ожидать. В его и с с л е д о в а н и и говорится: «Когда людей просят предугадать, что они будут чувствовать, если потерпят неудачу в работе... или провалятся на соревнованиях, они обычно переоценивают тяжесть своих ощущений и их продолжительность». Другими словами, «мы переоцениваем глубину и длительность наших страданий перед лицом будущего несчастья». Когда мы стараемся сосредоточиться только лишь на отработке своих навыков или углублении своих знаний, самый главный успех и самое главное познание приходят из действия, опыта и риска. И наши сожаления по

жизни отражают это. Как утверждает Гилберт, исследования показали, что «в конечном итоге люди всех возрастов и любой профессии больше сожалеют о том, что не сделали, чем о том, что сделали».

Хотя в некоторых профессиях, например, имеющих отношение к финансовым услугам, бизнес управлению или здравоохранению, имеет смысл лишний раз перестраховаться, нам необходимо сосредоточиться на последних 30 процентах ради собственного творческого развития. Наши внутренние запреты формировались для того, чтобы защитить нас, но во многих случаях они нас ограничивают. Проблема состоит в том, чтобы восстановить равновесие своего естества. В конечном итоге, именно те, которые преодолеют трудности, смогут быть стойкими перед

лицом неудачи и освоят последние 30% риска, достигнут самых больших результатов в своей деятельности.





ПРАВИЛО 40-30-30 ИЛИ ПОЧЕМУ СТОИТ РИСКОВАТЬ?

Многие стратегии, применяемые в профессиональном и любительском спорте, применимы и для бизнеса, и для личной жизни. Один из уроков, которым я научился благодаря горнолыжным соревнованиям, было "правило 40-30-30".

Если говорить именно о лыжных состязаниях, то это означает пойти на риск резких поворотов, балансировать на крутых углах склона и не избегать большего давления на внешний край лыж — все то, что увеличивает возможность падения. Но мой тренер объяснил, что если в течение дня я не упал хотя бы раз во время тренировки, я недостаточно старался. **Да, для того, чтобы в чем-то преуспеть, нам в какой-то момент необходимо вытолкнуть себя из зоны комфорта.**

Культуристы называют это «болевым периодом». Только если вы будете пробовать что-то новое, будете бороться и учиться, а затем пытаться вновь, вы сможете улучшить свои результаты. Это всего лишь вопрос освоения неизведанных территорий. И когда мы пройдем это испытание, то мы не сможем не удивиться, почему мы были такими робкими в начале. То, что такой страх существует, не подлежит сомнению. Психолог из

Гарварда Дэниэл Гилберт установил, что **нам проще справиться с неудачей, чем ее ожидать.** Другими словами, «мы переоцениваем глубину и длительность наших страданий перед лицом будущего несчастья».

Когда мы стараемся сосредоточиться только лишь на отработке своих навыков или углублении своих знаний, самый главный успех и самое главное познание приходят из действия, опыта и риска. И наши сожаления по жизни отражают это. Как

Для того чтобы в чем-то преуспеть, нам в какой-то момент необходимо вытолкнуть себя из зоны комфорта.

утверждает Гилберт, исследования показали, что **«в конечном итоге люди всех возрастов и любой профессии больше сожалеют о том, что не сделали, чем о том, что сделали».**

Хотя в некоторых профессиях, например,

или здравоохранению, имеет смысл лишний раз перестраховаться, нам необходимо сосредоточиться на последних 30 процентах ради собственного творческого развития. Наши внутренние запреты формировались для того, чтобы защитить нас, но во многих случаях они нас ограничивают. Проблема состоит в том, чтобы восстановить равновесие своего естества. В конечном итоге, именно те, которые преодолеют трудности, смогут быть стойкими перед лицом неудачи и освоят последние 30% риска, достигнут самых больших результатов

в своей деятельности.



СИЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО

ТРАВМА

Это случилось в 2003 г. на Тур де Франс, самой престижной велогонке мира и самом суровом испытании на выносливость. 6 июля, пишет сайт veloshock.com, за 500 м до финиша первого тура испанский гонщик Энрике Гутьеррес, при попытке проскользнуть через узкий просвет в пелотоне, спровоцировал массовый завал. Американец Тайлер Хэмилтон, капитан команды CSC Tiscali, на скорости 30 миль в час перелетел через руль, плашмя грохнулся на асфальт и получил двойной перелом правой ключицы.

Такой перелом на шесть недель уложит в постель даже привычного к

травмам спортсмена-экстремала. Сломанную ключицу невозможно зафиксировать в гипсе, и пока не срастется, она болезненно отзывается на малейшее движение; даже кашель и тот причиняет невыносимую боль. Но на следующий день Хэмилтон вышел на старт второго тура — в корсете и с плотно замотанным бинтами плечом. Его велосипед в три слоя обложили амортизирующими прокладками, чтобы неровности трассы меньше отдавались в больное плечо, ведь впереди было более 2000 миль ухабистых сельских дорог Франции. Боялся ли Хэмилтон, преодолевая второй этап и все последующие, свалиться еще раз? Ничуть. У него и мысли такой не возникало, он

ОРГАНИЗМА: СВЕРХКОНЦЕНТРАЦИЯ

думал только о том, как проехать очередную милю. Гонщик знал, что команде нужен ее капитан, о чем еще тут было рассуждать?!

МУЖЕСТВО

Спортивных аналитиков поразило мужество Хэмилтона. Они заключали пари, сколько он еще продержится, ведь на горных этапах боль станет и вовсе невыносимой. Спустя две недели Хэмилтон все еще на трассе. Вот он катит в одиночестве, уйдя в отрыв от каравана на сложнейшем горном участке Пиренеев длиной 197 км с подъемом почти на 1000 м, и выигрывает этап, впервые в жизни! Он перемещается в генеральной классификации на шестое место.

Поползли слухи,

что травма Тайлера Хэмилтона — симуляция, хитрая уловка, вроде той, на которую пустился в 2002 г. Армстронг, чтобы получить преимущество. Но, нет, врачи CSC Tiscali демонстрируют на французском телевидении рентгеновские снимки ключицы Тайлера, и там отчетливо виден V-образный перелом. Превозмогая зверскую боль, Тайлер Хэмилтон завершает гонку четвертым!

Такой беспримерной стойкости еще не видывала история спорта, да только Хэмилтон и не думал кого-нибудь поразить. Он собрал волю в кулак и делал то, что от него требовалось, хотя от боли так скрежетал зубами, что почти стер их, — потом ему пришлось

поставить 11 коронок.

СВЕРХ- КОНЦЕНТРАЦИЯ

На сакраментальный вопрос, как это ему удалось, Хэмилтон отвечал: «Надо было ехать, и я ехал, день за днем». Вот, думаю, мне, самый ценный урок этой поразительной истории. Те, кто жаждет сверхдостижений, пусть поучатся у Хэмилтона способности к сверхконцентрации. Как сказали бы психологи, спортсмен был «полностью погружен в настоящее». Благодаря этому человек, у которого даже простое рукопожатие вызывало на лице гримасу боли, не просто продержался в самой важной для своей карьеры гонке, но и едва не потеснил признанного фаворита Армстронга.

Экстраординарная способность к концентрации — вот секрет многих сверхдостижений!