Автор: admin
04.07.2014 22:11 -

Как заставить себя пойти в тренажерный зал?

По статистике, каждый второй мужчина на планете недоволен тем, как он выглядит, хотя на публике это готовы признать далеко не все. Накопившийся жирок в области талии, осунувшиеся плечи и тяжелое дыхание - вот чем награждает природа, людей далеких от спорта. Но всегда есть выход, и выход этот - тренажерный зал.

Очевидную пользу от занятий в тренажерном зале осознают все, но почему-то не все в них ходят. Причин этому может быть придумано множество, но основная - это, конечно же, обычная лень. Можно всю жизнь прикрываться отговорками типа: у меня нет времени, это слишком дорого, в зале нету нормального горячего душа. Но если чего-то очень сильно захотеть, можно преодолеть любые трудности.

Как все-таки заставить себя пойти в зал, забыть про лень, методично посещать и не пропускать ни одной тренировки? Ответ прост. Развить в себе достаточную мотивацию. Мотивация, если кто не знает, вкратце - побуждение себя к действию. И к такому нелегкому делу, как занятия в тренажерном зале, она имеет непосредственное отношение.

И как же развить, сделать достаточно сильной вашу мотивацию? Методов можно предложить целую кучу, но всё же лучше, если вы их определите сами. Для кого-то стимулом для похода в зал может послужить понимание того, что обладая красивой и подтянутой фигурой, он будет привлекать большее внимание противоположного пола. Для другого поводом для самомотивации может послужить осознание того, что он будет более успешно справляться с житейскими и деловыми задачами.

Многие, я знаю, боятся пойти в тренажерный зал из-за своей застенчивости или боязни показаться там недостаточно спортивными. Но сами подумайте, зачем же вы идете в зал? Правильно, чтобы создать себе отличное спортивное тело. В зале занимаются не ваши враги, туда ходят люди, которые заботятся о своем физическом развитии. Они ваши единомышленники и всегда готовы помочь вам, так как вы встали на верный путь.

Поначалу всё будет достаточно тяжело. Будут болеть и ныть мышцы, будет тяжело привыкнуть к новому режиму работы, надо будет заботиться о правильном питании. Но, вскоре после начала тренировок, вы начнете ощущать неповторимый прилив сил. Ваши мышцы просто будут требовать, кричать о том, чтобы вы пошли в зал. В вашем теле

появится ощущение неповторимой легкости, вы с большей радостью будете выполнять стандартную будничную работу. С течением времени вы приобретете красивое и сексуальное тело. Разве это всё не является достаточной наградой за ваш труд и за ваш подвиг - решение пойти в зал?

Если я вас еще недостаточно убедил в правильности решения пойти в тренажерный зал, то давайте для примера вспомним кого-нибудь, кому зал изменил всю жизнь. Множество людей стали более успешными и знаменитыми после похода в тренажерный зал - это бесспорный факт, но самая невероятная история - это история об австрийском юноше, изменившем представление о красивом теле.

Арнольд родился в самой заурядной австрийской семье, рос как обычный ребенок и играл с друзьями в футбол. Но однажды в его жизнь вошел тренажерный зал и это событие навсегда изменило всю его жизнь. К слову сказать, в то время, занятия бодибилдингом не то чтобы поощрялись, а наоборот - категорически не одобрялись. Несмотря на протесты родителей и насмешки родителей юный Арни каждый день упорно ходил на тяжелые тренировки. И скоро друзья просто перестали над ним смеяться, так как его фигура действительно внушала настоящее уважение. Упорно тренируясь, Шварцнеггер (я думаю, вы уже догадались, о каком мальчике я рассказываю) вскоре выигрывает свой первый турнир, и начинается настоящий взлет чемпиона. Арнольд едет в Америку и спустя несколько лет становится популярнейшим актером. Огромные гонорары и всеобщее признание. Огромные массы юношей потянулись в тренажерные залы, пытаясь походить на Шварцнеггера.

Этот пример великого человека, выковавшего тяжелейшим трудом и звоном металла свою славу, вкупе с вашим горячим желанием сделаться более красивым, спортивным и привлекательным должно подтолкнуть вас к подвигу. И этот подвиг, первый шаг - это поход в ближайший спортивный зал, путь к красоте и здоровью. Желаю всем войти в прекрасный мир спорта и здоровья.

Автор - **Станислав Иванов**
Источник