А ТВОЕ ТЕЛО ГОТОВО К ЛЕТУ?
ЗУЗКА ЛАЙТ
15 МИНУТ В ДЕНЬ
30 ДНЕЙ

Сам себе тренер

Зузка Лайт

15 минут, чтобы похудеть! Инновационная книга-тренер

«Эксмо»

2015

УДК 796.41
ББК 75.6

Лайт З.

15 минут, чтобы похудеть! Инновационная книга-тренер / З. Лайт — «Эксмо», 2015 — (Сам себе тренер)

ISBN 978-5-699-94765-2

«15 минут, чтобы похудеть!» – самый ожидаемый дебютный 30-дневный фитнес-план от Зузки, который гарантированно преобразит вашу фигуру.Инновационные 15-минутные тренировки уничтожат лишний вес, накачают мышцы, сделают их максимально эластичными и подтянутыми.А твое тело готово к лету?

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-94765-2

© Лайт З., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Глава 1 6
Найдите правильную мотивацию 8
Превратите спорт в удовольствие 9
Внутренняя мотивация 10
Внешняя мотивация 11
Как поймать кайф от фитнеса? 13
Если мотивация устроила вам забастовку 15
Найдите свой катализатор 17
Глава 2 19
Намечаем правильные цели 20
Достигаем своих целей 22
Как избавиться от вялости? 26
Глава 3 28
Если не хватает мотивации 29
Регулярность эффективнее мотивации 30
Формируем полезные привычки 31
Оправдания и еще раз оправдания 32
Как избавиться от негативных мыслей 33
Прежде чем перейти к следующей главе 36
Глава 4 38
Ваши сферы влияния 39
Как найти поддержку для фитнеса 41
Конец ознакомительного фрагмента. 44

Зузка Лайт, Джефф О’Коннелл
15 минут, чтобы похудеть!
[Инновационная книга-тренер]

Zuzka Light and Jeff O’Connell
15 Minutes to FIT

«© Copyright © 2015 by Zuzka Light. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
© Exercise photos by Klaudia Seidl
© Recipe photos by Zuzka Light
© Lifestyle photos by Ashley Erin Dean
© Панченко О., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017»

Глава 1
Искра

В каждом журнале по фитнесу или рекламе любого спортивного товара наш взгляд привлекает накачанный пресс или подтянутый зад и красивые обещания о том, как можно достичь такого идеала. На подобные картинки мы смотрим с завистью и думаем, что эти люди, должно быть, занимаются спортивной ходьбой 24 часа семь дней в неделю и 365 дней в году. Ведь в журналах, как правило, нет уточнения о том, что это фото сделано в тот день, когда модель была в самой лучшей форме за всю свою жизнь, к тому же с использованием профессионального освещения и, возможно, последующей обработки, позволившей скрыть все серьезные недостатки. Так возникает огромное желание получить точно такое же тело и готовность пойти ради этого на все что угодно. Это огромный соблазн, ведь все мы хотим иметь красивые ягодицы и носить джинсы маленького размера. Итак, мы смотрим на картинки в журналах и начинаем процесс перестройки собственного тела.

Такая внешняя мотивация привлекает миллионы людей на путь фитнеса, который для подавляющего большинства заканчивается тупиком. Стрелка на весах смещается в желаемую сторону слишком медленно, да и в зеркале волшебные формы не появляются чудесным образом на следующее утро, поэтому многие падают духом и сдаются. Часто эти люди пробуют заняться спортом снова и снова, пока окончательно не теряют силу воли и не заедают свое разочарование чем-нибудь вкусненьким. Так происходит, потому что они не могут взять в толк, что проблемы, связанные с их телом, нельзя решить только с помощью тренировок.

Мне кажется, что эти люди изначально обречены на провал, потому что они излишне привязаны к внешности модели, с которой они себя сравнивали. Им не хватало внутренней мотивации, которая рождается в теле и подпитывается такими вещами, которые не всегда отражаются в зеркале. Это хорошее самочувствие, прилив энергии, повышение запаса жизненных сил и общего уровня самоудовлетворенности. Я с самого начала ощутила все эти преимущества, поэтому спорт стал важной частью моей жизни. Все вышеперечисленное мотивирует меня тренироваться каждый день, и теперь я могу похвастаться привлекательной попой, точеной талией и стройными ножками, которые отлично смотрятся в обтягивающих джинсах. Но внешние формы – это лишь бонус, а не основная цель моих тренировок. Мне гораздо важнее то, как занятия спортом влияют на мое самочувствие, а не то, как они влияют на мой внешний вид. Мне просто необходимо тренироваться. Да вы меня за уши из спортзала не вытащите.

Спорт может предложить вам массу мгновенных бонусов, и не только физических, а и ментальных. Мои тренировки позволяют мне справляться со стрессом и общей тревожностью. Я еще не встречала человека, который после хорошего занятия в спортзале, на йоге или тренировке для поддержания сердечно-сосудистой системы был бы несчастным или в состоянии стресса. Усталым – вполне возможно, но это приятная усталость, которую ощущаешь после хорошо выполненной работы. Упражнения помогают избавиться от проблем и обрести внутреннее спокойствие.

Тренировки – это настоящий источник молодости

Умеренные физические нагрузки снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сердечных приступов и смертельных случаев, причиной которых стали такие заболевания, даже если вы начали заниматься спортом во второй половине жизни. В Канаде было проведено исследование, которое подтвердило результаты исследования состояния здоровья выпускников Гарварда, проведенного в 1995 году. В ходе этого

> исследования был изучен уровень физической активности в течение жизни 14 365 человек. Выяснилось, что от уровня физической активности зависит продолжительность жизни. Риск развития смертельных заболеваний снижался, даже если интенсивность физических нагрузок была очень маленькой.

У занятий спортом есть также потрясающие долгосрочные преимущества. Спорт помогает контролировать вес. Вы сохраняете гибкость и привлекательность. Ваше сердце будет сильным и здоровым. Спорт поддерживает крепость костей. Одна из причин, по которой я занимаюсь спортом: я хочу быть сильной и здоровой в будущем, когда и если я захочу завести детей.

Очень часто люди бросают занятия спортом слишком рано, еще до того, как успевают появиться первые физические изменения. Для этого вам потребуется терпение, а терпения-то как раз и не хватает тем, кто поставил перед собой большую задачу, особенно в том случае, если она включает в себя физические изменения. Вот как это выглядит: если никаких физических изменений не наступило за двадцать минут или даже раньше, мы начинаем думать, что вообще ничего не добились, а значит, нет смысла продолжать упражнение. Тем не менее отсутствие физических изменений – это далеко не единственная причина отказа от спорта. Часто люди используют необоснованно долгие и тупые подборки упражнений, и поэтому они просто-напросто теряют терпение. А если люди занимаются с персональным тренером, то могут считать его воплощением самого сатаны. Они панически боятся тренировок, которые воспринимают только как час-полтора невыносимой каторги, которую можно преодолеть лишь ценой неимоверных усилий. А мы еще удивляемся, что так много людей бросают спорт.

Найдите правильную мотивацию

Если в прошлом вы ненавидели заниматься спортом, то знайте, что вы не одиноки. Однажды, это было в мае 2014 года, я сидела в зрительном зале театра Saban Theater в Беверли-Хиллз и смотрела выступление Джиллиан Майклз. Это известный на весь мир и один из самых любимых тренеров знаменитого и вдохновляющего шоу на канале NBC-TV, которое называется «Потерявший больше всех». Это выступление проходило в рамках ее тура «Как получить максимум от жизни?». Сама лекция была увлекательной и на многое открыла глаза. Она напомнила мне движение «Неудобная правда» с той лишь разницей, что Джиллиан говорила не о смене климата, а о снижении уровня здоровья нации США. Иногда люди не готовы признать очевидные факты, даже если сталкиваются с ними лицом к лицу, потому что изменения происходят незаметно и накапливаются постепенно. Лектор объяснила, что каждый из нас должен сделать, чтобы суметь что-то изменить.

Я смотрела на то, как этот живой идол из мира фитнеса делится своим опытом и дает советы о том, как правильно придерживаться диеты, как тренироваться и поддерживать себя в хорошей форме. Помимо комплексов упражнений и калорий она говорила о тех неуловимых качествах, которые помогут определить, кто сумеет усовершенствовать свое тело, а для кого дело закончится диваном и пачкой пончиков. В какой-то момент эта женщина, которой я искренне восхищаюсь уже много лет, спросила аудиторию: «А кто из вас вообще получает удовольствие от самих тренировок?» В зале сидело три сотни человек, но руки подняли лишь трое.

Возможно, вы удивитесь, что так мало людей считают так, но для меня это не стало сюрпризом. На собственном тренерском опыте я знаю, что многие люди не любят спорт. Даже сама Джиллиан Майклз призналась, что она не любит тренировки. «Ну что же, отлично, – могут подумать люди, – раз сама Джиллиан Майклз терпеть не может тренировки и открыто об этом заявляет, на что же тогда надеяться мне?» И, тем не менее, почти каждый день своей взрослой жизни она вкладывает усилия в то, что ей не нравится, для того чтобы выглядеть и жить так, как она желает.

Превратите спорт в удовольствие

Я была среди тех троих, которые подняли руки в ответ на вопрос Джиллиан. Конечно, вы можете сказать, что я лишь одна из тех редких чудачек, которым нравятся физические упражнения, но это всего лишь вершина айсберга. Я открыла формулу спорта, которая позволяет превратить тренировки из трудной монотонной работы в удовольствие, так что сам процесс их выполнения станет для вас внутренней мотивацией. Эта программа не изматывающая, поэтому вы не бросите занятия до того, как начнут появляться первые заметные результаты.

Ясно, что мы должны помнить о трудном.
Райнер Мария Рильке

Кроме этого, мои тренировки очень продуктивны и позволяют достигать того эффекта, который мне нужен, за то время, которым я располагаю. А преимущества, которые я получаю в результате тренировок, становятся внешней мотивацией. Само собой, у меня, как и у всех, бывают такие дни, когда трудно оторваться от дивана или же втиснуть тренировку в список «более важных» занятий. Но у меня всегда набирается достаточно причин, чтобы суметь выйти из зоны комфорта и выполнить запланированные упражнения. Одна из этих причин состоит в том, что мне нужно потратить на тренировку всего лишь 15 минут, а не полтора часа. Даже если у меня выходной, я начинаю тренировку, зная, что после ее окончания у меня будет достаточно сил, чтобы заняться всеми остальными делами, которые я запланировала на этот день.

Внутренняя мотивация

Когда речь заходит о спорте, нужно, чтобы желаемым результатом стал кайф от самих тренировок. Как раз это и приводит в дальнейшем к потрясающим физическим данным. Для этого недостаточно одного лишь желания избавиться от ожирения или плохого самочувствия. Нужно научиться получать удовольствие от упражнений, которые вы выполняете, а также от пищи, которую вы употребляете. Удовольствие может быть внешним, как в случае с Джиллиан Майклз, или же внутренним, как у меня.

Мне удается избавиться от скуки благодаря тому, что мои упражнения очень короткие и потому что я придаю им структуру испытания или соревнования. Большинство из нас любят соревноваться или хотя бы сравнивают свои успехи с чужими достижениями. Просто замечательно, если вы сможете выполнить мои упражнения так быстро, как только можете, в течение тех 15 минут, которые на них отводятся. Весь интерес заключается в том, чего вы сумеете добиться за этот промежуток времени. Я прошу вас публиковать свои результаты и сравнивать их с другими участниками. Стоит попробовать раз, и уже будет трудно остановиться. Вас начнут посещать мысли: «Эй, да ведь это соревнование! Нужно поднапрячься, чтобы мой результат был лучше, чем у других». Я по своему опыту знаю, что такой подход отлично помогает мотивировать людей.

Раздел подписки ZGYM на моем сайте – это место, где можно получить мотивацию для тренировки, ведь здесь есть целое сообщество людей, каждый из которых заботится о качестве выполнения упражнения и старается побить чужой рекорд или выполнить какие-то новые упражнения не хуже других. Я уже столько раз слышала подобные фразы: «Раньше я никогда не делал это упражнение, но сейчас я его добью». Все это мотивирует меня на создание новых упражнений и комбинирование новых тренировок. На людей они действуют мотивирующим образом, и эта мотивация заразна, судя по многочисленным отзывам, описаниям успехов и общей приятной атмосфере.

Если вам не хватает мотивации для занятий спортом и, окажись вы на лекции Джиллиан Майклз, вы бы не подняли руки, тогда вы обратились по нужному адресу. Эта книга является руководством не только к тому, как тренироваться и получать результаты, но также к тому, как получать от этого удовольствие. В моей жизни фитнес, мотивация, желание, усилия и кайф от процесса слиты воедино.

Все люди появились на свет, чтобы пользоваться своим телом, поэтому мы и получили пару конечностей, прикрепленных к бедрам, и еще одну пару, прикрепленную к плечам.

Мы были созданы, чтобы двигаться, а не сидеть весь день на попе. По моему опыту люди боятся идти в спортзал, потому что занятия стали скучными. Мы не созданы для того, чтобы бездумно час или полтора пыхтеть на беговой дорожке, наверное, поэтому во многих спортзалах на стенах зоны по укреплению сердечно-сосудистой системы висят телевизоры. С таким же успехом там можно повесить знак «Вам до смерти надоест это занятие, поэтому смотрите телевизор».

Внешняя мотивация

Есть кое-что еще, что мотивирует людей заниматься спортом. Это внешний результат, который, в свою очередь, дает позитивное подкрепление. Вы начинаете тренироваться, и, возможно, сами тренировки не приносят вам удовольствия, но через какое-то время окружающие начинают иначе смотреть на вас. Некоторым вы кажетесь более привлекательной. Вы сами тоже видите перемены в отношении к вам других людей, и это посылает положительные вибрации вдоль вашего позвоночника, которые становятся отличным катализатором для дальнейших тренировок.

Это очень мощная мотивация, но ключ к успешному выполнению моих тренировок, да и вообще любых тренировок, заключается в том, чтобы найти для себя внутреннюю мотивацию. Нельзя быть самодостаточным, если все время использовать только стимулы, исходящие от других. Вы не знаете заранее, когда внешняя мотивация исчерпается, а также будете слишком восприимчивы к негативным отзывам. Но если вы верите в то, чем занимаетесь, посторонний отзыв может стать приятной поддержкой, если он положительный, но при этом не отобьет у вас желание заниматься в том случае, если он отрицательный.

Внешняя мотивация должна изменяться с течением времени, ведь с годами мы и сами тоже меняемся. Когда я только начала заниматься спортом, меня мотивировали здоровые люди с красивыми телами, и я хотела выглядеть так же, как они. Сейчас для меня это больше не имеет значения. Я хочу большего. Сейчас меня может мотивировать, например, высококлассный спортсмен. Когда я смотрю на людей, которые потрясающе играют в теннис или катаются на лыжах, меня восхищает, а значит, и мотивирует спортивный навык, который сформировался на основе желания быть здоровым. Чуть раньше я уже писала о таких людях, для которых чужое мнение не является катализатором. Но есть и те, которых чужое мнение заставляет прилагать усилия для того, чтобы измениться внешне, но они не достигают в этом успеха. Их усилия становятся пустым пшиком, как искра, которая не зажгла огонь.

Тренируйтесь, если хотите хорошо высыпаться

Когда вы занимаетесь спортом, причем неважно, каким именно, сон становится более глубоким. Ученые провели исследование, в рамках которого они диагностировали сон университетских спортсменов после дневной, вечерней тренировки и на выходных. Авторы исследования доложили о том, что наиболее глубокий (быстрый) сон был зафиксирован после дневных тренировок, после вечерних тренировок показатели были чуть ниже. Самый поверхностный сон наблюдался в свободные от тренировок дни, а также после тренировок поздним вечером, которые, по всей вероятности, перевозбуждали нервную систему и препятствовали полному расслаблению во время глубокого сна.

Как поймать кайф от фитнеса?

У каждого своя история знакомства со спортом. Например, моя любовь к спорту началась летом 1997 года, когда я была пятнадцатилетней девочкой и жила в Чехии. Я родилась и выросла в столице Праге. Это один из великих городов Европы, с богатой историей, красивой архитектурой и прекрасными жителями. Однажды мы с друзьями пошли на фильм «Солдат Джейн» с Деми Мур. Нам просто хотелось убить время и на пару часов забыть про внешний мир.

Меня словно молнией ударило, когда Деми Мур появилась на экране в образе лейтенанта Джордан О'Нилл. Этот персонаж воплощал в себе красоту, силу и власть. Ее внешний вид, короткая стрижка и поведение говорили о способности надрать зад, и это всколыхнуло мое воображение. Пока шел фильм, я с удовольствием смотрела, как она превращалась в супергероя и сражалась с мужчинами. Когда мы с друзьями вышли из кинотеатра, я мечтала стать лейтенантом О'Нилл, даже не зная, смогу ли я добиться этого. Этот фильм подарил мне две вещи, которых у меня не было до того, как я вошла в зрительный зал: цель и пример для подражания.

Несколько недель я не могла выкинуть этот фильм из головы. Я понимала, что мне следует заняться спортом, поскольку мне было ясно, что именно физические упражнения подарили персонажу Деми Мур так много внутренней силы. Если я хотела стать такой, как она, мне нужно было пройти весь ее путь. Мне нужно было начать тренироваться.

Для реализации моей цели мне был нужен спортзал. Единственный спортзал в Праге, о котором я знала, находился на цокольном этаже клинического комплекса и назывался Fitness Troj. Именно в эту клинику я часто ходила, когда была маленькой. Теперь меня привела сюда иная цель, и вот я иду по длинному темному коридору, который оканчивается дверью, ведущей в спортзал. Я помню необычное ощущение того, что нахожусь в незнакомой части здания, которое, как я считала, я знала как свои пять пальцев. Чем ближе я подходила, тем сильнее чувствовался несвежий запах цокольного помещения, битком набитого людьми. Еще находясь за дверью, я услышала всевозможные звуки, исходящие изнутри: пыхтение, крики и лязг металла. Мне было страшно даже просто открыть дверь, и несколько раз я даже собиралась уйти. Но я очень хотела тренироваться. Поэтому я простояла под дверью десять минут, прежде чем решилась войти.

Я попала в очень простой, серый, обшарпанный зал. В клинике я знала в лицо всех врачей и медсестер, но тут я почувствовала себя одинокой и чужой. Мне в глаза сразу же бросились две вещи. Во-первых, из всех людей, находящихся в зале, я была самой маленькой. Во-вторых, кроме меня здесь тренировалась только одна девушка. Как выяснилось позже, она тут работала, и ее тело выглядело потрясающе, несмотря на то, что на вид она была лет на десять старше меня. Она напомнила мне мускулистую и привлекательную Зену – героиню телесериала о принцессе-воине.

Я так никогда и не заговорила с «Зеной» и ее подругами, которых встречала в спортзале в дальнейшем. Я была слишком стеснительная. Поначалу я не знала, как тренироваться так, как она. Я вообще не имела никакого представления о том, как нужно тренироваться. Я попросила одного из сотрудников о помощи, и он так меня загонял, что поначалу я подумала, что это подарок судьбы. Он говорил со мной так, словно я была еще одним парнем из спортзала. Он ничем меня не приободрил, а просто посадил на тренажер и гавкнул грубым голосом: «Вот тут и занимайся!»

Его звали Станда, и впоследствии он оказался очень милым парнем, который изо всех сил старался заработать на жизнь содержанием спортзала и прокормить свою семью. Он всегда зависал в зале с несколькими ребятами, которые приходили тренироваться каждый

день. Пока я была подростком, они подшучивали надо мной, но с течением времени мы стали неплохими друзьями и иногда виделись в спортзале или на улице. В его зале тренировалось мало девушек, но меня это не огорчало. Приходя в зал, я всегда старалась сосредоточиться на своих тренировках, даже когда у меня не было ни малейшего представления о том, что я делаю.

Станда предложил мне быть инструктором группы по спиннингу, потому что у него появились клиентки-девушки, которые были заинтересованы в групповых занятиях. У него было всего восемь велотренажеров, поэтому я могу похвастаться, что у меня всегда набиралась полная группа. Фитнес стал вызывать привыкание. Если мне было нечем заняться, я просто шла в спортзал на тренировку. Я подсела на спорт.

Первым шагом к занятиям у себя дома стала покупка кассеты Синди Кроуфорд «Тренировка «Новое измерение». Мне так понравилось, что я выполняла этот комплекс упражнений почти каждый день. Я помню, что мне было очень сложно и приходилось нажимать паузу почти каждые десять минут. Я никак не могла понять, почему же она даже не потеет. Тогда у меня в распоряжении был только один стоящий телеканал, а Интернета не было вовсе. Я понятия не имела о том, как снимается видео.

После тренировок с Синди Кроуфорд я впервые увидела, что у меня существует пресс. Это был лишь легкий контур мускулатуры, но я была очень счастлива и хотела работать дальше. Я мечтала о том, как было бы здорово тоже иметь собственный DVD-диск и сниматься где-нибудь в красивом месте. Если бы кто-нибудь тогда сказал мне, что это и будет моей работой, я бы никогда не поверила.

Если мотивация устроила вам забастовку

Мотивация – это волшебный фонарик. Всем нам нужна первая искра, которая осветит темноту хотя бы на секунду. Но как бы необходима ни была эта искра, одной ее недостаточно, потому что она слишком иллюзорная и ненадежная. Когда я пошла в кинотеатр в Праге, я вовсе не рассчитывала на какое-то важное пробуждение. Я даже не знала, что всю свою жизнь я провела во сне и что мне вообще требуется какое-то пробуждение. Я просто проводила время с друзьями. Идея зажглась в моей голове, как лампочка, без предупреждения, и девушка, вышедшая из кинотеатра, была совсем не тем человеком, который зашел в зрительный зал.

Наверное, и у вас в жизни были случайные встречи или события, которые вдохновили вас на новое хобби или занятие. Возможно, внутри вас произошел какой-то глубокий перелом как раз тогда, когда вы меньше всего этого ожидали, и с тех пор ваша жизнь полностью изменилась.

Готова поспорить, что в вашей жизни найдется не одно такое поворотное событие.

Жизнь проста, но мы настойчиво ее усложняем.
Конфуций

Это исключительные моменты. Гораздо чаще мы ищем мотивацию, и, как правило, безрезультатно. Мы пролистываем профили Facebook и Twitter в поисках искры, которая способна оторвать нас от дивана и отправить в спортзал. Мы пролистываем журналы о фитнесе на стойке супермаркета, если наш взгляд привлекает чье-нибудь красивое тело. Мы расспрашиваем коллегу по работе, которой удалось преобразиться, и просим поделиться своим секретом в надежде на то, что тоже сможем подтянуть фигуру. Мы листаем iPod в поисках трека, который может вдохновить нас. Мы не выкидываем старые джинсы и думаем: «Боже, как я хочу снова в них влезть».

На самом деле нет необходимости постоянно иметь внешнюю мотивацию, и не стоит тратить все свое время на ее поиски. Поиск мотивации – это не что иное, как поездка на рыбалку. Вы закидываете удочку и надеетесь, что что-то клюнет, хотя даже не знаете наверняка, оправдаются ли ваши ожидания. А кто может знать наверняка? Если вы сами точно не знаете, сумеете ли вы найти мотивацию, значит, на нее не стоит полагаться. Она только кажется надежным средством, но на самом деле это не так. Вот вы выходите из кино (или какое там у вас было озарение) с непередаваемым ощущением подрыва и внутренней энергии, готовая покорить весь мир, как я тогда в Праге. Но вот вы проснулись на следующее утро, а за окном дождь… или у вас болит голова… или тяжелые месячные. Это все гипотетические примеры, но любое событие в жизни может подкосить мотивацию. Не поймите меня неправильно, мотивация – это потрясающе, она, действительно, может вдохновить на то, чтобы начать заняться спортом: либо повезло, либо нет. И именно поэтому на нее нельзя полагаться, когда ставишь перед собой долгосрочную задачу физического преображения.

Одна из подписчиц моего сайта, которая пишет под ником Self-Care Diva, идеально сформулировала эту мысль:

«Мы неохотно тратим время на походы в банк или магазин или когда отвозим детей в школу, но мы и не ждем, что эти дела будут приводить нас в восторг. Очень трудно поставить в приоритет здоровье и спорт, когда повсюду рекламируют «легкую» жизнь, обеспеченную полуфабрикатами и таблетками вместо физических упражнений и билбордами с изображением красивых и здоровых людей, пьющих колу и жующих Chicken McNuggets. Мы пытаемся плыть против течения, сопротивляясь подобным сообщениям, поэтому мотивация

вполне естественно не может быть постоянной. Я попробую заменить слово «мотивация» на слово «настойчивость». Давайте признаем, что это настоящая борьба, и иногда очень трудно остаться на верном пути. Нужно только сделать выбор и настаивать на нем».

В социальных сетях есть потрясающая картинка, которую я просто обожаю. На ней изображена женщина, которая прыгает на скакалке, и есть подпись «Для чего я тренируюсь? Для жизни, мать вашу!». Успех как в фитнесе, так и в жизни приходит в результате тяжелого труда, дисциплины и иногда готовности заниматься скучными делами. Диета и упражнения не всегда вызывают восторг. Зачастую это рутинная работа, от которой мы устаем, а наше тело требует комфорта. И хотя иногда надо поощрять себя, давая себе поблажку в тех или иных случаях, диету и упражнения стоит рассматривать как испытание, которое помогает нам в развитии личности. Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, часто говорят о том, что их ключ к успеху – это особый психологический настрой. Сфокусируйте свое внимание на том, что фитнес – это испытание, и на том, какие позитивные изменения он приносит в вашу жизнь с каждым днем. Помните о том, что благополучие не дается даром, его нужно заслужить.

Найдите свой катализатор

Часто первым толчком для занятий спортом становится чувство неудовлетворенности, беспокойства или даже стыд. Люди понимают, что что-то в жизни идет не так, как они хотели, и они полагают, что смогут исправить это в спортзале. И я верю в то, что это правда. Я думаю, что слово «бодибилдинг» вводит в заблуждение, ведь для многих спортзал – это ремонтная мастерская по починке низкой самооценки, расшатанного здоровья и других вещей. Прежде чем человек сможет перестроить собственное тело, он должен собрать воедино все свои силы, мысли и эмоции. Для многих людей это не что иное, как построение самооценки.

Случай каждого человека уникальный, хотя во многих историях физической трансформации повторяются определенные темы. Кто-то увидел, как изменилась подруга, и возникло желание сделать то же самое. Кому-то необходимо поправить здоровье или избавиться от чувства стыда. Возможно, на тренировках настаивают друзья или члены семьи, а может, и те и другие, предлагая заняться спортом вместе.

Может быть, вас вдохновляет вымышленный герой, как лейтенант Джордан О'Нилл в моей истории. Искра у каждого своя.

Разум сильнее тела

Чтобы избежать прокрастинации, я представляю себе, как буду себя чувствовать через 15–20 минут уже после тренировки: выдохшаяся, потная, счастливая и гордая тем, что я выполнила все упражнения. Я знаю, какой прилив энергии я ощущаю после тренировки, и мне нравится состояние моего сознания после тренировки. Мне нужна всего минута, чтобы настроиться на работу, затем мне остается только начать, а потом я уже не могу остановиться.

Попробуйте представить себе, чтобы будет с вами через 20 минут, если вы решите не тренироваться. Что изменится? Ничего. Уровень энергии и состояние сознания останутся прежними, а еще вы наверняка будете недовольны тем, что пошли на поводу у собственной слабости. Эта простая игра позволяет мне перестать прокрастинировать и начать заниматься. Кроме того, мне не перестает нравиться напоминать себе, что на тренировку мне нужно всего 15 минут.

Люди постоянно получают сообщения, призывающие их очнуться, но многие из них притворяются глухими и делают вид, что не слышат собственных призывов. Если у вас в руках находится эта книга, это говорит мне о том, что вы услышали призыв и готовы на него откликнуться. Чтобы добиться в этом успеха, нужно дорасти до такого уровня, когда тренировки и правильное питание станет вашей привычкой, такой же, как чистить зубы, ложиться спать по ночам или ездить по утрам на работу. Вы ведь даже не раздумываете перед тем, как выполнять все эти действия, так и программа питания и фитнеса должна дойти до автоматизма.

Простота – это крайняя степень изощренности.

Леонардо да Винчи

Я начала тренироваться в спортзале, но в итоге стала заниматься дома. Я хотела быть уверенной в том, что даже если поеду куда-нибудь, даже если у меня не будет Интернета, даже если я ни с кем не смогу поговорить о фитнесе, даже если там не будет спортзала, я смогу оставаться в форме. Я хотела быть сильной и независимой. К тому моменту, когда я стала писать этот абзац, я не переступала порог спортзала уже семь лет. И я ни капли по нему не скучаю. Но главное для меня то, что я поддерживаю свой спортивный режим, несмотря

на то, где я и чем занята. Отсутствие спортзала не является оправданием. Я могу поехать на остров или на Северный полюс и тренироваться по-прежнему, потому что у меня есть мотивация, которая меняет все на свете.

Фитнес – это не сложно. На самом деле это очень просто, но просто никоим образом не означает легко. Если вы собираетесь вернуться в форму, вам не нужно никакой мистики или почесывания затылка. Напротив, вам придется попотеть и запастись изрядной порцией дисциплины на кухне и во многих других местах. Те из вас, кто уже познакомился с моими тренировками на YouTube или ZuzkaLight.com, знают, что это правда. Не существует никаких волшебных зелий, хитроумных изобретений или секретных техник, позволяющих накачать мышцы и избавиться от лишнего веса. Единственное действенное средство – это постоянные усилия. Если вы только знакомитесь со мной, знайте, что у вас есть достаточно сил и силы воли, чтобы просто и последовательно преобразиться как внутренне, так и внешне. Все это вы найдете здесь, я вам обещаю!

Никогда не сдавайтесь.

Мэри Скотт

Я с детства увлекаюсь велосипедами. Для меня велосипед – это не только средство передвижения, но и инструмент для получения свободы. Как-то само собой получилось так, что я стала принимать участие в местных и региональных соревнованиях, неплохо выступала в своей категории. Как и многие молодые люди, я мечтала стать профессиональной спортсменкой и олимпийской чемпионкой, а может, и то и другое! Тем не менее во мне победил практицизм, и я поступила в колледж. Но любовь к велоспорту никогда не покидала меня. Еще десять лет я принимала участие в соревнованиях по кросс-кантри и шоссейным заездам.

Однажды я разбила велосипед и раздробила руку, мне понадобилось несколько операций. Я поняла, что больше не смогу участвовать в соревнованиях, поэтому стала искать для себя новый вид тренировок. Мне нужно было занятие, которое я смогла бы вписать в свое расписание, в котором очень мало свободного времени и которое бы не зависело от времени дня. Я стала интересоваться упражнениями на подъем веса тела, и так я нашла сайт Zuzka Light. Я обожаю ее упражнения, потому что их можно выполнять прямо у себя дома в соответствии с моим расписанием и без каких-либо дополнительных средств и оборудования.

Мне сложно выполнять любые упражнения, в которых нужно сильно нагружать одну руку или сгибать запястье, например отжимание одной рукой. Такие упражнения проверяют меня на слабость и помогают стать сильнее в процессе их выполнения. Комплекс обычных упражнений, которые предлагает Зузка, помогает мне оставаться заинтересованной в процессе и преодолевать испытания. Пусть я потеряла любовь к велосипедам, но зато нашла новую любовь к круговым тренировкам с поднятием веса!

Глава 2
Шаги к успеху

Как только вы определились с мотивацией – будь это желание получать удовольствие от физических упражнений, влезть в джинсы или все что угодно, – пришло время поставить перед собой определенные цели. Большинство людей все время ставит цели, но не достигает их. Для достижения цели нужна искра мотивации, о которой я писала в главе 1, и огромный запас дисциплины.

Цели – это не только желание избавиться от пышных форм. Цели могут выражать то, чего вы хотите добиться во время дневной тренировки (краткосрочная цель) или какой вы хотите быть через десять лет (долгосрочная цель). В идеале краткосрочные цели складываются в долгосрочные таким образом, что достижение долгосрочных целей становится неизбежным благодаря последовательной реализации краткосрочных целей. Если вы постоянно достигаете своей цели во время дневной тренировки, у вас очень большие шансы оказаться в хорошей спортивной форме через десять лет. Само собой, работает и обратная закономерность: если вы не тренируетесь каждый день, то и через десять лет не достигнете намеченной вами цели.

Одна из моих целей заключается в том, что вы прочитаете эту книгу и начнете следовать моему плану тренировок, рассчитанному на месяц. Но прежде, чем я достигну моей цели, мне нужно помочь вам достигнуть вашей.

Намечаем правильные цели

Когда вы ставите перед собой цель, недостаточно просто сказать: «Я хочу быть стройнее и скинуть пару килограмм» или «Я очень хочу похудеть перед свадьбой». Это не цели, а желания. Им не хватает определенности, и поэтому они редко приводят к успеху. Такие желания реализуются очень редко. Как правило, они так и остаются красивыми мечтами.

Если вы, к примеру, хотите сбросить вес и повысить мышечный тонус, уточните, сколько килограммов вы хотите сбросить и какого процентного содержания жира в теле собираетесь достичь. Хорошая цель всегда имеет три свойства: определенность (1), измеримость (2) и реалистичность (3). Неплохая цель звучит так: «Я собираюсь скинуть девять килограммов к Новому году (до свадьбы или к такой-то дате)». Девять килограммов – это определенное число, поэтому желание скинуть этот вес можно измерить. Если предположить, что до Нового года у вас еще много времени, то такая цель будет вполне реалистичной.

Достойные цели, как правило, имеют особый энергетический заряд, который мотивирует вас не бросать тренировки, а продолжать заниматься. Если вы собираетесь похудеть к Новому году, вас может вдохновлять сознание того, что ваши родственники смогут оценить результат вашего труда при условии, что праздники вы проведете с семьей. Вдохновение – это важная составляющая достижения успеха, поэтому ваша цель должна иметь положительный эмоциональный заряд. Таким же эмоциональным зарядом обладают и встречи выпускников. Особенно если в школе вас дразнили за лишний вес. Только представьте себе, как вы будете себя чувствовать, когда появитесь на встрече с внешностью на миллион долларов!

Наверняка для многих из вас главной долгосрочной целью станет потеря лишнего веса. Когда вы будете конкретизировать эту цель, пожалуйста, пусть ваш «идеальный вес» будет здоровым и пропорциональным вашему росту. Если вы девушка моего роста – 168 сантиметров, то ваш идеальный вес находится в пределах 51–62 килограммов. Это и есть то самое, очень важное здоровое соотношение веса и роста. Во время написание этой книги я вешу 55 килограммов. Если бы я захотела стать стройнее, то могла бы скинуть еще четыре килограмма, и при этом мой вес остался бы в пределах нормы. А вот дальнейшая потеря веса уже может негативным образом отразиться на вашем здоровье. Поэтому учитывайте это соотношение, чтобы не навредить самой себе.

Найдите время, чтобы подумать о долгосрочных целях. Какой вы хотите быть через три месяца? Через год? Через пять лет? Через десять лет? Запишите свои цели – это поможет вам внести ясность в мысли. Именно поэтому люди и ведут дневники – это позволяет им разобраться с тем, что происходит в их жизни. Итак, я хочу, чтобы вы написали про свое будущее, причем так, чтобы это звучало правдоподобно, а не походило на фантастический роман.

> Нет сильнее тех двух воинов, терпение и время.
>
> *Лев Толстой*

Но при этом я не хочу, чтобы вы занижали свои амбиции, неважно, касается ли дело спортзала или жизни в целом. От мужчин, как правило, ожидают больших целей и стремления построить прибыльную и интересную карьеру, иначе все будут считать их бездельниками. Что касается женщин, мы часто впадаем в уныние, когда перестаем ставить перед собой большие цели. Считается, что мы должны выйти замуж за мужчину своей мечты, родить детей, заботиться о муже, проживать вместе с детьми свое второе детство и не заботиться о том, как проложить свой собственный жизненный путь. Больше всего на свете я хотела бы наделить всех женщин и девушек правом ставить перед собой большие цели.

Вы можете заниматься всем, чем хотите, ваше счастье и успех зависят только от вас. К сожалению, многие женщины до сих пор не имеют на это права. Во многих частях света женщины не располагают элементарными правами, которые необходимы для того, чтобы чувствовать себя достойным человеком. У них есть лишь базовые права, например право работать, водить машину и голосовать. Часто их преследуют даже за то, что они пытаются изменить существующее положение. Я призываю вас ставить перед собой высокие цели и выбраться из ловушки, в которую угодили многие женщины.

Достигаем своих целей

Как только вы определили и записали свои цели, вам нужно понять, каким образом вы можете их достигнуть. Я советую вам досконально изучить ваши действия с точки зрения достижения ваших целей и поставить перед собой маленькие ежедневные цели, которые и станут теми ступеньками, которые приведут вас к исполнению долгосрочных целей. Например, если вы хотите сбросить пять килограмм за три месяца, вы никуда не сдвинетесь, пока не запишете, каким образом вы намерены это осуществить. Если вы слишком сфокусируетесь на долгосрочных целях и не уделите достаточно времени на то, чтобы построить конкретные ступеньки, которые приведут вас к заветной цели, вы легко можете переутомиться и впасть в отчаяние. Если бы скалолазы все время думали о высоте горы, на которую они поднимаются, а не о следующем шаге, то они бы никогда не добрались до вершины, а кроме того, могли травмироваться во время подъема.

Представим, что сегодня девятое сентября, и вы хотите скинуть девять килограммов к Новому году. У вас есть 107 дней, или 15 недель, чтобы реализовать свою мечту. Поэтому вам нужно написать план, состоящий из маленьких целей. Такие ежедневные цели станут вашими «поведенческими целями», которые представляют собой серию небольших постоянных обязанностей. Вам понадобится записать их точно так же, как долгосрочные цели. Например:

1. Я собираюсь тренироваться пять раз в неделю, а затем заняться чем-нибудь интересным, что сможет дать мне мотивацию продолжить тренировки в остальные дни.

2. Я собираюсь употреблять столько калорий, сколько мне необходимо для достижения моей главной цели (см. карту на странице 85, чтобы определить количество необходимых калорий).

3. Я собираюсь употреблять постный белок, овощи или фрукты, а также полезные жиры во время каждого приема пищи.

4. Я собираюсь дополнительно употреблять сахар и крахмал только в течение двух часов после окончания тренировки.

5. Я собираюсь контролировать свой вес каждую неделю и пересчитывать необходимое мне количество калорий в соответствии с ним (вам не захочется употреблять такое же количество пищи, которое вы съедали, когда весили на пять килограммов больше, поэтому полезно осуществлять контрольное взвешивание каждую неделю).

Теперь вам осталось только придерживаться установленных правил, и можете вообще забыть про девять килограммов и про Новый год, ведь оба эти условия могут показаться вам слишком сложными. Тренируйтесь каждое утро или занимайтесь другими вещами, если у вас выходной. Просыпайтесь с мыслью о маленькой цели, выполняйте ее и ложитесь спать с приятным ощущением успешно выполненного дела. То же самое касается вашей диеты. Всегда просыпайтесь с мыслью: «Сегодня меня ждет успешный день». Таким образом, каждый день вы будете праздновать маленькую победу. Вы не в силах подчинить своей власти жировые клетки или уровень метаболизма, но вам вполне по силам контролировать те действия, которые приведут вас к подтянутому спортивному телу.

Также вам понадобится умение быть пластичной. Не все всегда будет складываться по-вашему, это я могу вам гарантировать. Если что-то случится, сумеете ли вы приспособиться и продолжить движение к цели или же просто соберете вещи и отправитесь восвояси? Если по какой-то причине вы отстали от графика, подумайте над тем, сможете ли вы наверстать упущенное в дальнейшем. Например, у вас был завал на работе и в результате вы пропустили несколько тренировок. Примите это как данность и придумайте, как вернуться

в рабочий режим. Позднее может настать такой период, когда работа не потребует от вас много усилий, и вы больше времени сможете уделить спорту. В итоге это соотношение, как правило, выравнивается, но вы не узнаете об этом, пока не преодолеете все спуски и подъемы на своем пути.

Как видите, для достижения любых целей вам придется запастись терпением, особенно если это спортивные цели. Нет ничего более личного, чем наше собственное тело, поэтому, если оно не соответствует нашим ожиданиям, мы хотим изменить его буквально за одну ночь. На этом желании построена целая индустрия пластических операций, липосакций, странных диет, анаболических стероидов и таблеток для потери веса. Многие из этих товаров потакают человеческим слабостям, и их применение является небезопасным.

Подход, который предлагаю я, потребует от вас времени, энергии и тяжелой работы. Я горжусь тем, что мои тренировки и принципы кулинарии эффективны, но, хоть я и не трачу времени попусту, для достижения результата необходимо выполнить определенную работу и преодолеть определенное напряжение. Посмотрите мои видеозаписи «Я потею», и вы поймете, о чем я говорю. Это базовое понятие, и нет смысла пытаться его игнорировать. Фитнес может показаться вам трудной работой, потому что это и есть трудная работа. Чаще всего именно самые трудные вещи в жизни помогают нам развиваться и достигать благополучия. Легко смотреть телевизор по пять часов в день, съедая при этом целый пакет чипсов. А потеть в ZGYM и приготовить себе здоровый обед уже не так легко, зато это гораздо полезнее для вашего тела, а также для разума. Это тоже одна из важных целей фитнеса: если вы в отличной форме и выглядите здоровой, люди знают, что вы добились этого большим трудом.

Когда мы говорим о фитнесе, речь идет не только о поте, спортивной внешности и обеде из овощей. Я не говорю о том, что это неважно, напротив, все это имеет огромное значение, но фитнес в первую очередь – это способ направить течение вашей жизни в более здоровое русло и стать более успешной версией самой себя.

Конечно же, эта задача не из простых. Вам понадобится не только усердие и способность выполнять тяжелую работу, но также и терпение. А терпение всегда идет рука об руку с постоянством. Поговорка «тише едешь, дальше будешь» действительно работает. Часто люди сдаются не потому, что заниматься спортом для них слишком трудно, а потому, что им не хватает терпения и постоянства.

Совсем недавно, в 2014 году, меня стали беспокоить сильные боли в спине. Я могла на ощупь найти воспаленный диск позвоночника, который находился в поясничном отделе, и каждый раз ощущала острую простреливающую боль, которая отдавала в правую ногу, несмотря на то, что диск был воспален слева. Это было просто ужасно. Я думала о том, что же мне теперь делать. И поскольку я человек по натуре стеснительный, я ввела запрос в онлайн-поисковик, чтобы понять, что же со мной происходит. Меня посещали страшные мысли: «Мне придется сделать операцию, мое тело уже никогда не станет прежним, на карьере придется поставить крест» и тд.

Я пошла на обследование к физиотерапевту. Он выдвинул предположение, что у меня грыжа межпозвоночного диска – небольшого «амортизатора» между позвонками, которые есть у каждого человека. Эти диски обеспечивают сгибание и повороты позвоночника, сохраняя при этом его прочность. Физиотерапевт был настолько уверен в диагнозе, что направил меня к специалисту, который занимался лечением позвоночника. Он предложил мне сделать операцию, но я не была готова ложиться под нож.

В то же время я испробовала все методы, например акупунктуру, но ничто не помогало. Я съедала по восемь таблеток ибупрофена в день. Мне было ужасно больно. Я принимала лекарство непосредственно перед ежедневной съемкой моей тренировки только для того, чтобы суметь пережить ее. Сразу после окончания съемок боль возвращалась и оставалась со мной на весь день. Находясь на грани отчаяния, я приобрела книгу Пита Эгоскью и Роджера Джиттинеса «Свобода от боли». Авторы настаивали на том, что многие заболевания дисков лучше лечить при помощи упражнений, а не хирургии. Они утверждали, что кости будут делать то, чего потребуют от них мышцы. Таким образом, мышцы могут вернуть кости в правильное положение. Но если мышцы слишком сильные или слишком слабые, могут возникнуть проблемы.

Нужно ждать, наблюдать и работать – сдаваться нельзя.
Анна Ламотт

Метод Эгоскью, как он называется, это не быстрое решение проблемы. В книге было сказано, что для лечения моей спины потребуется терпение, и я приняла это как факт. Я начала ежедневно выполнять упражнения. Поначалу мне приходилось повторять их каждый час, чтобы обходиться без таблеток от боли, но постепенно я стала выполнять упражнения лишь каждые четыре часа и тд. В конце концов я стала делать упражнения по одному разу в день, и, наконец, настал месяц, когда я больше не чувствовала болей в спине, прямо как в названии книги. Я была так потрясена результатами, что решила изучить метод Эгоскью и получить соответствующий сертификат, который позволит мне помогать людям справляться с проблемами, с какими однажды столкнулась я сама. Этот метод использует мою любимую технику: он делает людей сильнее. Моя задача дать людям упражнения, используя которые они смогут сами поддерживать свое здоровье, а не полагаться на помощь других. Я большой приверженец таких человеческих качеств, как независимость и самостоятельность.

Терпение часто рассматривают как добродетель, но если вы не Далай-лама, применять терпение на практике очень непросто. Вероятнее всего, вы узнаете себя в словах моей подписчицы Мелиссы Бурбон, которая говорит: «Я так нетерпелива. Я хочу все получить сразу. То же самое касается фитнеса и хорошего самочувствия. Я испробовала разные диеты, но все они приводили к эффекту бумеранга: я теряла вес, потом набирала, потом снова теряла, опять набирала и тд. Два года назад я окончательно выучила этот урок и стала работать над самоконтролем. С тех пор я избавилась от лишнего веса самым здоровым способом – через диету и физические упражнения. На это понадобилось время, но я увидела огромные результаты. Теперь здоровый образ жизни стал моей привычкой!»

Проявлять терпение может оказаться очень большим занудством. Мы хотим что-то получить и хотим этого прямо сейчас, так зачем же сидеть сложа руки, правильно? Нет, неправильно. Терпение может стать одним из наших главных достоинств. Терпение позволяет регулярно развивать силу и выдержку, избавляться от лишних килограммов, не вредя своему здоровью, и успешно выдерживать и даже преуспевать в самые трудные дни и недели наших тренировок. Именно терпение позволяет пережить самые трудные периоды жизни и воспитывает в нас неожиданную силу и ведет нас к такому уровню развития, которого мы бы никогда не сумели достигнуть, если бы решили погнаться за быстрым результатом. Нам следует учиться быть терпеливыми, нравится нам это или нет.

Терпение учит нас оставаться в настоящем моменте и не заглядывать слишком далеко наперед, даже если вы уже определили свои цели. Чтобы достичь их, нужно уметь сосредоточиться на каждой тренировке, каждом приеме пищи, каждом принятом решении и т. д. Нужно сосредоточить свое внимание на конечной цели и не переживать о том, что было вчера.

Как избавиться от вялости?

Не стоит винить себя в том, что вы, несмотря на все усилия, не можете достичь целей, которые сами ставите перед собой. Одна из моих подписчиц, Ли Купер, поделилась со мной своим опытом: «Сегодня утром я встала на весы и увидела, что за неделю ничего не поменялось. Я постоянно работала, отлично питалась и не употребляла алкоголь в течение трех недель, но при этом не сбросила ни грамма. И я всерьез задумалась о том, чтобы провести остаток дня, жалея себя и объедаясь фастфудом».

Знакомая история? Я думаю, каждая из нас хоть раз оказалась на ее месте.

Ли продолжает свою историю: «Но затем я сказала себе нет. Три недели – это не так уж и много. Я еще в самом начале пути. И я делаю это не ради какой-то цифры, а ради здорового образа жизни. Поэтому я стала планировать сегодняшнюю тренировку».

Человеку свойственно расстраиваться, если он не достигает своих целей. Особенно это касается фитнеса. Например, вы хотите потерять определенное количество килограммов или научиться выполнять какое-то сложное упражнение, например «пистолет». Вы честно и добросовестно работаете, но при этом ваша цель не достигнута. Вместо того, чтобы расстраиваться, попробуйте продолжать прилагать все усилия. Вы вкладываете свое время и усилия, а это само по себе уже можно считать успехом. Чаще всего все хорошее в жизни требует немного больше времени, чем мы рассчитываем. Ставьте перед собой цели, но не спешите впадать в отчаяние, если что-то идет не по плану. Подстраивайтесь под обстоятельства, продолжайте заниматься тем, что вы делаете, и работайте не менее усердно. Вы сами удивитесь, насколько эффективен этот метод.

Никогда не сдавайтесь.

Таня Декард

Мне 33 года, я замужем за ветераном военно-морского флота. Моему мужу 34 года, и в молодости он был в очень хорошей форме. К сожалению, он сильно сдал, когда ушел из военно-морского флота. У него не было серьезных проблем со здоровьем до начала 2012 года, когда ему диагностировали редкую форму рака языка. Пораженная область была сравнительно небольшой, но в ходе лечения потребовалось удалить все зубы и почти три четверти языка.

После двух с половиной месяцев радио- и химиотерапии мужчина ростом 182 см потерял почти 36 килограммов и стал весить всего 62, при этом он продолжал питаться через искусственный зонд. После лечения ему было трудно восстановить свой вес, поэтому он начал ходить в спортзал, где за полгода набрал 13 килограммов. Впервые за десять лет Джош стал выглядеть лучше меня, поэтому мне также пришлось подстраивать свой образ жизни под свои новые спортивные цели.

Муж предложил мне отправиться вместе с ним на забег Tough Mudder 2014 года в Хьюстоне, чтобы отпраздновать двухлетний юбилей его выздоровления от рака. Он сказал, что хочет, чтобы я сделала это в качестве подарка на день рождения. Я искренне хотела выполнить его просьбу и понимала, что мне потребуется серьезная подготовка. Я стала искать в Интернете планы тренировок, которые помогли бы мне справиться с этой задачей. Испробовав несколько других программ, я, наконец, набрела на сайт Зузки и впервые увидела результат, которого я так добивалась.

Рак не смог победить ни меня, ни моего мужа, это мы победили рак! Это положительным образом изменило нашу жизнь. Когда видишь, как кто-

то, кого ты очень любишь, сталкивается с такой ужасной бедой и выходит победителем из схватки, это действует очень вдохновляюще. Я знаю, что мой муж иногда уставал и смотрел, как я тренируюсь по методу Зузки, и это вдохновляло его продолжать активно двигаться к цели. Благодаря правильному питанию и занятиям в спортзале я и мой муж, а также трое наших друзей успешно приняли участие в забеге Tough Mudder!

Глава 3
Сила привычки и необходимость в регулярных тренировках

Вы можете мне не верить, но когда мне было 20 лет, я была заядлой курильщицей. При помощи сигарет я старалась успокоить нервы и избавиться от стресса, а также чувствовать себя более комфортно в различных социальных ситуациях.

По иронии судьбы, пока я росла в Праге, я ненавидела общество курильщиков. Моя мать начинала курить с самого утра за чашкой кофе и выкуривала сигарету за сигаретой весь день. У нас была очень маленькая квартира, поэтому мне негде было спрятаться от дыма. Белые занавески пожелтели. У матери развилась астма, и я уверена, что она стала последствием того, что она постоянно дышала сигаретным дымом. Я злилась на мать и часто говорила ей: «Почему ты куришь рядом с нами? Почему ты куришь в доме? Ты ведь заболеешь».

Но что бы я ни говорила, сколько бы ни умоляла ее остановиться, она не обращала на это внимания.

Я переехала от матери, когда мне было 18, а в 20 лет я сама стала курить. Все мои друзья курили, и мне не хотелось выбиваться из толпы. Я курила очень много. Это стало ужасной привычкой.

Я окончательно бросила курить, когда мне было 25 лет. Борьба с курением оказалась очень трудной, и единственное, что помогло мне не сдаться, было понимание того, что я наношу вред не только своему здоровью, но и здоровью всех тех, кто меня окружает.

Я заставляла себя думать о всех негативных последствиях курения, которые сказывались на моей внешности, моем здоровье и даже на моих отношениях. Я научилась презирать курение настолько сильно, что даже теперь я не могу находиться там, где курят, потому что это меня раздражает.

Курение – это ужасная привычка. Но привычки, хорошие и плохие, определяют то, кем мы являемся. Постоянные тренировки и здоровое питание (хотя время от времени можно позволить себе небольшую поблажку) должны стать нашей привычкой и постепенно, но уверенно вести нас к прогрессу. Как правило, чтобы добиться этого, многим, в особенности тем, кто только начинает тренироваться, требуется образец. Вместо того, чтобы обращать внимание на то, как мы выглядим в зеркале и сколько показывает стрелка на весах, нужно посмотреть на саму себя более масштабно. Если спорт станет нашей привычкой, он окажет огромное влияние на такие факторы нашей жизни, как долголетие, профилактика серьезных заболеваний, эмоциональное и ментальное здоровье. А внешность – это только приятное дополнение, как вишенка на торте!

Если не хватает мотивации

Здорово, когда есть мотивация. Нет ничего лучше, чем тренироваться, когда у тебя есть вдохновение. Но что же делать, если чувствуешь себя изнуренной, голодной и меньше всего на свете хочешь заниматься спортом? Вот тогда на помощь и приходят привычки. Поэтому так важно, чтобы спорт тоже стал привычкой. Еще не раз в жизни вы столкнетесь с ситуацией, когда уровень мотивации для занятий фитнесом у вас будет гораздо ниже, чем сейчас, когда вы читаете эту книгу, поэтому вам необходимо сделать здоровое питание и спорт одной из ваших привычек. Мотивация сама по себе не сможет гарантировать, что вы будете заниматься сегодня, завтра и на следующей неделе, поэтому, если вы хотите добиться успеха, одной мотивации мало. Я сравниваю тренировки с чисткой зубов. Знаете ли вы, что до расцвета коммерческого телевидения в 1940-х годах большинство жителей США не чистили зубы каждый день? Но в какой-то момент коммерческие каналы просто атаковали зрителей белоснежными улыбками с экранов телевизора. Поэтому все стали покупать зубную пасту и ежедневно чистить зубы, чтобы иметь такую же роскошную улыбку. Люди начали чистить зубы, потому что их впечатлила реклама, но продолжают делать это, потому что это стало привычкой. Когда вы сами чистите зубы, делаете ли вы это потому, что хотите иметь красивые зубы, или просто потому, что привыкли чистить зубы перед тем, как ложиться спать? Вот именно. Точно так же и с тренировками. Они должны быть так же регулярны, как и ваша личная гигиена.

Регулярность эффективнее мотивации

На страницах ZGYM я постоянно напоминаю, что регулярность эффективнее мотивации. Регулярность позволяет вам дожить до конца очередной серии приседаний и отжиманий, когда ваш ум говорит о том, что он хочет немедленно все это прекратить. Впереди вас ждут дни или даже недели, когда трудно будет найти мотивацию, а вашим постоянным нежелательным спутником станет усталость. В такие моменты очень важно вжать голову в плечи, сцепить зубы и продолжить тренироваться. Способность работать в такие сложные периоды может показаться ужасной и даже пугающей, но это именно то, что может сделать вас сильнее и морально, и физически. И постепенно эта сила станет частью вашей обычной жизни. После занятий спортом всегда улучшается физическое самочувствие, и чем больше упражнений вы сделали во время тренировки или чем лучше их выполнили, тем лучше будет и ваше самочувствие. Ощущение или восприятие того, что вы делаете что-то полезное для своего тела, может привести к тому, что вы станете заниматься чаще или дольше, или и то и другое вместе.

Итак, вам нужна искра мотивации. Вам нужно сформировать привычки, которые помогут преодолеть трудные периоды, когда вам не хватает энтузиазма. На самом деле вы можете сделать привычку из любого дела и даже полюбить его, причем неважно, насколько трудным оно кажется вам сейчас. Нужно только начать и продолжать заниматься этим первый месяц, по истечении которого можно ожидать того, что вы начнете чувствовать себя более комфортно. Большинство из тех, кто занимается на постоянной основе, знают, что, как только тренировки становятся регулярными, они становятся неотъемлемой частью жизни. После этого они уже не воспринимаются как испытание или наказание, а становятся частью обычного дня, который нам предстоит. Честно говоря, если такие люди пропускают больше одной тренировки, им часто кажется, что в жизни чего-то не хватает. Например, я просто не могу не заниматься, мне нужна хотя бы пятиминутная тренировка каждый день. Просто мне это жизненно необходимо. И если это можно назвать зависимостью, то это полезная зависимость.

Если вы хотите изменить ваше тело, решающую роль здесь играет умение придерживаться постоянного графика тренировок. Вам придется постоянно заниматься и придерживаться здоровой диеты. Также важно помнить о том, что невозможно изменить свое тело за одну ночь. Нужно придерживаться установленной программы и не обманывать себя в том, что касается потраченных усилий. Питайтесь правильно каждый день и выкладывайтесь на 100 % на каждой тренировке, и я гарантирую, что вы будете чувствовать себя и выглядеть иначе!

Формируем полезные привычки

И вот теперь вы, наверное, спросите: «Ладно, Зузка, и как же мне сформировать такие привычки?» Итак, если вы в целом похожи на большинство людей, то занимаетесь формированием привычек всю свою жизнь. К сожалению, многие из этих привычек вредны для здоровья. Например, вы привыкли по три раза выключать будильник перед тем, как подняться. Или вы привыкли в обеденный перерыв покупать фастфуд, не выходя из машины, вместо того чтобы захватить на работу полезный и вкусный домашний обед в контейнере. Вы привыкли ложиться спать на два часа позже, чем стоило бы… что, в свою очередь, объясняет ваши романтические отношения с будильником по утрам.

Как я говорила в начале главы, я была заядлой курильщицей, но мне удалось побороть эту привычку. Еще одна плохая привычка, которая у меня была, – добавлять сахар в напитки. Я тренировалась пить кофе и чай без сахара, пока это не стало привычкой, а затем и личным предпочтением.

Если вы хотите избавиться от лишнего веса, накачать мышцы или повысить жизненный тонус, то ваш успех будет напрямую зависеть от ваших привычек. Большинство ваших недостатков – это следствие привычного для вас поведения, поэтому я прошу вас начать практиковать такое поведение, которое включает в себя тренировки и правильное питание. Формирование привычек – это еще один вид тренировки. Вы тренируетесь, мышцы растут, а вы становитесь сильнее.

Люди, которые занимаются спортом, как правило, сильнее тех, кто этого не делает. Стоит однажды сформировать привычку, и в дальнейшем ее будет нетрудно усилить. В Стэнфордском университете провели исследование, согласно которому те, кто регулярно занимается спортом, меньше подвержены депрессии в дальнейшей жизни. Кроме того, у тех, кто, согласно анкетным данным, выполняет большее количество упражнений, депрессия не охватывает все сферы жизни, несмотря на негативные события или постоянные проблемы со здоровьем. Это свидетельствует о том, что занятия спортом помогают поддерживать здоровый и счастливый образ жизни. По словам доктора А. Х. Гольдфабра и его коллег из университета Гринсборо в Северной Калифорнии, с физиологической точки зрения спортивные нагрузки стимулируют выработку эндорфинов (серотин, эпинефрин и допамин), которые вызывают чувство эйфории и сокращают болевые ощущения.

Тренировки стали моей привычкой, и тренируюсь я тоже по привычке. Я люблю заниматься дома, выполняя короткие интенсивные подходы, потому что я делаю это уже в течение семи лет. Мне просто не нравится ходить в спортзал. И я бы ни на что не променяла свои домашние тренировки, потому что дома я чувствую себя очень комфортно.

Эта привычка позитивно отражается на моей жизни. Какое время лучше всего подходит для тренировок? Сформировать привычку легче всего, если вы будете тренироваться в одно и то же время каждый день. Многие думают, что такой подход накладывает слишком большие ограничения, но подобные суждения могут вообще не позволить таким людям тренироваться.

Оправдания и еще раз оправдания

А что же заставляет нас увязнуть в болоте пагубных привычек и не дает замещать их полезными привычками? Чаще всего виной этому оправдания. Вот одно из них, которое я слышу постоянно: «У меня нет времени на диету и тренировки». В таком случае тем более нужно сделать здоровый образ жизни привычкой. Обычно я нахожу 15 минут на тренировку, но если я очень занята, то сокращаю ее до пяти минут. Но я не пропускаю тренировки. Это то же самое, что принять душ.

Еще одна типичная отговорка звучит так: «Я не могу заниматься собой, потому что у меня есть дети». Ну, тогда стоит принять во внимание, что если ваше тело будет сильным и здоровым, получая хорошие нагрузки, то вы станете гораздо сильнее и получите на руки огромное преимущество, ведь заниматься детьми гораздо легче, чем заниматься спортом.

Попробуйте отключить все свои негативные реакции на спорт и занимайтесь им так же, как выполняете вашу работу. Мы часто ходим на работу и выполняем поручения без особой мотивации и энтузиазма, но все равно продолжаем этим заниматься. Частично так происходит благодаря нашей ответственности, но главная причина – это понимание того, что эти вещи сделать необходимо. Но ведь диета и спорт ничем не отличаются. Только мы несем ответственность за свое благополучие, а самую важную роль в этом играет фитнес.

Если мы не будем преданы тренировкам так же, как работе, трудные физические упражнения могут быстро подорвать наше стремление быть здоровым. Участница ZGYM Парвиндер Пуниа родом из Британии, но живет на моей родине в Чехии. Вот что она говорит по этому поводу:

«Благодаря упражнениям мы сами выстраиваем себя, а не используем проекции других людей. У меня нет семьи, которая могла бы меня поддержать, но при этом есть полноценная работа с командировками, ребенок и молодой человек, который тренируется не меньше моего. Мы с ним просто поставили свое тело в приоритет. В возрасте 35 лет я научилась плавать и начала ездить на шоссейном велосипеде, при этом я продолжала заниматься бегом.

Когда у меня родился ребенок, во мне было 20 килограммов лишнего веса, я была очень усталой и страдала от болей в спине. Благодаря тренировкам Зузки я вернулась в прежнюю форму и даже похудела еще на несколько килограммов к тому времени, когда моему ребенку исполнилось семь месяцев! Я выполняла упражнения каждый раз, когда она засыпала. Через два месяца я снова пробегала по восемь километров в день. А через три месяца опять села на велосипед. Я надеялась на то, что смогу проехать 24 километра, а закончилось тем, что я проехала 39!»

Как избавиться от негативных мыслей

Иногда, несмотря на все наши усилия оставаться позитивными, в голову закрадываются негативные мысли. Если такие мысли будут назойливы, то могут испортить все настроение. Вот несколько советов, как избавиться от негативных мыслей, прежде чем они начнут влиять на вашу жизнь, включая здоровье и спорт.

1. Выходите на улицу

Свежий воздух, солнечный свет и окружающая природа способны очищать сознание и показать наши проблемы в новом свете. При этом неважно, где вы живете: в деревне, в центре города или на окраине. Мы с моим парнем Джессом живем в Лос-Анджелесе и с удовольствием берем с собой на прогулку собак. Это оказывает настоящее терапевтическое воздействие на мое эмоциональное состояние. На улице также хорошо бегать, заниматься йогой и другими видами растяжек, но терапевтический эффект гарантирован, даже если вы просто отправились на прогулку и решили подышать полной грудью. Солнечный свет также очень полезен для здоровья. Многим людям не хватает витамина D, необходимого для здоровья костей и сердечно-сосудистой системы, а также оказывающего благотворное влияние на другие системы. Солнце – это отличный источник бесплатного витамина D.

2. Примите душ

Душ важен не только в плане гигиены, но и как средство реабилитации и восстановления сил. Задумайтесь о том, что теплый приятный душ – это самая простая форма массажа. Не знаю, как вы, а я часто замечаю, что большая часть стресса уплывает вместе с водой, которая стекает по коже, особенно после тренировки. При этом наступает не только физическое, но и ментальное расслабление. На самом деле после душа, когда мой мозг успокаивается, мне гораздо проще решить проблемы, которые до этого казались нерешаемыми. Даже представить не могу, сколько раз озарение снисходило на меня именно в душе.

3. Слушайте музыку

Меня всегда поражала сила музыки, которая помогает мне не только начать тренировки, но и избавиться от негативных мыслей, когда я нахожусь в плохом настроении.

Начиная с самого раннего нашего детства, музыка помогает нам справиться с неприятными симптомами не хуже лекарства, но далеко не всем подходит одно и то же. Когда дело касается музыки, мои вкусы очень разноплановы. Я могу слушать все что угодно. Когда я хочу расслабиться, я включаю «Эмбиент чиллаут».

4. Учитесь благодарности

Все мы боремся за лучшую жизнь, но иногда уделяем чересчур много внимания плохому и чересчур мало хорошему. Если вы слишком несчастны из-за того, что вы не в форме и у вас есть лишний вес, напомните себе о том, что у вас достаточно сил, чтобы измениться до тех пор, пока у вас хватает здоровья на то, чтобы двигаться и выполнять физические упражнения. Не у всех на земле есть такая роскошь. Благодарность позволяет уменьшить стресс

и снизить симптомы депрессии. Я поняла на своем личном опыте, насколько важно уметь быть благодарной за все, что имеешь!

5. Перестаньте во всем обвинять себя

Если ваш самый злобный критик – это вы сами, пора задуматься о происходящем, ведь такой негативный внутренний диалог может загнать вас в угол, из которого будет трудно выбраться.

Перестаньте обвинять себя во всех мелочах. Например, вместо того, чтобы выискивать в своем теле недостатки, научитесь видеть то, что в вашем теле прекрасно.

6. Смените обстановку

Когда я чувствую себя истощенной, мне очень помогает смена обстановки. Возможно, в таком случае вам понадобится участие друзей, поэтому не бойтесь просить их о помощи. Вам просто нужно, чтобы кто-то вытащил вас из болота будничных забот и отправил на отдых. Если вам плохо, наверняка в вашей жизни есть что-то, что заставляет вас так себя чувствовать. Избавиться от хандры очень трудно, если вас будет окружать все та же старая атмосфера.

7. Тренируйтесь!

Мой любимый антидот против хандры – это движение! Физические нагрузки отлично помогают отвлечься от негативных мыслей, потому что вы начинаете действовать, вместо того, чтобы пассивно жалеть себя и продолжать думать о том, что вас грызет. Во время физических упражнений также происходят биохимические изменения, которые сокращают стресс и избавляют от негативных мыслей.

Прежде чем перейти к следующей главе

Итак, ваша цель состоит в том, чтобы сохранить позитивное мышление и не допускать негативных мыслей, потому что такой настрой позволяет формировать положительные привычки и избавиться от вредных. Поэтому я хочу, чтобы вы научились полностью и глубоко расслабляться в течение 15 минут. Мой традиционный способ расслабиться так же эффективен и непродолжителен по времени, как и мои тренировки. Если вы сумеете втиснуть эту задачу в список своих обычных дел хотя бы два или три раза в неделю, вы будете чувствовать себя прекрасно.

Шаг 1. Выпейте домашний травяной чай

Заварите себе специальный чай для снятия стресса. Смесь имбиря и ромашки – это естественный источник спокойствия и релаксации. Я советую использовать целые сушеные соцветия, которые можно купить на сельском рынке, в специализированных чайных домах и даже в хороших продуктовых магазинах. Обычно я завариваю 3–4 соцветия ромашки и четырехсантиметровый кусочек свежеочищенного имбиря, нарезанного на дольки толщиной по 2–2,5 см. К ним я добавляю четыре стакана кипятка, выключаю газ и даю настояться в течение пяти минут, пока вода не приобретет пряный и успокаивающий вкус. Процедите чай, затем вдохните его аромат и сделайте несколько глотков, которые самым естественным и здоровым образом помогут вам избавиться от всех проблем.

Шаг 2. Примите очищающую ванну

Пока чай заваривается, приготовьте себе очищающую ванну с морской солью. Для полной релаксации я развожу в воде полную чашку соли. Полезные свойства морской соли известны уже не одно столетие. Они включают в себя расслабление нервной системы, снятие нервного напряжения, снятие болевых ощущений и очищение проблемной кожи. Это прекрасный антидот против боли в мышцах, с которой вы можете столкнуться во время первой недели моей программы, рассчитанной на месяц.

Но польза морской соли заключается не только в очищении кожи. Соль проникает сквозь кожу внутрь организма и восполняет недостаток магния, который наблюдается у людей, находящихся в состоянии стресса. Магний возвращает чувство спокойствия благодаря тому, что он стимулирует выработку серотонина – химического элемента, который поднимает настроение и способствует глубокому расслаблению. Из морской соли также можно приготовить домашний очищающий скраб, который восхитительно успокаивает кожу и выравнивает цвет лица.

Я пью чай прямо в ванной, это занимает около 20 минут. Попробуйте и вы!

Шаг 3. Питайте свой разум

Я стараюсь достичь нирваны при помощи чашки хорошего чая и теплой ванны. Тихая успокаивающая музыка в фоновом режиме также повышает мою чувствительность и очищает сознание, пока я принимаю ванну.

Это отличное время для того, чтобы посмотреть на свою жизнь и почувствовать благодарность за то, что есть, или же понять, где нужно что-то исправить. Здесь важно помнить об одном: что бы вы ни делали, делайте то, что приносит вам счастье. Вот поэтому мне так нравится посвящать это время себе. Большинство вещей, которыми мы заняты каждый день, посвящены нашим детям, братьям и сестрам, родителям, друзьям, начальнику, но не нам самим. Очень важно, чтобы вы научились ставить себя на первое место в большинстве случаев и относиться к себе с той же любовью, которой окружаете других людей. Вам нужно заботиться о своем теле и разуме, чтобы они смогли заботиться о вас.

Глава 4
Магия учета

Вы можете удивиться, но я уверена, что многие женщины и мужчины, которые купят эту книгу, будут прятать ее под полой, словно какой-то секрет. Я уже представляю себе, как они принесут книгу домой и даже не расскажут родственникам и друзьям о том, что начали заниматься спортом. Этот ареол таинственности как нельзя лучше отражает испуг, который очень часто сопровождает людей на первой тренировке. Возможно, это связано с тем, что они боятся провала. А может быть, они считают, что другие ждут их провала и будут смеяться уже над самой попыткой заняться спортом. Вполне возможно, что прежде они уже пробовали начать тренироваться, но у них ничего не вышло. Никто не хочет быть осмеянным за неудачу. Гораздо проще начать тренироваться тайно и надеяться на то, что ваши надежды оправдаются.

Но я хочу, чтобы в какой-то момент вы начали отчитываться перед другими за свои спортивные достижения. Я хочу, чтобы вы говорили друзьям, семье и коллегам по работе, что вы стараетесь вести здоровый образ жизни. Я хочу, чтобы вы писали о своей диете и тренировках в социальных сетях, например Facebook, Twitter и Instagram. Я не говорю о том, чтобы вы каждый раз сообщали всем и каждому о том, что вы переступили порог спортзала, и докладывали подробности каждого блюда, которое приготовили, перед тем, как его съесть. Но присоединиться к обсуждениям в социальных сетях, определенно, стоит. Общение поможет вам поддерживать ваш энтузиазм на прежнем уровне, пока все идет хорошо, но гораздо важнее использовать соцсети в тот момент, когда энтузиазм ослабнет, а такой момент рано или поздно придет, можете мне поверить.

Это случается с каждым. Только представьте себе: на улице дождь и холод, а вы под одеялом с любимой собакой и плиткой шоколада, а ваш друг ждет вас в парке, чтобы заняться берпи на свежем воздухе. Возможно, единственное, что сможет вытащить вас в этот день из кровати, будет мысль о друге, который ждет вас совсем один под ледяным ливнем. В такие моменты именно ответственность перед другими помогает продолжить занятия и не поддаться соблазну остаться в постели.

Эта глава посвящена тому, как установить прочные связи с окружающими, используя уже имеющиеся отношения, а при необходимости уметь перестать общаться с теми людьми, которые вас разрушают. Я не сомневаюсь в том, что все люди существа социальные. Это, конечно, не значит, что нам совсем не нужно время, чтобы побыть наедине с собой, мне, например, нужно, но в прошлом люди не жили одни, одиночество использовалось только как наказание. Наш мозг устроен таким образом, чтобы стимулировать тело к движению, и точно таким же образом он стимулирует нас делиться опытом с другими людьми, а не прятать его под глухой замок.

Вам будет труднее достичь тех целей, которые описаны в этой книге, если вы не будете поддерживать тесные взаимоотношения с другими людьми. Я очень советую вам найти для себя партнера (желательно, чтобы он тоже тренировался), который будет «контролировать» ваши успехи в фитнесе, или создать группу (по переписке онлайн или с периодическими встречами), в которой вы сможете следить за своими достижениями вместе с другими. Пример такой группы вы можете найти на моем сайте. Когда дело касается здоровья и фитнеса, никто не одинок – мы все держимся вместе.

Ваши сферы влияния

Когда вы начнете заниматься по моей программе, некоторые люди будут поддерживать вас, некоторые будут отвлекать, а некоторые даже будут стараться помешать вам, исходя из своих собственных страхов. Так или иначе, другие люди будут влиять на вас в лучшую или худшую сторону. Представьте себе наши с вами спортивные «отношения». У вас неплохие шансы прогрессировать, если вы приобрели эту книгу, а в прошлом тренировались под одну из моих видеотренировок на YouTube. Мы с вами находились в разных местах, но я стала вашим инструктором и, несмотря ни на что, поддерживала и приободряла вас. В тот день, а может быть, и много дней подряд, мы были виртуальными партнерами по спорту.

Некоторые люди могут умышленно мешать вам вести здоровый образ жизни. Первой, кто начал отговаривать меня, была моя мать, поскольку она не хотела, чтобы я чем-то активно занималась, пока я была маленькой. Она скрывала от меня свои проблемы со здоровьем, но теперь я понимаю, что она много чего надумала. Но мне понадобилось много лет на то, чтобы победить ее недовольство и научиться тренироваться. У меня не было наглядного примера, поэтому мне всему приходилось учиться самой, а это было очень трудно. Поэтому я очень советую вам найти для себя кого-то, кто будет вас поддерживать.

Итак, с кем стоит тренироваться? Идеальный партнер по тренировкам – это тот, чьи цели очень схожи или полностью совпадают с вашими целями. Если вы хотите скинуть 20 килограммов и тренируетесь с девушкой, которая хочет стать женским воплощением Халка, вряд ли ваши спортивные отношения приведут к чему-то хорошему. У вас с партнером также должны быть общие предпочтения в отношении времени тренировок. Если вы терпеть не можете заниматься по утрам перед работой, а это единственное время, когда ваш партнер готов тренироваться, довольно скоро вас ждет «развод» и раздельные тренировки в дальнейшем.

Но если партнеры подходят друг другу, совместные тренировки могут быть просто потрясающими. В те дни, когда вам не захочется тренироваться, вы, скорее всего, все равно будете заниматься, потому что кто-то на вас рассчитывает и вы не хотите подвести этого человека. Вот почему многие нанимают персонального тренера. Помимо инструктажа клиенты получают такие условия, в которые у них уже не остается возможности пропустить тренировку. Ведь даже если они отменят занятие, заплатить за него все равно придется, а это пустая трата денег.

При наличии хорошего партнера для тренировок эффективность ваших занятий может резко возрасти, ведь вы оба будете мотивировать друг друга работать усерднее. Один может уговорить другого сделать еще один последний подход и тем самым сдвинуть привычные рамки тренировки в сторону усиления. Тренироваться вдвоем или в группе обычно веселее, чем в одиночку. Вы можете тренироваться на время, и тогда ваши занятия превратятся в соревнования, что я лично просто обожаю.

Вы можете учиться у своего партнера, обмениваясь идеями касательно диеты, тренировок, добавок и прочих аспектов фитнеса. Во время самой тренировки вы с партнером можете следить друг за другом и при необходимости корректировать выполнение упражнения. Вовсе не нужно быть сертифицированным тренером, чтобы сказать: «Да у тебя бедра провисли во время отжимания!» или «У тебя колени выпирают над ступнями, когда ты приседаешь!».

Лучшие партнеры по фитнесу заинтересованы в вашем успехе не меньше, чем в своем собственном, и ждут того же от вас. Они приходят немного заранее, чтобы начать заниматься точно по времени. Они не ноют, что у них был ужасный день или что они только что поскандалили с мужем, наоборот, они приходят с зарядом бодрости и позитивной энергии. Они

радуются, когда вам удается достигнуть новой цели. Никому не нравится быть в обществе эгоистов, это относится и к занятиям спортом. Если ваш партнер все время ноет и жалуется и ему не хватает воспитания, чтобы заранее предупредить вас о том, что в какой-то день ему придется пропустить тренировку, поэтому вам приходится ждать его 10–15 минут, прежде чем вы начнете тренироваться самостоятельно, то такой партнер скорее помеха, чем помощь. Избавьтесь от него, пока его плохие привычки не перешли и на вас.

Как найти поддержку для фитнеса

Неважно, занимаетесь ли вы в одиночку, с партнером или в группе, на вас будут сказываться отношения с другими людьми, как только тренировка закончится и вы переоденетесь в сухую одежду. Если у вас есть любимый, его реакция может повлиять не только на успех ваших занятий, но и на отношения в целом. Пары, которые занимаются вместе (или хотя бы поддерживают друг друга в этом начинании), могут заметить, что их отношения укрепляются так же, как и мышцы. Но у этой истории может быть и другой сценарий. Например, один из партнеров начинает приводить себя в порядок, а другой игнорирует его усилия или даже начинает смеяться и выражать свое презрение к этому занятию.

Грустно думать о том, что может из этого получиться, но мне придется сказать вам, что такое происходит гораздо чаще, чем можно себе представить. Порой люди, недовольные своей внешностью и не желающие тренироваться, не хотят видеть успехи других людей на этом поприще, ведь тогда им самим уже нечем оправдать свои страхи и недостатки. Отношения могут стать еще хуже, когда те, кто тренируется, начинают привлекать к себе повышенное внимание окружающих.

Некоторые начинают ревновать и постоянно проверять своего партнера, а если спортсмен привлек чье-то внимание в присутствии ревнивца, последний воображает себе, что было бы, не окажись его рядом. Часто это становится тяжелым испытанием для отношений. Если в этой ситуации вы находитесь на месте того, кто не тренируется, как вы поступите? Продолжите ли вы свою игру или сможете хотя бы научиться поощрять свою половину, которая ходит на тренировки? А если нет, готовы ли вы потерять этого человека? Такой риск есть. По своему опыту я точно знаю, что смена образа жизни позволяет точно определить ваших настоящих друзей. Они будут поддерживать вас, а не пытаться остановить или утащить обратно на дно.

Я не говорю, что вам обязательно нужно быть одной из тех пар, которые совместно зависают в спортзале. Вполне может оказаться так, что вам нравятся разные виды спорта, и это вполне нормально. Важно лишь то, чтобы вы оба заботились о своем здоровье и занимались фитнесом, а также стремились впустить в ваши отношения новую энергию и интересный опыт. Вот как это случилось у моей подписчицы Софии.

«Когда я первый раз вышла замуж, я занималась бегом. Я хотела приобщить к занятиям и мужа, но его все это так бесило, что я чувствовала себя ужасно, когда бегала с ним. Через некоторое время мы установили, что ему нравятся походы, велосипеды и физический труд, а именно сельское хозяйство, а я люблю интенсивные забеги на расстояние, йогу и силовые упражнения с поднятием веса. Иногда мы тренируемся вместе, но, как правило, раздельно. Мы поддерживаем друг друга и находим время и возможность для того, чтобы каждый из нас смог поддержать свое здоровье. Самым важным опытом для меня было научиться слушать его и помочь ему найти то, что нравится ему, а не заставить его делать то, что нравится мне».

Пять способов мотивировать своего любимого, не превращаясь в изверга

Неважно, замужем вы или женаты, есть у вас парень или девушка, но вас может жутко раздражать то, что он или она все время сидит перед телевизором с пачкой чипсов, пока вы напрягаете попу, пытаясь привести себя в форму. Любые отношения требуют поиска компромиссов, поэтому каждый из вас должен уважать привычки и личное пространство друг друга. Помимо этого есть несколько советов о том, как продвигаться по этому минному полю.

1. Мотивируйте, а не вынуждайте

Любые попытки мотивировать близкого человека должны сопровождаться любовью и основываться на заботе о его/ее здоровье. Худшее, что вы можете сделать, это начать упрекать и унижать человека, у которого и так недостаточно мотивации, чтобы начать заниматься и вести более здоровый образ жизни. В ответ вас ждет только сопротивление и враждебность. Попробуйте использовать позитивные методы, которые позволят аккуратно подтолкнуть вашего любимого к более здоровому и спортивному образу жизни.

2. Не ставьте ультиматумов

Точно так же, как обвинения и упреки, ультиматумы не мотивируют людей заниматься спортом, если только нет явной угрозы их здоровью. Не вздумайте угрожать партнеру, что не будете выражать свою привязанность к нему тем или иным способом, пока она или он не поднимет свою ленивую задницу с дивана или что-то в этом роде. В лучшем случае ультиматум может подействовать на какое-то короткое время, но занятия спортом эффективны только в долгосрочной перспективе. Регулярные мягкие толчки помогут вам добиться гораздо большего, чем сердитое ворчание.

3. Тренируйтесь вместе

Занимайтесь вместе простыми видами спорта, которые требуют совместных действий. Покатайтесь на велосипедах или отправляйтесь в пеший поход. Длительные прогулки могут стать неплохим началом приобщения к спорту. Даже если ваш любимый еще не достиг вашего спортивного уровня, мягкие и интересные тренировки могут склонить его или ее к регулярным занятиям спортом.

4. Согласовывайте вместе ваши цели

Согласовывайте время прогулок, пробежек или походов. В течение нескольких недель совместных тренировок можно попробовать улучшить время или немного увеличивать пройденное расстояние. Постановка новых целей – это отличная мотивация, особенно если цель достигнута, какой бы маленькой она ни была. Позитивное подкрепление отлично работает, а совместная постановка целей может укрепить любые отношения.

5. Фокусируйтесь на здоровье, а не на внешности

Это особенно важно, если ваш партнер не в форме или страдает от лишнего веса. Сделайте вашим приоритетом здоровье, а не внешность. Фокусирование на внешности может привести к тому, что человек начнет стесняться или, что еще хуже, почувствует неуверенность в себе. Также он может подумать, что вы любите его или ее только за внешние данные, а не за то, кем он или она является как личность, что, в свою очередь, не способствует построению здоровых и длительных отношений.

Еще одно социальное явление, от которого напрямую может зависеть ваш успех или провал, это то место, где вы работаете. Как и ваш супруг, одни коллеги могут поддерживать вас, а другие ненавидеть, особенно если они завидуют вашим успехам. Ваше рабочее место может стать настоящим испытанием для вашей диеты. Если на обеденном столе в офисе всегда стоит коробка с пончиками, вы можете и сами не заметить, как будете бездумно жевать сладости, запивая их чашкой кофе. Также вы можете столкнуться с определенными трудностями, если решите пообедать с коллегами, которые не особенно заботятся о качестве пищи, а гораздо больше волнуются о том, чтобы покушать можно было быстро и с максимальным комфортом. После работы вас ждет еще одно испытание в виде «счастливых часов» в кафе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.