

Так получилось, что моя работа, моё хобби и даже любимый способ проводить свободное время — это спорт. Я в прошлом спортсмен, кандидат в олимпийскую сборную по спортивной гимнастике 2004 года. После травм вынужден был уйти в 21 год из большого спорта и заняться тренерской фитнес-деятельностью, благо больших нагрузок там нет, а небольшим выбитое плечо не мешает.

Что же задолбало? Мои дорогие, я с 5 лет не делал перерыва в занятиях больше, чем на 3 недели. И то, пока лежал в больнице, делал простую зарядку и приседания. Бегал в санатории с гипсом и растягивался по мере своих скромных возможностей. И любой удачливый, достигший результата человек знает, что этот результат достигается за счёт огромного количества часов, проведённых за этим занятием, с запредельными нагрузками, напряжением сил и огромной концентрацией.

Любой удачливый бизнесмен имеет в своём запасе десяток-другой проектов, которые не взлетели, банкротства, неудачи и нищие годы. Любой учёный, достигший признания, добивается его спустя годы исследований, поиска, неудачных проб и теорий, отвергнутых позже. Виртуоз скрипач стирает до костей пальцы, оттачивая технику и мастерство владения инструментом.

Нельзя «просто и быстро» достигнуть результата!

Но нет. Каждый год, каждый чёртов год приходят они. Те, кто хотят накачаться за 2 месяца, сбросить 10 кг за неделю, получить кубики уже на 4 занятии, мышцы после 10 минут тренировок в день, и чтоб жир уходил от простых упражнений. Масштаб бедствия ужасает, люди не хотят слышать про механизм жиросжигания и методику роста мышц, про обновление клеток, методику формирования питания и сложный индивидуальный баланс нашего организма. Им вынь да положь. Сейчас, к лету, к пляжному сезону.

Я люблю работать с людьми — наблюдать, как твой подопечный растёт и радуется своим успехам, лучшая награда. Но никто не хочет работать, выполнять предписания и даже, чёрт побери, соблюдать технику выполнения упражнения. В результате вместо осевой нагрузки они получают перенапряжение, травму и теряют мотивацию уже на первом занятии. Фраза: «Результат будет замечен где-то через полгода, а устойчивый рост — на втором году постоянных занятий» повергает людей в страх

и ужас. Зачем так сложно, ведь в интернете пишут... Они не хотят менять пищевые привычки, выкраивать время на планирование нагрузки и наплеватьски относятся к собственному же телу. Вот это и удивляет.

[Read Full Article](#)