



Как перестать
лениться и начать
с удовольствием
ходить в тренажерный
зал

7 секретов супермотивации
для качков!

Содержание

Введение	3
Убийца лени №1: отсутствие дебильных стереотипов	4
Убийца лени №2: сильное желание	7
Примечание к убийце лени №2	10
Убийца лени №3: конкретный пошаговый план тренировок	11
Убийца лени №4: ощутимый результат	12
Убийца лени №5: обязательное расписание дел на день	14
Убийца лени №6: слишком короткая жизнь	15
Убийца лени №7: желание утереть всем нос	16
Общий итог	17

Введение

В людях всегда наблюдается одна очень интересная картина: все всегда чего-то хотят, но при этом всем лень что-то для этого делать!

Многие хотят иметь красивую фигуру, рельефные мускулы и сексуальный внешний вид, но при этом мало кому хочется ходить в тренажерный зал и заниматься спортом.

Лень, чтоб её.

Действительно, тема лени в наши дни достаточно актуальна и очень часто многие пытаются найти ответ на вопрос: как заставить себя начать делать то-то и то-то?

Нередко такая картина наблюдается и с тренажерным залом. Многим людям просто никак не заставить себя начать туда ходить!

В этой небольшой книге я расскажу Вам, как легко это сделать и как, наконец, начать с удовольствием посещать тренажерный зал, чтобы получать от него желаемые результаты: красивые рельефные мышцы и красивую фигуру.

Нет, не так...

Я расскажу Вам, как получать нереальный кайф от тренажерного зала, как засыпать и просыпаться с мыслью о том, чтобы побыстрее сходить в тренажерный зал, и как сделать так, чтобы посещение тренажерного зала стало тем делом, которое Вам будет хотеться делать больше всего. Ради которого Вы будете жить, от которого Вы будете испытывать экстаз, и которое Вы будете делать каждый день с превеликим удовольствием, напроочь забыв о лени!

(Так вроде лучше звучит) :)

И раз уж Вы дочитали до этого места, думаю, Вам интересно узнать, как всё это сделать.

Итак, готовы убить свою лень? Тогда давайте начнем!

Убийца лени №1 – отсутствие дебильных стереотипов

Самая первая и, на мой взгляд, самая сильная причина, из-за которой всем лень начать ходить в тренажерный зал – это пугающее мнение, что бодибилдинг - это тяжелый и упорный многочасовой труд.

Что надо много и упорно работать в зале, ежедневно, по несколько часов. А чтобы похудеть, нужно еще и начать каждый день бегать вдобавок. Короче говоря, вкалывать как папа Карло, чтобы накачать мускулы и сделать своё тело красивым.

На самом деле, всё это полнейший бред и в бодибилдинге дела обстоят совершенно по-другому.

Если Вы уже посмотрели мой курс «Умный Пресс Тренинг», то заметили, что эффективная тренировка, которая действительно даёт мощный рост мышцам, длится не более 1 часа. И за этот час около 45 минут уходит на отдых и лишь 15 минут на сами упражнения!

По сути, чтобы накачать мышцы нужно тратить всего лишь 15 минут в день на физическую работу в тренажерном зале.

Че, сильно много?

ДА сущий пустяк!

Не верится, что всё так просто?

А никто и не говорит, что просто :)

Прежде чем до Вас допрет, почему нужно заниматься именно так, и каким образом нужно проводить эту часовую тренировку, чтобы она давала рост мышцам, а не пролетала впустую, нужно сделать примерно следующее:

- 2-3 года потратить на бессмысленные упорные вкалывания в тренажерном зале
- пол года на то, чтобы понять, что эти вкалывания не дают результатов
- еще 1-1.5 года потратить на то, чтобы изучить бодибилдинг как следует
- пол года на принятие решения вернуться в зал
- 1-2 года на то, чтобы накачаться по нормальной системе, которая, наконец у Вас есть и которая будет приносить желаемый результат.

В целом нужно потратить около 6-7 лет времени и целую кучу нервов, прежде чем ты начнешь заниматься нормально (благо, этого Вам делать не придется, так как в «Умном Пресс Тренинге» я рассказал Вам, как нужно заниматься правильно).

Не вкалывать по пятьдесят часов и таскать постоянно штанги, как раб на стройке, а равномерно, спокойно выполнять небольшое количество эффективных упражнений, с большим количеством отдыха. И при этом получать реальные результаты: красивые форменные большие мышцы.

Вот какими должны быть тренировки! Не утомлять спортсмена, а наоборот приносить ему радость, энергию и улыбку на лице от приятного времяпровождения в зале.

Всё, что написано в журналах и на сайтах о мегаупорных многочасовых тренировках – это левый трёп. Не вводите на него, потому что в большинстве случаев это пишут новички, которые ничего не знают о бодибилдинге и ничего не добились от своих супер пупер тренировок.

(Еще иногда пишут те, кто раскачался на химии, но это уже не в какие ворота).

Сейчас, следующее предложение прочитайте внимательно, запомните и прямо сейчас навсегда занесите его в черный список: чем больше я буду работать в тренажерном зале, тем быстрее у меня вырастут мышцы!

Это, мать её, самая паршивая ошибка всех новичков! Все, как один в самом начале своей спортивной карьеры думают именно так, и начинают вё**ть (извините) как сумасшедшие.

Не делайте этого, я Вас умоляю!

На фоне таких людей, я выгляжу самым большим лентяем, потому что делаю раз в 10 меньше, чем они.

Иногда даже становится неловко, глядя на новичков, ибо мои мышцы и сила постоянно и стремительно растут вверх, а их результаты стоят на месте годами, не смотря на их гораздо более упорный труд.

Не в бестолковом упорстве сила, ребята!!! Не надо вкалывать руками в зале, надо головой думать и заниматься нормально.

Как?

Об этом я рассказал в «Умном Пресс Тренинге».

В чем кайф?

В отсутствии утомляющей бессмысленной работы и в нормальных быстро растущих мышцах!

Почему так?

Потому радость должен спорт приносить, а не истязания самого себя.

И если Вы до сих пор мыслите как новичок и полагаете, что бодибилдинг – это упорный тяжелый труд, который должен отнимать много сил и времени, и требует много вкалываний, мой Вам совет - забудьте об этом.

Запомните, что бодибилдинг – это приятный и простой вид спорта, который с первой тренировки должен приносить результат, и не отнимать при этом много сил и времени!

Если Ваши занятия не доставляют Вам кайф, заставляют чувствовать себя усталым и при этом мышцы нифига не растут, забудьте о таких занятиях.

Именно из-за них Вы и ленитесь, потому что не кайф делать то, что не доставляет кайф!

А бодибилдинг должен быть кайфовым ;)

P.S. Внимание! В октябре 2011 года (уже совсем скоро!) стартует новый тренинг от Василия Ульянова и Алексея Толкачева. То, чего никто еще от них не видел.

Подробнее тут: http://titans-helf.ru/21trening_zal.html

Убийца лени №2 – Сильное желание

Вторая, не менее важная причина, по которой людям лень ходить в тренажерный зал – это отсутствие желания получить результат.

В нашем случае, это отсутствие желания сделать себе красивую мускулистую фигуру.

Здесь нужно понимать, о каком желании идет речь...

Потому что, когда людям говоришь, что у них нет желания, и поэтому они ленятся, они тут же начинают говорить обратное и убеждать тебя в том, что у них есть желание и что им это нужно.

Речь идет о сильном желании!

Таком, которое терзает душу и не дает тебе спать по ночам...

Желании, которое с самого детства сидит у тебя в голове и не дает тебе покоя на протяжении всей жизни...

Желании, которое заставляет тебя чувствовать себя плохо, если оно не исполнено...

Вот о каком желании я говорю!

А не о таком, что сегодня Вам захотелось накачаться только потому, что это нравится Кате из соседнего подъезда или потому, что за это Вас будут уважать пацаны. А завтра Вы променяете его на желание занять машину, потому, что теперь всем нравятся парни с тачками.

Это желание должно быть сильным, незаменимым и оно должно быть Вашим!

Только такое желание заставляет человека что-то делать и не лениться, заставляет его просыпаться по ночам и делать делать делать.

Только оно мотивирует человека и заставляет его свергать горы ради того, чтобы достичь результата.

Если в Вас сидит такое желание к красивому телу и занятиям бодибилдингом, тогда проблем с ленью у Вас возникнуть не должно, и Вы без труда будете мотивированы посещать тренажерный зал.

Если же в Вас такое желание не сидит, значит, бодибилдинг – это не совсем то, что Вам нужно и это не то, к чему лежит Ваша душа.

В таких случаях я всегда советую людям просто найти себя и найти то, что у них вызывает такое желание.

Потому что насильно заставить себя полюбить что-то невозможно! И как бы Вы ни пытались полюбить бодибилдинг и заставить себя ходить в тренажерный зал, если это не Ваше, Вам никогда не удастся это сделать, и Вы всегда будете лениться.

Почему?

Потому что так устроена жизнь!

Это как рулетка. Каждый изначально рождается со своими предпочтениями. Кто-то любит заниматься музыкой, кто-то бодибилдингом, а кто-то рисованием...

И, если честно, я не верю в существование лени. Каждый раз, когда кто-то начинает винить себя за свою лень, я больше склонен полагать, что человек просто находится не на своём месте и занимается не тем, что ему действительно бы хотелось делать.

Когда же человек начинает заниматься тем, что ему всегда хотелось делать, все начинают восхищаться, насколько этот человек упорен и трудолюбив в своём деле. Хотя раньше о нем говорили, что он лентяй. Вот и весь секрет лени.

Что могу сказать о себе...

Во мне с самого детства сидело огромное желание накачаться, и ради этого я сделал очень многое. И пока я это делал, ни о какой лени и речи быть не могло. Я долгими часами (и даже днями) сидел и пыхтел над кучей сложнейшей научной литературы и литературы по бодибилдингу. Я три раза возвращался в тренажерный зал, несмотря на свои провалы. Я разбирался в сложнейшей теме под названием «питание» и напрочь перестроил всю свою систему питания. Я отказался от множества вредных привычек. И еще проделал кучу дел, после которых вряд ли можно будет назвать меня лентяем.

Зато в универе, когда мне задавали делать сопромат и начертательную геометрию, я был самым огромным лентяем из всех и никак мне не удавалось заставить себя делать то, к чему у меня душа совершенно не лежала. Вот и вылетел из него :)))

Зато теперь с удовольствием и большим упорством занимаюсь тем, что действительно является моим делом, приносит мне радость и желаемый результат!

На самом деле, это не так сложно, когда тебе этого действительно хочется!

Короче, с бодибилдингом мне повезло с рождения. Надеюсь, Вам тоже ;)

Если да, тогда не парьтесь: лень Вас не будет беспокоить, и Вы будете заниматься этим делом от души.

Итак, второй совет следующий: честно ответьте себе на вопрос, является ли бодибилдингом делом Вашей души и Вашим самым сильным желанием?

После ответа Вы сами всё поймёте.

P.S. Внимание! В октябре 2011 года (уже совсем скоро!) стартует новый тренинг от Василия Ульянова и Алексея Толкачева. То, чего никто еще от них не видел.

Подробнее тут: http://titans-helf.ru/21trening_zal.html

Примечание к убийце лени №2

Как Вы поняли, я не приверженец насильственных методов мотивации, которыми нужно прямо заставлять себя ходить в тренажерный зал.

Я считаю, что всё должно происходить естественным путём, от сердца.

Тем не менее, далее пойдут более жёсткие методы мотивации, с помощью которых уже нужно через силу заставлять себя ходить в тренажерку.

Я не считаю их правильными, но, тем не менее, иногда полезно ими пользоваться время от времени. Вдохновение иногда пропадает ;)

Убийца лени №3 – конкретный пошаговый план тренировок

3-я причина лени довольно-таки интересная.

Знаете, бывает так, что иногда человеку просто не хватает инструкции, в которой написано, что и как нужно делать.

И очень часто это вызывает скорее не лень, а просто безделье. Человек просто не знает, что ему конкретно нужно делать и поэтому сидит и ничего не делает.

С тренажерным залом то же самое.

Очень часто человек не решается туда пойти просто потому, что он не знает точно, что конкретно ему нужно делать в тренажерном зале, чтобы накачать мышцы.

Проще говоря, у человека нет четкого расписанного плана тренировок.

Вместо этого одна сплошная каша из мыслей, которая ни хрена не мотивирует и ужасно бесит!

Действительно это проблема, потому что сейчас на всех сайтах и во всех журналах люди пишут то одно, то другое. В результате, человек нахватывает различную кучу советов о том, как надо качаться и, глядя на всю эту кучу, как правило, задается вопросом: и че надо делать?

Поэтому, чтобы начать уверенно и с желанием ходить в тренажерный зал, нужно заиметь себе четкий расписанный по дням план тренировок «от А до Я»: какие упражнения делать, сколько подходов, повторений, в какие дни и так далее.

Когда у Вас будет такой план, каша в голове исчезнет, и Вы будете уверенно и четко знать, как нужно заниматься в тренажерном зале и что там делать.

Именно знание того, что нужно делать, чтобы накачать мышцы и даёт желание начать заниматься.

Итак, чтобы Вам не лениться и начать с удовольствием ходить в тренажерный зал, составьте себе четкий пошаговый план тренировок, которому Вы будете следовать.

Для этого воспользуйтесь «Спортивным Дневником», который прилагается к курсу «Умный Пресс Тренинг», либо возьмите чистую тетрадь и распишите свой тренировочный пошаговый план, используя знания из курса.

Как только он будет готов, Вы без труда начнёте ходить в тренажерный зал, так как теперь в руках у Вас будет пошаговое руководство к своим тренировкам.

Как говорится, мочи лень по полной!!! :)))

P.S. Внимание! В октябре 2011 года (уже совсем скоро!) стартует новый тренинг от Василия Ульянова и Алексея Толкачева. То, чего никто еще от них не видел.

Подробнее тут: http://titans-helf.ru/21trening_zal.html

Убийца лени №4 – осяутимый результат

Следующая, не менее важная причина, которая делает человека ленивым и отбивает у него желание заниматься – это отсутствие осяутимых результатов!

Кому захочется продолжать упорно заниматься тем, что уже давно не приносит желаемый результат?

Никому.

Но зато когда этот результат есть, и он реально быстрый и реально осяутимый!

Вот тогда-то человек и начинает загораться и двигаться еще быстрее...

...еще быстрее...на ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ!!!

Потому что всегда хочется получить еще больше!!!!!!!!!!

Когда твои действия начинают приносить желаемый результат, и ты это видишь, это вызывает огромное желание делать еще и еще. Поверьте, это напрочь убивает лень и заставляет буквально сгорать от нетерпения делать это снова и снова!

Как правило, такая проблема в тренажерном зале существует у большинства новичков, потому что их занятия не приносят хороших и желаемых результатов.

Проходят месяцы (иногда и годы!) бессмысленной траты времени в тренажерке, а пузо так и висит, руки дохлые, грудь дряблая. Кубиков на животе так и нет, сколько их не качай, руки не растут.

Какое уж там желание заниматься, всё равно всё без толку!

Но когда твои мышцы реально осяутимо растут, и ты видишь это каждый день, глядя на себя в зеркало...

Когда все девчонки начинают восхищаться тобой и трогать твои кубики с накачанными руками...

Когда ты чувствуешь, как твоя сила стремительно растет и веса на тренировках постоянно увеличиваются...

Вот это и вызывает желание быстрее прийти в тренажерный зал и получить еще больше!

Итак, как использовать 4-го убийцу лени? :))

В данной книге мы с Вами рассматриваем советы о том, как изначально заставить себя ходить в тренажерный зал.

Естественно, использовать заранее ощутимый результат до занятий в тренажерном зале, которые этот результат и приносят, невозможно!

Поэтому совет следующий: просто попробуйте!

Если Вам не помогли первые три совета, заставьте себя через силу, через «ни хочу» и «не могу» пойти и позаниматься хотя бы месяц в тренажерном зале по нормальной системе (которую я даю).

Вы увидите и почувствуете результат. Если всё будете делать правильно, уверяю Вас, результат будет достаточно быстрым и **ОЧЕНЬ** ощутимым! И сила сразу начнет расти, и килограммы быстро начнут уходить, и мышцы быстро будут появляться.

Просто попробуйте и ощутите на себе эти результаты, Вам понравится ;))

Что будет дальше?

Вас просто уже будет не остановить!

P.S. Внимание! В октябре 2011 года (уже совсем скоро!) стартует новый тренинг от Василия Ульянова и Алексея Толкачева. То, чего никто еще от них не видел.

Подробнее тут: http://titans-helf.ru/21trening_zal.html

Убийца лени №5 – обязательное расписание дел на день

5 убийца лени является уже более жестким методом мотивации, который иногда очень хорошо помогает заставить себя начать что-то делать.

Заведите себе обязательное расписание дел на день, которое будет включать поход в тренажерный зал. Запишите его на какое-то определенное время. Скажем с 19 00 до 20 00

И просто следуйте этому расписанию, не отклоняясь от него. Делайте это так же строго, как Вы придерживаетесь своего рабочего расписания, или так же, как Вы это делали в школе (если, конечно не были загульщиком :)).

С 8 до 17 ходите на работу.

С 19 до 20 в тренажерный зал.

Вы же не пропускаете походы на работу. Тут тоже самое ;)

Данный метод чем-то напоминает третий пункт, в котором я рассказывал о четком плане тренировок.

Только здесь Вы уже составляете четкий план на день, чтобы знать, что делать в течение дня.

Данный метод работает только в том случае, если Вы ответственный человек и держите слово перед самим собой. Здесь кроме Вас самих никто Вас ругать за пропуск не будет, поэтому в таком деле Вы сам себе начальник.

Здесь уж смотрите сами...

Если Вы уважаете себя и сдерживаете свои обещания перед собой, тогда следование расписанию Вам поможет, и Вы будете ходить в тренажерный зал, не ленясь.

Если же нет, тогда Вы будете филонить и загигать свои тренировки.

Все зависит от Вас.

Итак, пятый совет: заведите себе четкое расписание дел на день, включающее обязательный поход в тренажерный зал. И обязуйтесь выполнять это расписание!

P.S. Внимание! В октябре 2011 года (уже совсем скоро!) стартует новый тренинг от Василия Ульянова и Алексея Толкачева. То, чего никто еще от них не видел.

Подробнее тут: http://titans-helf.ru/21trening_zal.html

Убийца лени №6 – слишком короткая жизнь (от А. Парабеллума)

Совсем недавно я познакомился с книгой Андрея Парабеллума «Бизнес и Жизнь» и мне очень понравился один из способов мотивации, который он использовал в своей книге.

Андрей просто решил посчитать количество лет, которое ему осталось жить.

Цитирую...

«Сегодня я для себя подсчитал пугающую статистику:

Если вспомнить то, что средняя продолжительность жизни составляет 77.5 лет, это для меня значит, что:

1) мне уже 33

2) значит, мне осталось жить в среднем: $77.5 - 33 = 44.5$ года

3) вычитаем 30% от общей цифры на сон/умывания, душ и еду:

$44.5 - 30\% = 31.15$ лет

4) выкидываем еще 20% на всякие левые дела, которые по -любому накапливаются: емейл, бухгалтерия, комменты в жж, телефон и пр: $31.15 - 44.5 * 20\% = 22.25$ лет

5) и еще 10% на всякие ожидания в очередях, поездки на транспорте и пр: $22.15 - 10\% * 44.5 = 17.8$

МНЕ ОСТАЕТСЯ МЕНЬШЕ 18 ЛЕТ :(((

Бл**ь! Совсем практически ничего (((

А сколько осталось Вам? И что Вы планируете успеть за это время???»

Тот же самый вопрос и я хочу задать Вам: что Вы планируете успеть сделать за то время, которое у Вас осталось?

Если Вы до сих пор не начали ходить в тренажерный зал и оттягиваете это дело каждый раз на потом...

Подумайте, стоит ли тратить время на «Вконтакте» и телевизор, когда его (времени) и так почти не осталось?

Печально, зато мотивирует хорошо :)

P.S. Внимание! В октябре 2011 года (уже совсем скоро!) стартует новый тренинг от Василия Ульянова и Алексея Толкачева. То, чего никто еще от них не видел.

Подробнее тут: http://titans-helf.ru/21trening_zal.html

Убийца лени №7 – желание утереть всем нос

И последний, еще один сильный мотиватор, который довольно часто даёт людям энергию и силы на то, чтобы начать что-то делать – это желание утереть другим людям нос и что-либо им доказать.

Сами знаете, как окружающие люди начинают себя вести, как только Вы говорите им о своих «сумасшедших» желаниях и намерениях.

Да у тебя ничего не получится, ты лентяй, тупица. Забудь об этом, че ты тут фигню какую-то придумал, тебе только перед теликом сидеть. Для этого нужно много того сего и бла бла бла.

Короче, не поверят, да еще и ёбёрут обсмеют по полной :)

И вот как раз в такие моменты очень хорошо начинает укрепляться вера в себя и свой успех, и появляется очень сильное желание утереть всем этим людям нос своим результатом!

Чтобы однажды придти после тренажерки, снять перед ними рубашку и сказать: ну че, съели?! :)))

На самом деле, когда Вы окончательно плюнете на все эти смешки и всё равно будете продолжать добиваться своей цели, и когда будете всё ближе и ближе подбираться к желаемым результатам, желание что-то доказать само собой отпадет, и Вам будет на это уже по барабану.

Люди же, в свою очередь, поймут, что без толку Вам что-то доказывать и тоже отвалят. А кто-то даже начнет в Вас верить :)

Но, как я уже сказал, в начале пути это вызывает до жути агрессивное желание пойти в зал и накачать себе огромные мускулы.

Частенько этот мотиватор прокатывает ;)

Если сейчас Ваши окружающие в Вас не верят, и смеются над Вами...

Если раньше Вас постоянно обзывали жирдяем или дохляком...

Просто сейчас представьте, как Вы утрёте всем этим людям нос своим красивым раскачанным телом! Это разожжет огонь внутри Вас и даст Вам сильный толчок к тому, чтобы пойти в тренажерный зал и накачаться.

Дерзайте.

P.S. Внимание! В октябре 2011 года (уже совсем скоро!) стартует новый тренинг от Василия Ульянова и Алексея Толкачева. То, чего никто еще от них не видел.

Подробнее тут: http://titans-helf.ru/21trening_zal.html

Общий итог

Как я уже упоминал чуть выше, люди ничего не делают тогда, когда не имеют на руках пошагового плана дальнейший действий.

Поэтому, в конце данной книги я решил еще раз подытожить всю нашу болтовню о мотивации, чтобы Вы перед глазами имели список из всех семи советов.

Так и быть, Упрощу Вам жизнь ;)

Итак, чтобы не лениться и начать с удовольствием ходить в тренажерный зал, Вы должны:

1. Усвоить, что бодибилдинг – это приятный и простой вид спорта, который с первой тренировки должен приносить результат, и не отнимать при этом много сил и времени!
2. Понять, является ли бодибилдинг делом Вашей души и сидит ли в Вас жгучее желание начать им заниматься.
3. Составить пошаговый план своих тренировок: что, как и когда делать в тренажерном зале, чтобы накачать мышцы.
4. Если не помогли эти три шага, тогда насильно заставьте себя ходить в тренажерный зал, чтобы ощутить на себе результат и зарядиться от него сильным желанием продолжать дальше.
5. Составить ежедневное расписание дел, включающее в себя тренировку в тренажерном зале. И жестко следовать этому расписанию!
6. Вспомнить о том, что у Вас осталось не так много времени на жизнь, и нужно использовать его себе во благо.
7. Вспомнить всех людей, которые не верят в Вас и начать заниматься в тренажерном зале, чтобы утереть всем этим людям нос!

Ну, вот Вам и пошаговый план по самомотивации к походам в тренажерный зал.

Используйте его, и уже совсем скоро тренажерный зал станет Вашим самым любимым местом, от которого Вы будете получать нереальный кайф и сумасшедшие результаты.

В.Ульянов – основатель Модельного Бодибилдинга.

Небольшая просьба ;)

Уважаемый читатель!

Если Вы прочитали эту книгу и она Вам хотя бы чем-то помогла...

Оставьте, пожалуйста, своё мнение о ней у меня на сайте, чтобы я знал, что не зря старался для Вас, и эту книгу действительно стоило выкладывать.

Ваше мнение для меня очень важно!

Оставьте его тут: http://titans-helf.ru/mnenya_o_knige_leni

Заранее, спасибо. ;)