

A highly muscular man with a very low body fat percentage stands in a fantastical landscape. He is wearing blue athletic shorts and black wristbands. The background features steep, rocky mountains under a cloudy sky, with bright orange and yellow flames or fire at the base of the cliffs. The man's physique is extremely defined, with visible muscle striations across his chest, arms, and legs.

Эмир Эргешов

Метод «одного повторения»

Эмир Эргешов

Метод<<одного повторения >>

«Автор»

2026

Эргешов Э. Б.

Метод<<одного повторения >> / Э. Б. Эргешов — «Автор», 2026

Перед вами не очередной мотивационный манифест с призывами «вставать в 5 утра и менять жизнь». Это честный, практичный и человечный разговор о том, почему большинство людей бросают спорт и как этого избежать раз и навсегда. Здесь нет требований к железной силе воли, нет жёстких программ и обещаний кубиков пресса за 30 дней. Есть только один простой принцип, который опирается на нейробиологию, здравый смысл и маленькие победы каждый день. Узнайте, как обмануть внутреннее сопротивление и сделать спорт естественной частью жизни без страданий.

© Эргешов Э. Б., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Метод<<одного повторения >>

Глава

Метод «Одного Повторения»

Как внедрить спорт в жизнь без насилия над собой, даже если вы очень ленивы

Автор: Эргешов Эмир Болотович

Предисловие: О чём эта книга

Эта методичка — живое доказательство того, о чём она написана. Я хотел начать писать книги, но вместо того чтобы ждать «идеального момента» или бесконечно готовиться, я начал с малого: написал этот небольшой текст. Это мой первый шаг, моё первое повторение на пути к большему.

Перед вами не очередной мотивационный манифест с призывами «вставай в 5 утра и меняй жизнь». Это честный, практичный и человечный разговор о том, почему большинство людей бросают спорт и как этого избежать раз и навсегда.

Здесь нет требований к силе воли, нет жёстких программ и нет обещаний кубиков пресса за 30 дней. Есть только один простой принцип, который работает даже для самых занятых, самых уставших и самых «ленивых» людей. Принцип, который опирается не на страдание, а на психологию, здравый смысл и маленькие победы каждый день.

Спорт не должен быть мучением. Он может быть вашим хобби, вашим способом отвлечься от повседневной суеты.

Ваш путь начинается здесь. Сделайте одно повторение прямо сейчас.

Глава 1. Великий обман: Почему «сила воли» не работает?

Большинство из нас выросли с убеждением, что спорт — это тяжёлый труд, пот, кровь и постоянное преодоление своих пределов. Мы смотрим на профессиональных атлетов и пытаемся копировать их подход. Но есть одна проблема: мы обычные люди с работой, семьёй и ограниченным запасом энергии.

Когда вы ставите себе цель «заниматься по часу трижды в неделю», ваш мозг — а точнее, его древняя часть, амигдала — воспринимает это как угрозу комфорту и выживанию. Немедленно включается режим сопротивления: вы начинаете прокрастинировать, искать отговорки и в итоге бросаете всё через пару недель.

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.