



ДИВАН НЕ ОТПУСТИТ САМ



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

ИГОРЬ МАСЛОВ

Игорь Маслов

Диван не отпустит сам

<https://litres.ru/74064778>

SelfPub; 2026

Аннотация

Если вы сто раз обещали себе начать тренироваться с понедельника, но диван, холодильник и внутренняя лень каждый раз побеждали — эта книга для вас.

Это смешная, честная и очень жизненная книга о том, как начать заниматься без стыда, перегруза, пищевой истерики и героической смерти на первой тренировке.

Здесь вы узнаете, почему мы боимся зала, почему быстро бросаем, почему нельзя сравнивать себя с чужими телами, как не угробить спину и мотивацию, как питаться без войны с холодильником и как наконец подружиться со своим телом.

Это не скучная фитнес-лекция, а дружеский разговор с юмором, пенделем и нормальным человеческим смыслом: не надо становиться идеальным — надо стать живее, сильнее и спокойнее.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Вступление	4
Почему эта книга — для нормальных людей, а не для киборгов	10
Главная проблема не в пузе, а в кукухе	15
Почему тренировки — это не колония строгого режима	22
Глава	29
Расслабьте булки, вам ничего не впаривают	35
Глава 1. Почему мы всё время собираемся начать, но почему-то не начинаем	41
“Сначала похудею, потом пойду в зал” — король самообмана	52
Почему страшно идти в зал первый раз	62
Лень — это не всегда лень	72
Почему мотивация быстро умирает	83
Конец ознакомительного фрагмента.	95

Игорь Маслов

Диван не отпустит сам

Вступление

Эта книга не про кубики пресса. Она про то, как отскрести себя от дивана и не откинуться в процессе

Давай сразу без этой ванильной дичи. Эта книга не про то, как за три недели нафармить себе пресс, от которого будут отскакивать пули, и стать альфой района. Здесь не будет эзотерических сказок про подыши маточкой в сторону ретроградного Меркурия и скинь 10 кило или секретных техник, как накачать орех, сидя на стуле в офисе. Нельзя просто нажать отмену и откатить сожранную в час ночи шаурму с двойным сыром. И да, после трех приседов твои бывшие не начнут кусать локти — разве что от смеха, глядя, как ты сползаешь по стеночке.

Эта книга для нормальных людей. Для тех, кто по утрам не подрывается с кровати как заряженный питбуль, а вытекает из нее, как прокисший майонез, умоляя будильник сжалиться. Вечером ты лютый инвестор своего здоровья, достигатор: «Все, завтра качалка, ЗОЖ, водичка с лимоном, я влеваю в новый тренд!» А утром ловишь жесткий маржин-колл, смотришь в потолок одним полуоткрытым глазом и дума-

ешь: «Слушай, а может, ну его? Поменяю жизнь после того, как биток обновит хаи. Или вообще в следующей жизни.»

Диван: Главный смотрящий за твоей фигурой

У каждого из нас есть этот внутренний суетолог-адвокат, который всегда найдет отмазку. Надо в зал? Братик, там дождь моросит, ты же не водоплавающий, иммунитет посадишь. Надо поесть нормально? Давай добьем этот Наполеон, а то он смотрит на меня и плачет, не выкидывать же.

И тут в игру вступает он. Диван.

Это не просто кусок поролона. Это твой домашний смотрящий. Мягкий, пухлый мафиози твоей гостиной. Он не быкует, он стелит мягко: Ну куда ты попруешься? В эту качалку? Потеть среди этих лосей? А тут я. Мягкий. Продавленный с анатомической точностью под твои булочки. Мы же столько лет вместе, не предавай братву из-за каких-то железок.

И диван знает твои слабые места. Он видел, как ты садился глянуть один шортс на Ютубе, а очнулся в три ночи на документалке про размножение камчатских крабов. Видел, как ты покупал форму, кидал ее на стул и уже от этого чувствовал себя амбассадором Олимпиады.

Девчата, ну жиза ведь?

Вечером в голове крутится клип Бейонсе: ты вся такая сочная, лосины в обтяг, орех просто бомба, идеальный пучок на голове, джинсы больше не делят живот на две суверенные складки. Идешь по залу пантерой, мужики штабелями падают.

А утром ты просыпаешься, смотришь в зеркало и понимаешь: какая, к черту, пантера? Оттуда смотрит помятая сова, которую всю ночь стирали в машинке вместе с кроссовками. Волосы дыбом, под глазами мешки, куда можно сложить покупки из Пятерочки. И ты понимаешь: Нельзя с таким кринжовым фейсом начинать новую жизнь. Фитнес-боги меня проклянут.

А эти попытки влезть в спортивный топ с максимальной поддержкой? Это же отдельный вид пыток инквизиции. Ты застреваешь в нем на полпути, руки заблокированы, дышать нечем, грудь сплющило в блин, и ты стоишь посреди комнаты в позе тираннозавра, прикидывая, как скоро тебя найдут спасатели. В итоге план улетает в мусорку. Душа требует не выпадов с гантелями, душа орет: Дайте мне двойной капучино с сиропом и эклер, иначе я за себя не ручаюсь, я буду убивать!

Пацаны, с вас тоже кринж ловлю.

Мужик вечером — это лютый Терминатор. Жим сотка, банки рвут рукава, идешь по району — бродячие собаки замолкают из уважения. Ты уже слышишь, как кенты спрашивают: Братуха, ты на ферме? А ты так скромно, поплеывая сквозь зубы: Да не, чисто базу делаю и творог жру.

Но утром этот же киборг наклоняется, чтобы завязать шнурки, и... бац! В глазах темнеет, поясница стреляет так, будто в нее вогнали ржавый лом, и ты застываешь в позе пьющего страуса. И приходит осознание: Кажись, я пока не

Рэмбо. Я пока человек-радикулит. Спецназ диванных войск.

И это нормально. Нормально быть не в форме. Нормально стесняться. Нормально бояться зала, думая, что там одни фитнес-модели.

Зашквар — это другое. Зашквар — это годами сидеть на попе ровно и верить, что тело как-то само все разрулит. Тело — это тебе не график на бирже, тут просадку не пересидишь, шортить здоровье не выйдет. Рано или поздно оно выставит тебе счет: одышка на втором этаже, колени скрипят, как телега деда, пузо вообще объявило независимость, а энергии ноль. Тело приходит и говорит: Хозяин, ты там шевелиться планируешь, или мне сразу отключать серверы?

Ошибка Тибетского морпеха

Никто не прется в зал от большой любви к боли. Идут, когда жареный петух в задницу клюнул. Джинсы не сошлись, фотка с корпоратива оказалась предательской, или ребенок попросил поиграть в догонялки, а ты через две минуты уже ищешь глазами дефибрилятор.

И тут начинается главная дичь. Ты решаешь влететь в ЗОЖ с двух ног. Если диета — то сухая грудка, лист салата и слезы. Если тренировка — то пахать до кровавых соплей в глазах. Спать в 22:00, вставать в 5:00, дышать праной и спасать экологию. Организм в шоке смотрит на это шоу и орет: Э, але! Мы вчера пиццу с пивом всаживали, ты че творишь, суетолог?!

Через три дня — жесткий бунт. На четвертый грудка вы-

зывает рвотный рефлекс. На шестой ты срываешься в штопор, а на седьмой сидишь на диване весь в крошках от чипсов и ноешь: Ну вот, я безвольная тряпка. Конечно, тряпка. Нельзя десять лет жить в режиме работа-стресс-диван-доставка, а потом за день требовать от себя дисциплины шаолиньского монаха. Организм не лох, он тебя просто кинет.

Как соскочить с этого скама без потерь

Я у себя в зале насмотрелся на таких пассажиров от души. Видел типов, которые рвали штангу на первом занятии, чтобы доказать альфа-статус, а через 15 минут ловили бледного и молились на кулер с водой. Видел девчонок, которые жались по углам, думая, что стоит им неправильно присесть, как завоет сирена, сбежится ОМОН и закричит: **ВНИМАНИЕ! ОНА НЕ ТАК ДЕРЖИТ ГАНТЕЛЮ!**

Слушайте сюда. В зале всем на вас абсолютно по барабану. Большинство занято своими бицепсами, селфи в зеркале и попытками тупо выжить. Нормальный тренер — не садист с плеткой. Его задача не ушатать тебя в хлам, а сделать так, чтобы ты завтра смог сесть на унитаз без мата и слез.

Эта книга о том, как перестать страдать херней и начать нормально работать.

Сожрала кусок торта? Да и хрен с ним, ты не подсудимая. Еду не надо отрабатывать.

Запорол тренировку? Не надо устраивать поминки по режиму. Просто приди на следующую.

Мы будем ржать над тупыми отмазками.

Я устал для зала. Окей. А залипать в рилсах до трех ночи палец не устал?

Нет времени. Серьезно? А на просмотр того, как индусы строят бассейн из грязи на Ютубе, время нашлось?

Сначала куплю нормальную форму. Ну да, мышцы же без брендовых шмоток отказываются расти. Не по понятиям им.

Ждать идеального момента, чтобы начать — это как ловить самое дно рынка: в итоге останешься ни с чем. Спортивными не рождаются. Ими становятся — через пот, кривые движения, одышку и мысли какого лешего я вообще сюда приперся.

Диван так просто не отпустит. Он будет тянуть обратно на свою мягкую темную сторону. Но у нас есть четкий план, как соскочить с этого скама.

Так что хорош торговаться с собой как на базаре. Поднимай свою филейную часть.

Погнали.

Почему эта книга — для нормальных людей, а не для киборгов

Эта книга для нормальных людей. Не для тех отбитых фанатиков, которые в 5 утра лыбятся беговой дорожке так, будто она им ипотеку досрочно закрыла. Не для просветленных, кто жует сухую гречку с таким одухотворенным лицом, словно постиг дзен и теперь общается с куриной грудкой телепатически. И уж точно не для тех, кто заявляет: "Обожаю кардио натошак". Если ты слышишь эту фразу, знай: перед тобой либо святой, либо маньяк, и к нему лучше не поворачиваться спиной.

Эта книга для тех, кто тащит на себе обычную жизнь. Работа, быт, суета, пробки, кредиты, горящие дедлайны. Голова пухнет, спина отваливается, телефон разрывается от пушей, холодильник гипнотизирует, а диван вообще поет серенады. Для тех, кто с вечера клянется стать машиной по достижению целей, а утром... А утром ты не можешь найти второй носок и понимаешь, что Вселенная тупо шортит твои планы. Ты еще даже кроссовки не надел, а уже всухую слил битву носку. Стоишь посреди комнаты, как дурак, на одной ноге и думаешь: "Ну какой, к лешему, фитнес? У меня даже экипировка не сошлась по балансу".

Бета-версия картошки против идеальных блогеров

Заходишь в соцсети, а там сплошные биороботы. Фитнес-блогер светит прессом, который выглядит как плитка в Москва-Сити, плечи — шкаф, улыбка такая, будто он разом победил инфляцию, лень и всех бывших. Или фитоняшка: стоит на фоне рассвета в идеальных лосинах, ни одной складки, взгляд хищницы, в руке смузи из слез единорога. А ты сидишь на кухне в растянутой домашней футболке с пятном от соуса, жуешь бутерброд и думаешь: "Ну да, логично. Она — венец эволюции, а я — бета-версия картошки".

Но давай снимем розовые очки. Эти люди из интернета — тоже из мяса и костей. Да, у них форма лютая, и в планке они стоят так, будто вросли в фундамент. Но они тоже иногда просыпаются с лицом помятого алкаша, которое лучше не светить в сторис. Также ищут зарядку для телефона, которая испарилась, как совесть после ночной шаурмы. Также могут открыть холодильник, потупить в него три минуты, закрыть и открыть снова, потому что мозг выдал ошибку: "Братик, мы явно за чем-то пришли, но я не помню, за колбасой или за смыслом жизни".

Думаешь, Железный человек каждое утро подрывался спасти мир бодрячком? Если бы Тони Старк жил без миллиардов, ИИ и кучи гаражей, он бы так же чесал пузо на кухне и думал: "Сначала кофе или ну его нафиг, пусть мир сам спасается?" И стопудово жал бы на будильнике "отложить на 5 минут". Просто у него костюм железный, а у нас характер

— местами плавленый сырок. Но это чинится.

Или взять Стейтема. Кажется, он вообще родился в черной водолазке и умеет кипятить чайник суровым взглядом. Но у Стейтема работа — быть Стейтемом. А у тебя работа — выжить в среду, закрыть задачи, пережить начальника с его правками, купить корм коту и не поехать кукухой. Не надо сравнивать свой быт с чужой глянцевой витриной.

Страх, кринж и ОПГ "Начну завтра"

Мы видим чужой результат, но не видим, как этот шкаф-качок в первый день тоже задыхался, путал тренажеры и делал вид, что просто задумался, а не ловит инфаркт. Зал для новичка — это как первый раз зайти на криптобиржу. Графики скачут, железо лязгает, все куда-то бегут с умными лицами, а ты стоишь и не выкупаешь, куда нажать, чтобы не слить депозит. Думаешь: "А если я сейчас дерну эту фигювину, и меня катапультирует в окно?"

Девчонка приходит и шугается: "Тут все такие сочные, а я че?" Да ниче! Ты уже пришла — это победа. Могла бы вернуться в плед и включить сериал. Мужик приходит и мнетя: "Я раньше сотку жал, а сейчас пустой гриф возьму — засмеют". Братик, расслабься, всем плевать. В зале каждый занят своим выживанием. Один пытается не сдохнуть на приседе, второй молится, чтобы зеркало не треснуло от его суровости. Никому нет дела до твоих гантелей.

Эта книга для тех, кто устал обнуляться. Кто покупал абонемент, ходил неделю, а потом исчезал с радаров, словно по-

пал в программу защиты свидетелей. Для тех, кто накупил красивых ковриков и брендовых шмоток, запостил фотку "Я начинаю!" — и на этом спорт закончился. Для тех, кто постоянно натывается на слаженную ОПГ: Лень, Стыд, Страх, Жор и Диван. Эти ребята работают четко.

И самое ржачное — ты думаешь: "Я один такой лузер". Да половина страны так живет! Просто никто не пилит контент, где он третий час валяется пузом кверху, крошит печенье на грудь и смотрит видос "Как стать успешным". А жаль, это был бы самый топовый и честный контент. Подпись: "День 1. Диван ведет со счетом 1:0. Но я сопротивляюсь".

Без фитнес-шизы и понтов

Я не верю в мотивацию через унижение. Все эти крики "Соберись, кусок сала!" работают ровно один раз. На чувстве вины и стыда далеко не уедешь — бензин быстро кончается. Через неделю ты сорвешься и начнешь ненавидеть весь этот спорт, грудку, весы и того бодрого коуча с его гениальным советом "Главное — просто начать". Спасибо, кэп, сейчас на лбу себе набыю.

Нормальному человеку нужен не кнут. Ему нужна понятная база. Без зауми, без терминов, от которых у любого нормального работяги начинает дергаться глаз. Если ты 10 лет сидел за компом, за рулем и на диване, твое тело имеет полное право выпасть в осадок, когда ты вдруг решишь пристесть. Оно закономерно спросит: "Э, алё! Мы так не договаривались! Где официальное уведомление? Где уважение к

моему радикулиту?"

Здесь будет нормальный разговор. Без лица мудрого гуру. Да, ты себя запустил. Да, диван пока доминирует. Да, холодильник ведет переговоры успешнее тебя. Но это не конечная. Тренировки должны аккуратно встраиваться в твой безумный график, а не разносить жизнь в щепки, как пьяный грузчик — пианино. Тебе не надо жить в режиме "каждый день — финал Олимпиады".

Главный результат первых тренировок — это не бицепс Шварценеггера и не минус 10 кило за неделю. Главный результат — это когда ты не послал всё нахрен и сказал: "Я приду еще раз". Всё. Это победа.

Так что если ты не биоробот, не Стейтем и не девочка из рекламы, которая ловит экстаз от взгляда на коврик для йоги — расслабься. Ты по адресу. Это книга для живых, уставших, замотанных, иногда ленивых, смешных, но нормальных людей, которые просто хотят, чтобы в собственном теле было комфортно жить.

А диван пусть напряжется. Его абсолютная монополия заканчивается.

Главная проблема не в пузе, а в кукухе

Главная проблема обычно не в теле. Да, тело порой ведет себя как советский холодильник «Зил» на съемной хате: та-рахтит, скрипит, подтекает, морозит там, где не надо, и вообще непонятно, доживет ли до утра. Но махач не на жизнь, а на смерть начинается не в дряблых ногах, не в суверенном животе и даже не в поясице, которая с утра подает на развод. Главный замес происходит в голове.

Именно там сидит твой внутренний директор по саботажу, маленькая крыса, которая каждый день открывает планерку словами: "Коллеги, ЗОЖ отменяется, у нас появились непреодолимые обстоятельства — на улице тучи, а в холодильнике грустит кусок пиццы".

Человек не идет в зал не потому, что он кусок сала или сделан из теста для ленивых вареников. Он не идет, потому что у него в голове уже крутится блокбастер с элементами хоррора: "Я зайду в качалку, свет погаснет, все качки повернутся и будут сверлить меня взглядом. Тренер спросит, что я умею, я отвечу: "Жрать на ночь", беговая дорожка плюнет мне в лицо, а гантели подадут на меня в суд. В раздевалке кто-то громко скажет: "Смотрите, новенький. Несите святую воду!" Ты еще даже до двери зала не дошел, а в голове уже

прошел суд присяжных, вынесен приговор, и тебя депортировали обратно на диван.

Синдром «Все смотрят на мою задницу»

Самая ржачная ловушка новичка — святая уверенность, что в зале все только и ждут твоего прихода. Люди прямо купили абонемент, переоделись, разогрелись и стоят у входа: "Ну что, где этот Серега? Мы же сегодня собрались чисто поржать над его приседаниями!"

Братик, это суровая, но освобождающая правда: всем на тебя насрать! В зале каждый занят своим персональным выживанием. Один тужится и пытается вспомнить, сделал он три подхода или два. Второй пялится в зеркало якобы проверяя технику, а сам думает, не лопнет ли у него сейчас вена на лбу. Третий после выпадов уже мысленно переписывает завещание на кота. Четвертый вообще пришел чисто походить по дорожке и молится, чтобы с ним никто не заговорил. У всех свой цирк в башке.

Но мозг новичка любит спецэффекты. Он любой мелкий страх раздувает до масштабов «Мстителей». Человек думает: "Блин, а как включить этот тренажер?" Мозг тут же включает сирену: аппарат начинает искрить, по громкой связи орет админ: "ВНИМАНИЕ! В секторе спины обнаружен пассажир, который сел задом наперед!" Весь зал замирает, качки роняют штанги, тренер снимает очки и шепчет: "Такого кринжа я еще не видел". В реальности же тренер просто подойдет и скажет: "Бро, давай покажу, как надо". Всё. Ника-

кого ОМОНа и федерального розыска.

Подготовка к подготовке

Еще один гениальный фокус нашей кукушки — страх тела. Девочка думает: "Вот похудею на 5 кило, тогда пойду в зал, а то стыдно". Мужик думает: "Вот подкачаюсь дома на турнике, тогда появлюсь в качалке". Это просто вынос мозга! Человек хочет похудеть, чтобы пойти туда, где худеют! Это как перед походом к стоматологу вырвать себе зуб пассажками дома, чтобы врачу не было стыдно за твой кариес. Или перед клинингом вылизать всю хату до блеска.

В зал и приходят неидеальными! Это не подиум Victoria's Secret и не кастинг в Голливуд. Это гребаная автомастерская. Сюда приходят чинить, рихтовать, собирать заново и убирать ржавчину.

Страх выглядеть лошарой

Народный хит. Человек панически боится не так взять гантелю, не так выгнуть спину или поставить не тот вес. Особенно мужики — они будут страдать молча, как партизаны на допросе. Мужик лучше будет 15 минут ходить кругами вокруг непонятого тренажера с лицом инженера-проектировщика, чем подойдет и спросит: "Как эта хреновина работает?" Потому что древний мужской кодекс гласит: лучше сдохнуть с гордым хлебалом, чем признать, что ты не знаешь, где тут кнопка "Пуск". Девочки тоже хороши: будет стоять возле тренажера, делать вид, что пишет важное СМС, а сама гуглит: "как сесть на эту штуку и не порвать промеж-

ность".

Официально заявляю: новичок имеет полное право быть тупым в зале! Никто не рождается с инструкцией от кроссовера в руке. Даже самый лютый шкаф-бодибилдер когда-то в первый раз пришел и не понимал, куда совать руки, а куда ноги, и почему после разминки хочется сдохнуть. Разница в одном — он не слился. Вот и весь секрет. Не генетика, не протеин из слез девственниц. Просто он пришел на вторую тренировку.

Секта бытового мазохизма

А еще бывает прошлый опыт. Человек уже пытался. Купил абонемент, влетел в зал на дикой мотивации и в первый же день сделал всё: жим, тягу, пресс, бицепс, покрутил педали и еще подергал какую-то непонятную штуку "на добивку". Вышел из зала гордый, как спартаец.

А на следующее утро тело объявило забастовку. Ноги не гнутся. Руки не поднимаются даже чтобы почистить зубы. Поход в туалет превращается в спецоперацию: сесть на унитаз — больно, встать — еще больнее. И человек делает гениальный вывод: "Спорт — это не мое". Дружище, спорт тут ни при чем! Просто ты за час попытался отдать организму кармический долг за 10 лет сидения на жопе. Это как прийти в банк и сказать: "Вот вам весь мой кредит за 20 лет, только не забирайте почку".

Откуда у нас эта любовь к страданиям? Если после зала не хочется блевать — значит, плохо пахал. Если не ползешь

домой на бровях — значит, халявил. Если утром можешь поднять чашку кофе — значит, тренировка была зря. Что за секта мазохистов?! Тренировка — это не драка с электричкой. Тебя не должны переехать, сдать назад, а потом аккуратно сложить твои останки в спортивную сумку. Тренировка должна быть умной. Ты уже не 20-летний студент, который может бухать всю ночь, а утром бежать кросс. У твоего тела богатая история и поясница, которая помнит все твои косяки. С ним надо договариваться.

Каша в голове и как ее расхлебать

Часто мы не начинаем, потому что тупо не знаем, за что хвататься. В голове каша: надо качать попу, делать кардио, пить 3 литра воды, считать калории, не есть углеводы, медитировать, ложиться в 22:00, не есть после шести (хотя после шести только начинается реальная жизнь). Мозг смотрит на этот список "Как стать сверхчеловеком за 3 дня", охреневет, закрывает вкладку и идет за чипсами. Мозг ленив. Если задача выглядит как докторская диссертация, он сливается.

Поэтому старт должен быть тупым и простым. Не "с понедельника я киборг и ем только солнечный свет", а "я два раза в неделю притаскиваю свою задницу в зал и не умираю". Не "я навсегда отказываюсь от сладкого", а "я просто перестаю жрать торты так, будто завтра ядерная война". На такое мозг согласен. Это звучит не как концлагерь, а как легкий дискомфорт.

Тренер видел всё. Вообще всё.

Если ты думаешь, что тренер посмотрит на тебя и скажет: "Мда, тут только усыплять", расслабься. В Persona Fitness мы видели всё. Людей с пузом, с кривыми спинами, с одышкой после двух ступенек, со страхом в глазах. Мужиков, которые просят "пожестче", а через 10 минут общаются с богом. Девчонок, которые сначала жались по углам, а через месяц заходили в зал с лицом: "Так, где моя штанга, я сегодня буду рвать". Почти никто не приходит идеальным. И это нормально.

Мозг путает страх с реальностью. Он орет: "Будет стыдно!" А на деле стыдно — это через пять лет снова смотреть в зеркало и ныть: "Надо было тогда начать". Время — циничная тварь. Оно просто идет. И пока ты переносишь новую жизнь на следующий понедельник, живот растет, спина сыпется, а диван побеждает.

Не воюй с телом. Оно не враг. Просто ты его долго динамил. Представь, что друг 10 лет звал тебя на пиво, а ты отмазывался. А теперь он пришел к тебе домой и сказал: "Так, разговор есть". Тело просто хочет движения и уважения, а не чтобы ты наказывал его штангой за прошлые грехи.

Голова должна стать союзником. Не жди мотивации — это как тот самый друг, который обещал помочь с переездом, а утром отключил телефон. Строй систему. Выключи своего внутреннего директора по саботажу, скажи ему: "Спасибо за доклад, отдел паники, а теперь закрой рот, мы идем в зал".

Потому что пузо убрать можно. А вот если слушать от-

мазки кукушки — так и сгниешь на диване.

Пора его уволить.

Почему тренировки — это не колония строгого режима

Самый лютей зашквар в фитнесе начинается не с пуза, не с лени и даже не с того момента, когда любимые джинсы объявляют тебе экономические санкции и наглухо отказываются сходиться на талии. Полный абзац начинается с одной токсичной мысли: «Я должен пойти в качалку, чтобы себя наказать».

Наказать за бургер. За пиццу. За майские шашлыки. За пятничный кутеж. За то, что на шведском столе в отпуске ты жрал так, будто от этого зависел ВВП курорта. За то, что вечером клялся выпить «чисто один бокальчик», а утром очнулся с ощущением, что во рту ночевал прайд бродячих котов.

Многие прутся на тренировку не ради здоровья, а как на исправительные работы. Понедельник, утро. Человек ползет к зеркалу и открывает внутренний суд. Прокурор — совесть. Судья — напольные весы. Адвокат не пришел, потому что ему тупо стыдно. Выносится приговор: «Три подхода приседаний до потемнения в глазах, час на эллипсе и пожизненный запрет на радость». И человек идет в зал отбывать срок. С таким постным лицом, будто его взяли с поличным при попытке изнасиловать торт.

Девчата, кухонная терапия и утреннее похмелье

У девчонок это вообще отдельный вид искусства. Пятница, кухня. Вино, бри, душевные разговоры. Жизнь обсуждается так, будто вы — совет директоров Газпрома. Одна выдает: «Девочки, мы вообще-то шикарные». Вторая поддакивает: «Мы богини, просто ресурс на нуле». Третья: «Да я себя люблю любой и в любом весе!» Все чокаются, ржут и заедают эту безусловную любовь эклерами, потому что любовь к себе без закуски не усваивается. В этот момент вы — королевы, дерзкие и свободные.

А утром одна из этих королев сползает с кровати, смотрит в зеркало и охреневает: «Так. А где та роскошная львица, которая вчера толкала тосты? Почему вместо нее оттуда смотрит женщина, которая всю ночь дралась с холодильником за палку колбасы и проиграла?»

И тут начинается паника: «Всё, срочно в зал! Я обязана это отработать!» Не помочь телу. Не размять спину. А именно отработать. Будто вчерашний кусок сыра — это уголовная статья. Будто организм теперь обязан выйти на беговую дорожку и публично извиняться перед лосинами: «Девочки, простите, я оступилась, бес попутал, больше ни одного круассана до пенсии!»

Пацаны, пицца и судный день

Мужики тоже те еще кадры. В выходные мужик всасывает пиццу с таким серьезным лицом, будто спасает ее из горящего здания. Сидит, пялится в футболчик, рядом коробка.

Вжух — пиццы нет, только крошки на пузе и соус на бороде. Потом в ход идут чипсы. Потом «ну, пару бутылочек пива, чисто для пищеварения, раз уж начали». В воскресенье вечером он еще на бодряке: «Завтра пойду в зал, железо потягаю, кровь разгоню».

А в понедельник надевает футболку, она на пузе натягивается, как барабан на концерте рок-группы, и мужик ловит паничку: «Так. Всё. Сегодня убью себя на тренировке». Слышь, терминатор, кого ты там убьешь? За что такая мокруха? Ты просто пиццу сожрал, а не инкассаторов выставил!

Хватит строить из себя жертву инквизиции

Вот эту дичь надо выбить из головы кувалдой. Тренировка — не штрафбат. Не расплата за вкусную жизнь. Не надо идти в зал, как на исповедь: «Прости меня, святая штанга, ибо я согрешил майонезом». Не надо смотреть на гантели, как на кандалы, а на тренера — как на вертухая, который сейчас скажет: «Ага, фраер, жрал блинчики? Ну всё, падай, сейчас мы из тебя душу через нос вытрясем».

Нельзя начинать тренировку с ненависти к себе. Это билет в один конец. Ты приходишь с мыслью: «Я жирный кусок слабоволия, надо страдать». Первые пару раз ты это вывезешь на чистой злости. Будешь потеть, кряхтеть и делать вид, что ты киборг, хотя внутри уже будешь умолять нотариуса заверить твое завещание. А через неделю твоя кукуха скажет: «Слышь, если твоя "забота о здоровье" выглядит как пытки в Гуантанамо, я выхожу из игры». И ты сливаешься.

Никто долго не протянет в режиме наказания. Если смартфон постоянно ронять мордой в асфальт, он однажды просто откажется включаться.

Представь, что ты хочешь наладить отношения с корешем, но при встрече каждый день орешь на него, унижаешь и заставляешь отжиматься за каждый косяк десятилетней давности. Да он пошлет тебя лесом! С телом та же фигня. Если ты заявляешь: «Ну что, мешок с картошкой, сейчас я буду тебя исправлять», тело не ответит: «О, спасибо, хозяин, как долго я ждало конструктивной критики!» Оно скажет: «Да пошел ты!» — и врубит тебе защемление седалищного нерва в качестве ответных санкций.

Твое тело — это просто бухгалтер

С телом надо договариваться. Да, ты его запустил. Да, ты жил в режиме «если еда вкусная — берем две порции». Да, последние годы твой главный кроссфит — это дотащить пакеты из Пятерочки до лифта и не откинуть копыта. Но тело не враг! Оно не отрастило тебе спасательный круг назло, чтобы портить фотки в паспорте. Оно не сутулится специально, чтобы ты выглядел как грустный вопросительный знак.

Оно просто подстроилось под твой образ жизни. Много сидел на попе ровно? Спина стала деревянной. Жрал всякую дичь и стрессовал? Организм запасал жирок на черный день. Всё логично. Тело не мстит. Оно просто ведет бухгалтерию твоих косяков.

Тренировки должны быть возвращением в адекват. Не «я

буду страдать за вчерашний Наполеон», а «я потреню, чтобы спина не отваливалась». Не «я сейчас морально сожгу эту пиццу» — братик, ты ее не сожжешь. Она уже была. Она была вкусная. Всё, дело закрыто, сдаем в архив. Не надо выходить на беговую дорожку и пытаться догнать вчерашнюю шаурму. Шаурма уже победила. Двигаемся дальше.

Особенно кринжово, когда люди превращают калории в прайс-лист. Сожрала конфету — плюс 10 минут на эллипсе. Выпил капучино с сиропом — еще 15 минут. Нажрался торта на днюхе — 40 бёрпи и публичное покаяние перед зеркалом. Так можно уехать в дурку. Ты не банкомат, где каждая булка списывает кэш! Иногда ты жрешь вкусное. Иногда перебираешь. Это жизнь. Вопрос не в том, чтобы стать идеальным биороботом на сухой гречке, а в том, чтобы иметь систему, которая возвращает тебя в норму без истерик у холодильника.

Забота, а не попытка сдохнуть

Девчонки часто шугаются, думая, что фитнес — это всё, гроб, кладбище, прощай вино, прощайте сырники, здравствуй вонючий лоток с вареной грудкой и взгляд женщины, которая ненавидит всех, кто жует углеводы. Нет! Нормальный фитнес не делает из тебя цепного пса, охраняющего холодильник. Он дает тебе энергию, чтобы тело не ощущалось как чемодан без ручки, который тяжело тащить, а выкинуть жалко.

Мужики думают, что тренировка должна быть жесткой, иначе

«не по-пацански». Надо прийти, повесить сотку, сделать лицо-кирпич, чтобы весь зал понял — тут батя работает. А потом этот «батя» три дня передвигается как робот-пылесос на севшей батарее и не может без мата сесть на толчок. Мужики, хорош выпендриваться. Железу плевать на ваши понты. Оно не уважает ваш статус, должность или тот факт, что в 2005 году вы дрались на дискотеке. Если техника кривая, а вес дурной — тело получит по хребту.

Нормальная тренировка — это не когда ты всем доказал, какой ты Рэмбо. Это когда ты сделал то, что нужно твоему телу **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**. Не в твоих влажных воспоминаниях о 20 годах, когда ты мог выпить литр пива, закусить беляшом с вокзала и пойти сдавать сопромат. Сейчас ты взрослый дядя с кредитами и стрессом. Подход должен быть умным.

Поэтому хороший тренер — не инквизитор. В Persona Fitness я часто вижу, как люди приходят с лицом висельника, ожидая пыток, а потом в шоке выдают: «А что, можно заниматься и не хотеть сдохнуть?» Да, прикинь!

Наказание всегда хочется поскорее закончить. А заботу хочется продолжать. В этом весь секрет. Если зал для тебя — это пыточная, ты найдешь миллион отмазок туда не идти. Дождь пошел — не иду. Кот грустно посмотрел — не иду. Носок не нашел — всё, это знак свыше, остаюсь на диване.

Хватит. Булочка — не террорист. Выключай своего внутреннего прокурора. Заседание окончено. Бери кроссы, воду

и дуй в зал не отбывать срок, а возвращать себе себя. Разница — колоссальная.

Глава

Что ты реально получишь от этой книги

Давай представим, что мы сидим не на душном семинаре, где фитнес-гуру рисует мышцы цветным маркером и вещает про анаболические окна. Мы сидим нормально, по-пацански или по-девичьи, где-нибудь на кухне. Чай, кофе, может, бокальчик чего покрепче, а кто-то втихаря точит бутерброд, который еще вчера клялся предать анафеме. Сидим без пафоса и сложных щцей. Просто трещим за жизнь: как вкаться в тренировки, не поехать кукухой, не оставить свои колени на беговой дорожке и не слиться через неделю, когда организм заорет: "Э, хозяин, мы че, теперь киборги? А где официальное уведомление?!"

Вот что ты вынесешь из этой книги. Сразу говорю: волшебного пенделя не будет. Пендель — это вообще переоцененный скам. Он работает ровно до первой встречи с диваном. Тебя можно накачать мотивацией на вечер: ты достанешь кроссы, красиво поставишь их у двери, согласишься на них с уважением и скажешь: "Завтра я перерождаюсь". А утром... утром стоят кроссы, стоит твоя новая жизнь, а ты стоишь в трусах у чайника, чешешь пузо и думаешь: "Может, сначала кофеек, а перерождение перенесем на после зарплаты?" Всё. Пендель испарился, диван оформил тебе техниче-

ский нокаут.

Эта книга даст не временную накачку, а нормальное понимание. Потому что без понимания тренировка превращается в цирк с гантелями. Один залетает в зал и начинает рвать всё подряд: ноги, грудь, спину, дорожку и вон ту странную резинку, которую видел в рилсах у фитоняшки. На следующее утро он понимает, что живым остался только левый глаз. Второй садится на тренажер, смотрит на эти рычаги и думает: "Это качалка или кабина Боинга? Сейчас дерну не ту ручку, и меня катапультирует в окно вместе с абонементом".

Ты поймешь, как начать без шизы и режима "С понедельника я святой". О, этот режим — просто легенда. В воскресенье ты всасываешь в себя всё, что не прибито к столу, с мыслью: "Ну завтра-то я на чистом питании!" Как будто в понедельник в 6 утра приедет спецназ, заберет старого жирного тебя и выдаст нового: с контейнером сухой гречки, стальной волей и улыбкой человека, который никогда не жрал шаурму на вокзале. Но утром приезжает не спецназ. Звонит будильник. И старый ты кряхтит: "Ну ё-моё, опять мы..."

Давай честно: нельзя стартовать как психопат. Ты 10 лет жил по схеме "тачка — стул — стресс — пельмени — диван", а тут вдруг: "Так, организм, слушай мою команду! С сегодня пашем 5 раз в неделю, пьем 3 литра воды, жрем траву и ложимся с курами". Организм в этот момент смотрит на тебя, как старый злой дед из хрущевки: "Ты кто такой, фрэер? Я тебя не знаю. Иди гуляй". И если на него быкануть, он

не скажет спасибо. Он ответит: лови прострел в поясище, дикую апатию и животный жор, когда хочется сожрать даже кошачий корм.

В этой книге я расскажу, как не перегореть. Перегорают ведь не только лампочки и офисный планктон. В фитнесе новички горят как бенгальские огни. Купил абонемент, брендовые шмотки, модный коврик, умные часы, подписался на десять блогеров-качков, сделал селфи "До" с втянутым животом. Первую неделю он летит в зал на крыльях. Вторую — просто идет. Третью — ползет на бровях. А на четвертой смотрит на спортивную сумку, как на токсичного бывшего, который пишет "Спишь?". И тупо игнорит.

Девчонки, жиза? Посидели на кухне с винишком, все друг другу сказали: "Ты богиня, просто надо чуть-чуть подтянуть-ся". Утром одна просыпается, выкидывает все конфеты, закупает творог, сельдерей и ставит цель "похудеть к пятнице". Три дня держится как спартанец. На четвертую ночь стоит у открытого холодильника и ведет дипломатические переговоры с куском сыра: "Слушай, мы взрослые люди. Давай без скандалов. Я просто откушу с краешку, никто не узнает". Через 10 минут сыра нет, совесть бьет тревогу, мотивация уехала в Магадан.

Мужики тоже гении. Мужик решил "посушиться". Вчера он глушил пиво с пиццей, а сегодня заявляет: "Я на сушке, брат". Какая сушка, алё? Ты даже хлеб еще не купил. Не надо строить из себя мистера Олимпия. Через неделю этот "боди-

билдер" ходит голодный, злой как собака и смотрит на домашних, как на ходячие углеводы. Жена спрашивает: "Ты че такой дерганый?" А он: "Я просто в форме!" Братик, ты не в форме, ты в бешенстве.

Ты поймешь, как не оставить в зале колени и поясницу. У нас же как думают: "Да че там уметь? Видос глянул и погнал". По этой логике можно посмотреть ролик "Как посадить самолет" и смело идти в кабину пилотов: "Ребят, я на ютубе видел, там штурвал надо уверенно держать".

Когда новичок делает упражнения по видео в коридоре между шкафом и котом — это боль. На видео всё сочно и красиво. А в жизни ты делаешь выпад, кот смотрит на тебя как на дебила, твое колено уходит куда-то в стратосферу, спина хрустит, и на всю квартиру раздается громкое "ТВОЮ Ж МАТЬ". И всё, приехали, лечимся мазями.

Хватит тренироваться по принципу "как-нибудь". "Как-нибудь разберусь", "как-нибудь похудею", "как-нибудь потяну". Это не план, это путь в никуда. С таким подходом ты сначала теряешь технику, потом мотивацию, потом абонемент. А потом ноешь: "Фитнес — это не мое". Да просто ты зашел в лес без карты, уперся лбом в первую сосну и решил, что природа тебя ненавидит!

Мы будем строить маршрут без шизы. Не надо вставать в 5 утра, дышать праной и любить бёрпи. Я не буду втирать тебе дичь, что всё будет легко. Нифига. Тебе будет лень. Ты будешь ехать в зал с лицом человека, которого везут на допрос.

Холодильник будет шептать слаще любого тренера. Друзья будут звать "чисто на по пивку", а очнешься ты утром с сухариками в кармане и экзистенциальным кризисом.

Но твоя задача — не стать идеальным. Идеальные люди — душевные типы, с ними даже чай пить стремно, вдруг они тебе в чашку протеин насыпят и начнут твой сахар осуждать взглядом. Твоя задача — стать тем, кто ВОЗВРАЩАЕТСЯ.

Накосячил? Вернулся.

Сожрал торт? Вытер рот и вернулся.

Не понял тренажер? Спросил и вернулся.

Вот это взрослая игра. Не "я никогда не падаю", а "я не лежу в луже до конца своих дней устраивая поминки по режиму".

Я расскажу много историй из Persona Fitness. Не в стиле "срочно беги покупать абонемент". А чтобы ты понял: никто не приходит в зал идеальным. Все приходят деревянными, напуганными и зажатыми. Тебе не надо знать анатомию или чем тяга отличается от жима, чтобы начать. Тебе нужна честность признать, где ты сейчас находишься, и нормальный адекватный план.

В итоге ты получишь из этой книги не кубики пресса за неделю, а гораздо более ценную штуку — нормальную кукушку на старте. А тело потом подтянется. Оно не тупое. Сначала поворчит, привыкнет, а потом скажет: "Ого, поясница не отваливается, по лестнице бегаем, в зеркале уже не грустный пельмень, а нормальный человек. Мне нравится".

Вот об этом и будем тереть дальше. Без занудства, без лекций и без "ты должен". Как будто сидим за столом, я наливаю чай, кто-то рядом хрустит чипсами, и мы честно говорим: "Ну всё, хорош быть заложником дивана. Погнали разбираться".

Расслабьте булки, вам ничего не впаривают

Давай сразу закроем этот вопрос, чтобы ты не напрягся и не подумал: «Ага, начался прогрев, сейчас этот тип выпрыгнет из книжки в фирменной футболке и начнет агрессивно продавать мне абонемент, как пылесос Кирби». Выдыхай. Убери руку от кнопки «заккрыть».

Эта книга — не рекламная листовка из почтового ящика, которой удобно разжигать мангал. Это нормальный пацанский (и девичий) разговор. Считаю, мы сидим на кухне, кто-то пьет кофе, кто-то допивает «честно последний» бокальчик, а я просто траваю байки о том, что насмотрелся за годы работы в Persona Fitness.

А насмотрелся я такого, что хватит на пару сезонов ситкома. Если бы все отмазки перед качалкой можно было сложить в одном месте, получился бы склад размером с ангар маркетплейса. Там штабелями стояли бы коробки: «Мне стыдно», «У меня кость широкая», «Нет времени», «Я сначала дома пресс покачаю», «А вдруг там качки будут ржать?». И в самом центре на постаменте стояла бы бессмертная, обмотанная синей изолентой коробка с надписью: «НАЧНУ С ПОНЕДЕЛЬНИКА». Эту коробку невозможно выкинуть, она возвращается, как бумеранг.

Два типа новичков: Терминатор и Сапер

Люди залетают в зал по-разному.

Мужик часто заходит бодро. Грудь колесом, лицо суровое, как будто он пришел не на эллипсе походить, а подписывать акт капитуляции со своим пюзом. Он заявляет: «Всё. Давай жестко. Я готов». Я на него смотрю и понимаю: братик, ты не тренироваться пришел, ты пришел выбивать из себя вчерашний шашлык и пиво. Ты хочешь устроить организму налоговую проверку с ОМОНОм.

У девчонок другая фишка. Она заходит аккуратно, на цыпочках, будто в зале спят дикие звери, а тренажеры реагируют на резкие движения. В глазах паника и включен внутренний кинотеатр: «Тут все такие сочные пантеры, а я сейчас сяду на эту штуковину задом наперед, и меня выложат в ТикТок с подписью "Кринж года"». Спойлер: всем по барабану! Никто ничего не снимает. У каждого свой личный ад: кто-то пытается не сдохнуть на приседе, кто-то делает вид, что не устал, а кто-то пялится в зеркало, проверяя, не лопнула ли вена на лбу.

«Я не спортивный» и прочий бред

Обожаю фразу «Я не спортивный человек». Звучит так, будто в роддоме раздавали прошивки: «Так, этот у нас будет качком, этот — бухгалтером, а вот этому выдайте пожизненный абонемент на диван». Ребят, спортивность не падает с неба, как кирпич на голову. Никто не рождается с идеальной техникой становой тяги и встроенным навигатором по тре-

нажерам. Даже тот лысый шкаф-бодибилдер когда-то стоял перед кроссовером и думал: «Эта хреновина чтобы спину качать или чтобы меня пополам сложило?»

А вот это: «Мне стыдно идти в зал». Хочется налить человеку валерьянки и спросить: «Родной, за что стыдно? Ты че, беговую дорожку угнал? Ты протеин у пенсионера отжал?» Ты пришел в зал, чтобы починить себя. Это уже победа. Но мозг — тварь хитрая. Он шепчет: «На тебя все смотрят». Хотя на самом деле на тебя смотрит только тренер, и то с одной мыслью: «Так, надо дать ему нормальный вес, чтобы он завтра смог сесть на унитаз без посторонней помощи».

Новички постоянно пишут мне объяснительные еще до того, как переоденутся: «Я давно не занимался», «Я быстродохну», «У меня спина больная». Стоят перед тренером, как двоечники перед завучем. Хочется сказать: «Успокойся, бро. Мы тебе не аттестат выдаем. Не надо доказывать, что ты хороший мальчик. Ты притащил свою задницу сюда — этого уже достаточно».

Мужское эго и женские страхи

Почти всегда проблема слива — это кривой старт. Человек сам решил стать Рэмбо за час, а потом организм сказал: «Пошел ты в пень, я увольняюсь».

Мужская классика: Мужик приходит после пяти лет лежания на диване. Но в голове-то ему всё еще 20 лет! В голове он всё тот же дерзкий тип, который мог бухать до утра, потом сожрать шаурму с вокзала, пойти на пару, а вечером

отыграть матч в футбол. Но телу-то уже не двадцать! Тело уже знает слова «радикулит», «одышка» и «чет в боку кольнуло». А мужик берет штангу потяжелее, делает лицо спасителя Галактики и... через 15 минут сидит на лавочке, ловит бледного, пьет воду по капле и думает: «Кто я? Где я? Почему мои ноги меня не слушаются?»

Женская классика: Девушка приходит и на полном серьезе заявляет: «Мне бы подтянуться, но только вы мне веса не давайте, а то я перекачаюсь и буду огромной». Я вас умоляю! От двух тренировок в неделю ты не проснешься Халком, не порвешь халат широчайшими мышцами спины и не начнешь басом требовать протеин. Этот страх «перекачаться» живет в женщинах прочнее, чем надежда на светлое будущее. Вам нужен тонус и легкая походка, а не гора мышц — вот это мы и будем делать.

Тренер-мясник и гуру с Ютуба

А есть те, кто уже обжегся. Пришел к тренеру, а тот оказался садистом: «Соберись, кусок сала, давай еще 20 повторений!» Человек собрался. А потом три дня спускался по лестнице боком, как контуженный краб, и решил: «Спорт — это зло». Конечно, зло, если это был не фитнес, а курс выживания спецназа без наркоза!

Второй вариант — сам себе режиссер. Посмотрел на Ютубе пять роликов. Один орет: «Делай так!», второй: «Делай наоборот!», третий вообще стоит в трусах на Бали и вещает, что главное — дышать маткой и чувствовать энергию космо-

са. Четвертый впаривает резинку, без которой у тебя якобы отвалится задница. Новичок с кашей в голове идет в зал, делает из этого винегрет, на следующий день у него болит всё, кроме мочек ушей, и он сливается.

Зачем нужен нормальный проводник

Вот почему на старте нужен адекватный навигатор. Я не кричу: «Все бегом в Persona Fitness!». Тренируйся где хочешь: дома с баклажками воды, во дворе на турниках, в другом зале. Но если ты новичок, если у тебя колени скрипят как несмазанная телега, а мотивации хватает ровно до среды — хороший тренер рядом экономит тебе годы жизни и кучу денег на аптеку.

Моя задача как тренера — не ушатать тебя так, чтобы ты полз до раздевалки на бровях. Моя задача — сделать так, чтобы ты не сбежал! Новичок и так приходит с вагоном комплексов. Ему не надо добавлять гиру стыда. Он думает: «Я слабый». Тренер должен показать: «Нет, ты просто заржавел». Он думает: «Мне крышка». Тренер дает нагрузку так, чтобы человек вышел и удивился: «Ого, а я живой. И даже прикольно».

Особый случай, которого нет

В этой книге я буду упоминать Persona Fitness. Но не как рекламный баннер, а как свою лабораторию. Место, где я каждый день вижу, как люди приходят напуганными пельмешками, а уходят собранными и уверенными. Где видно, что «я ленивый» — это не диагноз, а просто удобные тапоч-

ки.

И если ты сейчас читаешь и думаешь: «Ну да, красиво стелет, но у меня-то особый случай!» — поздравляю, ты стандартный.

«У меня работа» — у всех работа.

«У меня дети» — половина зала с детьми.

«У меня спина» — спина сейчас болит даже у школьников.

«Я стесняюсь» — все стесняются, просто некоторые уже делают, а ты всё еще ведешь переговоры с диваном.

Ты не обязан любить зал. Не обязан приходить уверенным. Можно прийти с лицом человека, которого ведут на казнь. Главное — начать нормально. Не как клоун-герой, которому надо срочно доказать миру свою крутизну. А спокойно и с головой.

Жизнь — это не мятая футболка, ее утюгом за пять минут не разгладишь. Но привести себя в порядок можно. Этим и займемся.

Глава 1. Почему мы всё время собираемся начать, но почему-то не начинаем

Великий понедельник, который никогда не наступает

Понедельник — самый известный фитнес-тренер в мире. Он не ведёт тренировки, не показывает технику, не пишет программы, не следит за питанием, но у него клиентов больше, чем у любого клуба на планете. Потому что почти каждый человек хотя бы раз говорил: “Всё, с понедельника начинаю”. И всё. Понедельник такой: “Да-да, конечно, брат, жду тебя”. А сам сидит где-то в углу, пьёт чай и ржёт, потому что знает: в понедельник вы максимум начнёте искать зарядку от телефона и второй носок.

Воскресенье вечером человек вообще становится легендой. Вот сидит он дома, живот накрыт пледом, в руке телефон, рядом что-то хрустит, но в голове уже грандиозный план. Всё. Завтра новая жизнь. Утром вода. Потом зарядка. Потом тренировка. Потом нормальная еда. Потом прогулка. Потом сон в 22:00. Потом через месяц тело как у супергероя, настроение как у победителя, спина прямая, живот ушёл, лицо свежее, все вокруг в шоке. Человек ещё лежит на диване, но мысленно уже дал интервью: “Главное — дисциплина”. Ага. Ну-ну. Втирай мне эти мозги, диванный чемпион.

У девчонок это особенно красиво происходит. Воскресенье вечер. Кухня. Подруга пришла “на чай”, но почему-то чай стоит грустный, а рядом бокал вина и сырная тарелка, которая явно не планировала дожить до утра. Сидят две королевы жизни и обсуждают: “Всё, мать, с понедельника берёмся за себя”. Одна говорит: “Я хочу лёгкость, хочу тонус, хочу, чтобы платье сидело так, будто оно меня уважает”. Вторая кивает: “Да, всё, хватит. Я тоже начинаю. Утром вода, потом зал, потом никакого сладкого”. И в этот момент они обе берут ещё по кусочку сыра, потому что это же последний вечер старой жизни, его надо проводить достойно, с почестями, как генерала на пенсию.

Дальше начинается женский стратегический штаб. “Так, завтра я просыпаюсь, делаю зарядку, потом овсянку, потом работа, потом тренировка”. Вторая говорит: “Я тоже. И ещё надо купить форму. Но не просто форму, а чтобы я в ней сама себе нравилась, иначе мотивация не та”. Конечно. Без красивых лосин мышцы вообще не включаются. Организм такой: “Извините, ягодичцы не готовы работать в старых штанах, у нас эстетический протест”. Потом они смеются, чокаются, говорят: “Мы вообще-то шикарные, просто немного расслабились”. И это правда. Они шикарные. Просто расслабились так, что джинсы начали писать заявление: “Просим пересмотреть условия эксплуатации”.

А утром понедельника вся эта богиня просыпается. Волосы живут отдельной жизнью, лицо выглядит так, будто оно

участвовало в ночном собрании жильцов, во рту пустыня, на кухне следы вчерашней уверенности. Она смотрит в зеркало и такая: “Так. Где та женщина, которая вчера собиралась на тренировку? Почему вместо неё стоит человек, который хочет суп, кофе и чтобы его никто не трогал?” И всё. Новая жизнь переносится. Потому что начинать такую важную миссию с лицом “я пережила сырную атаку” как-то несолидно. Надо же красиво. Надо с настроением. Надо, чтобы энергия была. А энергия в этот момент лежит где-то под столом рядом с пробкой от вина.

У мужиков свой театр. Мужик в воскресенье вечером сидит с пиццей. Серьёзный. Не просто ест — проводит углеводное прощание. Он уже решил: “Завтра в зал”. Поэтому сегодня можно всё. Это же последний день. Пицца — последняя. Пиво — последнее. Чипсы — последние. Соус — тоже последний, хотя его никто не спрашивал. Мужик ест и думает: “Завтра начну. Подсушусь. Живот уберу. Плечи верну. Буду как раньше”. При этом “как раньше” — это где-то в районе 2008 года, когда спина ещё не умела щёлкать, а колени не давали комментарии при вставании.

Потом он смотрит какое-нибудь видео, где мужик с руками как два батона колбасы говорит: “Брат, просто начни. Просто делай. Просто пахай”. Наш герой такой: “Да! Всё правильно! Я тоже могу!” В этот момент он почти чувствует, как пресс начинает прорезаться под пиццей. Он уже представляет, как через месяц входит в зал, снимает толстовку,

а там такая форма, что тренажёры сами регулируются под него. Друзья говорят: “Ты что, тренируешься?” А он такой спокойно: “Да так, немного”. Ну конечно, немного. Уже кино снял, Оскар получил, осталось только встать утром.

И вот наступает понедельник. Будильник орёт. Мужик открывает глаз. Второй глаз не хочет участвовать в проекте. Спина говорит: “Я пока подумаю”. Живот лежит отдельно и делает вид, что он здесь главный. В голове совещание: “Так, в зал сегодня? Или сначала надо восстановиться после выходных? Всё-таки организм получил стресс. Пицца была тяжёлая, пиво психологически непростое, чипсы солёные. Нельзя же сразу давить на систему”. И мужик переносит тренировку на вторник. Во вторник работа. В среду устал. В четверг поздно. В пятницу как-то странно начинать, все нормальные люди в пятницу уже заканчивают. Суббота — дела. Воскресенье — подготовка к понедельнику. Круг замкнулся. Диван аплодирует стоя.

Понедельник — это вообще мифическое место. Там живут все наши лучшие версии. В понедельник мы не едим сладкое. В понедельник мы тренируемся. В понедельник мы пьём воду. В понедельник мы ложимся рано. В понедельник мы не ругаемся, не ленимся, не открываем холодильник без причины и не говорим: “Ну одну печеньку можно”. В понедельник мы вообще почти святые. Проблема только в одном: когда понедельник реально приходит, в нём почему-то снова живём мы. Те же самые. С теми же привычками. С тем же

телефоном. С тем же холодильником. С той же любовью к “ещё пять минуточек”.

Самое смешное, что человек каждый раз верит. Вот реально верит. Сколько раз уже было? Десять? Двадцать? Сто? “С понедельника”, “с первого числа”, “после праздников”, “после отпуска”, “после аврала”, “после дня рождения”, “после майских”, “после Нового года”. Мы переносим старт так часто, что если бы перенос сжигал калории, мы бы уже все ходили сухие, подтянутые и злые от успеха. Но нет. Перенос не работает. Перенос — это просто красивое слово для “я опять соскочил, но сделал вид, что это план”.

Почему так происходит? Потому что понедельник — удобная ширма. Он даёт нам ощущение, что мы вроде бы уже приняли решение. Мы ещё ничего не сделали, но уже молодцы. Мозг такой: “Красавчик, хозяин, ты решил начать. Держи немного дофамина. Можно пока отдохнуть”. И человек отдыхает. Очень качественно отдыхает. Так качественно, что к понедельнику от решения остаётся только лёгкий запах мотивации, как от духов в лифте: вроде было, но уже ушло.

У девчонок это часто выглядит так: она в воскресенье сохраняет себе десять тренировок в телефоне. “Вот эту на пресс, вот эту на ягодичицы, вот эту на руки, вот эту на всё тело, вот эту, где девушка за десять минут обещает тело мечты”. Сохранила — уже легче. Мозг засчитал действие. Потом она подписалась на фитнес-блогера, посмотрела красивую форму, добавила коврик в корзину, выбрала бутылку

для воды. Всё. Процесс пошёл. Только тело сидит в стороне и говорит: “А можно меня тоже когда-нибудь подключат к этому проекту?” Потому что пока тренируется только палец по экрану.

Мужики делают то же самое, только по-своему. Мужик смотрит обзоры протеина, выбирает креатин, смотрит перчатки, пояс, шейкер, программу “масса без жира”, хотя пока основная масса — это пицца, а без жира только обещания. Он может два часа читать, как правильно качать грудь, но если попросить его прямо сейчас сделать десять отжиманий, он скажет: “Не, сейчас нельзя, я ел”. Конечно нельзя. Организм занят перевариванием спортивной теории.

Мы очень любим готовиться к старту. Готовиться безопасно. Подготовка к тренировкам не болит. Можно купить форму, выбрать зал, скачать приложение, посмотреть видео, поговорить с другом, обсудить питание, почитать отзывы, найти плейлист. Всё это приятно. Всё это создаёт ощущение движения. Но это не старт. Старт — это когда вы пришли и сделали. Не идеально. Не красиво. Не как фитнес-модель. А как обычный живой человек, который сказал: “Ладно, хватит цирка, я начинаю”.

Вот тут мозгу становится страшно. Потому что пока старт в понедельник, он красивый. Там вы бодрые, собранные, уверенные. Там у вас идеальная форма, хорошее настроение, чистая бутылка воды, свободный вечер и внутренний саундтрек из фильма. А реальный старт — другой. Там вы можете

прийти уставшим. В старой футболке. С кривой мотивацией. С мыслью: “Что я тут забыл?” Может быть, вы перепутаете тренажёр. Может быть, будете выглядеть неловко. Может быть, через десять минут разминки поймёте, что ваша выносливость ушла в отпуск без обратного билета. И это нормально. Но мозг любит красивое кино, а не реальность. Поэтому он и переносит.

Понедельник удобен ещё и тем, что он далеко. Даже если до него один день. В воскресенье он кажется почти будущим. А в будущем мы все сильные. В будущем я не ем на ночь. В будущем я хожу в зал. В будущем я не спорю с холодильником. В будущем я не говорю “ну сегодня можно”. В будущем я красавец. Но будущее — хитрая штука. Оно наступает и становится настоящим. И в настоящем опять надо вставать, одеваться, идти, потеть, делать подходы, слушать тренера, не геройствовать и возвращаться домой. А это уже не фантазия. Это работа.

И вот здесь главный фокус: начинать надо не с понедельника. Начинать надо с маленького действия. Прямо без торжественной музыки. Без объявления на весь дом: “С этого дня я другой человек!” Не надо пугать семью. Они и так видели ваши старты. Мама уже не верит. Жена смотрит с выражением: “Ага, проходили”. Подруга такая: “Ты это в прошлом месяце говорила, когда мы ели роллы”. Друзья вообще могут начать ржать: “О, опять фитнес-проект? Сколько живёт этот сезон?” Поэтому не надо красивых речей. Надо

тихо сделать.

Не надо ждать идеального понедельника. Идеальный понедельник — это как единорог, который пришёл с абонементом, шейкером и справкой от терапевта. Красиво звучит, но никто не видел. Начните в среду. Да, в среду. Среда вообще недооценённый день. Понедельник слишком пафосный, вторник какой-то рабочий, пятница уже расслабилась, а среда честная. В среду никто не ждёт от вас новой жизни. Вот и отлично. Мозг не успеет испугаться. Просто пришли и сделали тренировку. Без фанфар. Без “я теперь другой”. Просто пришли.

Можно начать даже с того, что записаться на консультацию. Или собрать сумку. Или дойти до клуба и посмотреть, что там вообще происходит. Или сделать лёгкую тренировку. Главное — перестать жить в режиме ожидания идеального дня. Потому что идеальный день, если честно, вообще наглый тип. Он всегда “скоро”. Он как друг, который говорит: “Да-да, я уже выезжаю”, а сам ещё в душе и даже носки не нашёл.

Очень важно понять: проблема не в том, что вы не можете начать. Вы можете. Просто вы каждый раз пытаетесь начать слишком красиво и слишком громко. Как будто снимаете трейлер своей новой жизни. А жизнь не трейлер. Жизнь — это когда надо прийти в зал после работы, хотя голова шумит, настроение кривое, дома ждёт диван, а холодильник уже открыл вакансию “лучший друг вечера”. И вы всё рав-

но идёте. Вот это победа. Не пост в соцсетях. Не красивые кроссовки. Не фраза “с понедельника”. А обычный шаг.

В Persona Fitness я часто видел людей, которые долго собирались. Очень долго. Кто-то месяцами писал, спрашивал, думал, переносил. “Вот после отпуска”. “Вот после работы разгребу”. “Вот после праздников”. “Вот чуть похудею”. И потом человек наконец приходил. И почти всегда говорил одно и то же: “Я зря так долго тянул”. Конечно зря. Потому что страшнее всего было не тренироваться. Страшнее всего было придумать в голове эту гигантскую страшную историю. В реальности всё проще. Пришёл. Поговорил. Тебе объяснили. Показали. Начали с твоего уровня. Никто не заставил бежать марафон с гирей в зубах. Никто не сказал: “Слабак, где твой пресс?” Всё спокойно.

Понедельник не наступает, потому что мы делаем из старта огромную драму. Нам кажется, что начать — это сразу поменять всю жизнь. Нет. Начать — это просто начать. Не бросить работу, не выкинуть холодильник, не поругаться с булочками, не купить форму на ползарплаты, не стать фитнес-монахом. Начать — это сделать первое нормальное действие. Маленькое. Реальное. Без клоунады. Например: “На этой неделе я иду на первую тренировку”. Всё. Не надо писать манифест. Не надо вызывать телевидение. Просто идите.

Потому что пока вы ждёте понедельник, диван качает свою власть. Он крепнет. Он становится убедительнее. Он

уже знает ваши аргументы заранее. Вы такие: “Надо бы в зал”. Он такой: “Сядь, обсудим”. Вы присели на минутку — всё, переговоры проиграны. Через полчаса вы уже под пледом, через час рука в телефоне, через два часа вы смотрите видео “Как начать заниматься спортом” лёжа. Это вообще высший уровень абсурда: человек лежит на диване и изучает, как перестать лежать на диване. Диван в этот момент просто король.

Так что хватит ждать великого понедельника. Он слишком много обещал и слишком мало сделал. Если бы понедельник был человеком, ему бы уже никто не занял денег. Всё, дружище, доверие исчерпано. Начинать надо не тогда, когда дата красивая. Не тогда, когда настроение идеальное. Не тогда, когда куплены лосины, шейкер, перчатки и новая личность. Начинать надо тогда, когда вы поймали себя на мысли: “Я опять откладываю”. Вот в этот момент и надо сказать: “Стоп. Хорош. Цирк закрывается. Клоуны расходятся. Я делаю первый шаг”.

Да, будет лень. Да, будет страшно. Да, мозг начнёт ныть: “Может, завтра?” Скажите ему: “Завтра ты уже выступал, артист. Сегодня идём”. И всё. Без злости. Без героизма. Без “подбери соплю, тряпка” — хотя иногда внутреннему тюфяку это тоже полезно сказать. Просто по-дружески, с лёгким пендалем: “Бро, хорош лежать. Пошли. Не на Олимпиаду. Просто на первую тренировку”.

И вот когда вы сделаете этот первый шаг не в понедельник

мечты, а в обычный кривой день, где работа, усталость, носок пропал, настроение так себе, но вы всё равно пришли, — вот тогда начнётся настоящая история. Не красивая сказка для соцсетей. А нормальная человеческая перемена. С потом, смехом, неловкостью, маленькими победами и ощущением: “Слушай, а я могу”.

Понедельник пусть отдыхает. Мы начинаем без него.

“Сначала похудею, потом пойду в зал” — король самообмана

Вот есть одна фраза, которую я слышал столько раз, что её уже можно печатать на футболках и продавать в комплекте с несбывшимися обещаниями: “Я сначала немного похудею, потом пойду в зал”. Всё. Занавес. Аплодисменты. Король самообмана вышел на сцену в халате, с печенькой в руке и сказал: “Сейчас я наведу порядок дома, а потом вызову клининг”. Гениально. Сначала сам почию зуб пассатижами и молитвой, потом пойду к стоматологу. Сначала сам научусь плавать в ванной, потом пойду в бассейн. Сначала сам стану сильным, потом пойду туда, где становятся сильными. Логика такая крепкая, что её можно использовать вместо кирпича.

Особенно часто это бывает у девчонок. И я сейчас не сверху говорю, не с умным лицом “я всё понял о женской психологии”. Нет. Я это видел сотни раз. Девушка хочет прийти в зал, но перед этим устраивает дома кастинг самой себе. Достает леггинсы. Надевает. Смотрит в зеркало. Поворачивается боком. Потом другим боком. Потом делает лицо, как будто зеркало только что предало родину. Живот не так. Бок не так. Попа не так. Лосины, по ощущениям, не одежда, а следовательно: всё нашли, всё показали, ничего не скрыли. И

в голове сразу голос: “Куда ты в зал? Ты что, с ума сошла? Сначала приведи себя в порядок”. Слышь, королева, в какой порядок? Зал как раз для этого и существует. Это не бал выпускников фитнес-академии. Это место, куда приходят начинать.

Но мозг девчонки в этот момент — это отдельное реали-ти-шоу. Она смотрит на себя и такая: “Всё, я жирная, как поросёнок, я никуда не пойду”. Стоп. Подруга, спокойно. Во-первых, это не ты говоришь. Это говорит твой внутренний токсичный комментатор, который живёт в голове, носит леопардовый халат и питается твоей самооценкой. Во-вторых, даже если ты сейчас не в той форме, в которой хочешь быть, это не повод прятаться дома как секретный агент булочной мафии. Это повод начать. Не плакать в леггинсах. Не снимать их со скоростью человека, который увидел пожар. А сказать: “Так, всё, хватит. Я не обязана выглядеть идеально, чтобы начать. Я пришла строить форму, а не сдавать экзамен на богиню”.

А то получается смешно. Девчонки сидят на кухне, вино, сыр, разговоры по душам. “Мы вообще красотки”. “Мы просто устали”. “Нам надо себя любить”. Всё правильно, базара нет, любить себя надо. Потом утром она надевает форму, видит складку на животе и всё — любовь к себе ушла в отпуск без содержания. Начинаются сопли, слёзы, допрос зеркала, звонок подруге: “Маш, я не пойду. Я как тюлень в этих леггинсах”. Маша, конечно, святая женщина, отвечает: “Ты что,

дура? Иди уже. Все там такие же люди”. Но наша героиня уже легла на кровать в позе обиженной морской звезды и говорит: “Нет, мне надо сначала похудеть”. Да как ты похудеешь, если каждый раз, когда надо начинать, ты устраиваешь похороны настроения?

И тут ещё интернет подливает бензина в этот костёр. Открываешь ролики, а там девочка с талией как зарядка от айфона, попой как отдельный бизнес-проект и лицом, будто она никогда в жизни не ела ночью сыр прямо из упаковки. Она улыбается и говорит: “Девочки, просто полюбите процесс”. Ну конечно, мать, у тебя процесс любит тебя в ответ. У тебя свет, макияж, тренер, фотограф, монтаж, фильтр и, возможно, контракт с производителем лосин. А обычная женщина утром стоит в ванной, одной рукой держит волосы, второй пытается понять, почему лицо выглядит так, будто она дралась с подушкой и проиграла. И ей говорят: “Просто полюби процесс”. Ага, сейчас. Дай сначала найти себя в зеркале.

С мужиками та же песня, только в другом костюме. Мужик говорит: “Я сначала чуть скину живот, потом в зал”. Брат, ты серьёзно? Ты хочешь убрать живот без зала, чтобы потом пойти в зал убирать живот? Это как купить абонемент в автомойку, но сначала самому отмыть машину зубной щёткой, чтобы не позориться перед пеной. Мужик смотрит на себя в зеркало, втягивает живот, поворачивается, отпускает живот, пугается, снова втягивает. Потом надевает старую

футболку, которая раньше сидела свободно, а теперь выглядит как упаковка вакуумной колбасы. И всё. Паника. “Не, пока рано. Надо сначала форму вернуть”. Какую форму, чемпион? Если бы ты мог сам вернуть форму дома, ты бы уже вернулся. Но ты дома уже третий год “собираешься”.

А потом начинается мужской YouTube. О, это отдельная секта. Мужик вместо того, чтобы пойти на первую нормальную тренировку, открывает ролики. Там Ронни Колеман орёт про лёгкий вес, железо гремит, штанга гнётся, люди вокруг выглядят так, будто едят гантели на завтрак. Наш герой сидит на диване с животом, чипсами и думает: “Да, надо жёстче”. Потом смотрит ещё ролик. Потом ещё. Потом какой-нибудь фитнес-бог объясняет, как качать грудь под тремя углами, как будто это строительство моста через Волгу. Мужик такой: “Понял, мне нужна программа”. Нет, бро. Тебе пока нужна не программа Ронни Колемана. Тебе надо просто прийти, размяться, научиться нормально двигаться и не умереть на второй серии жима. Не надо в первый день строить из себя танк, если пока батарейка как у пульта, который работает только если его ударить по крышке.

Самое страшное в фразе “сначала похудею” — это не сама фраза. Самое страшное, что она звучит разумно. Мозг такой хитрый. Он не говорит: “Я боюсь, я стесняюсь, я не хочу выглядеть смешно”. Нет. Он надевает очки, берёт папку и говорит деловым голосом: “Нам просто нужно немного подготовиться”. Ага, конечно. Подготовиться. Ты уже готовишься

три года, у тебя подготовка дольше, чем строительство метро. Сколько можно? Это не подготовка. Это побег в красивой обёртке.

Женщина думает: “Я хочу прийти в зал уже красивой”. Мужчина думает: “Я хочу прийти в зал уже сильным”. А зал такой стоит и говорит: “Ребята, вы вообще поняли, куда пришли? Ко мне как раз приходят, чтобы становиться красивее, сильнее, легче, увереннее. Я не ресторан с дресс-кодом. Я мастерская. Тут сначала всё криво, потом лучше”. Никто не требует от вас зайти туда как Зена — королева воинов, с мечом, осанкой и взглядом “я сейчас завоюю степпер”. Хотя, если это поможет — пожалуйста, мысленно надевайте броню. Но физически достаточно обычной формы, воды и решения: “Я иду”.

Вот представьте близкую подругу. Сидит она перед вами, уже вся на эмоциях: “Я не пойду, я толстая, на меня все будут смотреть, я не выдержу, мне стыдно”. Что вы ей скажете, если вы нормальная подруга, а не злая тётка из комментариев? Вы скажете: “Слышь, красотка, хватит себя жрать без соли. Ты не обязана быть идеальной, чтобы зайти в зал. Ты идёшь не на конкурс бикини, не на кастинг к Стейтему, не на битву за пояс чемпионки дивана. Ты идёшь заняться собой. Надела форму, взяла воду, вытерла сопли и пошла. А если кто-то будет смотреть — пусть смотрит. Может, человек просто отдыхает между подходами и у него взгляд завис, как старый ноутбук”.

И вот это надо вбить в голову. Люди в зале смотрят не так, как вам кажется. Новичку кажется, что все вокруг как комиссия: “Так, оценим посадку леггинсов, технику ходьбы, уровень уверенности, живот в профиль”. Да никто этим не занимается. У нормальных людей своих проблем хватает. Девушка в углу думает, как бы доделать ягодичный мост и не улететь душой в астрал. Мужик у гантелей пытается не показать, что вес взял слишком большой. Кто-то на дорожке идёт с лицом философа, который пересматривает всю жизнь. Кто-то просто пришёл после работы и хочет выжить до душа. Всем не до вашего живота. Простите, но это хорошая новость.

А если вдруг кто-то и посмотрел? И что? Люди смотрят друг на друга везде. В магазине тоже смотрят. В лифте смотрят. На остановке смотрят. Но вы же не говорите: “Я сначала похудею, потом пойду за хлебом”. Хотя, согласитесь, в магазине бывает страшнее, чем в зале. Особенно когда ты стоишь с брокколи, а рядом лежит свежий хлеб и колбаса смотрит на тебя как старая любовь. Вот где настоящий экзамен на характер. А зал — это как раз безопаснее. Там хотя бы все понимают, зачем вы пришли.

Фраза “сначала похудею” часто связана не с телом, а с мечтой о красивом входе. Девушка хочет прийти в зал уже уверенной. Чтобы волосы собраны, лосины сели, живот не торчит, взгляд “я всё контролирую”, тренер такой: “Ого, да вы уже почти готовы”. Мужик хочет прийти уже в форме, взять

нормальный вес и не выглядеть новичком. Но реальность проще. Нормальный старт почти всегда немного неловкий. Вы можете не знать, куда идти. Можете спросить глупость. Можете перепутать тренажёр. Можете устать быстрее, чем ожидали. Можете вспотеть. Можете покраснеть. Можете выглядеть не как герой фильма, а как человек, который начал. И это нормально. В этом нет позора. Позор — это годами рассказывать себе сказки и так никуда не прийти.

Вот ещё девчачья тема. Многие не только форму хотят вернуть. Они хотят снова почувствовать себя женщиной, на которую смотрят. Не в смысле “все упали штабелями”, а просто хочется уверенности. На работе кто-то нравится. Или бывший должен случайно увидеть и подавиться своим “ну как ты там?”. Или хочется прийти на встречу с подругами и не прятаться в одежду как в палатку. И это нормальные желания. Не надо стесняться. Да, мы все хотим нравиться. Все хотим, чтобы в зеркале было не “ой, выключите свет”, а “так, а я ничего”. Но прикол в том, что уверенность не появляется до старта. Она появляется после. Сначала ты приходишь в зал с тревогой, потом через пару недель уже идёшь ровнее, потом тело начинает подтягиваться, потом настроение меняется, потом ты уже не прячешься в балахон, а такая: “Ну здравствуй, платье, давно не виделась”.

Мужикам тоже хочется впечатлять. Только они делают вид, что им всё равно. “Да мне для себя”. Конечно, для себя, брат. И для того, чтобы живот не висел над ремнём как

отдельный козырёк. И чтобы на работе рубашка сидела не как на начальнике склада после новогодних праздников. И чтобы жена сказала: “О, ты что, подтянулся?” А он такой: “Да так, немного”. Внутри в этот момент салют, фанфары и маленький Ронни Колеман танцует на душе. Мы все люди. Всем приятно видеть результат. Но чтобы он появился, надо перестать ждать, когда вы станете “достойны” зала.

Проблема в том, что человек хочет сначала убрать стыд, а потом начать. Но стыд убирается только через действие. Это как боязнь воды. Нельзя сидеть на берегу десять лет и ждать, когда ты перестанешь бояться. Надо зайти хотя бы по щиколотку. В зале так же. Первый раз страшно. Второй раз уже меньше. Третий раз ты уже понимаешь, где раздевалка, где вода, какой тренажёр не кусается. Через месяц ты уже заходишь не как человек, которого привели на допрос, а как свой. И вот стыд растворяется. Не от мыслей. От практики.

Если вам кажется, что надо сначала похудеть, задайте себе вопрос: а как именно вы собираетесь это сделать? Дома на одной силе воли? На диете “я больше никогда не ем вкусное”? На прогулках “когда будет настроение”? На обещаниях “после шести не ем”, которые в 22:30 превращаются в “ну это не еда, это кусочек”? Без системы всё превращается в качели. Сегодня вы герой. Завтра грустный тюфяк. Послезавтра снова герой. Через неделю “ну не получилось”. А нормальный зал, нормальный тренер, нормальный план — это как рельсы. Не надо каждый день придумывать жизнь заново.

во. Просто идёшь по маршруту.

И да, тут очень важная нативная мысль. В Persona Fitness я часто видел людей, которые приходили именно с этим: “Я хотел сначала похудеть, но понял, что сам опять тяну”. И почти всегда после первой нормальной тренировки человек говорил: “А чего я боялся?” Потому что в голове был огромный дракон, а в реальности оказался тренер, коврик, пара упражнений, вода и обычный человеческий разговор. Никто не сказал: “Ого, что это к нам пришло?” Никто не начал бить в гонг. Никто не повесил табличку “Новичок”. Просто начали с того уровня, который есть. Вот и всё.

Так что если вы сейчас думаете: “Сначала похудею, потом пойду”, — давайте честно: это не план. Это отмазка в красивом платье. Она может быть очень убедительной, с макияжем, с укладкой, с голосом вашей внутренней подруги, которая говорит: “Ну ты же понимаешь, надо подготовиться”. Но это всё равно отмазка. Мягкая, удобная, домашняя. Такая отмазка, которую приятно обнять и лечь с ней на диван. А нам надо не обнимать отмазку. Нам надо взять себя за шкуру, но по-дружески. Без ненависти. Типа: “Так, моя хорошая, хорош реветь в леггинсах. Ты не обязана быть идеальной. Ты обязана начать”.

И вот здесь включаем режим Зены — королевы воинов. Не в том смысле, что надо прийти в зал с мечом, орать и захватывать тренажёр для ног. Хотя иногда по настроению хочется. Режим Зены — это когда ты говоришь своему стра-

ху: “Я тебя вижу, но ты сегодня не командуешь”. Страх говорит: “Все будут смотреть”. Ты говоришь: “Пусть смотрят, я билет не продавала”. Страх говорит: “Ты выглядишь не так”. Ты говоришь: “Я и пришла, чтобы стало лучше”. Страх говорит: “Давай потом”. Ты говоришь: “Потом уже было. Сегодня идём”.

Начинать надо не после похудения. Начинать надо, чтобы похудеть. Не после уверенности. Чтобы уверенность появилась. Не после того, как уйдёт стыд. Чтобы стыд перестал рулить. Не после того, как вы станете “готовы”. Готовность — это хитрая сволочь, она любит опаздывать. Если её ждать, можно состариться, купить ортопедическую подушку, изучить все скидки в аптеке и всё равно сказать: “Ну, может, с понедельника”.

Так что бросаем эту сказку. Не надо сначала худеть. Не надо сначала становиться достойным. Не надо сначала превращаться в фитнес-богиню или мужика с плечами, как шкаф. Приходите такими, какие есть. С животом, с боками, с одышкой, с неуверенностью, с кривыми леггинсами, со старой футболкой, с прошлым неудачным опытом. Приходите не на показ мод. Приходите на старт.

Потому что зал — это не место для тех, кто уже всё сделал. Это место для тех, кто наконец перестал себе врать.

Почему страшно идти в зал первый раз

Первый раз идти в зал страшно. Давайте честно, без героического лица. Человек может быть взрослый, серьёзный, работать начальником, водить машину, платить ипотеку, ругаться с банком, воспитывать детей, решать чужие проблемы, но перед дверью спортклуба вдруг превращается в пятиклассника, который забыл сменку и сейчас будет объясняться с завучем. Стоит перед входом и думает: “А вдруг я зайду, и все сразу поймут, что я вообще не отсюда? Вдруг они там все свои? Вдруг у них там тайный фитнес-орден, пароль, рукопожатие и древний ритуал жима ногами?”

На самом деле, конечно, никакого древнего ритуала нет. Никто не ждёт, что новичок зайдёт в зал, ударит себя бутылкой воды по груди, подойдёт к тренажёру и сразу выполнит идеальный подход под музыку из “Рокки”. В нормальном клубе человек может зайти обычным человеком. Не супергероем. Не фитнес-богом. Не девушкой из рекламы спортивного топа, которая улыбается так, будто ей за это платят отдельную зарплату. Просто зашёл человек. Немного растерянный. Чуть напряжённый. С лицом “я вроде пришёл по адресу, но душа просит назад в машину”.

Самый первый страх — выглядеть глупо. Вот это прям

главный клоун в голове. Мозг сразу начинает снимать кино. Ты заходишь в зал, все бросают тренировки, музыка выключается, тренер снимает очки, какая-то девушка на дорожке нажимает паузу, мужик с гантелью замирает, и весь зал смотрит на тебя: “Новенький”. Да конечно. Ну-ну. Втирай мне эти мозги, режиссёр внутренней паники. В реальности всё гораздо проще. Ты зайдёшь, администратор поздоровается, тренер объяснит, куда пройти, люди продолжат делать свои дела, а один мужик, возможно, вообще не заметит тебя, потому что он уже семь минут пытается понять, сколько блинов повесил на штангу.

Люди в зале не сидят в засаде. Они не оценивают новичков по десятибалльной шкале. Там у каждого свой маленький боевик. Один делает подход и думает: “Лишь бы не умереть красиво”. Второй смотрит в зеркало не потому, что он нарцисс, а потому что пытается понять, это техника такая или его уже перекосило. Третья девушка на дорожке идёт с лицом “я молодец”, но внутри торгуется сама с собой: “Ещё пять минут, и всё, клянусь, потом домой, душ и человеческая жизнь”. Четвёртый человек просто пришёл после работы и хочет немного вернуть себе душу обратно в тело. Всем не до того, чтобы сидеть и обсуждать, как вы поставили ногу.

Но новичок так не думает. Новичок думает: “Я сейчас что-нибудь сделаю не так”. И это нормально. Потому что тренажёры для первого раза выглядят странно. Некоторые реально похожи на кресло стоматолога, которое ушло в качалку и

начало новую жизнь. Подходишь к нему и думаешь: “Так, это для спины? Для ног? Или сюда садятся, чтобы признаться в налоговых нарушениях?” Ручки, рычаги, сиденье двигается, какая-то штука поднимается, где-то надо поставить вес. И ты стоишь рядом, делаешь умное лицо, как будто изучаешь конструкцию, хотя внутри просто орёшь: “Куда тут садиться, господи?”

Женщины часто делают вид, что пишут сообщение. Это классика. Подошла к тренажёру, не поняла, как он работает, сразу телефон в руки. Типа важная переписка. На самом деле в голове запрос: “Как пользоваться этой железной штукой и не выглядеть как тётя, которая впервые увидела микроволновку?” Стоит, листает экран, делает лицо деловой женщины. А внутри паника: “Если я сейчас сяду не туда, меня сложит? А если я потяну ручку, оно поедет? А если оно заскрипит, все поймут, что я новичок?” Подруга, спокойно. Тренажёр не судья. Он не скажет: “Фу, неопытная”. Он просто железка. Железка без мнения. Самое страшное, что она может сделать, — потребовать настройки сиденья.

Мужики тоже хороши. Мужик может десять минут ходить вокруг тренажёра с видом инженера, который проверяет оборудование перед запуском ракеты. На самом деле он просто не знает, как на нём заниматься. Но спросить нельзя. Мужская гордость не позволяет. Лучше ещё раз обойти вокруг, потрогать ручку, посмотреть в потолок, сделать вид, что размышляешь о нагрузке. Брат, да спроси уже. Ничего не

случится. Тренер не достанет мегафон и не объявит: “Внимание! Мужчина не знает тренажёр! Срочно всем посмотреть!” В нормальном клубе это обычная ситуация. Человек пришёл учиться. Не родился же он с инструкцией по жиму ногами, прикреплённой к пуповине.

Есть ещё страх сделать упражнение неправильно. И это хороший страх, кстати. Лучше бояться кривой техники, чем делать всё с лицом “я видел в YouTube, значит, я специалист”. YouTube вообще опасная штука. Посмотрел ролик, где парень с плечами как двери в подъезде говорит: “Делай вот так, брат, это база”. И ты такой: “Понял”. Только у него стаж десять лет, тренер, восстановление, питание и спина, которая привыкла к нагрузкам. А у тебя стаж сидения за компьютером, вчерашняя пицца, колено, которое щёлкает при погоде, и поясница с характером. Не надо копировать фитнес-монстра из ролика, будто вы с ним один и тот же персонаж в игре. Он сейчас на тридцатом уровне, а ты только выбрал никнейм.

Девушки часто боятся, что будут выглядеть “не так”. Не так ходят, не так делают, не так дышат, не так выглядят в форме. Особенно если рядом кто-то уже уверенный: волосы собраны, лосины сидят, движения чёткие, лицо спокойное. И наша героиня сразу думает: “Всё, я тут как картошка на балете”. Да нет. Эта уверенная девушка тоже когда-то первый раз пришла и, возможно, так же боялась. Просто она продолжила. Уверенность — это не то, с чем заходят в зал.

Это то, что появляется потом. Сначала ты заходишь как человек, который потерялся между кардио и раздевалкой. Потом привыкаешь. Потом уже идёшь ровнее. Потом сама кому-нибудь объясняешь: “Тут сиденье регулируется вот так”. И всё, ты уже не новичок, ты уже местная тётя с опытом.

Мужик боится выглядеть слабым. Это прям отдельный внутренний цирк. Подходит к гантелям и думает: “Если возьму маленькие, кто-то увидит”. Брат, кто? Комиссия по мужской силе? Тайный совет гантелей? Мужики сами себе устраивают кастинг в спецназ возле стойки с железом. Берёт вес побольше, лицо кирпичом, внутри молитва. Сделал два повторения, на третьем душа вышла посмотреть, что происходит. Потом кладёт гантели и делает вид, что так и планировал. Нет, родной. Лучше взять вес меньше и сделать нормально, чем взять побольше и станцевать с ним танец умирающего журавля. Зал не любит понты. Железо вообще не впечатляется. Оно холодное. Ему плевать.

Очень многие боятся раздевалки. Да, давайте честно, там тоже есть своя атмосфера. Особенно первый раз. Заходишь и сразу не понимаешь: где шкафчик, где переодеться, куда поставить сумку, можно ли тут сидеть, почему кто-то так уверенно ходит с полотенцем, будто он дома. Девчонки думают: “Сейчас все увидят, что я не такая”. Мужики думают: “Главное не забыть, какой шкафчик мой, а то потом буду ходить с ключом как потерянный курьер”. Расслабьтесь. Раздевалка — не подиум. Там все занимаются своими делами. Кто-

то ищет резинку для волос, кто-то фен, кто-то носок, кто-то смысл жизни после тренировки ног. Никто не сидит и не оценивает вас. У всех своя бытовуха.

Есть страх “быть не таким”. Не таким спортивным. Не таким молодым. Не таким стройным. Не таким сильным. Не таким модным. Кто-то приходит в старой футболке и думает: “Все в красивой форме, а я как человек, который пришёл красить забор”. Да нормально. Вы пришли тренироваться, а не сниматься в рекламе лосин. Красивая форма — это приятно, но она не делает подходы за вас. Можно купить топовые кроссовки, шейкер, часы, перчатки и выглядеть как человек, у которого всё серьёзно. А можно прийти в простой футболке и реально начать. Угадайте, что работает? Не шейкер. Хотя шейкер, конечно, может громко намекать окружающим: “У меня тут новая жизнь, не мешайте”.

Самое забавное, что люди часто думают: “Я буду один такой новичок”. Нет. В зале постоянно кто-то начинает. Просто вы этого не видите. Один пришёл после десяти лет перерыва. Другая после родов. Третий после травмы. Четвёртая после развода решила: “Всё, хватит быть грустной пижамой, я возвращаю себя”. Пятый после врача понял, что если не начнёт двигаться, то скоро будет покупать не кроссовки, а мази оптом. У всех свои причины. Никто не приходит в зал просто так, от нечего делать, как в музей гантелей. Все приходят что-то менять.

И вот тут важная мысль: страх первого раза не надо уби-

рать полностью. Его надо пройти. Он уйдёт не до входа в зал, а после нескольких нормальных тренировок. Это как первый раз зайти в новый бар или кафе, где все вроде свои. Сначала неловко. Куда сесть? Где меню? Тут самому заказывать или подойдут? Можно ли сесть у окна? Через пару посещений ты уже заходишь нормально. В зале так же. Первый раз страшно. Второй раз уже понимаешь, где раздевалка. Третий раз узнаёшь пару тренажёров. На четвёртый уже не ходишь как разведчик в тылу врага. На пятый ловишь себя на мысли: “А нормально тут. Чё я так трясся?”

Нормальный клуб как раз и нужен для того, чтобы человек не чувствовал себя брошенным в железные джунгли. В Persona Fitness я много раз видел людей, которые заходили с лицом “я сейчас сдамся”. А через пятнадцать минут, когда им спокойно объяснили, что делать, они уже выдыхали. Потому что страх любит неизвестность. Пока ты не понимаешь, куда идти и что делать, он раздувается. Как только тебе показывают: вот раздевалка, вот тренер, вот разминка, вот первое упражнение, вот как сесть, вот как дышать, вот где остановиться, — страх сдувается. Не исчезает сразу, но уже не командует парадом.

Человеку страшно не потому, что он слабый. Ему страшно потому, что новое место, новые люди, новые движения, новое ощущение тела. И это нормально. Если вы десять лет не были в зале, а потом заходите туда и чувствуете себя немного инопланетянином — поздравляю, вы живой человек. Только

не надо делать из этого трагедию. Не надо разворачиваться у входа и говорить: “Нет, я не готов”. Готовность — хитрая штука. Она приходит после действия. Сначала вы идёте. Потом становитесь готовее.

Знаете, что реально смешно? Мы боимся выглядеть глупо в зале, но спокойно выглядим глупо в жизни. Мы можем три раза тянуть дверь, на которой огромными буквами написано “От себя”. Можем искать телефон с фонариком на телефоне. Можем в магазине сказать “вам пакет нужен?” продавцу вместо “мне пакет нужен”. Можем прийти на кухню и забыть зачем, постоять, открыть холодильник, закрыть и уйти, будто провели инспекцию. И ничего, живём. Но в зале вдруг включается королевская гордость: “Не дай бог я не так сяду на тренажёр”. Да бросьте. Все мы иногда выглядим как клоуны без грима. Это не повод не жить.

Новичок имеет право спрашивать. Это надо прямо запомнить. Не знаете тренажёр — спрашивайте. Не поняли упражнение — спрашивайте. Боитесь сделать неправильно — спрашивайте. Если тренер нормальный, он не будет закатывать глаза. Это его работа. И лучше один раз спросить, чем десять раз сделать криво и потом ходить с поясницей, которая говорит: “Ну что, умник, посмотрелся своих роликов?” Спросить — это не слабость. Это экономия здоровья. А здоровье, как говорится, штука дорогая. Особенно когда оно уходит и начинает присылать счета.

Первый раз в зал не должен быть красивым. Он должен

быть сделанным. Это главное. Не надо ждать, когда вы будете выглядеть увереннее. Не надо репетировать походку перед зеркалом. Не надо покупать форму на половину зарплаты. Не надо смотреть ещё двадцать роликов “как начать”. Достаточно прийти и позволить себе быть новичком. Да, возможно, вы будете немного зажаты. Возможно, будете оглядываться. Возможно, будете задавать простые вопросы. Отлично. Это и есть старт. Не цирк. Не позор. Не катастрофа. Просто старт.

И если внутренний голос начнёт: “Ты будешь выглядеть смешно”, отвечайте ему проще: “Ну и что? Мы не в кино. Мы в зал пришли”. Если он скажет: “Все увидят, что ты новичок”, ответьте: “Пусть увидят. Я не контрабанду пронёс, я тренироваться пришёл”. Если он скажет: “Ты не такой”, ответьте: “Вот именно, поэтому и начинаю”. Этот внутренний голос любит строить из себя начальника охраны дивана. Его задача — не пустить вас туда, где придётся меняться. Но он не главный. Главный — вы.

В первый раз страшно всем. Просто одни разворачиваются и уходят, а другие говорят: “Ладно, бро, подбери сопли, делаем шаг”. Без героизма. Без крика. Без пафоса. Просто шаг. Зашли. Поздоровались. Переоделись. Спросили, если непонятно. Сделали первую тренировку. Ушли домой живым человеком. Всё. Это уже победа. Не такая, где на вас падает конфетти и играет гимн. Но настоящая.

Потому что зал перестаёт быть страшным не тогда, когда

вы всё знаете. А тогда, когда вы понимаете: никто не ждёт от вас идеальности. Вам не надо проходить кастинг в олимпийскую сборную. Вам не надо выполнять древний обряд жима ногами. Вам не надо доказывать, что вы “свой”. Вы пришли — значит, уже свой. Остальное постепенно соберём.

Лень — это не всегда лень

Давайте сразу разберём одну вещь. Лень — это не всегда лень. Иногда человек лежит на диване не потому, что он слабый тьюфак, который проиграл жизнь пледу. Иногда он реально выжат. Как лимон, который уже не просто выжали, а потом ещё прошли по нему катком, сделали лимонад, продали, а кожуру оставили думать о смысле жизни. И вот лежит этот человек вечером, смотрит в потолок и думает: “Надо бы в зал”. А тело ему отвечает: “Брат, мы сегодня уже выжили. Давай не наглеть”.

У нас почему-то принято всё списывать на лень. Не пошёл тренироваться — ленивый. Не приготовила нормальную еду — ленивая. Не сделал зарядку — слабак. Не пошла в зал — ой, всё, опять слилась. Да подождите вы с приговором. Человек может быть не ленивый, а перегруженный. Он может весь день работать, решать чужие проблемы, отвечать на сообщения, терпеть начальника, детей, клиентов, пробки, магазин, звонки, бытовуху, а вечером его мозг просто выключает свет и говорит: “Касса закрыта, приходите завтра”. И тут уже не до приседаний. Тут бы тапок найти и не наступить на kota.

Особенно девочки часто путают лень с усталостью. Женщина с утра встала, собрала себя по кускам, как конструктор после землетрясения. Работа, звонки, дела, дети, магазин, готовка, сообщения, “ты где?”, “что купить?”, “а у нас

есть чистые носки?”, “а почему суп не такой?”, “а где мой зарядник?”. К вечеру она уже не женщина, а многофункциональный комбайн с человеческим лицом. И вот она садится на край кровати, смотрит на спортивную сумку и говорит: “Я ленивая, опять не иду”. Да какая ты ленивая, подруга? Ты сегодня прожила три жизни, просто без медали. Тебе не стыдиться надо, а понять: тренировку надо ставить так, чтобы она вписывалась в жизнь, а не добивала тебя как финальный босс.

Мужики тоже любят строить из себя железобетон. Весь день бегал, работал, решал, ругался, ездил, тащил, звонил, платил, объяснял, слушал, как кто-то опять “ничего не понял”, а вечером говорит: “Я слабак, не пошёл в зал”. Брат, может, ты не слабак. Может, ты просто батарейка на одном проценте, а всё ещё пытаешься включить прожектор. Мужик часто думает, что если он устал — это позор. Надо собрать лицо кирпичом и идти качать грудь. А потом этот герой приходит в зал, делает два упражнения, техника едет как маршрутка без тормозов, спина говорит “до свидания”, и всё. Зато не слабак. Красавец. Почти памятник глупости.

Лень иногда — это сигнал. Не всегда, конечно. Иногда лень — это реально хитрый диванный бес, который шепчет: “Да ладно, посидим, жизнь короткая, тренировки длинные”. Но иногда лень — это организм, который говорит: “Хозяин, у нас перегруз. Мы сегодня уже получили по нервной системе лопатой. Давай аккуратно”. И вот тут важно отли-

чать одно от другого. Потому что если вы реально устали и начинаете себя добивать, вы не становитесь дисциплинированным человеком. Вы становитесь злым, выгоревшим существом, которое ненавидит зал, тренировки, людей, музыку, воду, тренера и даже собственные кроссовки.

Есть усталость настоящая, а есть усталость театральная. Настоящая — это когда вы хотите лечь и просто молчать. Даже телефон не радует. Даже сериал не хочется. Даже еда не вызывает эмоций. Вы как старая зарядка от телефона: вроде есть, но ток не идёт. А театральная усталость — это когда “ой, я так устал, не могу в зал”, но через пять минут вы уже бодро листаете телефон два часа, спорите в комментариях, смотрите, как мужик строит бассейн из грязи, и вдруг силы есть. Тут, дорогой мой, не усталость. Тут мозг вас развёл как продавец чудо-швабры на рынке.

Мозг вообще хитрый тип. Он не дурак. Он понимает: тренировка — это энергия. Надо встать, одеться, выйти, переодеться, делать упражнения, потеть, слушать тренера, напрягаться. А диван — это бесплатно, удобно и без риска. Поэтому мозг выбирает самый безопасный вариант: лечь и притвориться пледом. Прямо буквально. Человек лёг на пять минут — и всё. Он уже не человек. Он элемент интерьера. Лежит, не шевелится, слился с диваном, только телефон в руке выдаёт, что объект ещё жив.

И если в голове нет понятного плана, лень становится в десять раз сильнее. Потому что мозг боится тумана. Если

вы говорите себе: “Надо бы начать тренироваться”, он такой: “Что значит начать? Куда идти? Что делать? Сколько? Какие упражнения? А если больно? А если стыдно? А если я не смогу? Всё, непонятно. Отмена. Ложимся”. Мозгу нужен маршрут. Он как таксист: если вы сказали “поехали куда-нибудь”, он может и поехать, но, скорее всего, вы окажетесь у холодильника.

Вот почему люди часто не идут в зал не из-за лени, а из-за хаоса. Девушка думает: “Мне надо похудеть, подтянуть живот, сделать руки, ягодицы, спину, убрать целлюлит, начать пить воду, не есть сладкое, ходить на массаж, купить форму, смотреть калории, делать шаги”. И мозг такой: “Слушай, у нас тут список как ремонт в трёхкомнатной квартире. Я не участвую”. И она ложится. Не потому, что плохая. А потому что задача выглядит как переезд, развод и новая профессия одновременно.

Мужик думает: “Мне надо убрать живот, накачать грудь, вернуть спину, сделать плечи, подсушиться, но не стать худым, набрать мышцы, но без жира, начать бегать, но колено ноет, делать пресс, но поясница не нравится”. Мозг слушает это и говорит: “Брат, ты сейчас описал не тренировку, а стратегию развития страны до 2050 года. Давай лучше пельмени”. И всё. Человек снова откладывает. Потому что “всё и сразу” — это не план. Это паническая атака в спортивных штанах.

Иногда под ленью прячется тревога. Человек не идёт, по-

тому что боится провала. Он уже заранее представил, как купит абонемент, походит неделю, бросит, снова будет стыдно. И мозг говорит: “Давай лучше не начинать. Если не начнём, не провалимся. Гениально”. Это как не знакомиться, чтобы не отказали. Не искать работу, чтобы не услышать “нет”. Не идти в зал, чтобы не бросить. Очень удобно. Только жизнь в этот момент стоит на месте, а диван тихонько расширяет свои владения.

Тревога часто маскируется под разумность. Человек говорит: “Я просто пока не готов”. Звучит взрослым голосом, да? Прямо как будто решение взвешенное. А внутри сидит маленький паникёр в каске и орёт: “Не ходи! Там неизвестно! Там люди! Там тренажёры! Там надо что-то делать телом!” И человек такой: “Да, я разумно подожду”. Нет, бро. Ты не разумно ждёшь. Ты дал ключи от квартиры внутреннему трусу, а он теперь сидит у тебя на диване и командует: “Никуда не идём, тут безопасно”.

Стыд тоже часто выглядит как лень. Особенно у женщин. Она говорит: “Мне сегодня не хочется”. А на самом деле ей хочется, но страшно. Страшно надеть форму. Страшно увидеть себя в зеркале. Страшно, что кто-то посмотрит. Страшно, что не получится. И вместо того чтобы сказать: “Мне страшно”, она говорит: “Ой, я просто такая ленивая”. Подруга, ты не ленивая. Ты просто сама себя уже так надавила внутри, что тебе хочется спрятаться под одеяло и объявить себя временно недоступной. Тут нужен не кнут. Тут нужен

нормальный разговор с собой: “Да, мне неловко. Да, я не в лучшей форме. Но я иду не потому, что идеальная. Я иду, чтобы стать лучше”.

Мужчинам признать стыд ещё сложнее. Мужик же у нас по легенде должен быть суровый, как подъездная дверь зимой. Он не скажет: “Я стесняюсь”. Он скажет: “Да что-то времени нет”. Или: “Зал не люблю”. Или: “Мне это не надо, я и так нормально”. А потом поднимается на третий этаж, дышит как паровоз с характером, и делает вид, что просто задумался. Брат, хорош. Иногда “мне не надо” переводится как “мне страшно выглядеть слабым”. И это нормально. Но слабым делает не маленький вес на первой тренировке. Слабым делает вечная отмазка.

Ещё лень может быть следствием плохого прошлого опыта. Человек однажды уже пошёл, попал к тренеру-терминатору, который решил, что новичка надо сразу обкатать, как танк на полигоне. “Давай, ещё! Не ной! Ты можешь!” Человек мог, конечно. Но потом три дня вставал с кровати через пережат и спускался по лестнице так, будто каждая ступенька лично его оскорбила. После такого мозг записывает: “Зал = боль = опасность = не ходим”. И в следующий раз, когда вы думаете о тренировке, внутри включается сирена. Это не лень. Это память о том, как вас однажды красиво ушатали.

Поэтому нормальный старт должен быть мягким, но не сопливым. Не надо себя гладить по голове до состояния “я бедненький, полежу ещё год”. Но и не надо бить себя палкой:

“Слышь, тряпка, соберись, пока не стал частью дивана”. Нужен нормальный взрослый баланс. По-дружески: “Да, устал. Да, страшно. Да, не хочется. Но мы не устраиваем трагедию. Мы идём и делаем то, что сегодня реально можем”. Не подвиг. Не каторга. Не бой с самим собой. Просто нормальная тренировка по уровню.

Есть такая штука: если человек не понимает, что его ждёт, он всегда выбирает побег. Вот почему первая консультация, разговор с тренером, понятный план — это не мелочь. Это снимает половину внутреннего цирка. Когда вам говорят: “Сегодня мы не будем вас уничтожать, мы посмотрим, как вы двигаетесь, аккуратно дадим нагрузку, проверим спину, объясним упражнения”, — мозг выдыхает: “А, так нас не ведут на казнь? Ну ладно, можно попробовать”. И вот это уже начало.

В Persona Fitness я часто видел, как человек приходил и говорил: “Я ленивый”. А через десять минут разговора выяснялось: он не ленивый, он просто не понимал, с чего начать. Или боялся боли. Или стеснялся. Или был уже выжат работой. Или когда-то начал слишком жёстко и обжёгся. И когда ему спокойно объясняли, что тренировка будет по его уровню, что не надо сразу играть в спецназ, что никто не будет орать и ломать, у человека менялось лицо. Он как будто думал: “А, так можно без цирка? Так можно не умирать? Так можно по-человечески?” Да, можно. И нужно.

Лень любит мутные задачи. “Надо заняться собой” —

мутная задача. “Надо похудеть” — мутная задача. “Надо стать лучше” — вообще туман для философов. А вот “во вторник и четверг я иду на тренировку в 19:00” — это уже конкретика. Мозгу сложнее выкрутиться. Он, конечно, попробует. Он скажет: “А может, сегодня не надо?” Вы ему: “Не обсуждается, у нас запись”. Он скажет: “Мы устали”. Вы ему: “Тренер нагрузку подстроит”. Он скажет: “А если будет неловко?” Вы ему: “Будет. И что? Мы взрослые люди, переживём”.

Очень помогает перестать называть себя ленивым. Потому что слова — это тоже программа. Если вы каждый день говорите: “Я ленивая”, “я слабый”, “я опять сольюсь”, мозг такой: “Принято, хозяин, работаем по инструкции”. Попробуйте заменить. Не “я ленивый”, а “мне нужен понятный старт”. Не “я слабая”, а “я давно не тренировалась”. Не “я не выдержу”, а “мне нужна нагрузка по уровню”. Чувствуете разницу? В первом варианте вы приговорили себя. Во втором — нашли задачу.

Девчонкам особенно важно убрать этот внутренний базар. Потому что женщина может сама себя загнобить сильнее, чем любая злая тётка в комментариях. “Я толстая”, “я никакая”, “мне стыдно”, “на меня будут смотреть”, “я не смогу”. Подруга, остановись. Ты с собой разговариваешь или с врагом? Если бы твоя близкая подруга сказала: “Я хочу пойти в зал, но мне страшно”, ты бы ей что сказала? “Да, конечно, сиди дома, пока не станешь идеальной”? Нет. Ты бы сказала:

“Надела форму и пошла, мать. Я с тобой. Хватит жевать себя без соли”. Так вот себе говори так же. По-человечески, но с характером.

Мужикам тоже надо иногда нормально с собой поговорить. Не строить из себя гранитный памятник. Если устал — признай. Если боишься выглядеть слабым — признай. Если не знаешь тренажёры — спроси. Не надо играть роль человека, который всё контролирует, когда внутри у тебя хомяк с сиреной бегают по кругу. Сильный мужик — не тот, кто делает вид, что ему всё понятно. Сильный — тот, кто пришёл, спросил, научился и продолжил. А тот, кто десять лет “сам разберётся” и всё ещё не начал, — ну, хороший тюфяк, что сказать.

Иногда лень появляется потому, что человек слишком долго держит всё на силе воли. Сила воли — штука хорошая, но слабенькая. Как пакет из магазина. Вроде держит, держит, а потом в самый неподходящий момент рвётся, и ваши помидоры катятся под машину. Нельзя строить тренировки только на “я должен”. Надо строить на системе: запись, план, удобное время, понятная нагрузка, поддержка, нормальная обратная связь. Тогда не надо каждый раз героически вытаскивать себя из болота за волосы. Маршрут уже есть.

Лень уменьшается, когда действие становится простым. Не “сегодня я меняю жизнь”, а “сегодня я еду на тренировку”. Не “я должен стать стройной”, а “я делаю шаг”. Не “я должен убрать живот”, а “я выполняю план”. Простота спа-

сает. Чем меньше в голове спектакля, тем больше шансов, что вы реально дойдёте. Потому что мозг не любит драму, если она требует движения. Он любит драму на диване, под пледом, с телефоном. Там он режиссёр. В зале надо работать, и ему это не всегда нравится.

Если вы вечером лежите и не можете заставить себя идти, задайте простой вопрос: “Я правда устал или я просто боюсь?” Только честно. Без адвокатов. Если правда устал — сделайте легче, перенесите, восстановитесь, но не бросайте систему. Если боитесь — идите. Потому что страх лечится действием. Если нет плана — получите план. Если стыдно — идите со стыдом. Он тоже потренируется и потом отстанет. Если прошлый опыт был плохой — начните по-другому. Не надо из-за одного тренера-мясника записывать весь фитнес в преступную группировку.

Лень — это не враг, которого надо сразу бить табуреткой. Это сигнал, который надо расшифровать. Иногда он говорит: “Ты устал”. Иногда: “Ты перегружен”. Иногда: “Ты боишься”. Иногда: “Ты не понимаешь, что делать”. А иногда он реально говорит: “Я хочу лежать, потому что диван мягкий, а ты слишком добрый”. Вот тогда уже можно включить дружеский пендаль: “Так, дорогой внутренний овощ, хорош изображать плед. Встаём. Идём. Без переговоров”.

Главное — не врать себе. Если вы устали — не называйте себя тряпкой. Если вы боитесь — не называйте это отсутствием времени. Если вы не знаете, с чего начать — не де-

лайте вид, что “мне просто спорт не подходит”. Спорт тут не виноват. Тело не виновато. Зал не виноват. Просто нужна понятная точка входа.

И когда эта точка входа появляется, человек вдруг понимает: “А я не ленивый. Я просто раньше пытался начать через хаос, стыд и самопинок”. А теперь можно иначе. Спокойно. С юмором. С нормальным планом. С тренером, если нужен. С пониманием, что первые шаги не обязаны быть красивыми. Главное, чтобы они были.

Так что в следующий раз, когда мозг скажет: “Мы ленивые, давай лежать”, не верьте ему сразу. Этот парень уже много раз продавал вам просроченные отмазки. Спросите: “Что за лень? Усталость? Страх? Стыд? Непонятный план? Или ты просто опять хочешь стать пледом?” И если выяснится, что это не реальная усталость, а старый добрый внутренний диванный артист, — поднимайтесь.

Пледом вы ещё успеете побыть. После тренировки.

Почему мотивация быстро умирает

Мотивация — штука красивая, но ненадёжная. Это как салют на свадьбе: бахнуло, все закричали “вау!”, кто-то снял сторис, у тёти Любы чуть не выпал бокал, а через минуту всё. Темно. Дым. И один мужик на парковке ищет, куда поставил машину. Вот мотивация работает примерно так же. Вечером она бахает в голове: “Всё! Новая жизнь! Я начинаю!” А утром от этой новой жизни остаётся только дым, лёгкая вина и спортивные кроссовки, которые стоят у двери и смотрят на вас как два разочарованных свидетеля.

Самый опасный момент — это вечерняя мотивация. Особенно воскресная. Человек лежит на диване, уже немного поел, уже немного устал, уже посмотрел пару роликов, где кто-то за три месяца превратился из “офисный кабачок” в “греческий бог на минималках”. И тут мозг такой: “Брат, а мы чем хуже? Давай тоже”. И всё. Пошла жара. Человек открывает маркетплейс, смотрит кроссовки, лосины, футболки, перчатки, шейкеры, коврики, бутылки для воды, часы, которые считают шаги, пульс, сон, настроение и, кажется, уровень жизненного позора. Через час корзина собрана так, будто он не в зал идёт, а открывает филиал олимпийской сборной.

У девчонок это вообще отдельный праздник. Она вечером решила: “Всё, я беру себя в руки”. Через десять минут уже

в телефоне: лосины, топ, носочки, резинка для волос, бутылочка красивая, сумка спортивная, коврик нежного цвета, чтобы страдать эстетично. Потом она смотрит на себя в зеркало, втягивает живот, делает лицо “я женщина, которая всё решила” и думает: “Так, осталось только купить форму — и я уже почти занимаюсь”. Конечно. Форма — это же половина тренировки. Особенно если она красиво лежит на стуле и мотивирует комнату.

На следующий день приходит посылка. Девушка надевает лосины, топ, смотрит в зеркало. Первый вариант: “Ого, я вообще красотка, всё, завтра иду”. Второй вариант: “Так, почему это сидит не как на модели? Почему на ней это выглядит как фитнес-реклама, а на мне как срочная просьба не садиться боком?” И всё. Мотивация может умереть прямо в примерке. Даже до зала не дошли. Похоронили мечту между зеркалом и пакетом от доставки. Хотя надо было просто сказать: “Да, пока не идеально. Поэтому и иду, мать. Не на подиум, а в зал”.

У мужиков мотивация чаще рождается после видосов. Сидит мужик вечером, смотрит Ронни Колемана, где железо гремит, люди орут, вес такой, что им можно дом придавить. Потом включает ролик какого-нибудь сурового фитнес-брата, который говорит: “Просто паши”. И мужик такой: “Да! Всё! Я тоже буду пахать!” При этом он сидит на диване, в одной руке телефон, в другой пицца, на животе тарелка, а рядом кот уже понял: хозяин опять начал новую жизнь, зна-

чит, завтра будет много громких заявлений и ноль движений. Мужик в голове уже жмёт штангу, сушится, набирает массу, убирает живот, покупает протеин, возвращает форму, показывает всем, кто тут батя. А утром максимум возвращает будильник на “ещё пять минут”.

Мотивация любит громкие обещания. Она вообще как пьяный друг в баре: “Брат, да я завтра в шесть утра за тобой заеду, мы вместе в зал, потом бассейн, потом пробежка, потом жизнь поменяем!” Ты такой: “Серьёзно?” Он: “Зуб даю!” Утром звонишь — абонент спит лицом в подушку и ничего не помнит. Вот мотивация такая же. Вечером она орёт: “Мы сможем всё!” Утром она не берёт трубку. СМС присылает: “Я не в ресурсе. Давай со следующей недели”.

Главная проблема мотивации в том, что она даёт кайф заранее. Человек ещё ничего не сделал, но уже почувствовал себя красавчиком. Он представил, как ходит в зал, как тело меняется, как джинсы застёгиваются без молитвы, как спина не ноет, как на работе кто-то говорит: “Ты что, похудела?” или “Ты что, в форму вернулся?” И мозг уже выдал конфету: “Молодец, мы почти сделали”. Хотя по факту человек просто лежал и фантазировал. Это как посмотреть кулинарное шоу и считать, что ты приготовил ужин. Нет, дружище. Ты просто посмотрел, как другой человек жарит мясо, а у тебя на кухне всё ещё грустная кастрюля и одинокая гречка.

Девчонки особенно любят мотивационный кинотеатр в голове. Сидит она вечером, смотрит на красивые фитнес-ак-

каунты и уже представляет: через месяц она идёт по улице, волосы красиво, походка уверенная, платье сидит, бывший случайно видит и начинает икать от сожаления. На работе тот самый коллега вдруг такой: “Ты как-то изменилась”. А она спокойно: “Да так, занимаюсь немного”. Внутри, конечно, фанфары, салют, подружки аплодируют, бывший плачет в машине, платье само просит выйти на ужин. А утром она просыпается, видит отёкшее лицо после солёного сыра и думает: “Может, сначала просто воду попою и поживу?”

Мужики тоже строят фантазии не хуже Голливуда. Он посмотрел пару роликов, потрогал живот, напряг руку перед зеркалом, нашёл старую футболку, где когда-то было красиво, и всё — фильм пошёл. Через три месяца грудь, плечи, спина, живот ушёл, ремень снова на старой дырке, жена смотрит с уважением, друзья спрашивают программу, а он такой: “Да я просто системно работал”. На самом деле системно он пока только ел по вечерам. Но фантазия уже дала дофамин. Мозг получил премию, даже не выходя на работу.

И вот почему мотивация быстро умирает. Потому что реальность не такая вкусная, как фантазия. В фантазии вы идёте в зал бодрый. В реальности — после работы, с головой как старый барабан. В фантазии вы делаете упражнения красиво. В реальности — пытаетесь понять, где тут регулировать сиденье. В фантазии пот выглядит сексуально. В реальности вы красный, мокрый и думаете: “Это я тренируюсь или из меня выходит душа?” В фантазии питание — это красиво разло-

женная еда в контейнере. В реальности — вы стоите вечером у холодильника и ведёте переговоры с колбасой: “Мы просто посмотрим. Никто никого не ест”.

Мотивация умирает там, где начинается бытовуха. А спорт — это очень бытовая история. Это не кино. Там нет красивого монтажа, где вы за двадцать секунд стали сильнее. Там надо прийти, переодеться, размяться, сделать подходы, где-то вспотеть, где-то устать, где-то не понять, где-то спросить, потом сходить в душ, потом вернуться домой и через два дня прийти снова. Вот это убивает романтику. Потому что мозг хотел трансформацию под музыку, а получил расписание, пот и необходимость не бросать.

Особенно мотивация дохнет после первой трудности. Девушка сходила на тренировку. Всё вроде нормально. На следующий день встала, а ноги такие: “Мы с тобой больше не разговариваем”. Она пытается сесть — тело подаёт жалобу. Пытается спуститься по лестнице — лестница вдруг стала личным врагом. И мозг сразу: “Видишь? Это опасно. Зал — зло. Тренировки — пытка. Лучше давай йогу в кровати, без движения”. Хотя проблема не в том, что спорт плохой. Проблема в том, что нагрузку надо подбирать нормально. Не надо после первой тренировки ходить так, будто вчера вас собирали по частям в гараже.

Мужик после первой тренировки тоже часто ловит правду жизни. В зале он держался. Лицо суровое, мол, всё под контролем. Тренер спрашивает: “Нормально?” Он: “Да, ко-

нечно”. Хотя внутри уже маленький бухгалтер пишет: “Ресурсы заканчиваются”. На следующий день мужик встаёт с кровати и вдруг понимает, что мышцы у него есть даже там, где он их никогда не подозревал. Садится в машину — это квест. Наклоняется за носком — это триллер. Встаёт со стула — это эпическая сага. И он говорит: “Не, мне зал не подходит”. Нет, брат. Тебе не подходит режим “показать всем, что я кремень, даже если я вчера был мягкий батон”.

Мотивация умирает ещё и потому, что человек ждёт быстрый результат. Очень быстрый. Прямо сейчас. Желательно вчера. Он сходил на две тренировки, подходит к зеркалу: “Ну?” Зеркало молчит. Весы молчат. Джинсы молчат. Живот тоже молчит, но как-то нагло. Человек думает: “Ничего не меняется”. Конечно, ничего не меняется за два похода. Вы же не сажаете семечко в землю и через час не кричите: “Где дерево, мошенники?” Тело — не доставка еды. Нельзя нажать кнопку “подтянуться” и ждать курьера через 40 минут.

Девчонки часто ждут, что через неделю будет уже заметно. Ну хотя бы чуть-чуть. Хотя бы лицо должно стать “фитнес”. Хотя бы живот должен намекнуть, что он понял ситуацию. А он не намекает. Он такой: “Я тут годами строился, дорогая, ты думаешь, я за три тренировки съеду?” И начинается грусть. “Наверное, не работает”. Работает. Просто телу надо время. Оно не косметолог с уколом, чтобы за один визит сделать “вау”. Тело — это стройка. А на стройке сначала шум, пыль, непонятные рабочие ходят, а красота появляется

позже.

Мужики ждут силы. Пришёл, позанимался неделю — и уже хочется взять вес побольше. Потому что это стоит рядом и говорит: “Брат, не позорься, ставь нормально”. Это вообще плохой тренер. Оно не думает о спине, оно думает о впечатлении. И вот мужик ставит больше, чем надо, тянет лицом, кричит, техника улетает в соседний район, а потом поясница такая: “Спасибо, начальник, я увольняюсь”. Мотивация умерла, спина обиделась, тренировки снова отложены. Всё потому, что человек хотел результат быстрее, чем тело готово его дать.

Мотивация быстро умирает, когда нет плана. Это прямо база. Если человек просто “решил начать”, но не знает когда, где, как, сколько, что делать и зачем, он обречён. Потому что каждый раз надо заново принимать решение. И мозг каждый раз будет торговаться. “Сегодня идём?” “Не знаю”. “А что делать?” “Не знаю”. “А может завтра?” “Ну, может”. Всё. Проиграли. Мозг любит неопределённость, потому что в ней удобно спрятаться. Как кот под диван. Вроде есть, но достать сложно.

План — это когда вы не обсуждаете с собой каждый раз, идти или нет. Вот запись. Вот день. Вот тренировка. Вот тренер. Вот программа. Всё. Не надо каждый вечер устраивать совет директоров в голове. А то у нас как бывает: внутренний спортсмен говорит “надо”, внутренний диванный эксперт говорит “не сегодня”, внутренний бухгалтер спраши-

вает “а сколько это стоит?”, внутренний нытик говорит “я устал”, внутренний гурман открывает холодильник. И пока они там спорят, вы уже лежите.

Мотивация умирает, если человек делает ставку только на эмоцию. Эмоция — как погода. Сегодня солнце, завтра дождь, послезавтра ветер, потом вообще непонятно что. Если тренироваться только когда настроение, вы будете заниматься примерно как редкое природное явление. Раз в месяц красиво появляться, всех удивлять и снова исчезать. “О, смотрите, он пришёл! Видимо, магнитные бури сошлись”. Так не работает. Нужна не мотивация, а ритм. Ритм скучнее, зато он тащит.

Вот почему многие покупают форму, делают фото “до”, выкладывают сторис “новая жизнь”, а через неделю снова живут старую жизнь. Только теперь в шкафу лежат красивые кроссовки, которые выглядят как укор. Проходишь мимо, а они такие: “Ну что, спортсмен, как дела?” Лосины тоже могут смотреть. Особенно новые. Лежат аккуратно и молчат, но это молчание громче любого тренера. Шейкер стоит на полке как памятник намерениям. Бутылка для воды грустит. Коврик свернулся в трубочку и, кажется, уже не верит.

Самое опасное — публично объявить новую жизнь, а потом не иметь системы. Девушка выложила: “Я начинаю путь к себе”. Подруги поставили огоньки. Кто-то написал: “Красотка, ты сможешь”. Всё, дофамин пошёл. Через три дня путь к себе проходит через холодильник. Через неделю пост

удалять как-то стыдно, но и продолжать не хочется. Мужик сказал друзьям: “Всё, я пошёл в зал”. Друзья начали подкалывать: “Ну что, мистер Олимпия, как там грудь?” И если он пропустил пару тренировок, уже стыдно возвращаться. Поэтому лучше вообще молчать и делать. Пусть результат потом сам выступит, без пресс-конференции.

Есть такая простая правда: мотивация нужна, чтобы завести двигатель, но ехать надо на системе. Мотивация — это искра. Система — это бензин, колёса, руль и маршрут. Если у вас только искра, вы красиво щёлкнули зажигалкой в темноте и всё. Если есть система, вы едете даже тогда, когда настроение как мокрый носок. Записался. Пришёл. Сделал. Повторил. Вот это скучно звучит, зато работает. А “я вдохновился и пошёл” звучит красиво, но часто заканчивается тем, что человек вдохновился, купил форму и ушёл обратно в привычную жизнь.

В Persona Fitness я часто вижу разницу между людьми на мотивации и людьми в системе. Человек на мотивации приходит как ракета. Глаза горят. “Давайте всё. Я готов. Я хочу быстро”. Через неделю глаза уже не горят, они мигают аварийкой. Человек в системе приходит спокойнее. Без фейерверка. Иногда даже с лицом “я не уверен, что хочу жить активно”. Но у него есть тренер, план, понятная нагрузка, контроль. И через месяц именно он продолжает. Потому что его не несёт на эмоциях. Его ведёт маршрут.

Мотивация любит крайности. Она говорит: “Или идеаль-

но, или никак”. Съел сладкое — всё, день испорчен. Пропустил тренировку — всё, я слабый. Не похудела за неделю — всё, не работает. Не выросла грудь за пять занятий — всё, генетика против. Это мышление клоуна на качелях. Взлетел, упал, взлетел, упал. Система говорит иначе: “Съел сладкое — окей, вернулся. Пропустил — вернулся. Устал — снизил нагрузку. Не понял — спросил. Медленно — нормально”. Вот это взрослый подход. Без истерик.

Девчонкам важно перестать жить в режиме “я либо идеальная, либо всё пропало”. Не надо. Ты не обязана каждый день быть фитнес-феей на кокосовой воде. Иногда ты будешь уставшая, злая, с отёками, с желанием обнять хлеб. И в такие дни особенно важно не бросать всё. Можно сделать легче. Можно прийти просто на спокойную тренировку. Можно не ставить рекорды. Но прийти. Потому что форма строится не на идеальных днях. На идеальных днях все красавцы. Форма строится в обычные кривые дни, когда ты пришла не потому, что “вдохновение”, а потому что ты взрослая женщина, и хватит уже быть заложницей настроения.

Мужикам важно понять: мотивация “я сейчас всем докажу” быстро ломает. Доказывать всем — занятие дорогое, особенно для поясницы. Сегодня доказал, завтра не встал. Лучше не доказывать, а делать. Тихо, спокойно, по плану. Не надо каждый подход превращать в сцену из боевика. Не надо перед гантелями вести себя как перед врагами на районе. Железо не уважает понты. Оно уважает технику, регу-

лярность и мозги. А если мозгов нет, железо быстро объясняет через суставы.

Мотивация умирает ещё и потому, что человек не получает поддержки. Он приходит домой после первой тренировки, а дома ему: “Ну что, похудел уже?” Очень смешно, спасибо, домашний клоун. Или подруга говорит: “Ой, я бы не смогла, я ленивая”. Или друзья: “Да бросишь через неделю”. И если у человека внутри всё держится только на мотивации, такие фразы быстро пробивают корпус. Поэтому важно иметь нормальную среду. Тренера, который не ржёт, а ведёт. Клуб, где не чувствуешь себя лишним. Людей, которые не тянут обратно на диван со словами: “Да ладно, живём один раз”. Живём один раз — именно поэтому и надо не разваливаться.

Надо перестать ждать, что мотивация будет каждый день. Не будет. Иногда вы будете идти на тренировку с настроением, как у кассира в конце смены. Иногда будете ехать и думать: “Зачем я это делаю?” Иногда будете переодеваться и внутренне торговаться: “Может, просто душ и домой?” Это нормально. Главное — не отдавать рулёмку настроению. Настроение — это пассажир. Сегодня оно ноет, завтра поёт, послезавтра хочет шаурму. Руль должен быть у вас.

Секрет простой: сначала система, потом мотивация. Не наоборот. Когда вы начинаете ходить регулярно, мотивация иногда возвращается сама. После первых результатов. После того, как спина стала легче. После того, как лестница перестала быть Эверестом. После того, как платье село лучше.

После того, как рубашка перестала натягиваться как барабан. После того, как вы вдруг поймали себя на мысли: “А я сегодня как-то бодрее”. Вот тогда мотивация приходит уже не как пьяный друг с обещаниями, а как нормальный человек с результатами: “Слушай, а у нас получается”.

Поэтому не надо строить фитнес на салюте. Салют красивый, но им квартиру не отопишь. Нужна печка. Простая, скучная, регулярная печка. Тренировки по расписанию. Понятная нагрузка. Нормальный старт. Без клоунады. Без “с понедельника я новый человек”. Без “я теперь никогда”. Просто: “Я тренируюсь два-три раза в неделю. Я возвращаюсь, даже если сбился. Я не жду вдохновения. Я делаю”.

И когда в следующий раз вечером мотивация начнёт орать: “Всё! Завтра новая жизнь!” — не верьте ей полностью. Улыбнитесь и скажите: “Красивая речь, артист. А теперь давай без цирка: запишемся на тренировку, соберём сумку и поставим конкретное время”. Потому что настоящие изменения начинаются не там, где вы громко пообещали. А там, где вы тихо пришли и сделали.

Мотивация может умереть. Ничего страшного. Пусть умирает. Мы не на ней едем. Мы едем на системе.

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.