

КАК ОТКРЫТЬ В СЕБЕ СПОРТСМЕНА

ВСЕ МЫ ЗНАЕМ, ЧТО РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КРАЙНЕ ВАЖНЫ. Я ПРАКТИК, А НЕ ТЕОРЕТИК. В ШКОЛЕ И В ИНСТИТУТЕ МНЕ ВСЕГДА ХОТЕЛОСЬ ВСЕ ПРИМЕНИТЬ НА ПРАКТИКЕ: ЛЮБОЙ ЗАКОН, ЛЮБУЮ ТЕОРИЮ. ТАК ПОСТРОИЛСЯ КЛУБ — ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА КАЖДОДНЕВНОЙ РАБОТЕ, А НЕ НА РАССУЖДЕНИЯХ: ОТЧЕГО И ПОЧЕМУ БАСКЕТБОЛ В НАШЕЙ СТРАНЕ НА ТАКОМ НИЗКОМ УРОВНЕ.

ТРЕНЕРЫ ТОЖЕ ТОЛСТЕЮТ

Поэтому я приведу один очень яркий пример из своего недавнего прошлого. В первом выпуске журнала вышла моя статья о том, не поздно ли начать заниматься спортом в 15-16 лет. Там было несколько фотографий, сделанных в марте этого года.

Откровенно говоря, на этих фото я был не в лучшей своей форме — на момент съемок мой вес составлял 110 килограммов. Для меня как для спортсмена — это неприемлемые показатели. Когда я активно занимался баскетболом, мой вес был 85-90, а здесь вдруг 110!

Как это произошло? Я и сам до конца не понял. Толстым я себя не ощущал, лишнего веса тоже не особо видел. Да, я понимал, что он есть, но чтобы так много? Это было для меня самого своего рода шоком. Я решил заняться своим телом.

ИСТОРИЯ МОЕГО ПОХУДЕНИЯ

И тут мне, если можно так выразиться, «повезло»: случилась пандемия. Наши тренировки прекратились. Мы ушли в режим онлайн, но нагрузка была все равно ниже, чем в привычном ритме, и у меня появилось время на себя. С 30 марта я стал регулярно выходить на утреннюю пробежку. Точнее, начал я с езды на велосипеде, потом к ней добавил бег, через некоторое время я стал еще делать упражнения на пресс, руки и ноги. Плюс я вел тренировки онлайн и сам в них участвовал.

За первый месяц я сбросил 4 килограмма. Это не было феноменальным результатом, но это был мой личный успех. Однако вес все равно был далек от нормы, и я решил заняться питанием. Особенно ни в чем я себе не отказывал, но порции уменьшил, стал есть по режиму и убрал жирные продукты. За второй месяц мне удалось сбросить еще 4,5 килограмма. Я стал намного легче, живее. Мне это состояние настолько понравилось, что решил продолжить.

АЛЕКСАНДР ХАХИЛЕВ,
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА
«СТРЕМЛЕНИЕ»,
КАНДИДАТ В МАСТЕРА
СПОРТА ПО БАСКЕТБОЛУ

Каждый при желании сможет найти подходящее спортивное занятие для себя.



Сейчас уже прошло 5 месяцев, и мой вес — 95 килограммов. Это минус 15 по сравнению с 30 марта. Я прекрасно себя чувствую. Занятия на улице стали для меня самой главной частью дня. Без утренней тренировки я уже себя ощущаю неполноценным.

НАЧНИТЕ С МАЛОГО

Многие скажут, что у них на это нет времени. И это отчасти будет правдой. Но у меня тоже не было времени. Я думал, что не могу найти и минуты свободной на себя. Но стоит только начать... Вы увидите, что дела можно распределить по времени более эффективно, и что утро, например, можно посвятить себе. У вас появятся силы, энергия и желание жить.

Совсем недавно я взял рюкзак, положил туда 15 килограммов и надел на себя. Скажу вам, что это был груз не из легких. Я, конечно, и так знаю, сколько это — 15 кг. Но когда я надел рюкзак и ощутил, что эту массу я носил на себе, мне стало как не по себе. Я понял, что обычная жизнь может нас закрутить настолько, что мы теряем ощущение реальности и теряем себя... Как бы мы ни были заняты, наше здоровье, наше физическое и эмоциональное состояние — это самое главное, что у нас есть. Мы должны заботиться о своем теле. Оно у нас одно и другого не будет. А если тело даст сбой, то все наши дела точно придется отложить, только теперь не по собственной воле и не для удовольствия.

Спорт необходимо потихоньку вводить в свою жизнь. Начните с малого. Если вам тяжело бегать, катайтесь на велосипеде. Нет велосипеда — ходите пешком. Не можете — выполняйте статические упражнения. Я уверен, что каждый из вас сумеет при желании найти подходящее спортивное занятие для себя.

ВЫБИРАЕМ СПОРТ

Я как спортсмен, тренер и руководитель баскетбольного клуба могу порекомендовать вам несколько видов спорта, которые, на мой взгляд, очень помогают людям чувствовать себя в тонусе. И ими можно заниматься всей семьей.

1 БАСКЕТБОЛ

Это мое любимое занятие, и, конечно же, я начну с него. В нем удивительным образом сочетаются элементы практически из всех видов спорта. Здесь есть прыжки, бег на средние и короткие дистанции, единоборства, тренировка общей выносливости, развитие силы, пластики, координации движений. Лично для меня нет вида спорта лучше для поддержания собственного тела в оптимальной форме. К тому же баскетбол — доступная игра: экипировка не требует огромных вливаний, площадки есть во многих дворах и школах.



Спорт необходимо потихоньку вводить в свою жизнь. Начните с малого. Если вам тяжело бегать, катайтесь на велосипеде. Нет велосипеда — ходите пешком. Не можете — выполняйте статические упражнения. Я уверен, что каждый из вас сумеет при желании найти подходящее спортивное занятие для себя.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

По мне так это самый простой способ себя поддерживать в форме. Нет ничего проще, чем надеть кроссовки, спортивный костюм и взять старт. Можно бегать под музыку — это уменьшает ощущение монотонности. За что я люблю легкую атлетику, а точнее утренние кроссы — так это за состояние после пробежки! Невероятно круто ощущать, что ты можешь на своих ногах преодолеть 3-4 километра. После пробежки тело все кипит, ты весь мокрый, разгоряченный. В этот момент чувство собственного достоинства невероятно возрастает.

4 СТРЕТЧИНГ, ИЛИ РАСТЯЖКА

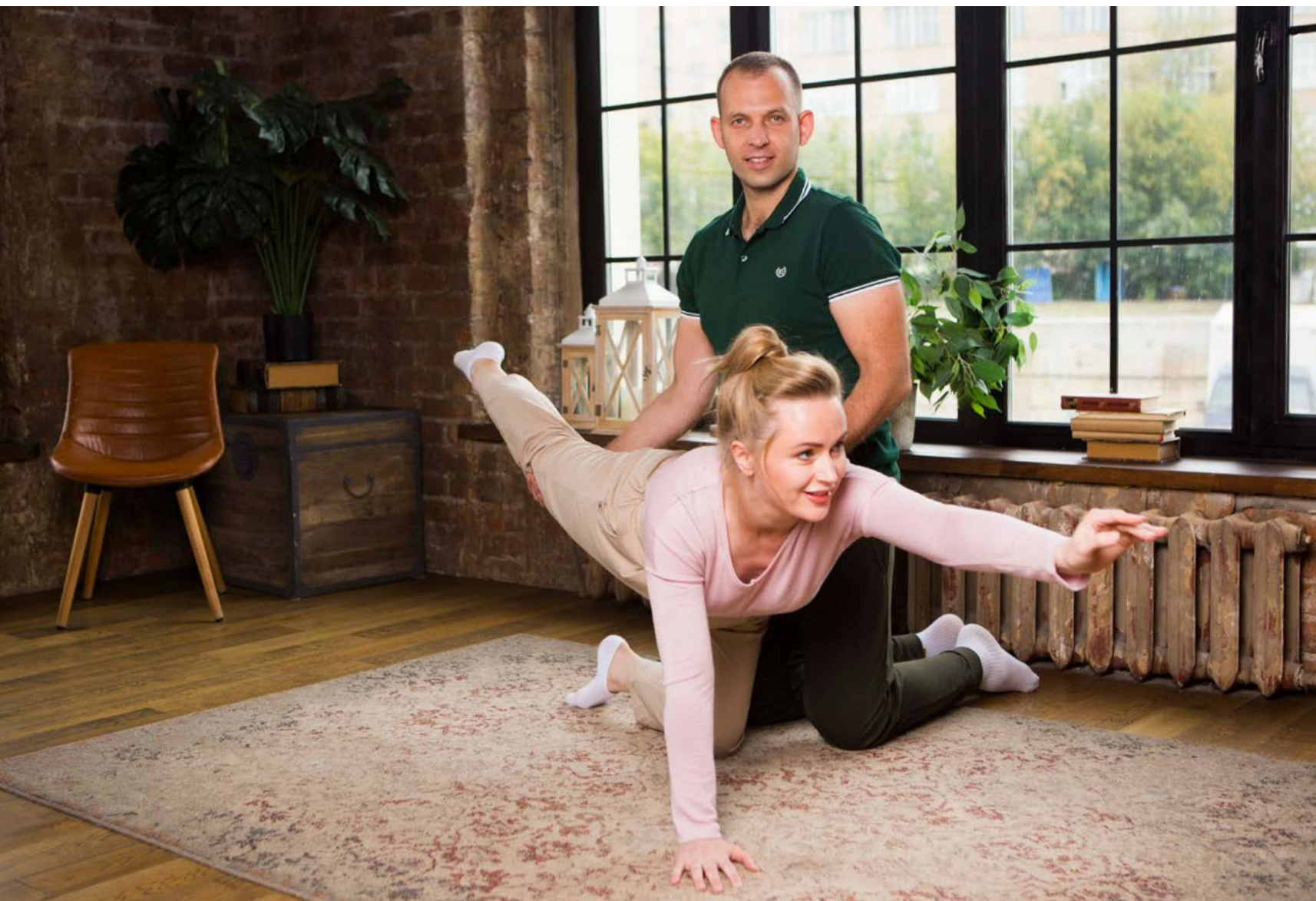
Вот этим видом спорта я бы советовал заниматься каждому человеку. Очень жалею, что раньше не уделял много внимания растяжке. Сейчас получаю огромное удовольствие от нее. Вы попробуйте в теплое осеннее утро пробежаться по парку или по своему району, прийти на уличную спортивную площадку и сделать комплекс на растяжку. Вы получите невероятное удовольствие, а ваше тело скажет вам огромное спасибо. Стретчинг доступен каждому: его даже можно делать, не выходя из дома.

5 СИЛОВАЯ РАБОТА С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

Многие жалуются на то, что у них чего-то нет, чтобы начать заниматься спортом: тренажерного зала рядом, секции, гантелей или тренажеров, тренера. Это все отговорки. Чтобы чувствовать себя в отличной форме, не нужны гантели, специальное оборудование и навороченные программы. Все, что вам нужно, у вас всегда с собой, ведь упражнения на руки, ноги и пресс можно делать и с собственным весом. Было бы желание!

Очень надеюсь, что этой осенью вы начнете больше внимания уделять себе и своему телу и найдете спортивное увлечение, которое сможет объединить вашу семью. Просто начните это делать и двигайтесь вперед шаг за шагом. Ставьте себе новые цели и достигайте их.

Ваше здоровье — в ваших руках!

**3 ФУТБОЛ**

Лично я — не фанат футбола, но это очень хорошая игра, в которой есть многое из баскетбола и легкой атлетики. Борьба, пластика движений, координация и бег на короткие, средние и длинные дистанции. За одну игру профессиональный футболист может пробежать до 10 километров. Хорошая, динамичная и очень доступная игра.