

The Gym Epidemic: Why is EVERYONE so Obsessed?

[0:00]

Всем привет. С вами подкаст Russian Flow и это уже седьмой выпуск. Сегодня я бы хотел немного поговорить о спорте, потому что эта тема меня немножко касается. И сейчас расскажу, как.

Сколько я себя помню, мне всегда нравился спорт. Особенно сильно мне нравился футбол и я часто в детстве играл в него со своими друзьями, но из-за нехватки времени я перестал играть в футбол и стал заниматься кроссфитом. Примерно 3 года назад я решил, что хочу прогрессировать и поэтому купил абонемент в тренажёрный зал. И это решение кардинально изменило мою жизнь. Сейчас я там самый частый гость.

[1:22]

И вот постепенно мы подбираемся к теме сегодняшнего эпизода. Так вот, обычно я хожу в тренажёрный зал утром, чтобы избежать толпы, потому что в вечерние часы это место напоминает мне метро. Я думаю, что многим из вас эта ситуация может быть знакома. Но, к сожалению, бывают дни, когда мне приходится заниматься вечером, когда в тренажёрном зале очень очень много людей. И вот в такие дни мне часто в голову приходит мысль, почему вдруг так много людей стало посещать тренажёрный зал да и, в целом, заботиться о своём здоровье.

В перерывах между подходами я машинально смотрю по сторонам и вижу попросту очень несчастных людей. У многих из них прямо на лице написано, как они несчастны. Некоторые как будто считают секунды до окончания тренировки, некоторые просто терпят. И я постоянно задаюсь вопросом: «Если вам настолько плохо здесь, зачем вы сюда пришли? Какой смысл мучаться и страдать?»

[3:02]

И ответ, как мне кажется самым простым и очевидным: многие сейчас ходят в тренажёрный зал не потому, что хочется, а потому что надо. Это стало неким модным трендом.

Открываешь Инстаграм или ТикТок и все как один в спортивных костюмах, все выкладывают свои тренировки ну или

свои тарелки с куриной грудкой и брокколи. То есть создаётся такая картинка, такой тренд, где для того, чтобы быть успешным и привлекательным, ты просто обязан ходить в тренажёрный зал. Обязан. И люди идут туда не от желания, а от страха. Страх не быть похожими на других, страха не соответствовать стандартам красоты, страха выглядеть не так, как от тебя ожидают другие люди. И в этом, как мне кажется, и скрывается корень огромной проблемы.

И моё мнение на этот счёт такое: когда ты делаешь что-то из-под палки, когда ты делаешь что-то не по своей воле — это всегда насилие над собой. Ни к чему хорошему это никогда не приводит. Ты перестаёшь слушать своё тело и игнорируешь его частые сигналы. Ты заставляешь его работать через силу. И всё это ради чего? Ради картинки? Ради того, чтобы какой-то незнакомый тебе человек лайкнул твою фоточку в инсте?

[5:13]

По мне, это полнейший бред и бессмыслица. Ты тратишь кучу сил, времени, нервов, но внутри тебя остаётся пустота, потому что ты это делаешь не для себя, а для кого-то другого. И этот другой никогда не будет доволен тобой на 100 процентов. Потому что всегда будет кто-то стройнее, рельефнее или сильнее тебя. И эта бесконечная гонка, в конечном счёте, тебя попросту сломает.

А теперь давайте посмотрим со стороны человека, которому это нравится. С моей стороны. Я хожу в тренажёрный зал регулярно по одной очень простой причине: я обожаю заниматься спортом. Прямо вот очень-очень. Это не какие-то там пустые слова, это настоящая правда. Для меня поход в зал — это всегда предвкушение счастья и удовольствия.

[6:40]

Давайте так: я не иду в зал, я туда бегу, потому что мне в кайф. Мне там нравится абсолютно всё: запах железа, вид тренажёров, звуки падающих снарядов и так далее. Мне просто нравится это чувство, когда ты поднимаешь вес, который когда-то казался тебе невозможным. Я обожаю это внутреннее ощущение победы над самим собой, над вчерашним я. И видите, здесь я говорю победы не над кем-то, а над самим собой и это очень важно.

Ну а особенно классно я себя чувствую после тренировки. Вот эта приятная усталость в теле, свежая голова свободная от плохих мыслей, ощущение расслабленности и внутреннего покоя. И знаете,

что самое крутое? Это не какая-то там моя личная особенность. Это в буквальном смысле заложено в нас природой.

Давайте попробую объяснить максимально просто. Вот смотрите, в природе есть такие вещества: гормоны радости и удовольствия. Они называются эндорфины. Когда мы даём нашему телу хорошую, правильную нагрузку, оно нам говорит «большое спасибо». Но каким образом? Оно выбрасывает в кровь вот эти самые специальные вещества, эндорфины. И вот уже их действие похоже на лёгкое обезболивающее. Они снимают стресс, дарят чувство лёгкой эйфории и спокойствия. Это как наша внутренняя награда. Условно говоря: если ты хорошо потрудился, то, будь добр, получи свой законный кайф.

[8:55]

Но есть одно «но». Чтобы этот механизм работал, нужно выполнить одно маленькое, но очень важное условие: ты должен быть вовлечён. Ты должен быть, как говорится, здесь и сейчас: чувствовать своё тело, следить за дыханием, думать о тренировке. А если ты в зале только физически, а мыслями где-то в телефоне, в инстаграме, в ТикТоке, то эта награда попросту проходит мимо. Ты её не сможешь получить. В конце после тренировки у тебя останется только чувство усталости и раздражения. А потом ещё думаешь: «И ради чего я это всё терпел?»

Получается вот такой парадокс: природа нам помогает стать счастливее, а мы как будто этому мешаем. Вместо «я хочу быть сильнее и здоровее» мы выбираем «я должен выглядеть как другие». И вот это «должен» мешает всему процессу. Потому что люди, которые идут в зал только из-за этого, из-за страха не быть как все — они самые несчастные, потому что они страдают и мучаются в зале.

[10:29]

И, что логично, кстати, они чаще всего и бросают ходить в тренажёрный зал. Ну или следить за питанием. Просто потому, что терпеть долгое время очень трудно. Рано или поздно организм вам скажет: «Всё, хватит. Я больше не могу это терпеть». И человек бросит не только тренажёрный зал, он может возненавидеть саму идею спорта. И это самый грустный итог.

Окей, а как должно быть в идеале? По-моему, всё должно начинаться с простого ответа на вопрос: «Что лично мне приносит радость и удовольствие?»

Вот я, например, тоже не сразу нашёл своё. Сначала я пробовал бегать, но мне быстро стало скучно. Плюс бег не совсем совместим с моим здоровьем, поэтому сейчас вместо бега я катаюсь на велосипеде. Я пробовал вернуться к футболу, но опять же, мои ноги сейчас не дают мне полноценно в него играть. Поэтому я и выбрал силовые упражнения.

И моя главная цель сейчас: чтобы сегодняшняя тренировка была чуть лучше вчерашней. Чтобы через год я мог делать то, что не могу сегодня. И это мой личный путь. И я не хочу сравнивать себя с другими. Только с самим собой. И это даёт мне полную свободу от чужих мнений и критики. Я делаю это только для себя. Поэтому, если вы сейчас думаете начать ходить в тренажёрный зал, или, если вы уже занимаетесь, но без особенного удовольствия, то давайте попробуем поменять подход.

[12:44]

Что я предлагаю? Первое. Пожалуйста, выбросьте из головы слово «должен». Вы никому ничего не должны. Ни своей жене или мужу, ни своим друзьям, ни даже самому себе. Никому и точка. Вы работаете над собой только, если вы этого хотите. Не хотите ходить в тренажёрный зал и поднимать тяжести? Отлично, займитесь чем-нибудь другим. В этом ничего плохо нет и никогда не будет.

Второе. Попробуйте прислушиваться к своему телу. Не к псевдокоучам из тиктока, а к своему телу. Что я имею в виду? Допустим, что вы где-то услышали совет ходить в тренажёрный зал 4 раза в неделю. Вы отходили первую неделю, вторую и через месяц ваше желание подниматься утром и идти в зал полностью пропадает. Возможно, ваш организм, ваше тело перегружено и ему просто необходимо отдохнуть. Прислушайтесь к себе. Скорее всего, вам будет достаточно всего двух-трёх тренировок в неделю, а не четырёх. Экспериментируйте. Это, кстати, очень важно: понимать и принимать то, чего хочет именно ваше тело.

[14:20]

Третье. Перестаньте постоянно думать только результате. Он обязательно придёт, нужно лишь немного подождать, а не бежать к зеркалу после каждой тренировки. В этом смысле изучение языков

и построение тела очень похожие вещи. Если вы понимаете смысл этого эпизода, то вы проделали невероятную работу, чтобы оказаться здесь. То же самое и с тренировками. Не бывает такого, чтобы через месяц или два вы увидели в зеркале большие изменения. Меняйте своё мышление. Старайтесь больше думать о процессе, а не о результате. И помните: большие вещи требуют больших усилий и капельку терпения.

[15:22]

Ну и как обычно тезисно подведём маленькие итоги тому, что я здесь наговорил. Да, людей в тренажёрных залах стало больше, но довольных лиц как будто меньше. И я предлагаю вернуть спорту в целом его первоначальный смысл: быть источником радости, быть источником здоровья и силы, а не ещё одним поводом для стресса и недовольства собой. К сожалению, в мире и так происходит много ужасных вещей, от которых мы чувствуем себя плохо. Давайте не будем добавлять к этому и так огромному списку ещё и спорт.

Поэтому ходите в тренажёрный зал, катайтесь на велосипеде, бегайте марафоны не потому, что «надо», а потому, что вы действительно этого хотите. Не идите на поводу у чужого мнения и делайте то, что вам в кайф. Это и есть ваша главная цель, всё остальное — приятные бонусы.

Кстати, о бонусах. Далее мы разберём сложные слова и выражения, которые я использовал в этом эпизоде. Кому интересно — милости прошу. Всем остальным — классных тренировок и хорошего настроения, ну а мы переходим к бонусной части.

[17:03]

Первое слово, которое я бы хотел сегодня разобрать это слово «машинально». Машинально — это наречие, которое означает делать что-то не задумываясь, автоматически, потому что это привычка или рефлекс. Ещё можно сказать на автопилоте. Например, вы каждый день едете одной и той же дорогой на работу. Вы приехали, но совсем не помните, как вели машину, какие повороты делали. То есть вы вели машину на автопилоте, машинально.

Также в эпизоде я употребил такой фразеологизм, как «идти на поводу у чужого мнения». Простыми словами это как позволять другим решать за вас. Решать за вас делать то, что хотят они, а не вы. Это как быть марионеткой в театре. Например, ваши друзья

хотят пойти в шумный клуб, а вы устали и хотите домой, но вы так боитесь их расстроить или выглядеть скучным, поэтому соглашаетесь. Вы идёте на поводу у их мнения.

Следующее слово для анализа это «обезболивающее». Обезболивающее — это лекарство. Лекарство, которое помогает убрать боль либо сделать её менее острой. Но ещё мы можем использовать это слово в переносном смысле. Допустим, делать что-то, чтобы временно уйти от проблем или неприятных чувств, но не решить их. Это даёт краткое облегчение, как та же таблетка от боли. Например, у вас проблемы с начальником на работе, но вместо того чтобы поговорить с ним или найти другую работу, вы играете в Play Station. И игры для вас – это обезболивающее от мыслей о работе.

[19:17]

Давайте дальше разберём фразеологизм «делать что-то из-под палки». Простыми словами это как делать что-то только потому, что вас заставляют, а не по тому, что вы этого хотите. Делать что-то по приказу, делать что-то под давлением. Например, ваш ребёнок не хочет убирать свою комнату и вы ему говорите «Не уберёшь в комнате – не пойдешь гулять». Таким образом, ваш ребёнок убирается из-под палки.

Ну и напоследок разберём слово «предвкушение». Оно значит, что вы ждёте, что в будущем произойдёт что-то приятное, что-то хорошее. Допустим, что вы заказали в ресторане своё любимое блюдо и перед тем, как его принесут, вы находитесь в предвкушении. То есть вы ожидаете того, что скоро вам будет очень хорошо от вашего любимого блюда.

А на этом всё. Надеюсь, что вы в предвкушении следующего эпизода. Всем пока. Скоро увидимся!