

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый читатель, вы держите в руках уникальную книгу. Она о спорте, независимости и предпринимательстве в рамках концепции жизни героя приключенческого фильма.

Здесь изложен мой личный опыт, подкреплённый видео из соответствующего периода жизни. Материал представлен в виде текста и видео. Это живая книга — наведите камерой телефона на QR-код и посмотрите дополнительные материалы.

Верю, что книга вас вдохновит, даст заряд позитива и пользы. Хочу, чтобы читатель смог существенно улучшить свою жизнь за счет представленных здесь примеров. В добрый путь и приятного чтения! Начинаем.

ДЛЯ КОГО КНИГА



Ты можешь получить хорошее образование, прочитать много книг, но самое главное — желание. Оно или есть, или нет.

Так же и энтузиазм — или есть, или нет. Человек с желанием и энтузиазмом может обучиться, развиваться и подняться на любую вершину. Человек без энтузиазма найдет тысячу причин не идти.

Энтузиазм и желание дают волю к жизни. Самое страшное, когда они пропадают. Надо осознанно подпитывать эти исчерпываемые ресурсы.

Поэтому саморазвитие никогда не заканчивается. Люди много читают, чтобы проявить любопытство и тягу к новым горизонтам.

В данной книге показано, как это может быть интересно. Хочу, чтобы у читателя возникло жгучее желание жить ярко, сочно и увлекательно.

Я знакомлю читателя с удивительным миром спорта, беря за основу бег. Потому что он — одно из самых доступных занятий для того, кто хочет быть здоровым и активным.

Спорт учит достигать, преодолевать, терпеть и праздновать заслуженный результат. Поэтому книга абсолютно для всех.

Как бы громко это ни звучало, но спорт и есть сама жизнь. Просто в нем видишь результат быстрее, чем в других сферах.

Я хочу, чтобы как можно больше людей нашли здесь что-то полезное для себя. Будут главы про бег, другие виды спорта, предпринимательство, независимость, психологию и мотивацию. Уникальность книги состоит в объединении, казалось бы, несочетаемых сфер в одну общую: все зависит от здоровья.

Наверное, нужно задуматься о нем не в 50–60 лет, а в 30–35, верно? Хотелось бы замотивировать больше людей озаботиться этим вопросом как можно раньше. Потому что без здоровья ни о какой активной и яркой жизни в старости речи быть не может. Об этом и поговорим дальше.

КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗЕН МАТЕРИАЛ КНИГИ



Тем, кто сейчас совершает множество ошибок в начале занятий спортом. Я резко менял пагубный образ жизни на активный — много тренируюсь, бегая и отдавая всего себя. В итоге получил перетренированность и проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Вместе с тем, когда удаленно начал заниматься с тренером, пробежал марафон за 2:49, прогрессируя как в восстановлении тела, так и в результатах. Вначале я не понимал законов тренировочного процесса, делая много лишнего. Думал, чтобы добиться успеха, надо выкладываться так, как в кино «Рокки». Реальность доказала обратное. Нужна подготовка, и серьезная.

Все должно быть поэтапно: нагрузка следует за грамотным восстановлением. Отдых не менее, если не более, важен, чем нагрузка.

Я взял интервью у 50+ людей со спортивным и медицинским бэкграундом. Павел Андреев, Максим Вылегжанин, Денис Воронин, Михаил Игнатьев, Никита Еськов, Владимир Бондаренко — все выдающиеся спортсмены с мировым именем. Пообщавшись и потренировавшись с ними, понял, что ведет к результату, а что к травме. Таким образом возникла идея этой книги и проекта «Биотропика».

Написал материал, который мне самому хотелось бы почитать на начальном этапе, дабы снизить риск травм и повысить эффективность тренировок. Печально, что люди неправильно начинают, получая негативные последствия и раз за разом заканчивая со спортом.

Книга не для профессиональных атлетов, а для тех, кто хочет стать более здоровым, открыть мир с новой стороны и улучшить показатели в спорте.

В этой книге — квинтэссенция моего опыта, знаний докторов высшей квалификации и профессиональных спортсменов с мировым именем.

Общие сведения, психология, мотивация, сфера предпринимательства, мультиспорт, концепция независимости — в соответствующих главах. Инструменты по восстановлению и лайфхаки для бегунов — в приложениях.

ЧТЕНИЕ КАК ЛУЧШАЯ ИНВЕСТИЦИЯ



Если речь идет о вложениях в себя, то я много читаю. «Не знаешь, что делать? Начни читать». В определенном возрасте у успешного человека возникает желание не жаловаться и ругаться, а делиться. Мне даже один человек написал в «Инстаграме»: «Бегай молча». Но у меня возникло желание поделиться — и я это делаю.

Люди живут в разных мирах. И книги — это возможность узнать их истории. Найти два-три предложения, достойные продолжения в твоей реальности. Про выдающихся людей можно почитать: Александра Суворова, Генри Форда, Дональда Трампа. У них есть список мыслей и регламент поведения, приведший к успеху. Надо просто пользоваться. Даже Бенджамин Франклин писал, что «все пили пиво, а я не пил» — уже классный совет.

Есть книги, которые перечитываю по несколько раз. Я всегда помечаю и подчеркиваю текст, чтобы легко потом найти фрагмент. Подчеркнуть два раза, жирной линией, пунктиром, волной, поставить восклицательный знак — разная степень важности. Я себе конспектирую, что нужно обновить.

Перед соревнованием перечитаю про того же Сэмми Ван-джиру, пересмотрю видео его финиша — и я воодушевлен. Тоже

для себя можешь найти такие артефакты для самомотивации. Я собираю разные крутые истории, когда никто не ожидал, но у человека получилось. Это меня вдохновляет.

Надеюсь, что последующее изложение увлечет вас. Дальше будут мои мысли, опыт и знания из мира спорта, здоровья и предпринимательства. Приятного и полезного чтения вам, друзья!

РАЗНЫЕ ВИДЫ СПОРТА



К концу 2021 года я провел более 50 интервью с профессиональными спортсменами и докторами, и на основе всего услышанного мне удалось собрать экспертное мнение, сформировав свое.

На интервью я задаю им одни и те же насущные вопросы о спорте, активном образе жизни и методиках тренировок. Тем самым я провожу научную работу, анализируя совокупность данных. Эта книга — квинтэссенция полученных знаний.

Я кандидат наук, и этой книгой заявляю новую научную работу под названием «Спорт как зарекомендовавший себя инструмент улучшения жизни». Здесь не просто мысли, а результат исследований. В этой книге я хотел бы поделиться тем, что удалось наработать по теме здоровья, долголетия, качества жизни и отношения к предпринимательству в России.

Хочу дать возможность людям выбрать то, что понравится больше всего. Чтобы каждый прочувствовал изнутри все плюсы и минусы этой конкретной активности. Ведь по большому счету важно само занятие, а не результат. Мы — не профессиональные атлеты, и спорт нам нужен для здоровья, а не для заработка.

Иногда я с удовольствием занимаюсь спортом, но порой все же приходится себя переламывать. Я думаю, у всех так же: нужно то больше мотивации, то меньше. Для этого я и создал 30-дневные челленджи в «Инстаграме». Самомотивация исчерпывается, а взаимомотивация — нет. Вы можете поучаствовать в челлендже во время чтения книги — это будет классным подспорьем и позволит внедрить активный образ жизни более плавно, со взаимной мотивацией от других спортсменов.

Позавчера был у меня в студии психолог, спрашивает: «А зачем ты это делаешь? Зачем бегаешь по лесу?» Я раз — замолчал. Он говорит: «Мне не надо отвечать, себе ответь». Я начал и готов здесь ответить. Книга, 30-дневный челлендж, посты в блоге и тренировки — это саморазвитие.

Мне нравится бегать именно по лесу, на воле. Когда бегу, соединяюсь с природой. Более четко слышу звуки и запахи. Для меня каждая такая пробежка — это приключение. Когда забегаю в лес, слышу шелест листвы, ветер и пение птиц, меня это ускоряет. Хочется бежать и бежать.

Когда же преодолеваю более длительную дистанцию, это уже системная подготовка, продумывание снаряжения, анализ каждого этапа от одного пункта питания до другого. Что и как ты будешь есть, как станешь переодеваться, как поведешь себя, преодолевая брод. Такая работа — классный пример для жизни. Для меня ультрагонки — это приключение. Это предварительная проработка плана до мельчайших деталей. Так же я веду и свои проекты в бизнесе — везде важна подготовка и ориентация на длительную дистанцию.

КТО БЕГАЕТ, ТОТ НЕ СТАРИТСЯ



Люблю бег за эмоции и за то, что не старею. Также в последнее время стал добавлять в тренировочный процесс велосипед — это расслабление для опорно-двигательного аппарата, но в то же время такая же функциональная тренировка для кардиосистемы. С большим удовольствием классно прокатиться по лесу. Вчера 70 км проехал, показалось даже, что медведя видел. 4,5 часа ехал — грязный, забрызганный, но счастливый. Выехал далеко, звоню жене: забирай, говорю — запросил эвакуацию, так сказать.

Одно из ключевых положений теории эволюции гласит, что два миллиона лет назад *Homo Erectus*, научившись передвигаться на двух ногах, существенно отделился от царства животных. Действительно, ни одно существо не может бежать, как человек, потому что система охлаждения за счет пота настроена на долгий бег. Мы любого зверя настигнем. Не так быстро на рывках, но все равно всех догоним. Мы можем бежать четыре часа и больше, потому что созданы для бега. Используя эту активность, мы возвращаемся к истокам.

Чтобы бегать на длинные дистанции, нужно налаживать работу систем потоотделения и кровоснабжения, адаптироваться

к повышению давления на подъемах, к ЧСС до 200. Это все неминуемо делает организм здоровее.

Бег, наряду с ходьбой, — естественный способ передвижения. Мы прирожденные бегуны, но сейчас ввиду низкой физической активности утратили это умение и должны его восстанавливать. Пишут же, что когда люди бегали, жили больше ста лет. Соответственно, мы можем таким нехитрым способом продлить нашу жизнь. Может, это неправда, но если есть шанс, что сказанное все-таки верно, — почему бы не попробовать? Может быть, благодаря бегу, напомнив нашему организму об этих механизмах, мы запустим процессы антистарения.

Дальше в книге я буду с помощью разных аргументов убеждать вас изменить образ жизни, сделав его более активным. Плюсы будут как для тела, так и со стороны психики. Что ж, поехали. Или, точнее, побежали!

ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА



Все мы живем в максимальном удобстве и, как знает любой психолог, постепенно бесповоротно теряем ценность таких благ. Чтобы не утратить вкус к жизни, получать новый опыт, заново начать ценить благополучие, необходимо периодически выходить из зоны комфорта.

Поэтому предлагаю выбрать более насыщенную жизнь, которая способствует появлению чувства благодарности за то, что имеешь. В этом случае возникает глубокое понимание, для чего живешь. Когда благодарен и испытываешь природную радость от всего вокруг, не ходишь недовольным.

Предлагаю выбрать для себя концепт из фильма про Уолтера Митти. Пусть у кого-то будет два, у кого-то пять крутых событий, ради которых интересно жить. Помните, как он на вертолете летал, спрыгнул, его водой обдало и т.д. — как он вмиг изменил свою обыкновенную жизнь на насыщенную и интересную, о которой мечтал. Ребята, мы тоже так можем, как Уолтер Митти, но на самом деле, в реальности! Если не понимаете, посмотрите этот крутой фильм.

Предлагаю поменять свою рутинную жизнь на ту, что была в мечтах, — интегрировать события, позволяющие выходить из комфорта и удобства. Будь то многодневная гонка по пустыне

или восхождение на Эльбрус, неважно. Главное — ощущение яркости своей реальности. Только тот, кто заставит себя регулярно покидать уютный диван, сможет вести более наполненную и глубокую по ощущениям жизнь. Когда я восемь дней был в походе на Эльбрус, оценил, что хочу в комфортную машину, на дачу, в нормальную, комфортабельную кровать и привычный образ жизни. На горе, в стесненных условиях и в состоянии кислородного голодания, начинаешь многое воспринимать по-другому, а ощущение благодарности за то, что имеешь, делает тебя более позитивным.

Нужно жизнь, какая бы она ни была, сделать насыщенной и полнокровной. Спорт — инструмент, подготавливающий к яркой жизни киношного героя. Можно в поход на гору Белуху на Алтае отправиться или двинуться по легендарному маршруту № 30 из Майкопа с выходом в Сочи, или на Эльбрус подняться, или по Ликийской тропе пройти, или пробежаться по пустыне Сахара. Эти события заставляют много в чем разобраться. Свежие впечатления, обновленный ты и яркие эмоции.

И поэтому, чтобы фактор удовлетворения прочно присутствовал в жизни, нужно выходить из зоны комфорта чаще и на более длительное время, чем хотелось бы. Только тот, кто настроен покидать уютное кресло, может сделать свою жизнь интереснее.

Мы способны сами создать себе насыщенную жизнь. Сделал видео на плато Бермамыт в Северном Кавказе, и мне пишут: «О, ты на Кавказе, так классно, тоже хочу побегать». А я говорю: «А в чем проблема? Приезжай — вон парк Кисловодский, поднимайся, бегай».

У всех есть разные сложности, но надо за рутинной видеть жизнь. Прокрастинация не только мешает завершить начатое — она тянет из вас энергию. Отодвигайте на завтра лишь то, что не хотите успеть сделать до смерти. Те, кто действует, добиваются большего, чем те, кто постоянно откладывает на потом, анализируя все до умопомрачения. Тот, кто боится ошибок, едва ли сможет преуспеть. Так что делаем все, что от нас зависит.

ПРИМЕРЫ СИЛЫ ДУХА



Ты осознанно можешь выбирать примеры, направляющие в нужную сторону. Не те, что успокаивают, говоря: «Ты и так прекрасен». Ты чего хочешь? Просто успокоить себя тем, что ты относительно кого-то хорош? Всегда так будет, поэтому и нужна эта конкуренция — обязательно найдется кто-то сильнее или слабее.

Меня всегда впечатляли сильные истории. Все относительно: плохо и хорошо в сравнении с чем-то. Например, мой результат в Ironman 5:08 — неплохо, но ребята за 4:20 бегут, а есть друзья, они уже профессионалы, у тех результат 4:05. То есть — плохо. Но в сравнении с теми, которые по шесть часов бегут, — хорошо. Все относительно.

Главное — определить свои цели и следовать им. Для кого-то и пять километров будет достижением.

Если собрался стать чемпионом мира, придется положить на это все силы. И уже родиться физически одаренным, чтобы конституция подходила для того или иного вида спорта. Я думаю, что целесообразно сравнивать себя осознанно с тем, кто тебя двигает вперед.

Иногда вообще не хочется делать тренировку, но подумаешь, что есть ребята-паралимпийцы, которым гораздо сложнее

в жизни. Тебе все дано, а ты этим не пользуешься. Давайте сравнивать себя с ними, чтобы понять, насколько больше у нас возможностей, а мы ими пренебрегаем и ничего не делаем. Наши сложности меркнут. Стыдно жаловаться в сравнении с ребятами с конкретными физическими ограничениями. Несмотря на свои проблемы, они тренируются и адаптируются.

У меня один друг пришел с войны, давно, в Афгане служил. В тюрьме сидел срок. Человек с большим жизненным опытом. Он говорит: «Я вообще не понимаю, что такое послевоенный синдром. Если ты мужик, адаптируйся. Если будешь ныть или искать оправдания, только хуже будет. Бери, приспособливайся, живи дальше. У тебя же нет выбора». Мне это глубоко запало в душу. Точно так же, если решил заниматься, выходи на тренировку. У ребят вон какие сложности, и все равно они работают.

Он, человек нестигаемой воли, с серьезными травмами, рассказывал мне, как пришел к спорту, велогонкам, и разработал специальный протез, потому что у него рук нет. Переключатель скоростей сделан индивидуально для него. Рассказывал, как он начал плавать и уперся в результатах. То есть он подбирал все для себя. Вот о чем я говорю: «У каждого есть свои предрасположенности». Начал плавать и не смог улучшить время, потому что есть физические ограничения. Искал, ходил в тренажерку — там снова не получилось. Пошел в велоспорт — и там стал четырехкратным чемпионом мира.

Готовясь к чемпионату в Бельгии, он упал на гонке в Сочи, сломав шейку бедра. Долго не мог ходить — сделали эндопротезирование. Сейчас начал крутить педали и выкладывает посты со словами: «Я вернусь». И уже готовится к чемпионату 2023 года. Представляешь, какой человек — нет рук и не мог ходить за месяц до чемпионата мира, к которому готовился! Вот это пример! Ничего не хочется, зевота — что это по сравнению с его преодолением? Ничто!

А Павел Андреев — помню, был период такой, — думаю, он не против, если я расскажу. Он тренировался и не мог попасть

на чемпионат Европы, потому что ему из России закрыли выезд. Тоже интересная история: он на велике гонял по дороге, его такси подрезало, Павел высказал водителю — тот в драку полез. Андреев его ударил — тот упал, сломал ногу, подал в суд на Пашу, дело долго длилось, принципиальная разборка была.

Адвокаты пострадавшего обратились к приставам, в отношении Павла завели исполнительное производство, вынесли постановление об ограничении выезда за границу. Он звонит мне: «Что делать?» Я говорю: «Можно попробовать через Беларусь». У него было всего 16 часов на это. Я был с ним на телефоне, а он всю ночь ехал через Беларусь. Я ему помогал, чтобы не плутал. Из Беларуси на старт приехал за полчаса. Всю ночь ехал, пил «Рэд Булл» и стал чемпионом Европы — пятый или шестой раз.

Я говорю: «Пашок, как же так — все же отдыхают, а ты всю ночь ехал, нервничал, как так рванул?» Он говорит: «Наши деды в войну тоже много не спали и еще не то испытали».

Подобные истории меня вдохновляют. Дальше на страницах книги я буду периодически делать такие вставки, чтобы поднять ваш боевой дух и вдохновить на личные достижения.

КАК ТЫ К МИРУ, ТАК И ОН К ТЕБЕ



«Пока тренируешься — не старись», — это мое убеждение. Если занимаешься, время проходит не зря. Какая бы ни была тренировка, понимаю, что эти часы не потеряны напрасно, — я на весь день потенциал задал. Когда начал заниматься спортом, стал более общительным.

Бег — это психотерапия. У меня состояние до пробежки и после — два разных человека. К финишу прихожу, как после сеанса у психотерапевта.

Когда побегаешь, не хочется ни с кем ругаться. Спорт делает позитивным, общительным и уже по-доброму настроенным к реальности.

Как-то мне девушка прислала такую историю. Идет маленький мальчик по лесу, и ему показалось, что кто-то пошумел. Он спрашивает: «Ты кто?» В ответ: «Ты кто?» Он: «Ты трус!» В ответ: «Ты трус!» Спрашивает папу: «Что он мне говорит?» Папа: «Я тебя люблю!» В ответ: «Я тебя люблю!» Что-то еще положительное — ему в ответ такое же. Отец говорит: «Вот видишь, сынок, все говорят, что это эхо, а на самом деле это жизнь. Как ты к людям, так и они к тебе».

Когда ждешь подвоха — получаешь его. Когда настроен на то, что человек честный и добрый, — он с большей долей

вероятности делается таким хотя бы по отношению к тебе. Это работает, как ни крути.

Когда становишься более позитивным, идешь и пошутишь, и человек тебе ответит с добрым юмором, хотя он весь такой строгий и для кого-то негативный. Простой закон физики — всё отражается так, как от зеркала. Ты ему комплимент или улыбку — и он к тебе с этим же. Все отражается. Да, бывают частные случаи, но, если будете по-доброму настроены к миру, он к вам тоже повернется лицом.

Так что желаю вам сегодня распахнуть сердце, зарядиться положительными эмоциями, почитать эту книгу и пойти на тренировку с чувством, что мир прекрасен и заботится о вас. Хорошего вам спортивного дня, друзья, и приятного чтения!

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО И СПОРТ



На мой взгляд, все люди должны попробовать себя в предпринимательстве.

Оно позволяет реализовать свой потенциал. Очень многие профессии не дают это сделать, а предпринимательство открывает огромное количество возможностей.

В предпринимательстве можно реализовать креативность, упорство, наблюдательность, внимательность, организационные способности. Я не говорю, что всем абсолютно нужно быть предпринимателями, но для большинства это было бы отличной возможностью прожить жизнь и реализовать свой потенциал по полной.

Именно для этого я создал сообщество «Спортивные предприниматели». У нас есть телеграм-чат, где мы обсуждаем различные темы. У нас там есть консультанты по здоровью, тренеры, профессора, доктора наук, готовые дать компетентный ответ на любой вопрос. Основная масса — это предприниматели. Приглашаю всех — добавляйтесь для того, чтобы быть более спортивными, а если вы уже таковы, то чтобы стать предпринимателями.

У нас есть несколько менторских коммуникаций, партнерств, где ребята с желанием получить какой-то опыт, развить свою

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru