

Денис Зайдис

ТЕЛОДВИЖЕНИЕ

Игра в стройность для умных
и ленивых взрослых

Денис Зайдис

**ТелоДвижение. Игра в стройность
для умных и ленивых взрослых**

«Издательские решения»

Зайдис Д. А.

ТелоДвижение. Игра в стройность для умных и ленивых взрослых
/ Д. А. Зайдис — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-748889-5

Надеюсь, что не очень занудное описание игры, которую я придумал
и провожу для желающих стать стройнее. Немного теории, примеров
и заданий, дающих возможность запустить процесс самостоятельно.

ISBN 978-5-44-748889-5

© Зайдис Д. А.
© Издательские решения

Содержание

Название и его смыслы	6
Раунд 0. Откуда что взялось	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

ТелоДвижение

Игра в стройность для

умных и ленивых взрослых

Денис Александрович Зайдис

© Денис Александрович Зайдис, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Здравствуйте. Я – Денис Зайдис, автор.

Это описание игрового процесса, который я придумал и провожу.

Текст разбит на главы-раунды, которые мы с клиентами разыгрываем один на один.
Дальше я расскажу, о чем мы с ними играем.

Название и его смыслы

ТелоДвижение – это процесс движения своего тела туда, куда нужно вам.
Игра – потому что работая над этим свихнуться можно или бросить нафиг.
Стройность – самый толковый термин для описания результата.
Умные точно знают, что результата можно достичь только через действия.
Ленивые делают это максимально эффективно.
Взрослые ценят свое физическое состояния и ставят себе реальные задачи.

Вот, собственно, и все, что хотел сказать перед началом.

Готовы? Если да – мы начинаем.

Раунд 0. Откуда что взялось

Мои детские воспоминания полны историй о том, что я – толстый. Хотя редкие фотографии детсадовской поры об этом не свидетельствуют. Нормальный пацан, ничего лишнего вроде. Но к школе ситуация выровнялась. Убедили меня в этом что ли, не знаю. Но толстым я стал. Да еще и самой тягостной, наверное, разновидностью толстого мальчика, толстяком-слабаком.

Спорт у меня в те годы не прижился, физкультуру я не любил. Учителя физкультуры отвечали полной взаимностью, со скрипом натягивая тройки за четверти и учебные года. Повезло мне, что на второй год за физкультуру оставлять было не принято.

Периодически я с состоянием своим боролся, ходил во всякие спортивные секции и походы с одноклассниками на выходные и каникулы. Самым большим успехом было лето между 10-м и 11-м классами, проведенное у отца в геофизической партии на Байкале. Тогда я прямо резко постройнел. Нашлись у бати в команде умельцы, которым не лень было со мной заниматься всяким. И образ жизни там зверски подвижный. Но возвращение домой, в привычный ритм, убило этот результат буквально за пару-тройку месяцев.

Школьный выпускной я встретил и провел в 118 кило веса и штанах 58-го размера. Радости на эту тему я не испытывал никакой, но что с этим делать – не представлял. С чем и вступил в пору вступительных экзаменов.

Тогда же я познакомился с человеком, который сумел убедить меня в необходимости занятий спортом. Ровесник мой, с которым учились в одной школе, но он – на класс старше. Случайно сошлись на почве музыки. В числе прочего он ударно «качался» и выглядел просто сокрушительно. Я ему даже не завидовал, это было что-то космически-запредельное для меня.

Одним летним вечером мы с ним сидели на лавке у подъезда и трепались. Зашла речь про спорт, внешний вид и успехи у противоположного пола. И тут Дима высказался. Насчет моих перспектив. Кратко, но ярко. С примерами, аллегориями и метафорами. Цензурными, как говорится, были только предлоги.

И возразить ему было нечего, сам так же думал. Закончилось это пламенное выступление предложением таки заняться собой и обещанием помочь со «входом в тему». И через неделю я прибыл в близлежащую «качалку», нервно сжимая в потной ладонке листик бумажки в клеточку. Это был мой первый первый комплекс упражнений.

Сказать, что после первой тренировки я чуть не сдох – это очень бледно. На протяжении последующих двух недель я узнал о своем организме массу нового. Насчет того, сколько там всего есть и как оно может болеть... Забегая чуть вперед, скажу, что некоторое время спустя я нашел похожий набор упражнений. В учебнике по бодибилдингу. Предназначался он для подготовки к соревнованиям, практиковать его более двух недель подряд КАТЕГОРИЧЕСКИ не рекомендовалось по причине крайней жестокости. А я несколько месяцев долбил... Нормально так начал, бодро.

Но женщин хотелось еще сильнее, чем болело в мышцах. И я продолжил. Месяца через три я решил, что как-то все очень медленно движется, задумался... Вспомнил Байкал и пере-

шел на домашние тренировки. Технология такая: ватник обыкновенный на себя надетый, магнитофон с альбомом AC/DC «Raisor’s Edge» или Alice Cooper «Hey, stoopid!» (очень правильное название, кстати...) и 45 минут прыжков, отжиманий, приседаний, «боя с тенью» и качания пресса. И так 4—5 раз в неделю. Когда, спустя годы, я описывал эту технику понимающим людям, самыми частыми из цензурных были оценки «псих» и «камикадзе». Организм 18-летнего – штука удивительно крепкая, но повторять такое я не советую никому, факт...

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.