

Posty na social media

#sport #sportywalki #boks #kickboxing #fit #motywacja

CEL

wpis motywacyjny zachęcający do rozpoczęcia treningów boksu i/lub kickboxingu

TREŚĆ POSTU:

Nie będę oryginalny jeśli powiem, że sztuki walki nie są tylko sportem, ale stylem życia. Chciałbym to jednak doprecyzować. Sztuki walki są doskonałą metodą na radzenie sobie z życiem i z tej metody każdy może uszczknąć coś dla siebie.

Osobiście trenuję boks i kickboxing nieprzerwanie od blisko trzydziestu lat. To dzięki sztukom walki zrozumiałem, że życie jest nieustanną koniecznością przełamywania swoich blokad, pokonywania ograniczeń i przesuwania granic wytrzymałości zarówno tej fizycznej, jak i psychicznej.

Ale... wcale nie musisz wchodzić na ring, żeby dostać po d***. Czasem wystarczy, że dosłownie wstaniesz rano z łóżka, a codzienność zrobi już swoje. Kto z nas nie martwi się pracą, finansami, nie ma kłopotów rodzinnych i nie cierpi na chroniczny brak czasu niech pierwszy rzuci rękawicę. Konsekwencją tego wszystkiego jest coraz mocniej rozregulowany układ nerwowy, nadwyżki kortyzolu we krwi, wrzucanie w siebie śmieciowych pokarmów i stopniowe osłabianie swojego ciała, a wraz z nim swojego umysłu. To sprawia, że szybciej się męczysz, trudniej ci się skoncentrować i coraz łatwiej wyprowadzić cię z równowagi.

Osoby regularnie trenujące sztuki walki są o wiele lepiej przystosowane do radzenia sobie z przeciwnościami, jakie może im zafundować życie. Jest tak dlatego, że w czasie treningów umysł skupia się wyłącznie na konkretnym zadaniu, jakie ma do wykonania, a to działa jak swoisty „reset”. Po zajęciach twoja głowa jest świeższa, lżejsza i oczyszczona. Jednocześnie twoje ciało jest zmęczone, a we krwi krążą endorfiny, czyli sławetne hormony szczęścia. To wszystko naraz daje poczucie ukojenia i spokoju. Oczywiście to stan chwilowy, ale jeśli będziesz ćwiczyć regularnie to zobaczysz jak twoje nerwy z poszarpanych stają się coraz bardziej stalowe.

Nauka panowania nad sobą, radzenie sobie z codziennym stresem oraz poczucie fizycznej mocy – to wszystko od ponad trzydziestu



<https://contentwizard.pl>



kontakt@contentwizard.pl



lat utrzymuje mnie w regularnym treningu. Sport po prostu był i jest nadal moim najlepszym terapeutą! Zapraszam Cię więc na moją „sportową terapię”, na której pokażę ci jak wzmocnić ciało, oczyścić umysł i zregenerować układ nerwowy. Bo choć nie każdy zbuduje kaloryfer na brzuchu i zostanie mistrzem świata, to każdy, bez żadnego wyjątku, odniesie korzyść z treningu i co więcej – ta korzyść będzie natychmiastowa.

Moje plany treningowe to przetestowane, sprawdzone ćwiczenia z zakresu boks, kickboxingu i zadań ogólnorozwojowych. Obiecuję, że będzie prosto, ale nie będzie łatwo ;-)) a jeśli chodzi o tzw. „wycisk”, to dostosowuję go do osoby, z którą trenuję. Każdy może spróbować swoich sił i każdego do tego zachęcam.

Do zobaczenia na sali!



<https://contentwizard.pl>



kontakt@contentwizard.pl

