

LSI(운동) 검사 결과, 당신은 레전드선수 운동법을 이상적으로 생각합니다.

레전드 선수 운동법은 전설속의 선수들의 삶을 따라야 제대로 운동을 하는 것이라고 믿는 마음을 알려줍니다.

<운동 선수로서의 이상적인 삶에 대한 생각>

<레전드 선수 운동법>을 이상적으로 생각하는 당신은 역사적으로 전설적인 선수들의 삶을 따라야 진정한 운동선수가 될 것이라는 기대를 가지고 있습니다. 하루의 대부분의 시간을 운동으로 보낼 뿐만 아니라, 스스로 자신의 한계를 넘어서기 위해서 고민하고 자신만의 방법을 찾아내며, 불굴의 투지로 정상을 향해 나갔던 세계적인 선수들의 삶을 이상적으로 생각합니다. 이렇게 운동의 삶을 살아가고자 한다면, 무엇보다도 중요한 것이 자신의 삶에 대한 통제력일 것입니다. 당신은 매일의 운동 목표를 세우고 시간과 방법을 계획할 뿐만 아니라, 그 계획을 철저히 지켜내는 통제력과, 아무리 들어도 포기하지 않고 지속하는 투지, 승리에 대한 집념과 자신에게 맞는 훈련 방법을 찾고, 경기 전략을 세우는 지략까지 다 겸비한 모습을 바라고 있습니다.

<운동 선수로서의 마음>

아무리 운동이 자신의 직업인 국가대표나 프로선수라 하더라도 현실에서 완벽한 레전드 선수 운동법을 이행하며 운동하는 사람은 많지 않을 것입니다. 현실적으로 초중고등학생이나, 대학생 또는 선발을 준비하는 연습생들도 이런 방식의 운동을 한다는 것은 불가능할 것입니다. 당신이 이런 믿음을 가지게 된 것은 아마도 운동 성공스토리의 주인공들의 경우를 상품화한 홍보나 자신의 성공을 뽐내기 위한 온라인 상의 성공후기의 영향일 것입니다. 당신의 생각처럼 잠자는 시간을 제외한 모든 시간 동안 운동하는 것은 불가능한 일이며, 효율적이지도 않습니다. 하루 이틀 정도는 이렇게 호기롭게 운동할 수 있으나, 짧게는 수개월, 길게는 수년동안 지속되는 운동을 하면서 당신이 이상적으로 바라는 강도를 매일 유지하는 것은 불가능하기에, 레전드 선수처럼 운동을 하여야 한다고 생각하는 당신은 스스로를 자책하게 될 수 있습니다.

자신의 생활을 운동을 중심으로 통제하며, 집념을 가지고, 지략까지 겸비하여 운동을 해야한다는 믿음은 당신이 운동을 중요하게 생각하고 있다는 반증이 되기도 합니다. 그러나 이런 완벽한 운동의 삶에 대한 부담이 현재 자신의 모습을 비하하거나 운동을 시작하는 것을 두렵게 만드는 이유가 될 수도 있다는 것을 명심하기 바랍니다.