

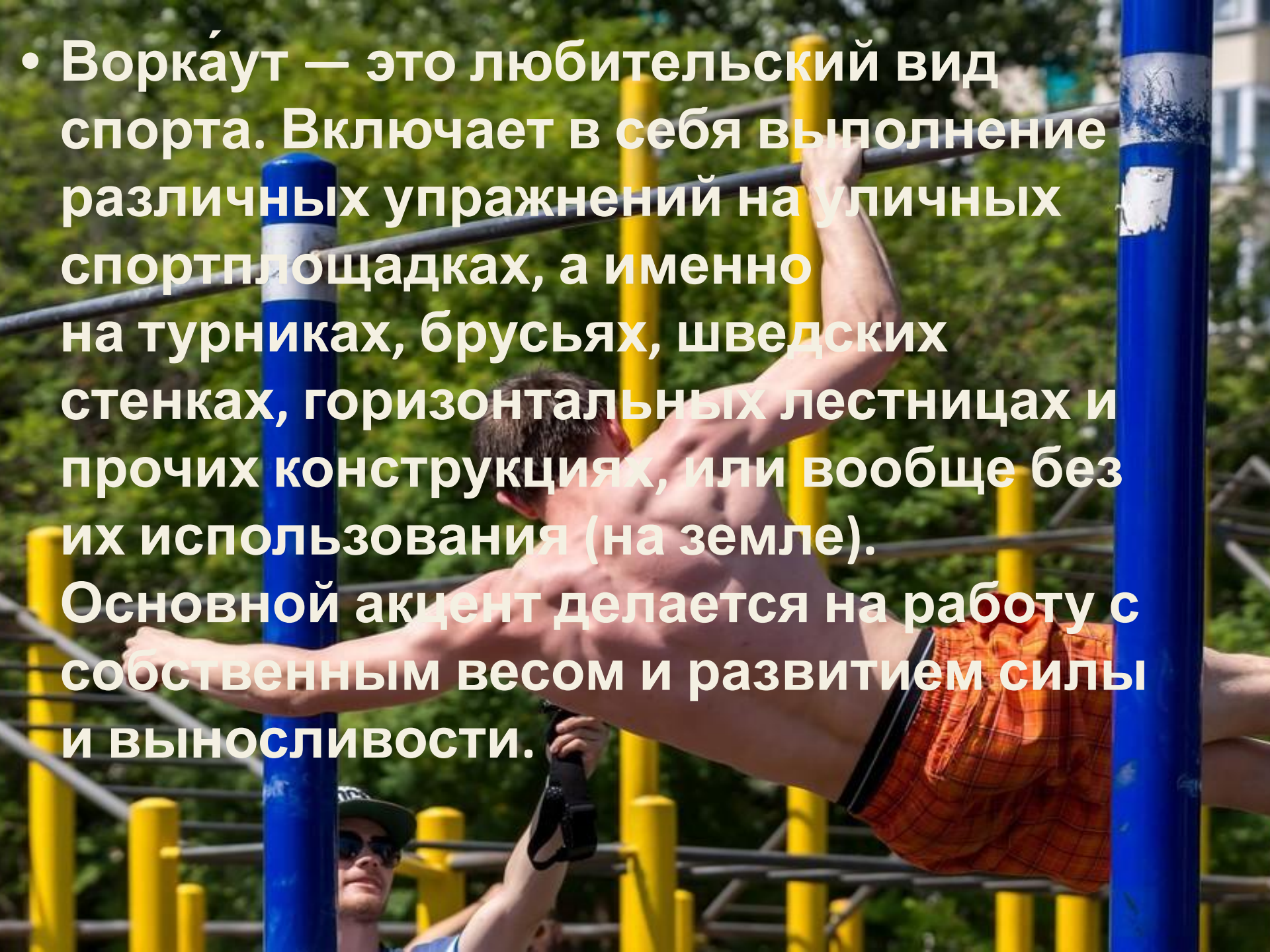
The image features a cracked, grey, stone-like background. In the center, the word "WORKOUT" is written in a stylized, bold font. "WORK" is in red with a white outline, and "OUT" is in white with a black outline. Above the text, there is a black silhouette of a person in a dynamic, athletic pose, possibly performing a jump or a power move. The silhouette is surrounded by several black circles of varying sizes. To the right of the text, there are several thin, black, radiating lines that create a sense of motion or energy. The overall aesthetic is gritty and energetic, typical of a fitness or sports graphic.

WORKOUT

Проблема:
Потеря мотивации и желание тренироваться у спортсменов.

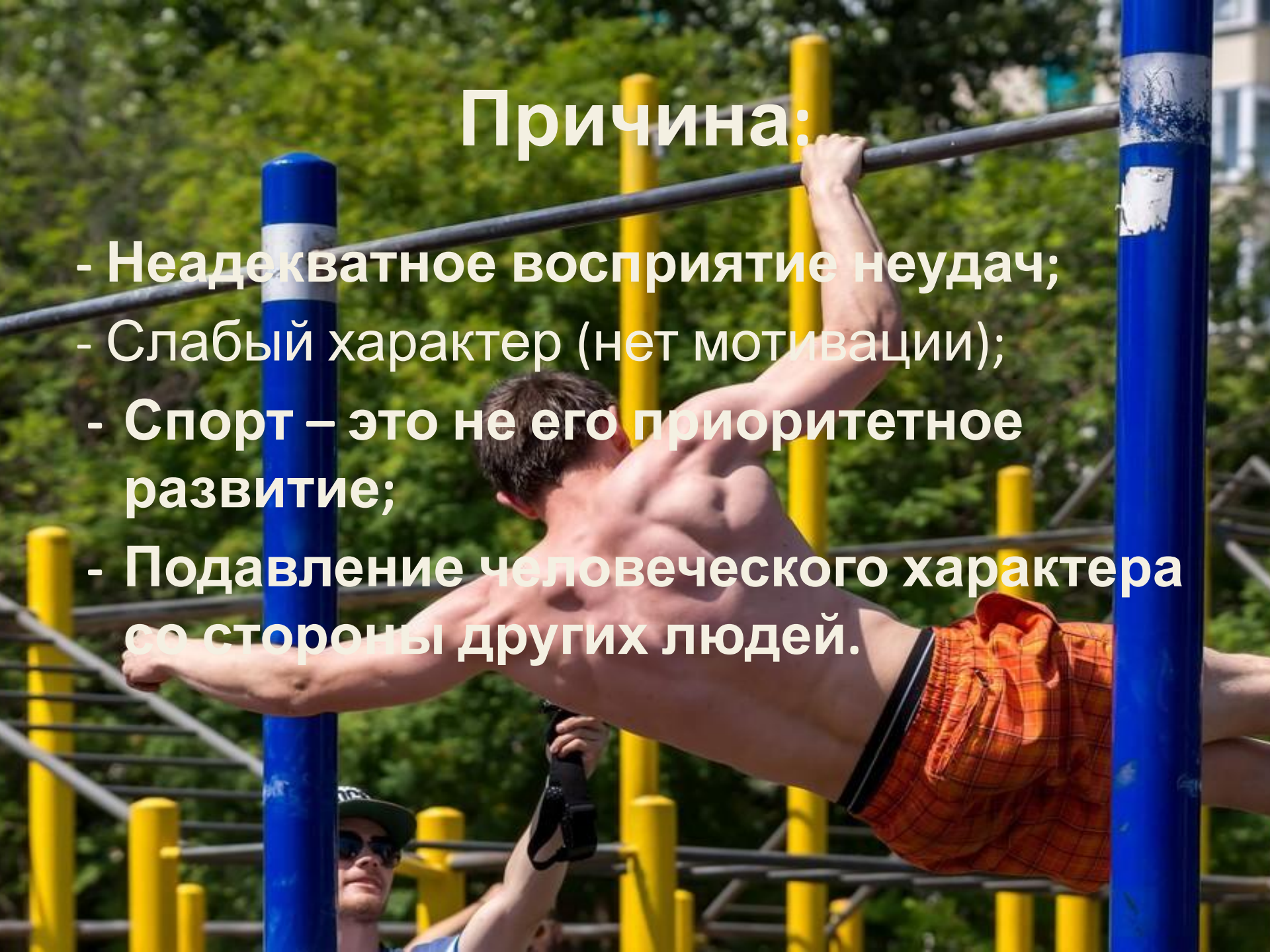
**Как сохранить мотивацию
и желание тренироваться**

- **Ворка́ут** — это любительский вид спорта. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитии силы и выносливости.



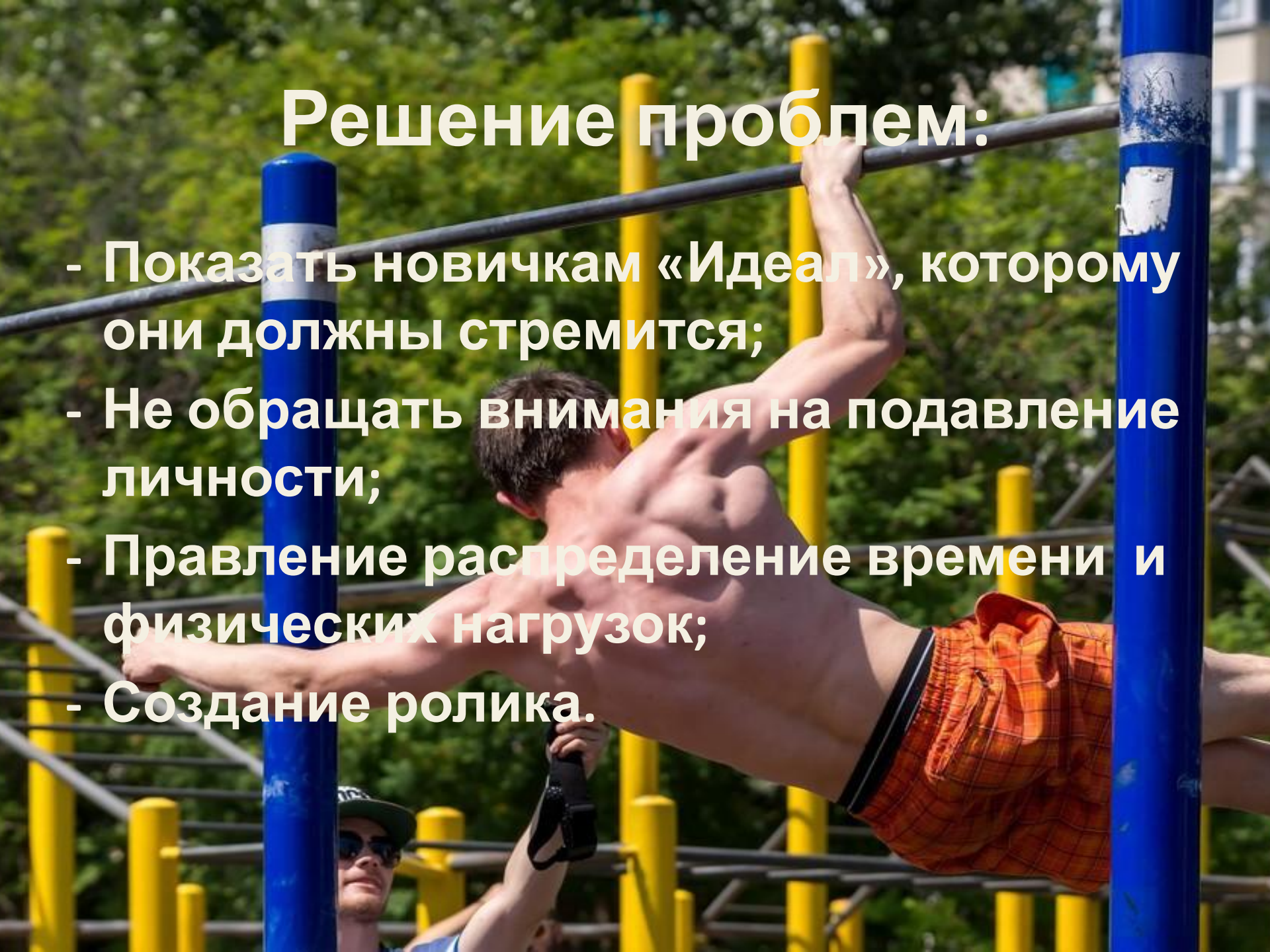
Причина:

- Неадекватное восприятие неудач;
- Слабый характер (нет мотивации);
- Спорт – это не его приоритетное развитие;
- Подавление человеческого характера со стороны других людей.



Решение проблем:

- Показать новичкам «Идеал», которому они должны стремиться;
- Не обращать внимания на подавление личности;
- Правление распределение времени и физических нагрузок;
- Создание ролика.



**Спасибо за
внимание!**

