

5 porad, jak zmotywować się do treningu

Nie mam czasu, nie chce mi się, zacznę od jutra – to najczęściej powtarzane wymówki, żeby zrezygnować z aktywności fizycznej. A szkoda, bo regularny ruch wydłuża życie, poprawia metabolizm, pozwala wysmuklić i ujędrnić sylwetkę, a także dostarcza organizmowi hormony szczęścia. Przeczytaj nasze rady, a na pewno już nigdy nie powiesz, że nie masz ochoty poćwiczyć!

Najtrudniejszy jest zawsze pierwszy krok, ale kiedy już go wykonasz, na pewno nabierzesz ochoty na więcej. Gdy tylko zobaczysz efekty w postaci poprawy wyglądu, a także zdrowia i samopoczucia, codzienny trening stanie się Twoim najlepszym przyjacielem – niezależnie od tego, która forma aktywności fizycznej najbardziej przypadnie Ci do gustu.

1. Rób to, co lubisz najbardziej

Omijasz trening, bo nie lubisz ćwiczeń siłowych? A może w nieskończoność odkładasz wizytę na basenie, bo wciąż nie masz stroju, a tak naprawdę wcale nie planujesz go kupić, bo nie lubisz pływać? Bez uświadomienia sobie, co tak naprawdę lubi się robić, ciężko będzie znaleźć motywację do ćwiczeń. Możliwości jest naprawdę wiele, więc nie trzeba ograniczać się do biegania, chodzenia na siłownię czy pływania. Zacząć można od długich spacerów lub marszu. Z czasem może postanowisz spróbować jazdy na rolkach lub rowerze, pilatesu czy też krav magi. Tylko wtedy, gdy będziesz czerpać przyjemność z tego, co robisz, polubisz sport.

2. Śledź postępy

Aby nie stracić motywacji do ćwiczeń, warto zacząć prowadzić dziennik postępów. W tym celu na przykład raz na tydzień lub miesiąc zrób sobie zdjęcie i zmierz swoje obwody. Jeśli zobaczysz, że regularne treningi przynoszą efekty w postaci utraty centymetrów, na pewno z nich nie zrezygnujesz, a wprost przeciwnie – nabierzesz dodatkowej motywacji do dbania o siebie! Zapisuj także, jak często uprawiasz sport i którą formę aktywności fizycznej wybierasz – dzięki temu będziesz mieć pełną kontrolę nad swoimi postępami.

3. Ćwicz w rytm muzyki

Muzyka jest doskonałym kompanem podczas wykonywania ćwiczeń zarówno na świeżym powietrzu, jak i na siłowni - pomaga złapać rytm oraz podnosi naszą efektywność. Wielu z nas korzysta zwykle ze słuchawek dołączonych do telefonu, które nie są w stanie zapewnić najwyższej jakości dźwięku. Tym bardziej stłumić hałasy dochodzące z zewnątrz - szum samochodów, okrzyki z placu zabaw czy muzyki puszczonej na siłowni, która niekoniecznie wpisuje się w nasz gust. W konsekwencji zamiast skupić się na wykonywanej aktywności fizycznej, prawidłowym oddechu i ulubionej melodii, rozpraszamy się, a nasz wysiłek idzie na marne. Rozwiązaniem mogą okazać się słuchawki dokanałowe Hama Pure Passion, które dzięki wyposażeniu w cztery głośniki oraz cyfrowe przetwarzanie dźwięku są w stanie zapewnić odbiorcy najczystsza jakość dźwięku. Dodatkowo dzięki łączności bezprzewodowej Bluetooth zapewniają maksymalną swobodę ruchów, a za sprawą zintegrowanego pilota do zdalnego sterowania, ułatwiają korzystanie z nich podczas aktywności fizycznej. Takie słuchawki nie muszą kosztować kroci – spokojnie zmieścimy się w granicach 160 zł – tak jak przy powyżej wspomnianym modelu.

4. Myśl pozytywnie

Jeśli najdzie Cię myśl, że może raz odpuścisz sobie trening, bo nie masz na niego siły, szybko zmień sposób myślenia. Przypomnij sobie, jak wspaniale czujesz się już po zakończonych ćwiczeniach i ile nabierasz pozytywnej energii do działania, kiedy robisz coś dla siebie. Zaplanuj, że skrócisz dystans albo wykonasz mniej powtórzeń, ale nie rezygnuj całkiem. Wysoce prawdopodobne jest, że i tak dotrwasz do końca treningu, a nawet, jeśli nie, to mimo wszystko będzie należał Ci się wpis do dziennika postępów. Na pewno poczujesz satysfakcję ze swojego dokonania!

5. Nagradzaj się

Wiadomo, że nic tak nie motywuje do działania, jak świadomość, że czeka na nas jakaś nagroda. Wyznacz sobie jeden dzień w tygodniu lub miesiącu, kiedy możesz pozwolić sobie na coś, co najbardziej lubisz w zamian za przeprowadzenie regularnych treningów i widoczne postępy. Może to być zjedzenie czegoś, na co naprawdę masz ochotę, udanie się na zakupy lub oddanie się bez pamięci pasji.

Zestaw słuchawkowy Bluetooth Pure Passion dostępny jest w cenie 159 zł u partnerów handlowych marki Hama.