Magiczny Kraków

Kiedy mogę wymagać od siebie więcej?

2022-07-04

Regularna aktywność fizyczna realnie wpływa na poprawę zdrowia, zarówno fizycznego jak i psychicznego. Sportowcy, zawodowi i amatorscy, mają wyznaczone konkretne cele swojej pracy, które motywują ich do wysiłku i którym poświęcają swoją pracę. Ale każdy organizm ma swoje granice. Kiedy więc podczas dążenia do upragnionej formy możesz zacząć wymagać od siebie więcej? Jak rozpoznać, że powinieneś wzmocnić trening?

Regularne działania

Nie narzucaj na siebie zbyt wiele (treningów, powtórzeń), zwłaszcza jeśli dopiero zaczynasz uprawiać sport lub wracasz do treningu po przerwie. **Zadbaj o regularność swoich treningów**, aby z czasem móc podnosić sobie poprzeczkę.

Opanowana technika

Nie skacz na głęboką wodę. Dopiero w momencie **opanowania techniki prostych ćwiczeń**, zacznij wykonywać te bardziej skomplikowane, wielostawowe. Krok po kroku. Nieodpowiednia technika może doprowadzić do kontuzji i wykluczyć z treningu na jakiś czas, co nie przybliży Cię do wyznaczonego celu.

Dobre samopoczucie

Jeśli czujesz się na siłach, **staraj się podnosić sobie poprzeczkę na treningach** – może to być kilka powtórzeń więcej konkretnego ćwiczenia, dołożenie ciężaru, czy przebiegnięcie dodatkowego kilometra. Zrób to w zgodzie ze sobą i swoim samopoczuciem.

Nie poddawaj się pokusom odpuszczania

Jeśli miałeś zaplanowany trening, ale przemawia do Ciebie wewnętrzne zmęczenie i niechęć – nie daj im się. Nie zastanawiaj się, tylko działaj. To właśnie w takich momentach wykonaj chociaż krótki trening (nawet kilkuminutowy), który sprawia Ci przyjemność. Satysfakcja gwarantowana!

Co innego, jeśli jesteś przemęczony, osłabiony, przebodźcowany – takie sytuacje wymagają czasu na odpoczynek i regenerację oraz zrozumienia, że Twoje ciało również potrzebuje odpoczynku.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowego fizjoterapeuty i osteopaty – Karola Piotrowskiego.