



Wiosna, czyli pierwszy powód do treningu

2021-04-09

Zdalnie, wirtualnie, na kwarantannie, online... W taki sposób wielu z nas może opisać rzeczywistość, w której ostatnio funkcjonujemy. Warto jednak pamiętać, że na zdrowie i dobre samopoczucie wpływa aktywność fizyczna. Dla tych, którzy mają ochotę powiedzieć „offline” z pomocą przychodzi wiosna i „Kraków w formie”!

Atrakcyjna sylwetka, zdrowe nawyki żywieniowe, doskonałe samopoczucie, sprawne ciało, zrzucenie zbędnych kilogramów... To tylko przykłady powodów, dla których chcemy zacząć ćwiczyć. Takie potrzeby zwykle ożywają wiosną! Od czego zacząć, aby osiągać założone cele? Jak się zmotywować do regularnych ćwiczeń? A może na początek wystarczy wyjść na zewnątrz i zrobić sobie spacer? Oto kilka sposobów, które pozwolą nam znaleźć rytm i wrócić do formy!

Nie poddawaj się na starcie, czyli daj sobie czas

Nic nie motywuje tak, jak efekty, a największą demotywacją jest właśnie ich brak, który dostrzegamy zwykle na początku.

Pamiętajmy, że ciało potrzebuje czasu na adaptację i rozwój. Nie można mówić o osiągnięciu formy po tygodniu lub dwóch. Warto na początek stawiać sobie małe cele i starać się je osiągać. Krótkie ćwiczenia, ale regularnie wykonywane pozwolą naszemu ciału wejść w rytm. Tylko od nas zależy czy trening zostanie wykonany.

Motywacja ma na imię „Ty”

- oczekuj efektów, ale daj sobie na nie czas
- pierwsze zmiany zobaczysz, wykonując małe kroki
- skoncentruj się na działaniu, słowa mają cię tylko mobilizować
- dopinguj siebie
- trenuj regularnie
- myśl pozytywnie: chcę, mogę, potrafię
- zdobywaj nagrody za wytrwałość – zdrowie i dobry humor

Otwórz drzwi i „chodź na pole”! Zmotywuj się, wyznacz cele i małymi krokami zmierzaj w stronę ich osiągnięcia.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki – [Dominiki Waksrudzkiej](#).