

Dokážete se motivovat ke sportu?



Motivujte se ke sportu a vydržte

Odhodlat se (skutečně, ne jen o tom přemýšlet či mluvit) začít se sebou „něco dělat“ je často obtížné. Lidé jsou od přírody líní tvorové, a pokud jste zažili sport naposledy jako povinný předmět ve škole, je zřejmé, že ten prvotní krok nebude snadný.

Samozřejmě každý ví, že sportování je zdraví prospěšné, pomůže nám zhubnout, ale... I když **zkusme to bez toho ALE - ale nemám čas, nikdy mi sport nešel, nechce se mi cvičit mezi ostatními, ostatní uvidí, jak mi to nejde. Všechno to jsou jen výmluvy.**

Každý si jistě najde alespoň půl hodinky času, vybere si fyzickou aktivitu, která mu „sedne“ nejlépe (třeba nordic walking zvládne jistě každý). Zkrátka na většinu ALE se dá najít řešení, je-li dobrá vůle.

Už jste začali? **Začít sportovat je krok správným směrem, důležité je však také vydržet.** To už je mnohem obtížnější.

Své by o tom mohli vyprávět provozovatelů fitness center. Zatímco na začátku roku mají (vlivem předsevzetí mnohých lidí) poměrně plno, s přibývajícím časem cvičících postupně ubývá, a když přijde jaro, zpravidla už vídají jen ty tváře z předešlých let. Jak tedy vydržet a nebýt mezi těmi, co „odpadli“?

Tipy, jak posilovat svou motivaci ke sportu:

Naplánujte si své sportování

„Budu sportovat“ je sice chvályhodné rozhodnutí, ale příliš obecné. **Naplánujte si proto dílčí cíle - co přesně budete dělat, kolikrát v týdnu, v jakou dobu, čeho za jaké období dosáhnete atd. Dávejte si však přiměřené cíle, abyste nebyli zbytečně frustrováni neúspěchem.**

Vyberte si správný sport

Každému vyhovuje jiný sport. Bude vám více vyhovovat kolektivní či individuální sportování? **Chcete se spíše protáhnout (pilates, jóga, power jóga), nebo byste se raději pořádně zapotili (posilování, fitbox, bodyforming atd.)?** Možností je mnoho. Stačí si vybrat.

Nepřepalte začátek

Zvlášť pokud jste dlouho nespotovali, není vhodné hned na začátku se snažit o co nejlepší výkony. Dopracovávejte se k nim postupně. Jinak byste si mohli akorát ublížit a odradit se od dalšího sportování.

Najděte si parťáka

Ve dvou se to lépe táhne a to platí i ve sportu. Když se vám nebude chtít cvičit, „vytáhne“ vás váš parťák a naopak.

Odměňte se za úspěchy

Cvičíte pravidelně a vidíte za sebou výsledky? I to už je pro vás odměna, protože se jistě cítíte lépe a máte ze sebe radost. **Klidně se však odměňte i něčím jiným, třeba pěkným tričkem menší velikosti nebo novou kabelkou.** Je to jen na vás.