magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 5. 1. 2019 | kbe

Začínáte cvičit? Jak nepřepálit start a neztratit motivaci

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zacinate-cvicit-Jak-neprepalit-start-a-neztratit-motivaci__s10011x19051.html

Konec roku je obdobím bilancování a úvah o tom, co bychom chtěli ve svém životě změnit nebo dělat jinak. Rozhodnutí začít se »hýbat« patří spolu s přáním přestat kouřit mezi ta vůbec nejobvyklejší předsevzetí. Velmi často ale bohulibé snahy skončí už po několika týdnech. Jak to udělat, abyste vytrvali?

Počátek roku znamená pro fitcentra pravidelně žně. Prodeje permanentek i jednotlivých vstupů stoupají. Zkušení »mazáci« ale někdy o nově příchozích mluví trochu posměšně jako o ledňáčcích. Naznačují tím, že **nevydrží dále než první měsíc**.

> „V lednu jsou plná fitka, po dvou týdnech vydrží cvičit sotva polovina a v únoru už nováčky téměř nikde nepotkáte," potvrzuje fyzioterapeutka Martina Karasová.

- Proč tomu tak je?

Často proto, že lidé chtějí výsledky co nejrychleji. Jako by intenzivním nasazením chtěli **vymazat roky nicnedělání**. Zkrátka »přepálí start«. Cítí se motivovaní, mají pocit, že za svým minulým lenivým já udělali tlustou čáru. Leden však mezi ostatními měsíci není pro naše tělo ničím výjimečný.

To, že ho vnímáme jako **»nový začátek«**, je dáno jen kulturně. Ve skutečnosti bychom měli v lednu začínat cvičit stejně zvolna, jako bychom to udělali, pokud bychom se k pohybu vrátili třeba v červenci. Jestliže se po letech nicnedělání pustíte hned do nejnáročnějších fitness lekcí, může se stát, že stejně rychle skončíte. Taková zátěž vás může spíše **vyřadit z provozu** než nastartovat pro další výkony.

> „Naložit si příliš velkou zátěž, např. chodit cvičit denně nebo uběhnout napoprvé příliš dlouhou trasu, to většinou skončí nějakým zdravotním hendikepem, takže dotyčný je nucen končit dřív, než pořádně začal," myslí si Martina Karasová.

Vybírejte podle současné kondice

- Čím je nejlepší začít, pokud se rozhodnu v novém roce cvičit?

  „Najděte si pro začátek formu cvičení, která odpovídá vaší současné kondici, a od ní se budete časem posouvat dál. Vybírejte podle toho, co vás baví a u čeho je předpoklad, že vytrváte," radí fyzioterapeutka Martina Karasová.

I když se cítíte plní elánu, raději své nadšení zkroťte. Dávejte si **realistické cíle** a začněte třeba jednou lekcí týdně. Další přidávejte nejdřív až za dva měsíce. Vyberte si fitcentrum, které je dobře dostupné z vašeho domova. V prvotním nadšení vám nemusí dojíždění tolik vadit, ale až přijde první krize, mohla by být hodinová cesta mhd jednou z věcí, které přispějí k tomu, že

s cvičením **předčasně skoncujete**. Vůbec také není na škodu kontaktovat **zkušeného trenéra**, aby vás při prvních návštěvách posilovny doprovázel.

Zkuste motivační fotografii

- Lze vůbec zabránit ztrátě motivace?

Úspěch vám nikdo nezaručí, ale vždycky je možné se na něj alespoň co nejlépe připravit. Nejprve je třeba si říct, že krize **téměř jistě přijde**. Jde o přirozený proces. Jakmile vyčerpáte psychickou energii plynoucí z »magie« nového roku, dostaví se vystřízlivění a pochybnosti. Často k němu přispěje i to, že se přehnaná **očekávání střetnou s tvrdou realitou**. Řada lidí si řekne, že když se jim nedaří potupovat tak rychle, jak by chtěli, raději se na cvičení úplně »vykašlou«. Proto je důležité postavit nový životní styl na pevnější základech, než je jen prosté předsevzetí.

> „Uvědomte si, zda vůbec cvičit chcete a především proč. Sebelepší tipy a triky vám nepomohou, pokud nebudete opravdu chtít něco změnit. Můžete si sepsat důvody a vaše cíle na papír, přidat motivační fotografii a vše si uložit na nějaké viditelné místo, abyste je měli neustále na očích," radí Martina Karasová.

V době krize je nesmírně důležité **držet se vaší rutiny**. Pokud lekci nebo návštěvu posilovny bez dobré příčiny vynecháte, je velmi vysoká pravděpodobnost, že si najdete důvod nejít i příště.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz