magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 1. 2. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Jak si udržet motivaci

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-si-udrzet-motivaci__s10011x10171.html

Říká se jim ledňáčci. V lednu jsou jich plná fitka, cvičební sály i posilovny.Po dvou týdnech je jich sotva polovina a v únoru už je tamtéž téměř nepotkáte. Pokud se nechcete mezi leďnáčky zařadit i vy, přečtěte si naše tipy jak začít cvičit a nepřestat.

Zdroj: Fitness motivace ze Shutterstock

Motivace je základ úspěchu

Nejspíš to už znáte, první den jste plní energie a odhodlaní dosáhnout svého cíle za každou cenu. Vydrží vám to však třeba jen týden a vaše vůle je poté o dost chatrnější. **Většina lidí to vzdá při první komplikaci.** 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 především vaše cíle na papír, přidat motivační fotografii a vše si uložit na nějaké viditelné místo, abyste je měli neustále na očích.

Cvičte cokoli, hlavně pro radost

Je jedno, jaký druh pohybu vykonáváte, důležité je, aby vás pohyb bavil a rádi jste se k němu vraceli. Pokud budete mechanicky vykonávat sestavy cviků jen proto, abyste si to „odbyli“, motivace vás rychle opustí. Dnes máme na výběr z nepřeberného množství druhů cvičení, každý si tak může najít to své. Nevzdávejte to po první lekci, pokud zjistíte, že právě tato aktivita nebo trenér vám nesedí. Brzy jistě najdete takové cvičené, které zaujme i vás.

Stanovte si reálný cíl

Dobře si rozmyslete, čeho vlastně chcete dosáhnout. Menší bříško? Obléct svoje staré džíny nebo se nezadýchávat při dobíhání autobusu? To všechno můžete mít, jen si uvědomte, že to nebude hned. Pokud víte, že chcete shodit třeba 10 kg, stanovte si, že toho dosáhnete třeba za půl roku. **Jakmile neuvidíte pokroky, díky nimž se k cíli blížíte, vaše psychika to brzy vzdá. Jak se budete zlepšovat, cíle budete měnit a budete se**

posouvat tam, kam chcete. Aby byl tréninkový plán efektivní, je vhodné konzultovat ho s odborníkem, případně ho požádat o celé jeho sestavení a pomoc v počátcích cvičení. Jakkoliv vám to může připadat zbytečné, správným provedení jednotlivých cviků snížíte riziko zranění na minimum, cvičení navíc bude efektivnější a výsledky se dostaví rychleji.

Začněte pozvolna, velká zátěž Vás srazí

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. **Najděte si pro začátek formu cvičení, která odpovídá vaší současné kondici, a od něj se budete časem posouvat dál.**

Nevažte se - měřte se! Sport změní hlavně míry

Pokud jste spolu pravidelným pohybem zároveň i upravili jídelníček, dochází u vás k redukci tuků, ale také k růstu svalů neboli aktivní tělesné hmoty. Ta ovlivňuje celkovou úroveň metabolismu, zjednodušeně: čím víc svalů, tím víc energie potřebujete a spálíte. **Že je tuk je lehčí než**

svalová hmota asi víte, může se tedy dokonce stát, že při hubnutí nic neshodíte a to i přesto, že se postava bude viditelně měnit. Zaměřte se na měření obvodů jednotlivých partií vašeho těla. Měřte se pravidelně, stále na stejných místech a výsledné hodnoty si zapisujte.

Odměňujte se. Odměna je důležitým motivátorem pravidelně pokračovat

Další možností, jak si cvičení zpříjemnit, je odměňování se po cvičení. Odměna by však neměla být ve formě jídla. Rozhodně ne takového, které by narušoval váš nastavený jídelníček. Například se po každém cvičení můžete podívat na epizodu svého oblíbeného seriálu nebo si dát šálek dobrého čaje. Naopak když cvičení vynecháte, na seriál se nepodíváte. Takhle cvičení můžete spojit v podstatě s každou svou oblíbenou činností. **Jakmile dosáhnete konkrétního dílčího cíle, pochvalte se a odměňte se. Kupte si nové tričko na cvičení nebo si zajděte do divadla.**

Ať vám to sluší - v novém tričku jistě bude

Znáte ten pocit, když si koupíte něco nového na sebe? Těšíte se, až si to budete moci obléct. **Necvičte ve starých teplákách a vytahaném tričku,**

ale kupte si něco pěkného na sebe, v čem se budete cítit dobře.

Nepřestávejte s první vlnou lenosti

Nejjednodušší cestou je prostě nepřestat. Ať se objeví nechuť či lenost nebo vám najednou nevychází čas, toto by v žádném případě neměly být důvody proč cvičení vynechat. **I jeden jediný den, kdy vynecháte, vám může nabourat plán a o to hůř se vám bude vracet. Buďte vytrvalí a jednoduše to nevzdávejte, jakmile se objeví první malé překážky.** Ve vaší snaze vám může být nápomocný i fitness diář, kde si můžete zaznamenávat vaše tréninky a pokroky.

Dělejte to pro sebe

Začít cvičit natruc něčemu nebo někomu mívá krátkodobý efekt. **Cvičte především proto, že chcete překonat sami sebe, získat energii a zlepšit svou sebedůvěru.** I když to může být pomalý proces, nezpomalujte jej tím, že to vzdáte.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz