Jak zmotywować się do aktywności fizycznej

Data aktualizacji
2024-05-27

Regularna aktywność sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, wzmacnia układ odpornościowy, zmniejsza ryzyko występowania chorób przewlekłych (np. nowotworów, cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia tętniczego, osteoporozy, depresji).

Przeczytaj, jak ważny dla zdrowia jest regularny ruch.

Mimo wiedzy o tych korzyściach, często odkładamy na później wprowadzenie ruchu do naszego życia. Co zrobić, by to zmienić? Musimy wyrobić sobie nowy nawyk – codziennego ruchu. Lato jest na to doskonałą porą.

Wykorzystaj moc nawyku

Wiele czynności, które wykonujemy, to działania automatyczne, odruchowe. Nie zastanawiamy się nad nimi, nie odkładamy ich na później. Robimy je bez żadnego problemu. To nasze nawyki. Jest nim np. poranne mycie zębów. Wyrobienie sobie nawyku codziennego ruchu spowoduje ten sam skutek. Nie będziemy się zastanawiać, czy iść np. na spacer, na basen czy na rower. Odwrócimy ten proces. To bez codziennej dawki ruchu będziemy się czuć nieswojo, tak jak źle się czujemy bez umycia zębów. To aktywność stanie się głównym punktem naszego dnia i do niej dostosujemy nasz dzienny plan zajęć.

Daj sobie czas na wyrobienie nowego nawyku

Czas na wyrobienie nowego nawyku to minimum 21 dni, ale najlepiej, gdy przeznaczysz na to 2 miesiące. Łatwiejsze nawyki wykształca się szybciej, trudniejsze wymagają więcej czasu. 66 dni to czas, by wykształcić nawyk, gdy jego trudność oceniamy jako umiarkowaną. Jeśli jednego dnia lub nawet przez kilka dni nie wykonasz czynności, którą chcesz wprowadzić w życie – nic się nie stanie. Nie wpłynie to negatywnie na rezultat pod warunkiem, że do niej powrócisz.

Wykorzystaj sprzyjającą aurę

Każdy czas jest dobry na naukę nowych nawyków, które przysłużą się naszemu zdrowiu. Ale szczególnie łatwo przyjdzie nam to latem:

- dzień jest wtedy dłuższy, więc prościej wygospodarować pół godziny na dodatkowe zajęcie
- jest ciepło, więc szybciej, bez zbędnego ubierania się, można wyjść z domu
- słońce dodaje nam energii do działania, więc łatwiej zacząć się ruszać.

Dlatego wykorzystaj ciepłe dni, by wprowadzić regularny ruch do swojego życia.

Zastosuj sposoby na motywowanie się do aktywności

Zanim wyrobisz sobie nawyk codziennej aktywności, motywuj się do działania! Zastosuj w tym celu wszystkie lub wybrane metody.

- **Poznaj korzyści wprowadzania zmian.** Spisz sobie w punktach, jakim chorobom zapobiega aktywność, poznaj statystyki. Zgromadź też informacje o negatywnych skutkach braku ruchu. Stwórz bazę wiedzy.
- **Określ, czego chcesz.** Konkretnie. Na czym ma polegać Twój nowy nawyk? Wyznacz jasny cel – np. codziennie idę na półgodzinny spacer.
- **Zapisz cel na kartce i umieść ją w widocznym miejscu.** Może to być lodówka albo miejsce tuż nad ekranem monitora. Takie, żeby często na nią spoglądać.
- **Doprecyzuj szczegóły.** Co chcesz robić, kiedy, jak często, w jaki sposób, w co się ubierzesz?
- **Zacznij od małych kroków.** Zacznij od czegoś, co jest łatwe, na przykład poruszania się co pół godziny, jeśli dużo siedzisz przy komputerze. Przyzwyczajaj swój organizm do zwiększonej aktywności. Zacznij od krótkich chwil i małej intensywności, takich jak 5 do 10 minut spaceru. Następnie stopniowo zwiększaj czas i wysiłek.
- **Rób to, co lubisz.** Jaka forma ćwiczeń odpowiada Ci najbardziej? Wypróbuj różne, żeby poznać odpowiedź na to pytanie. Możesz pływać, chodzić na spacery, trenować na siłowni, biegać, uprawiać nordic walking, ćwiczyć jogę, tai chi, pilates albo tańczyć. Ćwicz w taki sposób, jak lubisz i czujesz się dobrze.
- **Bądź dla siebie wyrozumiały.** Uzbrój się w cierpliwość i nie wymagaj od siebie perfekcji. Jeśli zdarzy Ci się opuścić trening, wstać zbyt późno, zasnąć ze zmęczenia i nie postąpić zgodnie z planem, nie przejmuj się. To naturalne. Nie zniechęcaj się. Następnego dnia wrócisz na właściwe tory.
- **Na początku staraj się nie robić odstępstw.** Regularność i systematyczność pomoże Ci wyrobić i utrwalić nowy nawyk.
- **Myśl o dobrych skutkach, a nie o przeszkodach.** Piętrzenie trudności to najpewniejszy sposób, by zawrócić Cię z obranego celu. Lepiej wyobrażaj sobie korzyści zdrowotne, jakie osiągniesz, ćwicząc. Pomoże Ci w tym baza wiedzy z kroku 1.
- **Odsuwaj od siebie wątpliwości i negatywne myśli.** Znów pomoże Ci przypominanie sobie o korzyściach z regularnej aktywności. Coś Ci nie wychodzić, jest dla Ciebie trudne? To chwilowe. Trening czyni mistrza.
- **Mierz swoje postępy.** Zapisuj je w zeszycie, telefonie. Zwykle mamy skłonności do pomniejszania swoich działań i nie dostrzegamy postępów. Dzięki ich zarejestrowaniu, wyraźnie je zobaczysz.
- **Celebruj małe sukcesy.** Może jeszcze nie ćwiczysz codziennie, ale czy nie jest już lepiej niż było wcześniej? Może nie ćwiczyłeś wcale, a teraz udaje Ci się to 2 razy w tygodniu? To są Twoje realne osiągnięcia. Dostrzeż je dzięki mierzeniu swoich postępów. I ciesz się nimi!
- Gdy jesteś zmęczony lub nie w nastroju, **przypomnij sobie, że zwykle po ćwiczeniu czujesz się znacznie lepiej**. To pomoże Ci przezwyciężyć niechęć do ćwiczeń.
- **Zorganizuj sobie towarzystwo.** Wielu osobom łatwiej rozpocząć regularne ćwiczenia, gdy nie są sami, gdy razem z nimi robi to ktoś jeszcze. Może i Tobie będzie lepiej się motywować, gdy dołączy do Ciebie znajomy?