

JAK ZACZAĆ I UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ?

SPIS TREŚCI:

1. [Motywacja](#)
2. [Organizacja](#)

Korzyści płynące z aktywności fizycznej są niezaprzeczalne, dlatego rozpocznij z nami swoją przygodę z aktywnością fizyczną. Niech regularny ruch będzie dla Ciebie przyjemnością i zarazem celem.

Daj się poruszyć!

MOTYWACJA

Nie ma jednej uniwersalnej i skutecznej dla wszystkich techniki motywacyjnej. Wybór strategii zależy od Twoich preferencji, rodzaju motywacji oraz celu, który chcesz osiągnąć. Kiedy masz motywację wewnętrzną, nie potrzebujesz mobilizacji z zewnątrz, aby ćwiczyć. Po prostu chcesz być aktywny fizycznie dla samego ruchu. Jeśli na razie tak nie jest, to mamy nadzieję, że z czasem tak się stanie.

Jeśli właśnie podjąłeś decyzję o tym, żeby zacząć regularne ćwiczenia, to zapewne obecnie Twoja motywacja do regularnej aktywności fizycznej jest zewnętrzna, lub nie było jej wcale. W takiej sytuacji nie musisz ograniczać się do jednej strategii, ale popracuj nad swoją motywacją. Skorzystaj z przykładowych skutecznych technik.

Zmotywuj się do ruchu!

Jeśli wiesz, że musisz ćwiczyć, ale tego nie lubisz...

W tym celu opracuj swój system nagród (możesz go łączyć z systemem kar). Podstawowym warunkiem, aby Twój system działał, jest konsekwentne jego stosowanie. Nagrody i kary (wzmocnienia) mogą być bezpośrednie albo pośrednie. W przypadku, gdy zdecydujesz się na wzmocnienia bezpośrednie, za każdym razem, kiedy ćwiczysz, nagradzaj się po ćwiczeniach. Pamiętaj jednak, aby nagroda była dostępna dla Ciebie tylko po wykonaniu ćwiczeń. Oznacza to, że nie możesz mieć tej nagrody w żadnej innej sytuacji. Jeśli zaś nie poćwiczysz, odbierz sobie tego dnia przywilej/przyjemność.

W drugim przypadku nagród/kar pośrednich zbierasz „punkty”. Za każdy trening otrzymujesz (lub za rezygnację z treningu odejmujesz) określoną przez siebie liczbę punktów. Wyznacz ilość punktów, przy której uzyskasz dużą nagrodę, która powinna być dla Ciebie dużą przyjemnością. Koniecznie ustal taką pulę punktów i nagród, by mogły Cię motywować do działania. Pamiętaj jednak, żeby nie ustawiać ani zbyt nisko, ani zbyt wysoko poprzeczki do uzyskania nagrody – w takich sytuacjach możesz osiągnąć efekt przeciwny do zamierzonego.

Jeśli już ćwiczysz, ale trudno utrzymać Ci regularność...

Wykorzystaj wtedy wzmocnienie społeczne. Możesz skorzystać z techniki pozytywnego (wsparcie społeczne) lub negatywnego (nagana społeczna) wzmocnienia. W zależności od swoich preferencji wykorzystaj poniższe sposoby:

- **utrzymuj samodyscyplinę dzięki grupie**, zaproś więc przyjaciela, członka rodziny do wspólnej aktywności. Wybierz tych, którzy będą Cię wspierać w Twoich działaniach, a ich obecność Cię zmotywuje. Możesz też wybrać zajęcia grupowe, gdzie ćwiczące wokół Ciebie osoby będą Cię motywować;
- **wprowadź elementy rywalizacji** — współzawodnictwo w grupie może być bardzo motywujące. Możesz też rywalizować sam ze sobą, przebijając swoje kolejne treningi np. poziomem trudności;
- **publicznie (przed rodziną, znajomymi) zobowiąż się do tego, że będziesz regularnie ćwiczyć**. Zmobilizuje Cię to do spełnienia obietnicy, a tym samym regularnych ćwiczeń.

ORGANIZACJA

Planuj swój dzień i ćwiczenia, by zmotywować się do ruchu. Dobry plan dużo łatwiej pozwoli Ci osiągnąć zamierzony cel. Poświęć chwilę swojego czasu i sprecyzuj swój cel. Dużo łatwiej będzie Ci go osiągnąć, jeśli wiesz, do czego dążysz. Jak zatem planować włączenie do swojego życia regularnej aktywności fizycznej?

1. Postaw sobie cele

Regularna aktywność fizyczna to cel ogólny. Zanim jednak rozpoczniesz wcielanie go w życie, musisz ten cel sprecyzować.

Cel musi być:

określony	sprecyzuj, czego dokładnie oczekujesz: <ul style="list-style-type: none">• określ, czym dla Ciebie jest regularna aktywność fizyczna. Przykładowo, jest to 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu. Wybierz też dyscyplinę lub dyscypliny sportowe, których uprawianie zapewni Ci umiarkowaną aktywność fizyczną, np. jazda na rowerze;
------------------	---

mierzalny	<p>opisz go tak, abyś mógł określić stopień zaawansowania jego realizacji, dzięki temu będziesz mógł ustalić, czy cel został osiągnięty:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jeśli Twój cel to 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu, z łatwością ocenisz, w jakim stopniu udało Ci się ten cel zrealizować;
atrakcyjny	<p>postaw przed sobą cel ambitny i istotny dla Ciebie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdecyduj się na taki rodzaj aktywności fizycznej i zaleceń, które przyniosą Ci satysfakcję i oczekiwany efekt zdrowotny;
realny	<p>wyznacz taki cel, który wiesz, że możesz osiągnąć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jeśli 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu jest dla Ciebie nieosiągalne w tym momencie, wyznacz sobie mniejszy cel, np. 3 dni w tygodniu. Kiedy go osiągniesz, możesz przejść do kolejnego celu; • jeśli do tej pory nie ćwiczyłeś, wprowadzenie całości zaleceń może stać się niemożliwe od razu. Nie zrażaj się tym, tylko spróbuj podzielić cel na kilka mniejszych;
terminowy	<p>wyznacz sobie termin, do kiedy osiągniesz wyznaczony sobie cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wprowadzaj cel zadaniami/etapami. Dla każdego jednak etapu wyznacz sobie termin realizacji. Czas, który poświęcisz na wprowadzenie 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu, może się różnić w zależności od tego czy i ile masz teraz ruchu. Dopasuj czas do siebie. Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z ruchem, daj sobie na to przynajmniej 2 miesiące.

Przykład:

Planowany cel — w ciągu 2 miesięcy zacznę jeździć na rowerze 30 minut dziennie 5 razy w tygodniu.

Taki cel z pewnością jest określony, mierzalny, atrakcyjny (jeśli lubisz rower), realny (m.in. jeśli masz rower, pogoda jest dobra i masz czas), terminowy.

2. Wyznacz zadania

Gdy masz zdefiniowany cel, zrób listę zadań, które stoją przed Tobą do wykonania, by go osiągnąć.

3. Zarezerwuj czas

Zazwyczaj, kiedy planujemy czas na wykonanie działań, rezerwujemy zbyt mało czasu. Samo realizowanie przykładowych 30 min aktywności fizycznej w ciągu dnia to nie tylko 30 min poświęconych na aktywność, ale czas dłuższy o ten, który jest potrzebny na np. przygotowanie się do ćwiczeń, czy przygotowanie sprzętu. Dodatkowo bardzo często, zwłaszcza na początku, pojawiają się nieprzewidziane wydarzenia i zakłócenia wymagające dodatkowego czasu, np. korki, problemy ze sprzętem. W związku z tym w swoim planie dnia rezerwuj na aktywność fizyczną więcej czasu niż sądzisz, że ona zajmie. Dzięki temu nie będziesz miał wymówki, aby zrezygnować z ruchu.

4. Ustal priorytety

Wprowadź do swojego dnia hierarchię priorytetów. Korzyści płynące z aktywności fizycznej są niezaprzeczalne – dlatego realizację tego celu umieść na górze listy. Najlepiej, jeśli masz taką możliwość, rozpocznij od niej swój dzień. Warto też ustalić priorytety, czy najistotniejsza jest dla Ciebie regularność, czy odpowiedni czas trwania aktywności fizycznej. Pamiętaj jednak, że dopóki aktywność fizyczna nie będzie dla Ciebie ważna ani pilna do wprowadzenia, dopóty trudno będzie Ci ją wprowadzić.

5. Kontroluj i modyfikuj

Rozpocząłeś ćwiczenia..., nie zapominaj jednak o kontroli tego, co robisz. Modyfikuj swój plan, jeśli podjęte działania nie przybliżają Cię do wyznaczonego celu. Elastyczny plan – dopasowany do sytuacji – to klucz do sukcesu.