



Jak rozpocząć aktywność
fizyczną i nie poddać się
przy pierwszej próbie




Nie myśl o tym, co będzie za 2 miesiące,
za rok, czy za 10 lat. Naucz się czerpać
z aktywności fizycznej to, co może ci ona dać
teraz, natychmiast.

Chcesz schudnąć albo poprawić figurę? Nie chcesz zachorować na cukrzycę,
raka lub choroby serca? Musisz obniżyć ciśnienie krwi albo poprawić poziom
cholesterolu? Marzysz o wzmocnieniu kości? Chcesz żyć długo w zdrowiu?

Wydaje się, że to dobra motywacja do tego, by zacząć się ruszać.



Tymczasem okazuje się, że **namawianie ludzi do aktywności fizycznej, przekonując ich, że to korzystnie wpłynie na ich zdrowie, jest taktyką zupełnie nieskuteczną.** Przez lata byliśmy bombardowani informacjami, że regularna aktywność fizyczna jest konieczna do zrzucenia nadwagi, zapobiegania poważnym chorobom i do zwiększenia szans na długie życie w dobrej formie. Owszem chcemy być zdrowi, szczupli i chcemy żyć dłużej, a mimo to nie udaje się większości ludzi prowadzić aktywnego trybu życia. Dlatego nie ma sensu używać argumentów, które nie działają. **Czas spróbować innego systemu motywacyjnego.** Czas na strategię wykorzystywaną przez marketingowców: **musimy uwierzyć, że regularny ruch jest sposobem na poprawienie swojej aktualnej sytuacji.** Aktywność fizyczna może natychmiast korzystnie wpłynąć na twoje samopoczucie i jakość życia.



Większość z nas ma tak napięty grafik dnia, że tylko dla spraw naprawdę istotnych i natychmiast przynoszących wymierne korzyści, jesteśmy w stanie podjąć próbę podjęcia się kolejnego obowiązku. Po prostu nie chce nam się poświęcać czasu na coś, co może da rezultaty za ileś tam lat.

Uczucie zadowolenia, dobre samopoczucie i mniejszy stres jako natychmiastowa nagroda za wysiłek fizyczny skuteczniej motywują niż szanse na uniknięcie raka i innych chorób w przyszłości. Podobno osoby, które ćwiczą, aby już teraz czuć się lepiej, ćwiczą chętniej i bardziej regularnie niż osoby motywowane odległymi względami zdrowotnymi. Nawet zakończone sukcesem dążenie do szczupłej sylwetki nie jest wystarczająco motywujące w dłuższej perspektywie czasu.



Aktywność fizyczna eliksirem życia

Ruch jest prawdziwym eliksirem życia, a nie gorzką pigułką, która trzeba łykać, gdy dzieje się coś złego ani nie jest karą za wysokie wskazanie wagi. Dlatego skuteczna motywacja musi polegać na odwoływaniu się do emocji, a nie względów medycznych.



Motywacja a wiek

To, co jest w stanie zmotywować ludzi do ćwiczeń zwykle zależy od ich wieku, płci i okoliczności życiowych. Na przykład **dla ludzi młodych** dążenie do atrakcyjnego wyglądu zwykle jest silnym bodźcem do rozpoczęcia ćwiczeń, ale nie wystarczająco mocnym, by treningi kontynuować. Taką **długoterminową motywacją jest dla nich redukcja stresu, którą gwarantuje regularna aktywność fizyczna. Osoby starsze** natomiast często zaczynają się ruszać ze względów zdrowotnych. Natomiast tym, co pozwala im kontynuować regularną aktywność fizyczną **jest możliwość spotykania się przy tej okazji z przyjaciółmi, zawieranie nowych znajomości, czyli uzyskanie tego, czego niedostatek odczuwają.**



Kobiety a motywacja kontra mężczyźni

Kobiety motywuje skutecznie poprawa jakości życia i samopoczucia, a **mężczyzn** względy zdrowotne, nawet bardziej odległe (może dlatego, że mężczyźni nie lubią głośno mówić o swoim samopoczuciu psychicznym). Wygląda więc na to, że traktujemy poważnie tylko to, co nas aktualnie interesuje, czego potrzebujemy tu i teraz. Dlatego **najsilniejszą motywacją do ćwiczeń jest to, co możemy w zamian za nią uzyskać tu i teraz.**



Wartość aktywności


Mnóstwo, o ile nie większość ludzi, zaczyna ćwiczyć ponieważ chcą schudnąć. Ale gdy tylko osiągną cel, albo gdy spadek wagi okaże się powolny i niesatysfakcjonujący, rezygnują z wysiłku fizycznego. A nawet niewielki spadek wagi przy regularnym ruchu daje wymierne efekty w postaci niższego tętna spoczynkowego, niższego ciśnienia krwi, lepszej kondycji i lepszego samopoczucia. **Dlatego trzeba budować pozytywne nastawienie do ćwiczeń, a zmniejszać nacisk na konieczność schudnięcia. Rozczarowanie towarzyszące porażce w walce z nadwagą, a co za tym idzie spadek pewności siebie to prosta droga do zniechęcenia do podejmowania aktywności fizycznej i traktowania jej jako bezskutecznej, bezcelowej.**



Wysiłek fizyczny dla opornych


Według Instytutu Żywności i Żywienia aktywność fizyczna jest obecnie uznana za jeden z podstawowych elementów prawidłowego odżywiania, przyczynia się do sprawnego funkcjonowania organizmu, zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób – otyłości, nadciśnienia tętniczego, raka, wpływa na odporność organizmu, wzmacnia mięśnie i kości.

Żyjemy w czasach, w których ludzie coraz mniej się ruszają. Wstają rano, jedzą śniadanie, wsiadają do samochodu lub autobusu, jadą do pracy, tam spędzają 8 godzin, najczęściej w pozycji siedzącej. W przerwach piją kawę, spożywają w pośpiechu posiłki zwłaszcza słodyczne z firmowego automatu, błędnie myśląc, że dodadzą im energii.



Wracają do domu siedząc w samochodzie lub w komunikacji miejskiej, bo przecież na piechotę i rowerem to dla nich strata czasu i niepotrzebny wysiłek. W domu odpoczywają na kanapie przed TV, wrzucając w siebie kolejne porcje jedzenia i tak dzień po dniu podobny schemat.


W dobie nowoczesnych technologii, zamawiania wszystkiego bez wychodzenia z domu, pracy przed komputerem, większą część dnia spędzamy w pomieszczeniach. Tak się już do tego przyzwyczailiśmy, że czasem z trudem można nas zmusić do wyjścia na zewnątrz. Miesiące wakacyjne sprzyjają spacerom, ale gdy nadchodzi jesień i zima, zaszywamy się pod kocem przed telewizorem.




Ten powyższy przykład, być może skrajny i przerysowany, jest niestety udziałem wielu ludzi zmagających się z nadwagą i otyłością. Brak ruchu i nieprawidłowe jedzenie niszczą im życie i zdrowie. Tymczasem przecież **człowiek jest stworzony do aktywności fizycznej, ciało nie znosi siedzenia, nie znosi bezruchu**. Człowiek pierwotny ruszał się, biegał, polował na zwierzynę i dopiero jak coś upolował to jadł. Nie miał sklepu na każdym rogu z półkami uginającymi się pod ciężarem towaru. Wraz z rozwojem cywilizacji, kolejne pokolenia coraz bardziej ułatwiają sobie życie w taki sposób, by jak najmniej się ruszać (pilot to TV, schody ruchome, winda).



O ile takie wynalazki są przydatne ludziom niepełnosprawnym, starszym i chorym, to dla ludzi zdrowych powinny być ostatecznością. Warto czasem dla własnej kondycji i zdrowia wyjść na trzecie piętro tradycyjnymi schodami, czy wysiąść przystanek wcześniej z tramwaju i przejść się trochę na nogach albo jeździć do pracy rowerem. Będzie to ta minimalna, niezbędna dawka ruchu , która wyjdzie na dobre.





Motywacją do uprawiania sportu jest zdrowie, dobre samopoczucie, pozytywne usposobienie a nawet świetny wygląd. W naszej szerokości geograficznej słońca jest znacznie mniej, więc spacer i zajęcia na zewnątrz są wskazane. By wytworzyć witaminę D, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania organizmu, musimy starać się o codzienny spacer. Dzięki aktywności ruchowej jesteśmy w stanie utrzymać szczupłą sylwetkę, wzmocnić mięśnie i kości, krążenie, przyspieszyć metabolizm, dotlenić organizm i odpocząć od pracy umysłowej. Bez wysiłku fizycznego i odpowiedniej diety nie będziemy w stanie osiągnąć dobrej sprawności fizycznej i umysłowej.



Dlaczego aktywność fizyczna jest taka ważna?

- **Aktywność fizyczna angażuje mięśnie całego ciała** (również te nieużywane w codziennych czynnościach). To z kolei powoduje pobudzenie układu krążenia w całym organizmie, tym samym lepsze ukrwienie tkanek i narządów.
- **Pozwala na kanalizowanie agresji i stresu**, a także negatywnych emocji, jakich na co dzień mamy sporo. Zamiast się „wyżywać” na członkach rodziny po kolejnym nieudanym dniu w pracy, lepiej udać się na spacer, pobiegać, pójść na siłownię, na fitness albo poćwiczyć we własnym domu. Świat od razu wydaje się lepszy, a problemy mniejsze niż na początku.

- 
- **Ćwiczenia pozwalają zgubić zbędne kilogramy** lub po prostu nie przybierać na wadze, gdy ktoś już wygląda szczupło. Kolejny kawałek ciasta nie odłoży się w postaci tłuszczu na biodrach, bo kalorie zostaną spalone ćwiczeniami.
 - **Aktywność ruchowa przyspiesza przemianę materii.** Ćwiczenia rozbudowują tkankę mięśniową, redukując przy okazji tkankę tłuszczową. Tkanka mięśniowa ma bardziej skomplikowany metabolizm i zużywa więcej energii, więc nie grozi nam tycie.

- 
- Zyskujemy **więcej energii do życia**. Mamy więcej chęci, by działać. Poranna rozgrzewka daje nam większego „kopa energetycznego” niż kawa.
 - Dzięki godzinie ćwiczeń dziennie można **spać o godzinę krócej niż zawsze dotychczas i być wypoczętym**. Wszystko dzięki temu, że regeneracja organizmu to zarówno odpoczynek bierny (sen w łóżku) jak i aktywny (ćwiczenia).

Można by tak jeszcze długo wymieniać korzyści, jakie płyną z uprawiania sportu i aktywności ruchowej. Jak widać warto zainwestować swój czas i energię, bo zyskujemy wiele. Sport pozytywnie uzależnia, więc tylko na początku jest trudniej i potrzeba sporo silnej woli, by zacząć. Potem, gdy ciało produkuje endorfiny, nie można się powstrzymać, by nie ćwiczyć.



Jak przezwyciężyć zniechęcenie?

Bywa jednak tak, że zupełnie nie mamy ochoty na żadne ćwiczenia. Nie lubimy sportu, a jedyna nasza aktywność sprowadza się do przejścia się do sklepu po zakupy. Co możemy zrobić, by jednak wprowadzić ją do naszego życia?

Przede wszystkim warto próbować różnych sportów i znaleźć dla siebie coś, co będzie sprawiało nam **przyjemność**. Dla jednych będzie to bieganie, jazda na rowerze, dla innych nordic walking, taniec lub długie spacery. Rodzaj sportu powinniśmy dostosować do naszych upodobań, inaczej szybko się zniechęcimy. Początki zawsze są najtrudniejsze, z biegiem czasu zaczynamy przyzwyczajać nasz organizm do regularnej dawki ćwiczeń i w pewnym momencie odczuwamy coś w rodzaju **uzależnienia od wysiłku fizycznego**.



Organizm domaga się porządnej dawki ćwiczeń. Po każdym treningu, mimo że jesteśmy zmęczeni, zaczynamy odczuwać przyływ energii, zdrowiej śpimy i sprawniej wstajemy następnego dnia, nawet jeśli budzik dzwoni bardzo wcześnie.

Podczas treningów przydaje się też druga osoba, która zadziała na nas mobilizująco.




Atuty uprawiania sportu

Wzrost energii, efektywność w pracy. Mało tego, czasem podczas np. biegania przychodzą do głowy najlepsze pomysły. Wzrost siły by sprostać wszystkim obowiązkom w ciągu dnia – porządki domowe, zakupy, obiad, praca w firmie, nauka itd. Poza tym czas dla siebie, bo jesteśmy bardziej skupieni i nie dajemy się wciągnąć rozpraszaczom. Największą jednak zaletą codziennej dawki ruchu jest dobry humor. Dzięki ćwiczeniom rzadziej marudzimy, narzekamy, widzimy świat w pozytywnych barwach i częściej się uśmiechamy. Nie wiem, czy wiecie ale wysiłek fizyczny jest jednym z elementów terapii polecanym osobom cierpiącym na depresję. Nie musimy ścigać się z innymi, znajdziemy własne tempo dostosowane do naszych możliwości.



Postępy, granica możliwości, kondycja tlenowa

Warto uprawiać różne rodzaje sportu. Organizm przyzwyczaja się do określonego rytmu i poddawany wciąż tym samym obciążeniom, przestaje być stymulowany do wzrostu kondycji, siły, wytrzymałości. Musimy podwyższać mu co jakiś czas poprzeczkę. Jeśli przestajemy zauważać postępy w treningu, zwiększamy obciążenie wydłużając czas treningu lub jego intensywność. Możemy też wprowadzić inną formę aktywności fizycznej. Inne mięśnie pracują podczas jazdy na rowerze, inne podczas pływania, a jeszcze inne podczas biegania. Urozmaicony trening sprawi, że będziemy rozwijali więcej partii mięśniowych i nie znużymy się tak szybko.




Ból wyznacza nam granicę możliwości organizmu, przekraczając ją znacznie możemy nabawić się kontuzji, dlatego przede wszystkim słuchajmy swojego organizmu i nie przeciążajmy go zbyt intensywnymi treningami. Z drugiej strony, żeby poczynić postępy, musimy tę granicę sukcesywnie przesuwać, co jakiś czas zwiększyć tempo biegu lub wydłużyć jego czas, stosować interwały, zmieniać obciążenie na siłowni itd. Pamiętajmy także o rozgrzewce, nie zaczynamy od razu od ostrego wysiłku, ale powoli wprowadzamy organizm na większe obroty. Rozgrzewka powinna być wykonana nawet przed bieganiem.



Złote zasady by zacząć i się nie poddać


1. Zaczniij się ruszać. Nie odkładaj tego, zacznij już dzisiaj.
2. Niech to będzie na początek energiczny spacer lub przejażdżka na rowerze. Zobacz, jak się będziesz po nim czuć. Czego możesz się spodziewać? Przyływu energii, ulgi w stresie, uczucia lepszej produktywności, większego zaangażowania w to, co masz do zrobienia, a nawet (bez przesady!) uczucia szczęścia. To dlatego warto się ruszać. To dlatego niektórzy wstają wcześniej rano i idą biegać. **Czerp z tego źródła tak często jak możesz, a szczupła sylwetka i zdrowie przyjdą same.**

- 
- Wyobrażaj sobie siebie = oczami wyobraźni zobacz, jak prezentujesz zachowanie, które starasz się utrwalić. Im częściej będziesz sobie wyobrażał, że zachowujesz się tak, jakbyś już miał nowy nawyk, tym szybciej nowe zachowanie zostanie zaakceptowane przez podświadomość i stanie się automatyczne.
 - Stwórz afirmację = powtarzaj sobie pozytywną afirmację na okrągło. Dzięki temu znacząco przyspieszysz tempo kształtowania aktywności fizycznej. Możesz np. mówić: “Codziennie rano wstaję o 6 rano i zaczynam ćwiczyć!”. Powtarzaj sobie te słowa tuż przed zaśnięciem. Zobaczysz, że zazwyczaj będziesz się budzić kilka minut przed budzikiem, a za jakiś czas w ogóle przestaniesz go potrzebować.




3. Wykształć nawyk regularnej aktywności fizycznej:


- Podejmij decyzję = złóż konkretną deklarację, np. ustawiam budzik na konkretną godzinę, a gdy zadzwoni, natychmiast wstaję z łóżka, zakładam strój do ćwiczeń i rozpoczynam trening.
- Nigdy nie rób wyjątków = nie pozwalaj sobie na odstępstwa od reguły w czasie gdy dopiero kształtujesz nowy nawyk. Nie szukaj wymówek i nie racjonalizuj swojego zachowania. Nie zwalniasz się z nowego obowiązku. Wykaż się dyscypliną i ćwicz tyle ile założyłeś, a wkrótce stanie to się automatyczne.
- Mów o tym innym ludziom = poinformuj osoby ze swojego otoczenia, że pracujesz nad utrwaleniem nowego nawyku. Poczujesz się zdyscyplinowany i zdeterminowany, gdy będziesz wiedzieć, że inni Cię obserwują i zastanawiają się, czy starczy Ci siły woli, żeby zrobić to, co sobie postanowiłeś.

- 
- Obiecay sobie, że się nie poddasz = ćwicz nowe zachowanie, aż stanie się automatyczne i proste, że zaczniesz odczuwać dyskomfort za każdym razem, gdy sobie je odpuścisz.
 - Nagradzaj się = dawaj sobie nagrody za utrwalenie nawyku regularnych ćwiczeń. Wkrótce na poziomie podświadomości zaczniesz kojarzyć przyjemność towarzyszącą nagrodzie z nowym zachowaniem. Stworzysz własne pole siłowe pozytywnych konsekwencji, którego będziesz podświadomie wyczekiwać, robiąc to, co sobie postanowiłeś.

Dobra wiadomość



Tak się składa, że stare nawyki nie umierają. Nie znikają. Kiedy przestajesz je praktykować i zmuszasz się do nowego zachowania, tracą one na sile i wycofują się do podświadomości. Mogą zostać zastąpione przez nowe nawyki, ale nigdy nie wyeliminujesz ich całkowicie. Czają się pod powierzchnią, czekając na bodziec, który przyczynił się do ich wykształcenia, a gdy on wystąpi, chętnie o sobie przypominają. Oto przykład: gdy byłeś mały, nauczyłeś się jeździć na rowerze, a gdy dorosłeś, przesiadłeś się na samochód, ale wiele - nawet kilkadziesiąt - lat później wciąż jesteś w stanie wsiąść na rower i kierować nim z taką samą równowagą i gracją, jak w dzieciństwie, kiedy ta umiejętność została zaprogramowana w Twojej podświadomości. Uprawiałeś jakąś dyscyplinę sportu? Może warto wrócić do treningów. Ćwiczyłeś regularnie, np. trzy lata temu? To na pewno stary nawyk ruchowy masz wykształcony i wystarczy odrobina chęci by go odkopać!




W dzisiejszych czasach wszystko dzieje się szybko, od razu i jest niemal na wyciągnięcie ręki. Jeśli pojawia się serial, to od razu cały sezon. Jeśli chcemy porozmawiać z kimś zza oceanu, to po prostu wyciągamy smartfon i łączymy się natychmiast, z wideokonferencją i w zasadzie niemal za darmo! Mamy mało możliwości by trenować cierpliwość. To wszystko sprawia, że coraz trudniej nam jest czekać na coś, a oczekiwanie frustruje nas.

Wytrwałość to cecha ludzi, którzy działają pomimo braku efektów. Wiedzą czego chcą, dokąd zmierzają, co jest ich celem. A Ty jaki masz cel względem aktywności fizycznej? Weź odpowiedzialność za swoje życie, tzn. bądź przygotowany na różne scenariusze. Jak osiągniesz sukces to bądź z siebie dumny, jak poniesiesz porażkę - nie szukaj winnych, tylko wyciągaj wnioski, traktuj to jako ciekawe doświadczenie i idź dalej z tym, co masz tu i teraz.



Zadanie dla Ciebie:

Zastanów się co mógłbyś/mogłabyś zacząć robić dla siebie. Wybierz taką aktywność fizyczną, jaka Tobie odpowiada. Zmuszanie się np. do odwiedzania siłowni, podczas gdy nie lubisz trenowania na tych wszystkich przyrządach nie ma sensu, ale możesz zdecydować się na taniec, aerobik, pilates, bieganie, ćwiczenia w domu etc. Spektrum możliwości jest ogromne. Zacznij od małych kroków nawet od 15 minut dziennie, a bardzo szybko odczujesz różnicę.

- 
1. Wybierz co lubisz, lub myślisz, że polubisz.
 2. Wyznacz dni w tygodniu (minimum 3) i zapisz w kalendarzu tak, jakbyś zapisywała termin ważnego spotkania (z datą i godziną).
 3. Gdy przyjdą chwile zwątpienia i lenistwa, powiedz sobie, że robisz to dla siebie i nie odpuszczaj. Powodzenia! :-)

Mam nadzieję, że tą prezentacją zachęciłam Was do uprawiania sportu. Jestem ciekawa co motywuje Was do ćwiczeń, jak przezwyciężacie zniechęcenie i jakie pozytywne skutki treningów odczuwacie?



Dziękuję za uwagę

BIBLIOGRAFIA

- ↳ "Nawyki Warte Miliony" Brian Tracy
- ↳ Trening psychologiczny - dwumiesięcznik, 3/2018
- ↳ Coaching Extra - 12/2019 - 02.2020

ŹRÓDŁA INTERNETOWE:

- ↳ <https://dietetycy.org.pl/aktywnosc-fizyczna-jak-zaczac/>