



Jak "bez większego wysiłku" zwiększyć aktywność?

- przebywać na świeżym powietrzu – zamiast siedzieć przed ekranem komputera, telewizora czy smartfona
- bez względu na wiek – spacerować
- zostawić samochód kilka ulic od pracy, od szkoły/przedszkola, aby dojść pieszo do celu lub wysiąść kilka przystanków wcześniej, kiedy dojeżdża się tramwajem/autobusem
- wchodzić schodami zwykłymi zamiast ruchomymi lub windą
- bawić się z dziećmi/wnukami, zadbać o zwiększenie czasu na zabawy ruchowe
- popracować w ogrodzie
- pójść na zajęcia (pilates, jogę, basen, taniec, zumbę czy siłownię)

Powody, dla których warto ćwiczyć:

- Większa wydajność i siła mięśni
- Zwiększenie masy mięśniowej
- Zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej
- Korzystny wpływ na ciśnienie tętnicze krwi
- Poprawa kondycji i wydolności organizmu
- Poprawia się odporność
- Lepsza pamięć
- Polepszenie nastroju
- Poprawa wentylacji płuc
- Zwiększenie efektywności pracy układu oddechowego
- Polepszenie pracy układu pokarmowego i perystaltyki jelit

MOTYWACJA DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

dr Karolina Szczeszek

Jak się NIE ZNIECHĘCIĆ?

- nie przesadzić z aktywnością fizyczną, (zamiast przyjemności można poczuć zniechęcenie)
- uprawiać takie aktywności, które będą sprawiały przyjemność
- zaczynać spokojnie i z małą intensywnością
- cieszyć się z małych postępów (nawet kilka minut poświęcone na jakąkolwiek aktywność fizyczną jest wartościowe)



MOTYWACJA DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

WSKAZANIA

- wyznaczyć konkretne, mierzalne i realistyczne cele, które chce się osiągnąć dzięki ćwiczeniom
- wybierać aktywności fizyczne, które sprawiają przyjemność, które się lubi
- Znaleźć towarzystwo (osobę lub grupę) do treningu
- Uświadomić sobie korzyści z aktywności fizycznej (zdrowotne, fizyczne, psychiczne)
- Nagradzać się za osiągnięte cele i postępy
- stworzyć plan treningowy, który będzie dopasowany do celu, poziomu zaawansowania i dostępnego czasu
- Rozważyć skorzystanie z pomocy trenera personalnego
- Przygotować odpowiedni sprzęt i ubiór do treningu
- Zadbac o odpowiednią dietę i nawadnianie
- Wziąć udział w dużym wydarzeniu sportowym
- Kiedy zabraknie motywacji w trakcie realizacji celu - przypomnieć sobie, dlaczego podjęto się ten trud