

## Jak zmotywować się do treningu

Obecnie wiele osób jest aktywnych fizycznie, biega, startuje w triathlonie czy biegach przeszkodowych. Swoimi postęпами dzielą się na portalach społecznościowych, co często sprawia, że ich znajomi także chcą spróbować swoich sił, wyznaczając sobie sportowe cele i wyzwania. Jak się jednak zmotywować do treningów, aby początkowy, ogromny zapał nie okazał się słomiany?

Nie da się ukryć, że obecnie jest moda na bycie aktywnym fizycznie. Duży wpływ na taki stan mają na pewno różne portale społecznościowe, na których możemy oglądać pięknie wyrzeźbione ciała znajomych, celebrytów, jak również obcych nam zupełnie osób. Osiągane cele i kolejne przekraczane przez nie granice. Na zdjęciach zazwyczaj widać uśmiechnięte i szczęśliwe twarze, gesty triumfu i zadowolenia. I oczywiście nie sposób nie zgodzić się z tym, że sport wywołuje endorfiny, one natomiast wpływają na poziom szczęścia osób uprawiających sport. Jednak zanim uda się każdej z tych osób dojść do wyznaczonego celu, to – czego na zdjęciach nie widać – czeka je wiele godzin poświęconych na treningi.

### Zanim zaczniesz, bądź świadomy co cię czeka

Kiedy ktoś mnie pyta, jak ma zacząć swoje treningi, na początku staram się mu uświadomić, że nie jest sztuką rozpoczęcie działania, ale wytrwanie w postanowieniu. Na zdjęciach publikowanych w Internecie nie widać zimna, które w naszym klimacie jest nieodłącznym elementem treningów, jeśli mówimy o bieganiu lub innej dyscyplinie uprawianej na powietrzu. Bieganie po zmroku, kiedy dzień jest krótki, także nie zawsze należy do najprzyjemniejszych. Gwarantuję, że każdy – nawet najwybitniejszy – sportowiec miewa kryzysy motywacji i trzeba mieć tego świadomość. Dlaczego? Ponieważ jeśli ktoś myśli, że wystarczy kupić najlepszy sprzęt, a reszta robi się sama, to na pewno tak nie będzie. Przypuszczam, że swoją przygodę ze sportem skończy szybciej, niż się ona w ogóle zdąży zacząć. W przypadku sportu i treningów powiedzenie „bez pracy nie ma kołaczy”, jest w 100% trafne. Oczywiście nie każdy musi za chwilę brać udział w maratonie czy mierzyć się z triathlonem lub biegiem ultra, jednak nawet chcąc trenować dla zdrowia, powinniśmy mieć świadomość, że aby osiągnąć spodziewane efekty, będziemy musieli włożyć w treningi wiele pracy, wysiłku i cierpliwości.

### 10 porad, jak zmotywować się do treningu

#### 1. Nie traktuj treningu jak obowiązku

Wiele osób, aby zacząć regularnie ćwiczyć wybiera dla siebie plan treningowy, który ma za zadanie motywować do codziennej aktywności. Jednak bardzo często zdarza się, że zamiast motywatorem, plan treningowy staje się katem, który już od samego rana stoi nad ofiarą i przypomina, że dziś mamy do wykonania określone ćwiczenia. Jeśli dopiero chcemy zacząć swoją przygodę ze sportem i po prostu poruszać się kilka razy w tygodniu, nie nakładajmy na siebie rygoru w postaci planu treningowego. Lepiej jest zacząć spokojnie i jeśli okaże się, że chcemy pójść o krok dalej, wtedy poprośmy trenera o ułożenie planu treningo-

wego, który będzie uwzględniał konkretny cel na naszej sportowej drodze. To, o czym na pewno warto pamiętać, trening powinien być przede wszystkim przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem, który trzeba wypełnić... W innym przypadku możemy bardzo szybko się znudzić, a co za tym idzie, również zabraknie nam motywacji do dalszego działania. To, czy ktoś woli trenować z planem treningowym, czy bez – jest kwestią bardzo indywidualną. Warto więc przetestować obie opcje, aby dowiedzieć się, która jest dla nas najlepsza.

#### 2. Traktuj trening jak czas tylko dla siebie

Choć doba dla każdego z nas ma tak samo 24 godziny, to jednak często wiele osób odnosi wrażenie, że czas płynie nieubłaganie szybko i na nic oprócz pracy i rodziny nie mają już czasu. Mamy coraz więcej obowiązków, wśród których ciężko jest znaleźć chwilę tylko dla siebie. Dobrze jest wtedy połączyć przyjemne z pożytecznym i potraktować trening jako nasz czas. Czas, kiedy możemy przemyśleć wiele spraw, posłuchać muzyki, audiobooka lub za pomocą tego ostatniego – nauczyć się języka, o którym zawsze marzyliśmy. Niech to będzie nasz czas i moment, kiedy nikt i nic nie będzie nam przeszkadzało. Jeśli jednak ktoś nadal uważa, że nie znajdzie chwili na trening, warto wtedy pomyśleć, że doba ma wspomniane już 24 godziny, a na trening potrzebujemy zaledwie jednej, a czasem kilku z nich. W perspektywie całego życia jest to naprawdę niewiele.

#### 3. Skorzystaj z aplikacji mobilnej

Na rynku jest wiele aplikacji mobilnych, dzięki którym można monitorować i zapisywać swoje treningi. Jak mogą one motywować do działania? Wspomniane aplikacje skupiają wokół siebie ogromną społeczność, w której bardzo często są także nasi znajomi. Nic tak nie motywuje, jak wspólne obserwowanie swoich postępów i wzajemne dopingowanie do dalszych działań. Co więcej, dzięki aplikacjom możemy sami obserwować swoje postępy, analizować dni, kiedy trenowało się nam efektywniej, a kiedy mniej. Możemy też dołączać do wielu różnych rywalizacji, konkurując z osobami praktycznie z całego świata. Element rywalizacji również zadziała na nas motywująco. Poza tym aplikacje mobilne to dla nas samych kopalnia bardzo cennej wiedzy.

#### 4. Myśl pozytywnie

Często zdarza mi się słyszeć, że ktoś nie lubi się męczyć, że bieganie nie jest dla niego i nigdy za nim nie przepadał. Ale dlaczego? Bo w szkole podstawowej trzeba było biegać nawet wtedy, gdy się tego nie chciało i nie lubiło? Może i tak, ale przecież to było tak dawno temu...

Czasem wystarczy zmienić myślenie. Trening nie musi być ciężki i długi, a my możemy czuć się po nim naprawdę fantastycznie! Wystarczy pomyśleć choćby o tym, jaka duma i satysfakcja będą nas rozpieszczać po jego zakończeniu. Trening jest nie tylko dla mięśni, ale także dla głowy. Trenując pozytywne myślenie, wizualizujemy to, co dobre, a motywacja sama nas odnajdzie.

### 5. Twoje ciało to twój dom

Tak jak dbasz o swój dom – sprzątasz, zarządzasz, naprawiasz, udoskonalas – tak samo dbaj o siebie. Twoje ciało jest jedynym miejscem, w którym żyjesz i warto o nie dbać jak o największy skarb. Zdrowa dieta i aktywność fizyczna sprawią, że w swoim ciele będziemy czuć się wygodnie i komfortowo, po prostu jak w domu. W momencie, kiedy przestaniemy dbać o swój dom, zacznie się psuć, będzie w nim bałagan, a chyba nikt nie lubi spędzać czasu w takich warunkach. Tak samo twoje ciało – zaniedbane znacznie dawać sygnały, że chce czegoś innego.

Zadbaj o siebie i uczyni z treningu część dnia, zanim ciało samo da ci znać, że już nie tyle, co możesz, a musisz zacząć trenować, bo inaczej twój osobisty dom zacznie się walić...

### 6. Znajdź alternatywną opcję dla gorszej pogody

Szczególnie jesienią i zimą zdarza się, że pogoda nie zachęca do wyjścia na dwór. Wcale nie musimy się wtedy katować tym, że akurat w tym momencie musimy wyjść pobiegać. Jeśli naprawdę nie mamy ochoty na walkę z pogodą, znajdziemy alternatywne rozwiązanie i poćwiczmy w domu, na basenie czy na siłowni. Ważne jest to, aby nie poddawać się i nie odkładać treningu na jutro, bo jutro pogoda też może być nie najlepsza. Liczy się to, że trenujesz, jesteś aktywny, nawet w domu. Wykonaj ćwiczenia siłowe, porozciągaj się, ale nie szukaj wymówek, aby odłożyć trening na potem. Trening w domu może być naprawdę efektywny i wcale nie potrzeba do jego przeprowadzenia specjalistycznego sprzętu. Trening bez sprzętu z wykorzystaniem masy własnego ciała to kalistenika. Daje on naprawdę bardzo dobre i zadowalające efekty.

### 7. Zapisz się na zawody

Nic tak nie motywuje jak świadomość tego, że nie trenujemy już tylko dla siebie i dla przyjemności, ale także mamy zamiar wystartować w zawodach. Spróbuj zapisać się na zawody na krótkim dystansie. Niech to na początek będzie 5 km. Myśl o tym, że zbliża się twój start, na pewno wpłynie na ciebie motywująco. Co więcej, dzięki uczestnictwu w zawodach, będziesz miał okazję poznać wielu innych biegaczy, z którymi będziesz mógł wymienić się doświadczeniami, a może też umówisz się na wspólne bieganie.

### 8. Poszukaj kompana do treningu

Motywacja w pojedynkę bywa trudna. Dzieje się tak głównie ze względu na to, że przed samym sobą łatwiej jest znaleźć wymówkę i usprawiedliwienie dla chwilowego spadku zapału czy formy. Dlatego już na początku swojej biegowej przygody znajdź kompana do treningu, ustalcie wspólnie spójny harmonogram, którego będziecie się trzymać.

Gwarantuję, że zdarzą się dni, kiedy sam nie poszedłbyś na trening, ale świadomość, że już jesteś umówiony, a twój

biegowy partner nie ma zamiaru rezygnować, tobie też nie pozwoli odpuścić. Działa to oczywiście w dwie strony, bo na pewno zdarzą się też dni, kiedy i drugiej osobie nie będzie chciało się trenować, a ty zarazisz ją swoją energią i motywacją.

### 9. Cierpliwość, cierpliwość i jeszcze raz cierpliwość

Wiele osób zniechęca się do treningu, ponieważ okazuje się, że po miesiącu treningów na ich brzuchu nie pojawił się „kaloryfer jak z reklamy”... Pewnie, że się nie pojawił i nie pojawi się, nie ma się co oszukiwać. Trening wymaga cierpliwości, systematyczności i pokory.

Trenuj, ale nie oczekuj, że po miesiącu będziesz miał ciało jak z obrazka. Trenuj cierpliwie, poznawaj siebie. Efekty na pewno przyjdą, ale nie skupiaj się tylko na nich.

### 10. Nie zniechęcaj się niepowodzeniami

Niepowodzenie podczas treningów lub zawodów może być związane z twoim słabszym dniem. Zdarza się to każdemu, ale to tylko znak, że jest nad czym pracować. Nie od razu Kraków zbudowano, a budowanie formy to długi proces.

### Bądź na luzie, czyli rozciąganie po treningu

Zapewne wiele osób powie, że rozciąganie jest nudne. Jednak dzięki niemu twoje mięśnie są sprawniejsze, a zakres twoich ruchów zwiększa się. To wszystko sprawia, że zmniejsza się ryzyko kontuzji, a twoja forma rośnie. Nie zapominaj o tym i traktuj rozciąganie jako nieodłączny element treningu.

### Regeneracja i odpoczynek to także element treningu

Aby jak najdłużej cieszyć się bieganiem, musisz pamiętać o odpoczynku i regeneracji. To taka sama jednostka treningowa jak sam trening. Dzięki odpowiedniej regeneracji twoje mięśnie będą pracować jeszcze lepiej, a twoja głowa będzie bardziej zmotywowana do dalszej pracy.

### Pamiętaj o odpowiedniej diecie

Wiesz już jak trenować i o czym pamiętać, aby bieganie i aktywność fizyczna na dłużej zagościły w twoim życiu, ale jest jeszcze jedna kwestia – odpowiednia dieta. O tym też powinieneś pamiętać, ponieważ na nic będą twoje wysiłki, jeśli nie zadbasz o dietę. Pamiętaj, że potoczne „spalę na treningu”, to tylko żartobliwe hasło krążące w sportowym świecie. Tak naprawdę, odpowiednia i zrównoważona dieta jest niezwykle ważna w całym procesie treningowym.

Zarówno bieganie, jak i po prostu aktywność fizyczna dla początkujących to często spore wyzwanie, ale pamiętaj, że wszystko jest trudne, nim stanie się łatwe... Poza tym ciężki wysiłek ma swoją wagę i wartość, które – osiagając cel – możemy w pełni docenić.



**Małgorzata Stankiewicz** – założycielka i trener personalny w [borntobeironman.pl](http://borntobeironman.pl). Zdobywczyni Korony Polskich Maratonów. Ukończyła wiele biegów oraz zawodów z serii Ironman. Motywuje, wspiera i doradza, stając się dla swoich współpracowników nie tylko trenerem, ale także doświadczonym mentorem.