

Мотивация для ленивых: как заставить себя заниматься спортом?

Каждый из нас хочет быть здоровым физически и иметь красивую подтянутую фигуру. Но для этого необходимо, как минимум, побороть внутреннюю лень и заставить себя начать заниматься физической активностью. Самое главное в этом нелегком деле - это дисциплина и регулярность тренировок. Рассмотрим несколько лайфхаков, которые помогут добиться цели.

1. Составьте график тренировок. В выходной день уделите 15 минут составлению графика тренировок на всю следующую неделю. Так вы сможете выкроить наиболее подходящее время, заранее подстраиваясь под рабочие, домашние и все остальные дела. Так вы сможете спланировать посещение разнообразных занятий, избавившись от еще одной причины не пойти на спортивное занятие – от скуки.

2. Соберите спортивную сумку. Полезная привычка собирать вещи с вечера сослужит хорошую службу. Положите в сумку все необходимые спортивные принадлежности и оставьте ее в коридоре или багажнике автомобиля. Даже если вы проспите утром, спортивная экипировка будет уже собрана и вам останется только посетить занятие.

3. Поставьте напоминание. Установите в телефоне напоминание за 30 или 60 минут до тренировки (в зависимости от того, сколько времени до нее добираться). Так вы не сможете сказать, что закрутились и забыли о ваших планах на ЗОЖ.

4. Купите новую форму. Покупка новой модели кроссовок или спортивного топа не является гарантией посещения тренировок. Чаще можно встретить совет начать заниматься в том, что есть, а потом уже украшать новое тело модными вещами. Но это неверно. Во-первых, спортивную обувь в любом случае нужно подбирать исходя из тренировки, а не вставлять на беговую дорожку в домашней обуви. Во-вторых, в хорошей спортивной форме вы будете чувствовать себя увереннее. Красивая одежда не обязательно должна быть дорогой, но определенно станет еще одной причиной пойти в зал.

5. Найдите партнера по фитнесу. Прогулять тренировку намного сложнее, если кто-то рассчитывает на вас. Найдите партнера по фитнесу среди друзей, коллег, членов семьи или в онлайн-сообществах. Хорошо, если у вас будут примерно одинаковые цели, которые не дадут одному сойти с дистанции раньше другого. И самое главное: когда вам захочется остаться дома, мотивации партнера должно хватить на двоих.

6. Занимайтесь с личным тренером. Тут все просто: заранее оплаченные занятия по расписанию с личным инструктором не дадут пройти мимо фитнес-клуба. К тому же грамотный тренер знает, как сделать занятия бесконечными и полезными именно для вас.

7. Составьте мотивирующий плейлист. Если вам пока не удалось найти компанию или вы предпочитаете одиночные забеги, без подходящего

фона в наушниках не обойтись. Составьте плейлист из танцевальных композиций, который придадут вашим тренировкам дополнительный драйв.

8. Держите список целей перед глазами. Будь то холодильник, рабочий стол или экран телефона – пусть заветная цель всегда будет с вами. Не важно, в каком формате, мотивирующей фразы или вашей фотографии, где вы себе не нравитесь, наглядное напоминание не даст забыть, зачем вам сегодня снова надевать кроссовки.

9. Ведите дневник или календарь. Ежедневно записывайте в фитнес-дневник то, что вам удалось сегодня сделать и с каким результатом. Или повесьте на стену обычный календарь и вычеркивайте каждый день, посвященный здоровому образу жизни. Пусть сначала отметок будет не много, зато с каждым месяцем количество и продолжительно тренировок будет возрастать.

10. Делитесь своими достижениями в соцсетях. Делайте это не для других, а для себя. Если желание сделать новое красивое фото на тренажере избавит вас от лени, отлично.

11. Думайте шире. Если у вас еще уйма недоделанной работы или вы слишком устали – это не причина променять тренировку на кусок торта или пачку чипсов. Поступайте ровно наоборот. Ведь мозговая активность напрямую зависит от физической. И свежие, неординарные идеи чаще всего приходят в голову к тем, кто ведет активный образ жизни.

*Заведующий отделением
общественного здоровья
Анастасия Степанькова*