

Akcja motywacja!

Masz czasem problem, żeby wstać z kanapy? Spokojnie, nie tylko Ty! Sportkrastynacja (czyli odkładanie aktywności na wieczne jutro) dotyczy większości z nas. Dobra wiadomość – da się ją pokonać. Łap motywacyjne rady prosto od naszych ekspertów.

Czy wiesz, że aż 75% Polaków próbuje ćwiczyć, ale finalnie traci motywację?

Czy wiesz, że 44% Polaków, którzy uprawiają sport robi to właśnie dla przyjemności i relaksu.

1. Znajdź coś przyjemnego

Postaraj się spojrzeć na aktywność, jak na robienie małych rzeczy dla siebie. Skupiaj się na tym, co sprawia Ci przyjemność podczas ruchu – może będzie to zwiedzanie okolicy podczas spaceru albo możliwość spędzenia czasu z przyjaciółmi?



2. Odkryj, jak ruch wpływa na inne sfery życia

Wzmacnianie pewności siebie, zmniejszenie stresu, lepszy sen, a nawet wejście na trzecie piętro bez zadyszki. Skupiaj się na tym, co docelowo da Ci codzienna aktywność i nie trać celu z oczu.

3. Poczuj ducha drużyny



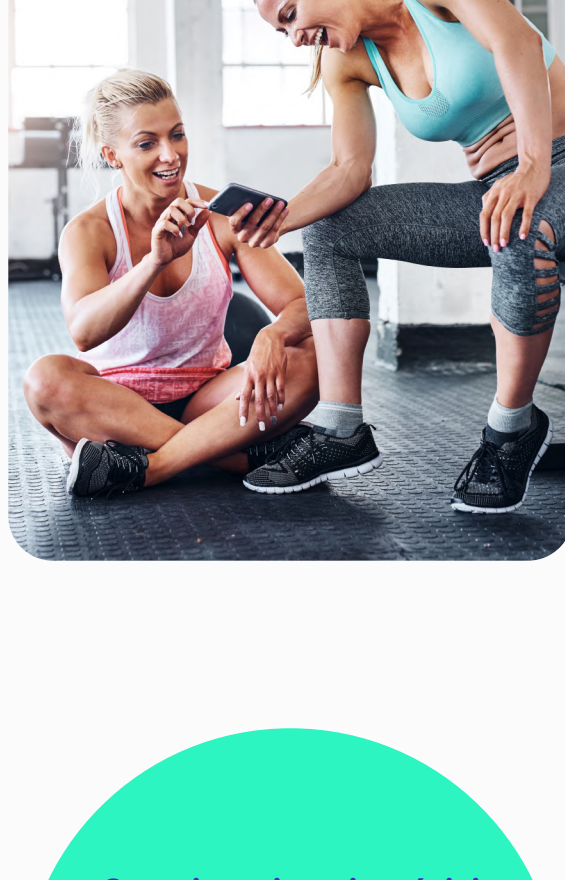
I nie chodzi o rywalizację, a raczej odkrycie, że aktywność to idealny sposób na spędzanie czasu razem. Kiedy byliśmy dziećmi, było to całkowicie naturalne. Dziś można angażować rodzinę, przyjaciół czy dołączyć do zajęć grupowych.

Dr Joanna Wojsiat: „Podczas wizyty u rodziców czy dziadków, po obowiązkowej herbacie i ciastku, zaproponujmy spacer, a nie dalsze siedzenie przy stole. Zaczijmy widzieć w aktywności świetny sposób na spędzenie czasu z rodziną.”

Czy wiesz, że... więcej porad dr Wojsiat czeka na Ciebie w filmie „jak ruchem zmieniać umysł”. Znajdziesz go na www.sportkrastynacja.pl

4. Im więcej wiesz, tym łatwiej się zmotywujesz

Dla części z nas przeszkodą jest brak wiedzy o tym, jak ćwiczyć. Dlatego z MultiSport dostajesz nie tylko kartę, która umożliwia ci wejście do obiektów, ale także profesjonalne porady.



5. Ćwicz małe kroki

Aktywność nie musi być ciężka. Czasem wystarczy spacer (zaparkowanie nieco dalej, albo wyjście z autobusu na wcześniejszym przystanku), podjechanie gdzieś rowerem a nie samochodem itp.

Czy wiesz, że najczęściej wybieranymi przez Polaków aktywnościami są: jazda na rowerze (26%), spacer (13%) i siłownia (13%).

Coś czujemy, że ciągle mało Ci wiedzy! Dlatego poprosiliśmy jedną z naszych ekspertek – dr Ewę Hartman, badaczkę ludzkiego mózgu – o przygotowanie całego cyklu porad video. Dowiesz się:

- jak zmienić myślenie, żeby stać się swoim własnym motywatorem
- jak zarządzać czasem by znaleźć chwilę na aktywność każdego dnia
- jakie mikronawyki pomogą Ci dbać o siebie
- co zrobić by tym razem udało się dotrzymać postanowień
- jak zamienić uraz do sportu w pasję do aktywności.

Czy wiesz, że... przygotowanie stroju do ćwiczeń dzień wcześniej znacząco poprawi Twoje szanse na wytrwanie w aktywności?

Zapraszamy na seans wszystkie odcinki cyklu czekają na Ciebie na www.sportkrastynacja.pl

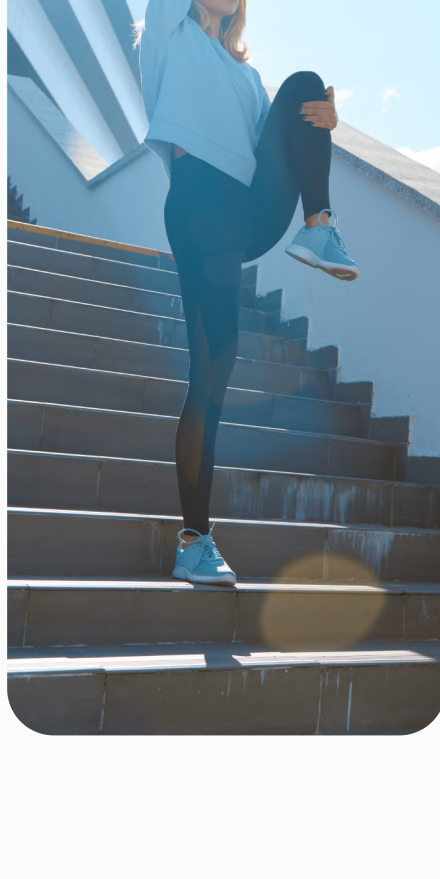
A na koniec (a zarazem na dobry początek codziennych spacerów) polecamy podcasty. Tym razem posłuchaj Mirosława Brejwo, który ma dla Ciebie dobre rady o tym jak się ruszyć i nie zatrzymywać!

Przejdź do audio

Czy wiesz, że...

- ...jeśli od razu pomyślisz o sobie, jako o kimś aktywnym, będzie Ci łatwiej znaleźć i utrzymać motywację do ćwiczeń.
- Najlepiej zacząć stopniowo od małych kroków, „cokolwiek” jest lepsze niż nic!
- Twoje przekonania są ważne – postaraj się uciec od tych, które cię nie wspierają np. że musisz być „stworzony do sportu”, by się ruszać.
- Lepiej nie odpuszczać dwa razy z rzędu – jedna nieobecność na treningu może się zdarzyć, ale dwie działają demotywująco.

Pamiętaj! Warto nieustrudzenie szukać „swojej aktywności”. Takiej, która sprawia autentyczną przyjemność.

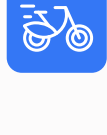


Szukasz inspiracji? Mamy kilka propozycji, które mogą Ci się spodobać.

Lubisz ćwiczyć na zewnątrz?



Odkryj golfa – Słońce, połacie zieleni i zdrowa porcja ruchu – brzmi jak idealny poranek? W takim razie golf będzie dla Ciebie znakomitą wyborem na wiosnę i nie tylko!



Wypróbuj kolej linową – wiosna to najlepszy czas, by na świat spojrzeć z góry! Przekonaj się o tym dzięki kolejce linowej. Kilka minut i jesteś na szczycie, skąd możesz podziwiać górskie krajobrazy, albo zjechać rowerem.



Rower miejski – połącz bycie eko ze zdrowym stylem życia dzięki rowerom miejskim. Omijaj korki, eksploruj miasto i poczuj wiosenne ciepło na własnej skórze.



Nordic walking – lubisz spacerować, ale chcesz dodać im trochę intensywności? Nordic walking angażuje nogi, wzmacnia także mięśnie ramion i brzucha.



Tenis ziemny – Na zewnątrz ciepło? To znak, że odkryte korty już na Ciebie czekają! Tenisa to nie tylko doskonały sposób na poprawę kondycji, ale także okazja do sportowej rywalizacji w gronie przyjaciół.



OCR – spróbuj swoich sił podczas biegu z przeszkodami. OCR to doskonała okazja, by skonfrontować się ze swoją wytrzymałością i kondycją!

A może wypróbujesz aktywności w obiektach?



EMS – wiosną dni stają się dłuższe, ale Tobie wciąż brakuje czasu na sport? Wypróbuj trening EMS (elektrostymulacja mięśni), który w zaledwie 20 minut zaangażuje do pracy całe Twoje ciało.



Gokarty/quady – lubisz powiew wiatru we włosach i szybką jazdę? Wiosenna aura sprzyja dynamicznym driftom na torze lub w terenie, a gokarty i quady to idealny sposób na połączenie dobrej zabawy ze zdrową dawką adrenaliny.



Reformer pilates – wypróbuj trening, który pomoże Ci odzyskać elastyczność po zimie. Ćwiczenia na specjalnym sprzęcie wzmacniają mięśnie głębokie, poprawiają równowagę i koordynację.



Squash – praktycznie synonim dobrej zabawy. Dzięki niemu spalisz masę kalorii, a przy okazji wyładowujesz nagromadzony stres. Wyrzut endorfin w pakiecie!



Strzelnica – cel, pał! Jeśli chcesz poprawić koncentrację i precyzję, strzelnica to strzał w dziesiątkę!



Wrotki – jazda na wrotkach to aktywność, która łączy sport z dobrą zabawą, a także świetna okazja, by oderwać się od codziennej rutyny. Zatem zapinaj wrotki, złap równowagę i... jedź!

Pamiętaj, z kartą MultiSport czeka na Ciebie ponad 55 aktywności w ponad 6000 obiektach całej Polski. Znajdź ulubioną aktywność w swojej okolicy albo ćwicz podczas weekendowych wyjazdów. Wystarczy zacząć!

Więcej inspiracji i przydatnych treści czeka na Ciebie na www.sportkrastynacja.pl