

Jak zwiększyć szanse na **REGULARNE TRENINGI NA SIŁOWNI?**

OTO PIĘĆ SPRAWDZONYCH WSKAZÓWEK,
KTÓRE POMOGĄ CI OSIĄGNĄĆ TEN CEL.

1. NA POCZĄTKU: **PRZYGOTOWANIE**

Zadbaj o to, aby mieć wszystko gotowe na trening z wyprzedzeniem. Spakuj strój do torby i umieść ją w widocznym miejscu, abyś nie musiała się martwić o to w dniu treningu. Ułatwiając sobie zadanie, zmniejszasz opory przed wyjściem na siłownię.

2. NASTĘPNIE: **PRZEANALIZUJ TWOJĄ DYSPOZYCYJNOŚĆ, SIŁĘ I ENERGIĘ, ŻEBY WYZNACZYĆ DNI TRENINGÓW**

Przeanalizuj swój grafik i energię w ciągu tygodnia, aby określić najlepsze dni na trening. Wybierz dni, kiedy jesteś bardziej wypoczęta i masz mniej obowiązków, co pozwoli Ci podejść do treningu z większym zapałem. Jeśli to możliwe, wybierz dni, kiedy możesz pójść na siłownię bez dodatkowej podróży, np. po pracy. Tym bliżej siłownia tym lepiej.

Jeżeli siłownię masz obok pracy, to wybierz np. dni kiedy jesteś w biurze i idź na siłownię od razu po pracy albo przed pracą. Tak, abyś nie musiała dodatkowo dojeżdżać. Zaoszczędzisz dodatkowe minuty.

Ja np. wybieram dni, gdzie pracuję zdalnie, bo wiem, że mój sen po treningu będzie dłuższy i następny dzień będę mogła spędzić w dresie.

3. DALEJ: **ZAPISZ TRENING W KALENDARZU**

Po dokonaniu analizy, uwzględniając wszystkie czynniki, które rozpiśałaś zaplanuj swoje treningi w kalendarzu jako priorytetowe wydarzenia. Traktuj je jak ważne spotkania i odhaczaj je po zakończonym treningu, czerpiąc satysfakcję z wykonania zadania. Jeżeli to możliwe zapisz wyjście na siłownię z tygodniowym, a nawet miesięcznym wyprzedzeniem, żeby w tym czasie nie wpisywać innych zobowiązań.

4. **WYBIERZ SIĘ Z KIMŚ NA SIŁOWNIĘ**

Zaproponuj znajomemu wspólne chodzenie na siłownię. Trening w towarzystwie może być bardziej motywujący, a obecność drugiej osoby sprawi, że będzie trudniej odwołać trening na ostatnią chwilę. Kontakt międzyludzki jest bardzo ważny, więc też masz pozytywne skojarzenia z treningiem.

5. OSTATNIE: **DAJ SOBIE NAGRODĘ**

Po każdym wykonanym treningu daj sobie nagrodę, ale pamiętaj, żeby była ona zgodna z Twoimi celami zdrowotnymi. Unikaj nagród sabotujących, takich jak niezdrowe jedzenie. Wybierz nagrodę, która będzie miała pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie, na przykład czas na ulubioną lekturę lub relaksującą kąpiel po treningu. . Ja np. sobie płacę za treningi, mój trener śmieje się ze mnie, ale ja już uzbierałam 240 zł. I te pieniądze przeznaczę na wycieczkę.

Check lista

MOJE WYJŚCIE NA SIŁOWNIĘ

- ☐ Naszykować strój – dzień wcześniej
- ☐ Spakować stój
- ☐ Przeanalizować tydzień i wyznaczyć dni treningów
- ☐ Zapisać w kalendarzu wyznaczone dni treningów
- ☐ Wybrać się na trening z kimś
- ☐ Dać sobie nagrodę
- ☐ Odhaczyć trening w kalendarzu
- ☐ _____

MOJE NOTATKI/ PRZEMYŚLENIA

WAZNE

Check lista

MOJE WYJŚCIE NA SIŁOWNIĘ

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

MOJE NOTATKI/ PRZEMYŚLENIA

WAZNE