# Skąd wziąć motywację do ćwiczeń?

**Jak wynika z przeprowadzonych wśród Europejczyków badań dotyczących aktywności fizycznej, Polacy zajmują pierwsze miejsce wśród ośmiu badanych krajów. Trzech na czterech Polaków deklaruje, że uprawia chociaż jedną dyscyplinę sportu. Największą popularnością cieszy się jogging (58,9%) i fitness (48,4%). Dalej uplasowało się pływanie (38,9%), piłka nożna (32,8%) oraz siatkówka (24,3%)[[1]](#footnote-1). We wszystkich badanych krajach najbardziej aktywną sportowo grupą są osoby w wieku 18-34 lata. Skąd biorą motywację?**

Dla 65% aktywnych sportowo Polaków największym motywatorem decydującym o uprawianiu sportu jest chęć organizacji czasu wolnego. Na drugim miejscu badani wskazali dostęp do obiektów sportowych, a dopiero na trzecim – chęć dbania o zdrowie.[[2]](#footnote-2) Co w przypadku, gdy wolnego czasu zabraknie lub będzie go za mało?

## Koniec z wymówkami

Odpowiednia motywacja to podstawa. Ruch to zdrowie, a dbanie o kondycję, dobre samopoczucie, przekładające się na lepszy komfort życia, już samo w sobie powinno być motorem napędowym i motywatorem do podejmowania aktywności. Zwykle jednak nie jest to wcale takie oczywiste. *–* Wymówka. To najlepsze narzędzie do zredukowania dysonansu poznawczego, to znaczy napięcia powstającego w momencie rozbieżności naszej postawy, a zachowaniem, typu: wiem, że aktywność fizyczna wspiera moje dobre zdrowie, jednak nie ćwiczę regularnie. Wymówki pozwalają nam usprawiedliwić nasze zachowanie przed sobą lub innymi, a brak czasu, to wymówka, która nie wywołuje dalszych refleksji. Inspiracją do zmiany takiego podejścia może być poznanie sposobów zarządzania sobą w czasie. Może wystarczy przeorganizować aktualne życiowe priorytety, ustawiając aktywność fizyczną wyżej w hierarchii – tłumaczy Marcin Nowacki, psycholog.

## Aktywnie i zdrowo, czyli jak?

Skuteczny trening nie musi kojarzyć się z męczarnią i zakwasami kolejnego dnia. *– Każdą aktywność fizyczną musimy dopasować do naszych potrzeb, ale też możliwości. Jeśli zaczynamy przygodę z ćwiczeniami, zacznijmy od treningów poprawiających mobilność ciała i wydolność oddechową bez nadmiernego obciążania mięśni. Warto obrać strategię małych kroków. Jeśli latami nic nie robiliśmy, zacznijmy od spaceru, przejażdżki rowerem czy jogi albo skorzystajmy z opieki zawodowca, który podpowie nam, jakie ćwiczenia będą dla nas bezpieczne* – doradza trener personalny Damian Wygoda.

Potraktujmy sport jako element życia codziennego, który wspiera nasze zdrowie za każdym razem, gdy się ruszamy. Podejmując jakąkolwiek aktywność fizyczną robimy dla siebie coś dobrego. Takie nastawienie sprzyja utrzymaniu regularności, bo nie wymaga skupienia na dalekosiężnych celach. Czasem warto zmienić niektóre przyzwyczajenia, zrezygnować z kanapy podczas wieczornego seansu przed TV i zamienić ją na rower stacjonarny czy orbitrek. A zamiast windy wybierać schody.

## Trzy pieczenie przy jednym ogniu

Pogoda nie zawsze sprzyja aktywności na powietrzu. Często też problem stanowi dostęp do krytych obiektów sportowych. Pozostaje podjęcie aktywności w zaciszu domowym, co ma wiele plusów. Wykorzystując nowinki techniczne można upiec nie dwie, ale nawet trzy pieczenie na jednym ogniu. Mianowicie zadbać o zdrowie, finanse i środowisko. W jaki sposób? Od jakiegoś czasu rynek sprzętu treningowego oferuje urządzenia z wbudowanymi generatorami energii elektrycznej. Wytworzoną w czasie ćwiczeń energię można na bieżąco wykorzystać na potrzeby sprzętów domowych lub… zmagazynować, korzystając z przenośnej stacji ładowania.

Naładowana w czasie treningu stacja może nam posłużyć w dowolnym momencie, gdy zajdzie taka potrzeba. Idealnie sprawdzi się w plenerze jako źródło zasilania choćby dla radia, by z muzyką w tle grać w piłkę, ćwiczyć jogę czy trenować mięśnie w plenerowej siłowni. *–* Wybór stacji jest szeroki, a te najmniejsze z łatwością mieszczą się do plecaka czy torebki, więc bez problemu stację można mieć zawsze przy sobie. Mimo kompaktowych wymiarów stacja może zasilić jednocześnie aż do ośmiu urządzeń, a ponadto można ją ładować w terenie przy pomocy paneli fotowoltaicznych. Dzięki takiemu rozwiązaniu można jednocześnie trenować na powietrzu i w przyjazny dla środowiska sposób ładować stację– tłumaczy Marta Król z EcoFlow.

„Najtrudniejszy pierwszy krok” jak mówią słowa piosenki, więc tanecznym krokiem i z pozytywnym nastawieniem warto znaleźć w sobie motywację. Lepsze zdrowie, dobre samopoczucie w zgodzie ze środowiskiem, a do tego korzyści finansowe – możemy to wszystko połączyć. Wystarczy chcieć.

1. https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/trzy-czwarte-polakow-deklaruje-ze-uprawia-sport.html [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/trzy-czwarte-polakow-deklaruje-ze-uprawia-sport.html [↑](#footnote-ref-2)