Magiczny Kraków

Jak wstać z kanapy i zacząć ćwiczyć?

2021-05-21

– Najbardziej motywują efekty, a skrzydła podcina ich brak – mówi trenerka Dominika Waksmundzka, która od lat z sukcesami ulepsza życie i poprawia zdrowie krakowian. Z instruktorką fitnessu rozmawialiśmy o tym, jak się zmotywować do ruchu.

Od czego zaczynamy przygodę z treningami?

Dominika Waksmundzka: Od zbudowania pewności siebie, bo to jest najważniejsze. Po pierwsze pewność siebie, a po drugie działanie. Dzięki temu łatwiej będzie nam wytrwać w postanowieniach. Często obiecujemy sobie, że następnego dnia zaczniemy ćwiczyć, i tego nie robimy; przysięgamy sobie, że odstawimy słodycze, a jemy je nadal. Niespełnione obietnice powodują, że rośnie nasza frustracja, obwiniamy się i dołujemy, wyrzucamy sobie, że jesteśmy beznadziejni. Gdy będziemy znać swoją wartość, łatwiej nam będzie wyznaczać nowe cele i do nich dążyć.

Jak zbudować tę pewność siebie?

Przede wszystkim warto uświadomić sobie, jakie są nasze słabe i mocne strony. Mocne strony należy wzmacniać, pielęgnować, a nad słabymi zacząć pracować.

A jeśli czyjąś słabą stroną jest to, że jest leniwy, leży na kanapie i zamawia pizzę?

Wtedy ta osoba powinna zapytać siebie, czy to jest w porządku. Czy to stanie w miejscu naprawdę jest dobre? Może gdy spojrzymy w lustro i zobaczymy, jak wyglądamy, zapali się czerwona lampka i zapytamy samych siebie: „Co trzeba poprawić?”. Jeżeli odpowiemy np., że musimy schudnąć, musimy zadać sobie kolejne pytanie: „Po co chcę to zrobić?”.

Ile osób, tyle odpowiedzi. Bo chcę być zdrowszy, mieć lepszą kondycję, chcę lepiej wyglądać…

Świetnie! Co będziesz mieć z tego, że osiągniesz swój cel? Już wiesz? Działaj! Ważne, żeby motywacji szukać blisko siebie. Motywować może partner, partnerka, ktoś bliski. Możemy obserwować w mediach społecznościowych kogoś z pracy, kto bierze udział w różnych wyzwaniach, np. startuje w biegach. Mnie motywuje mój partner, który jeszcze nigdy nie opuścił swojego treningu.

Jak dobierać treningi, żeby się nie zniechęcić?

Trzeba znaleźć coś odpowiedniego dla siebie. Jeśli ktoś lubi zajęcia grupowe, to może spodoba mu się tabata, jeśli woli ćwiczenia siłowe, to lepiej, żeby wybrał się na siłownię. Trzeba próbować, działać metodą prób i błędów. Nawet w czasie pandemii możemy sprawdzić różne zajęcia online. Osobom początkującym polecę, by na starcie zainwestowały w siebie. Warto skorzystać z kilku spotkań z trenerem personalnym, by pokazał podstawy, poprawną technikę ćwiczeń. Te spotkania budują więź koleżeńsko-treningową. Ja dzień, dwa po zajęciach osobiście kontaktuję się z podopiecznym, pytam o

samopoczucie, o zakwasy. Planujemy kolejny trening i tym samym wzmacniamy motywację.

Co robić, jeśli mimo zakupionego karnetu i stroju sportowego na chwilę przed treningiem tracimy zapał do ćwiczeń?

Trzeba wrócić do pytania: „Po co to robię?”. Powiem coś może mało popularnego: jeśli nie umiemy wykrzesać z siebie motywacji, to może warto poczekać. Czasem lepiej dać sobie chwilę, otworzyć umysł, by zrozumieć, że trening poprawia życie, czyni go lepszym. Nie da się tego zrobić na siłę, nikt nie jest w stanie nikogo do niczego zmusić. Jeśli jesteśmy ze sobą szczerzy, odpowiedzi na pytanie „po co” same przychodzą do głowy: dla samoakceptacji, dla zdrowia, po to, żeby za kilka lat wyglądać świetnie, może też po to, by kogoś nowego poznać. A co będzie, jeśli nie będziesz trenować? Może zostaniesz rodzicem i nie będziesz miał siły, by pobiec za swoim dzieckiem? Widziałam takie sytuacje, gdy zbyt otyli rodzice nie mogli nadążyć za maluchami. By iść z przyjaciółmi w góry, też trzeba mieć kondycję. Uświadomienie sobie, co brak ruchu nam zabiera, to również dobra motywacja.

Co nas najczęściej demotywuje?

Brak efektów. Choć często one są, ale my ich nie widzimy. Na samym początku warto dostrzec efekty psychiczne. Docenić to, jak czujemy się po treningu, jak poprawia nam się nastrój i zwiększa chęć do życia. Pamiętajmy też, że zaczynamy od małych celów. Jeden trening tygodniowo, potem dwa, ograniczenie cukru, niesłodzenie kawy. Zakładanie, że schudniemy 15 kg w dwa miesiące, nie ma sensu.

Dominika Waksmundzka – Fitness coach z wieloletnim doświadczeniem. Trenerka personalna, instruktorka i właścicielka firmy „Forma na lata”. Organizatorka obozu „Forma na lata”, zajęć fitness na sali treningowej, zajęć online oraz maratonów. Inicjatorka programu „Metamorfoza na lata”; stoi za sukcesem wielu kobiet.