

Elementy pomagające wprowadzić nawyk:

UPRAWIANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Natychmiastowa nagroda w postaci przyjemności



Chwila dla siebie



Pewne formy aktywności fizycznej mogą być znakomitą chwilą dla samego siebie, chwilami relaksu i odprężenia. Może to być spacer czy jazda na rowerze.



Czas inspiracji



Nasz umysł jest jak pralka – można z niego wyciągać tylko wtedy, gdy jest wyłączony. Nie bez przyczyny najwięksi myśliciele świata praktykowali spacer. Gdy nasz umysł odpoczywa i jest odprężony, doświadczamy napływu najlepszych inspiracji i pomysłów. Możesz cały wieczór rozmyślać, ale najprawdopodobniej najlepsza myśl wpadnie Ci do głowy gdy położysz się spać i się odprężysz. Niewielka aktywność fizyczna, jak spacer, czy lekki jogging, są znakomitą czasem do rozkwitu Twoich pomysłów.



Czas z bliskimi



A może warto wykorzystać aktywność fizyczną do spędzenia czasu z bliskimi? Wspólna przejażdżka na rowerze, wspólne wyjście na „kijki” albo rodzinne pielenie ogródka?



Przyptyw endorfin



Jedną z największych przyjemności, jakie może przynieść Ci aktywność fizyczna, jest przyptyw endorfin. Endorfiny wydzielają się przy relaksie (np. podczas spaceru), ale nieporównywalnie większa ich ilość wydziela się przy intensywniejszej aktywności fizycznej, takiej, która sprawia, że Twoje tętno przyspiesza. Dlatego bieganie uzależnia bardziej niż spacer. Jak sprawić, żeby sprzątanie mieszkania dawało Ci natychmiastową nagrodę? Spraw, że będzie na tyle intensywne, że się spocisz, zwiększysz swoje tętno i poczujesz przyptyw endorfin.

Nagroda w postaci śledzenia postępów



Śledzenie aktywności fizycznej i zapisywanie najlepszych wyników



Możesz bić swoje rekordy w przeróżnych aktywnościach fizycznych – np. zapisywać najlepszy czas biegania na 30 min, największą ilość kroków w ciągu dnia czy najszybsze umycie podłogi w całym mieszkaniu.



Łączna ilość aktywności fizycznej



Bicie rekordów ma to do siebie, że nie jest częste i może nie dostarczać stałej dawki motywacji. Tę możesz sobie dawać, zapisując łączną ilość treningu, i dążyć do określonych celów. Łączne przebiegnięcie 5 km? 20 km? 100 km? The sky is the limit :)

Wyznaczenie wyzwalacza nawyku



Stała godzina aktywności fizycznej



Wyzwalaczem przypominającym Ci o aktywności fizycznej może być stała godzina i dający o tym znać alarm ustawiony w telefonie.



Podjęcie aktywności fizycznej pod inny nawyk



Wyzwalaczem może być inny Twój nawyk.

Zbuduj dla nawyku przyjazne otoczenie



Sprzęt do ćwiczeń w wygodnym miejscu – rozpoczęcie ćwiczeń powinno być jak najprostsze



Jeśli korzystanie z orbitreka wiąże się z przeniesieniem go przez 3 pokoje, a bieganie z szukaniem w szafie stroju, będzie Ci o wiele trudniej zabrać się do ćwiczeń.

Zadbaj o regularność



Przypisanie aktywności fizycznych



Postaraj się, aby każda aktywność fizyczna miała swoją regularność. Dobrym sposobem jest wyznaczenie konkretnych dni na każdą z nich, np.: poniedziałek, środa, piątek – bieganie, wtorek, czwartek, niedziela – ćwiczenia fizyczne, sobota – sprzątanie mieszkania.

Zmniejszaj trudność nawyku



Różne poziomy trudności nawyku aktywności fizycznej, od najbardziej do najmniej wymagającego:



Jazda na orbitreku 1 h dziennie.

Jazda na orbitreku 30 minut dziennie.

Jazda na orbitreku 15 min dziennie.

Jazda na orbitreku 10 min dziennie.

Jazda na orbitreku 5 min dziennie.

Wchodzenie na orbitrek oraz stanie 5 min.

Wchodzenie na orbitrek oraz stanie 1 min.