

Proč 80% z nás nevydrží cvičit



Líbí se mi, jak se po Silvestru v posilovně objeví nové tváře. Je to pro každého, kdo do posilovny chodí pravidelně několik let, příjemná změna. Kdo se také má na ty „staré tváře“ pořád koukat, že? Smutným faktem však zůstává, že ty nové tváře většinou vidím tak dva, maximálně tři měsíce. Poté z nějakého důvodu přestanou nováčci chodit. Proč tomu tak vlastně je? A jak je možné, že u dlouholetého sportování a pohybu skutečně zůstává jen 20% lidí? Pojdme se na ty důvody podívat:

1. Volíme si nevhodnou sportovní aktivitu

Naprosto typický jev například u powerjógy. Všichni na ni chtějí chodit, protože jóga je IN a hlavně je prospěšná nejen pro tělo, ale i pro ducha, kterého máme v dnešní době tak rozpolceného. A tak se na hodinách powerjógy potkáte s lidmi, kteří ale vůbec netouží po hlubším záměru skutečné jógy a neuvažují o jejím duchovním rozměru, který je u ní primární. Z hlediska zdravotního je samozřejmě powerjóga úžasná, avšak já osobně tvrdím, že pokud ji nemilujete v dimenzi celoživotního stylu, nikdy u ní dlouho nevydržíte. Stejně tak tomu je u jiných aktivit. Chodíme do posilovny, protože chceme mít velké svaly před kolegy, pevnější zadek před kolegyní. Ale nebaví nás to tam! A jak chcete dělat dlouhodobě něco, co vás nebaví? Vždyť danou aktivitu začnete dříve či později stejně nenávidět, stejně jako jídlo, do kterého byste se nutili každý den po několik let, i když vám nechutná.

2. Nemáme stanovené cíle, kterých chceme dosáhnout

Vždy, když půjdete cvičit, běhat nebo posilovat, vaše vlastní hlava musí vědět, proč danou aktivitu má dělat. Stejně tak jako když chodíte do práce – děláte to přece kvůli tomu, abyste například vydělali peníze, že? U sportovní aktivity to funguje úplně stejně. Musíte si stanovit krátkodobé i dlouhodobé cíle, kterých chcete danou aktivitou dosáhnout, ať již děláte cokoli. Například, pokud běháte, zapište se na nějaký půl maraton nebo alespoň na 5km běh. Když chodíte do posilovny, odměňujte se za každých 5 kg dole atd. Když nebudete směřovat k nějakému bodu, ztratíte motivaci a přestanete prostě danou aktivitu dělat.

3. Nejsme ochotni platit za trenéry a poradce

Je mi vždy do pláče, když vidím, jak se v posilovně lidé dobrovolně ničí. Jak cviky provádí špatně, nemají ve cvičení systém a jejich trénink je tak totálně neefektivní. A kdyby jen to, navíc si zdravotně ubližují. Pokud sport či cvičení skutečně děláte rádi a chcete v něm něco dokázat, nešetřete a pracujte s těmi nejlepšími. Zaplatte si alespoň ze začátku trenéra, který vám vše vysvětlí, ukáže techniku. Konzultujte vaši aktivitu s koučem, který vám může pomoci sestavit plán, sepiše s vámi vaše vlastní dohody, určí vhodné cíle apod.

4. Nemáme vyrovnaný životní styl

Náš život je jako na houpačce a když je dobré období, daří se i cvičení. Naše každodenní pohoda se však skládá nejen z výsledků naší práce v oblasti zdraví, ale i v oblasti práce, peněz a vztahů. A tak, když se nám v jedné z těchto oblastí nevede, můžeme počítat s poklesem naší nálady. Jen mi řekněte, když se budete rozvádět, dáte do vašeho tréninku plnou kapacitu? A když nebudete mít dostatek peněz, jak si zaplatíte ty nejlepší?

Zdravý životní styl bez pohybu, to je nemožná kombinace. Zdravá strava vám ke zdraví stačit nebude a tak vám nezbyvá nic jiného, než se do nové aktivity pustit. Anebo oprášit tu starou, kterou jste sice dělali rádi, ale nějak to nevyšlo. Tak se zkuste u dalšího pokusu držet mých výše uvedených zásad, jistě vám ve vytrvání pomohou.

Přečtěte si také:

[Ulevte si od nachlazení cvičením](#)

[Proč vlastně cvičíte?](#)

[Začínám s Powejógou](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Tipy na skvělé zdraví a dokonalou postavu](#)



© Napsala Lenka Černá
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.