

Как найти мотивацию на занятия спортом осенью и зимой



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-najti-motivaciyu-na-zanyatiya-sportom-osenyu-i-zimoj/>

Мы всегда стараемся вас мотивировать на новые спортивные свершения: постоянно публикуем интересные видео-подборки и различные комплексы упражнений. Но как быть, если желание заниматься пропадает с наступлением осени? Мы знаем ответ на этот вопрос! Рассказываем, как вернуть желание заниматься спортом в холодное время года.

С приходом осени приходит нелюбимый нами холод, и у всех появляется отличный повод пропустить тренировку, поскорее приехать домой, укутаться в теплый плед и спокойно попивать какао. Как правило, люди осенью поправляются, потому что намного меньше двигаются и употребляют более питательные продукты. Специально для вас мы подготовили 5 советов, которые помогут вернуть спорт в вашу жизнь. На самом деле, мотивацию найти очень легко: достаточно лишь немного постараться.

Совет № 1. Обновите плейлист

Старайтесь как можно чаще это делать, ведь новые песни в вашем плейлисте являются отличным способом вернуть мотивацию для тренировок. И для этого не обязательно тратить уйму времени на поиски подходящих вам треков. Если вы знаете, какого темпа музыка вам нужна, можете попробовать различные поисковики, приложения или сайты чтобы легко и быстро найти соответствующие треки.

Совет № 2. Смените вид физической активности

Например, если вам стало скучно заниматься в спортзале, запишитесь на танцы или на плавание, например. Замена одной физической активности на другую благотворно скажется на вашем желании работать над собой. К тому же, попробовать что-то новое всегда интересно и весело!

Совет № 3. Привлеките подругу

Если вы привыкли заниматься спортом в одиночку, попробуйте сменить привычки и взять с собой подругу. Это могут быть совместные пробежки, катание на велосипеде, занятия фитнесом или танцами. Парные тренировки очень мотивируют! Только не берите с собой слишком разговорчивых подруг: с ними любая тренировка превратится в балаган и бесконечный хохот (обычно так и происходит).

Совет № 4. Смените спортивную обстановку

Иногда сама дорога в тренажерный зал начинает жутко раздражать. Знаем, поэтому и советуем сменить маршрут. Во всех смыслах этого слова. Если вам надоел ваш спортзал, смените его на другой, если надоел маршрут, по которому вы бегаєте, выберите другое место для бега. Доказано, что смена обстановки действительно улучшает качество тренировок и мотивирует на новые спортивные свершения.

Совет № 5. Придумайте себе цель и идите к ней

Если в ваших планах – прийти в зал и просто заниматься, потому что так надо, ничего не получится. Так вы очень быстро потеряете мотивацию и навсегда перестанете тренироваться. Потратьте время на то, чтобы составить план и главную цель, которая будет двигать вас вперед. В таком случае вы будете понимать, зачем каждый раз идете на тренировку. Также не забудьте про мини-цели, которые вы должны выполнять с одинаковой периодичностью (например, каждую неделю).

спорт мотивация

Совет № 6. Подпишитесь на Instagram женщин, которые занимаются спортом или фитнесом

Листая ленту инстаграма, вы все время будете видеть новые фото с новыми достижениями этих женщин. Проверено на себе, это действительно вдохновляет (посмотрите только на эту мотивирующую подборку йога-аккаунтов)! Вы и сами можете вести свой спортивный дневник онлайн, каждый раз публикуя отчеты о своей тренировке.