



15 способов заставить себя тренироваться

Когда не очень хочется, но нужно!

Когда одолевает усталость и даже лень, наш мозг подкидывает самые лучшие варианты отказаться от запланированного. А потом – угрызения совести и отсутствие результатов. Поэтому, чтобы такого не случилось, предлагаем вам подборку 15 способов заставить себя сделать необходимое и полезное!

1. Готовьте сумку с вечера

Если вы упакуете всё необходимое для тренировки с вечера, то шансы попасть в зал значительно возрастут. А если вы всё же попустите – сумка будет немым укором.

2. Не любите – не делайте

Если вы без радости думаете о предстоящей тренировке – займитесь лучше чем-то более приятным. Не хотите идти в зал – попробуйте тренироваться дома. Утомил комплекс упражнений – подберите себе новый.

3. Нет настроения заниматься – начните тренировку с того, что любите больше всего

Если у вас совершенно нет настроения тренироваться, попробуйте сделать один сет вашего любимого упражнения. Скорее всего, если вам удалось начать тренировку, вы доведете ее до конца. Если же настроение так и не появилось – собирайте вещи и идите домой. Таким способом вы будете тренироваться практически непрерывно.

4. Запишитесь на марафон или дальний забег

Причем желательно на такой, куда нужно добираться самолетом. И сразу же оплатите регистрационный взнос и авиабилеты. Теперь дороги назад нет. Захотите отказаться – жадность задушит, и придется тренироваться до победного конца.

5. Первым делом – самолеты

Начинайте тренировку с упражнений, которые даются труднее всего, а заканчивайте теми, которые больше всего нравятся. За исключением случаев, описанных в пункте 3.

6. Не занимайтесь в одиночку

Если вам скучно в зале – появляйтесь там в одно и то же время и не забывайте здороваться, когда входите. Очень скоро вы найдете людей, которые занимаются по одному с вами графику. Во-первых, веселей будет, а во-вторых, будет кому поддержать вам штангу.

7. Самошантаж

Любите фотографироваться? Отлично! Возьмите лист бумаги и напишите на нем большими буквами свой адрес электронной почты. Написали? Теперь разденьтесь по

пояс, обнажив ваш пока не могучий торс, возьмите в руки табличку с e-mail'ом и запечатлите себя в таком виде. Для надежности можно принять культуристскую позу и сделать серьезное лицо. Готово? А теперь отправьте другу/подруге письмо приблизительно такого содержания: если через 90 дней я не пришлю тебе новую фотку с признаками явного прогресса, можешь повесить эту позорную фотографию в своем блоге. Жестко? Зато эффективно!

8. Ежедневно проверяйте пресс

Поставьте пальцы на живот и глубоко вдохните, так, чтобы живот надулся. Теперь выдохните и втяните живот. А теперь ущипните себя. То, что вы сейчас держите между пальцами – это чистый жир. Делайте так каждый раз, когда захотите пропустить тренировку, и вы обнаружите, что позволять себе расслабиться вы будете гораздо реже.

9. Сделайте подборку музыки специально для тренировок

Исследования показали, что те, кто тренируются под музыку, занимаются дольше и активней, чем те, кто предпочитают заниматься в тишине, под лязг железа и собственное пыхтение. Главное – не ошибитесь в выборе музыки.

10. От сплетников тоже бывает польза

Нужен дополнительный стимул для тренировок? Воспользуйтесь общественным мнением. Расскажите знакомым про ваши тренировки и про планы по, скажем, увеличению бицепса. И всё, вы теперь заложник общественного мнения и ваша репутация напрямую зависит от успехов в спортзале.

11. Если уж покупать протеин – то с запасом

Купите себе сразу запас на несколько месяцев. Считайте, что это инвестиция в ваши будущие успехи. Теперь вам придется заниматься как минимум до тех пор, пока не закончится протеин. А чтобы вам не приелся один и тот же вкус, закупите разные белковые коктейли Формула 1 от Herbalife – разнообразие будет вам в радость.

12. Общайтесь на фитнес-форумах в интернете

Сможете сравнить свои достижения с результатами других людей и попутно

набраться вдохновения для новых свершений. Только не принимайте всё слишком близко к сердцу: интернет-обман нынче в моде.

13. Каждые два месяца делайте тест на жир

Ничто так не прибавляет мотивации, как ощутимые результаты. И кстати, проследите, чтобы тест вам всегда делал один и тот же тренер.

14. Заключите пари

Вызовите кого-нибудь на небольшое фитнес-соревнование. Для пущей мотивации вызовите кого-то, к кому вы не испытываете особой симпатии.

15. Планируйте тренировку наперёд

Повесьте на стену вашей комнаты календарь, если он там еще не висит, и отметьте на нём расписание тренировок на месяц вперёд. Вычеркивайте каждую состоявшуюся тренировку с чувством выполненного долга и глубокого удовлетворения. Остались не вычеркнутые – вы оштрафованы, перенесите их на следующий месяц.