

Radije biste ostali još malo spavati kada vam budilica zazvoni i podsjeti da je vrijeme za skok u tenisice za trčanje? Ono što vam nedostaje da to ne bude teret je - motivacija! Donosimo savjete kako početi vježbati trčanje.

Trčite s prijateljima

Ako se učlanite u neki sportski klub ili se dogovorite s prijateljima da ćete krenuti s trčanjem, teško ćete naći opravdanje svaki put kada vam se jednostavno ne da. Tako će vaši prijatelji postati vaši treneri, podrška i motivacija da zajedno ustrajate u svojoj odluci i istrčite zadanu destinaciju i pobijedite izazove pred vama. Osjećaj srama i krivnje držat će vas "budnim" da ne prekršite dogovor s prijateljima i napravite taj zdravi korak za svoj organizam. Prisjetite se kakav ćete dojam ostaviti ako odmah odustanete i stalno tržite neke izgovore. Jednostavnije je istrčati dionicu, zar ne?

Kombinirajte trening

Mnogi trkači se umore od rutine. Uvijek ista dionica, uvijek isti smjer i lokacija, uvijek isti tempo? Promijenite rutinu i svaki dan napravite nešto drukčije kako biste ostali motivirani za novu dozu rekreacije. Promjena treninga također može pomoći aktivirati razne mišiće potrebne za snagu i izdržljivost.

Slušajte glazbu

Nije tajna da pojedine pjesme mogu biti prava motivacija da ustanete iz fotelje i skočite na noge. Iskoristite to i za trčanje. Glazba ima utjecaj na pozitivno razmišljanje i da se dobro osjećate. Složite playlistu pjesama koje vas motoviraju na pokret i koje imaju takav ritam da vas pokrenu još koji kilometar dalje. Određeni ritam ili tempo pjesme može vas motivirati i da u noge potjerate još više snage i ubrzate tempo. Pazite jedino ako trčite u blizini prometnica da vam glasna glazba ne ometa praćenje prometa.

Poboljšajte stanje uma

Iako vas trčanje može fizički učiniti umornima, povoljno će djelovati na vašu psihu. Trčanje pomaže da bolje spavate, reducirate stres i smirite se. Ako trčite pomoći će vam da zaboravite dnevne stresne situacije i probleme, potjerat će depresiju. Vrijeme za sebe Trčanje je odličan izgovor da uzmete malo vremena samo za sebe. Dok trčite nitko vas neće gnjaviti i to će se pozitivno odraziti na vašu svakodnevnicu. Pobjegnite od rutine, obveza pred vama i fokusirajte se samo na sebe, barem dok trčite.

Postavite cilj

Ako imate viziju što trčanjem želite postići, svakodnevni trening bit će lakše odraditi. Ako želite skinuti višak kilograma, zamislite samo kako ćete dobro izgledati kada trčanje postane dio vašeg dana. Definirat ćete tijelo, dobiti željenu kondiciju, izgubiti kilograme i osjećat ćete se puno bolje. Ako se zamislite kako opet ulazite u vaše najdraže traperice u koje ste zadnji put ušli prije deset godina, to će biti dovoljna motivacija da ne odustajete.

Zamislite ciljnu traku

Bez obzira trčite li sami ili u društvu drugih ljudi, ako zamislite ciljnu liniju negdje u daljini pomoći će vam da otrčite još taj dio puta da dođete do cilja. Zamislite kako ćete se dobro osjećati znajući da ste došli do cilja. / Vecernji.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}