

Ako nájsť motiváciu, keď sa vám nechce behať

10 motivačných tipov, ktoré vás dostanú na trať či na trail počas dňa, keď sa vám nechce behať.

Text Miroslava Belešová
Foto isifa/shutterstock

Aj tí najzaznatejší bežci občas zažívajú dni, keď sa im nechce behať. Všetci sme už niekedy zápasili s chýbajúcou motiváciou. Dať si deň pauzu od behania sa môže javiť ako nevinná záležitosť, ale je podstatné, z akého dôvodu si ju dávate. Ak je za tým hlad, únava, prehnaná fyzická záťaž alebo silná túžba po ničnerobení, o nič nejde.

Ak vás však opúšťa bežecké nadšenie a nevíte prečo, mali by ste radšej nutkaniu dať si deň pauzu odolať. Aj keď veľa z nás vníma beh ako obľúbenú záľubu, je to zároveň čosi, čo robíme pre zdravie. Takže keď príde motivačná kríza, vyžaduje si odhodlanie a úsilie.

Aby ste dokázali bojovať s nutkaním poľaviť z bežeckej rutiny, postupujte podľa našich motivačných tipov. Niektoré z týchto odporúčaní sú inšpirované. Máme overené, že nasledujúce tipy motivujú, keď to je najviac potrebné.

1 Vytýčte si osobné ciele a zaznamenávajúte svoje pokroky
Vedieť, prečo beháte, vám môže pomôcť stanoviť si krátkodobé a dlhodobé ciele a určiť si tréningový program, ktorý bude s týmito cieľmi v súlade. Ak napríklad beháte, aby ste schudli, môže vám pomôcť investícia do športových hodínok alebo mobilnej aplikácie. Pomôžu vám sledovať počet kalórií, ktoré pri behu spálite. Predstavte si, že uvidíte počet kalórií, ktoré spálite každých tisíc krokov. Aj to môže byť dostatočnou motiváciou.

2 Myslite na to, ako dobre sa budete cítiť po behu

„Prehrajte si to v hlave“ je technika, ktorá sa zvykne používať pri liečbe rozličných závislostí. Pacientom pomáha premýšľať vo chvíľach, keď cítia sklón k recidíve. Ak zvažujete, či si máte ísť zabehnúť niekoľko kilometrov alebo ostanete ležať na gauči s vrecúškom zemiakových lupienkov pri obľúbenom seriáli, prehrajte si dva možné scenáre v hlave. Ako sa budete cítiť? V mnohých prípadoch môže byť veľkým stimulom k behu pozitívne očakávanie toho, ako sa budete cítiť po tréningu.

3 Beh si naplánujte
Podobne ako pri plánovaní iných stretnutí, keď si beh naplánujete, dávate mu tým prednosť pred inými úlohami. A naopak, keď tento čas nie je vo vašom kalendári alokovaný, jednoduchšie ho vytlačia iné záväzky. Niektorí ľudia potrebujú konkrétnu vizuálnu pripomienku, aby si udržali bežeckú disciplínu, najmä ak si zvyk každodenného tréningu ešte len začínajú budovať. Keď je beh už vo vašom rozvrhu, je tiež ťažšie ho vynechať, pretože nahradiť ho niečím iným si vyžaduje viac úsilia.

4 Pripravte si vizuálne podnety
Samotný obraz injekčnej striekačky môže u narkomana, ktorý zvykol užívať drogy, vyvolať túžbu. Podobný princíp môže pomôcť ale pri rozvoji zdravých návykov. Napríklad na ranné bežecké tréningy sa môžete motivovať tým, že si k vchodovým dverám položíte bežecké tenisky. Niektorí ľudia dokonca spia v bežeckom oblečení alebo si bežecké tenisky položia na dlážku hneď vedľa posteľe.

5 Nájdite si partnerov na behanie

V skupinách panuje pocit zodpovednosti a niekedy behať s ostatnými býva občas aj zábavnejšie. Staňte sa členom bežeckého klubu alebo sa spojte s kamarátom, ktorý to s tým, že sa chce dostať do formy, myslí naozaj vážne. Aj týmto spôsobom si rozšírite paletu motivácie behať, takže v deň, keď vás nemotivuje samotný beh, môže byť ťahákom priateľské povzbudenie iných bežcov.

6 Motivujte sa štýlovým bežeckým oblečením
Keď dobre vyzeráte, môže vám to pomôcť cítiť sa dobre, prípadne vás to motivuje, aby ste vyskúšali nové športové vybavenie. Možno je čas vymeniť starú spratú športovú podprsenku a tričko za ozajstné štýlové bežecké oblečenie.

7 Pustite si motivačnú hudbu
Nepodceňujte silu rytmickej hudby, ktorá vám pomôže začať, najmä keď už máte nejaký obľúbený playlist. Predstavte si napríklad, že sedíte na gauči a váhate, či ísť behať. Zapnete si bežecký playlist a prvých pár tónov spustí svalovú pamäť z predchádzajúcich tréningov, ktoré ste absolvovali pri rovnakej hudbe. Telo sa rozhodne vstať a ísť trénovať.

8 Zabehnite aspoň časť obvyklého tréningu
Tak znie rada spisovateľky a bežkyne Dorothy Bealovej. „Keď si myslím, že mám dobrú výhovorku, prečo nemôžem vstať z posteľe, napríklad sú štyri hodiny ráno a tma, poviem si, že nemusím zabehnúť celý úsek, ktorý mám daný deň v pláne. Stačí, ak zabehnem tri kilometre. Ak po troch kilometroch chcem skončiť a vrátiť sa domov, je to v poriadku. Za všetky tie roky

behania som sa po troch kilometroch vrátila domov zrejme len raz.“

9 Spestrite si beh niečím novým
Ak beháte stále po rovnakej trase, vyskúšajte niečo nové. Pridajte do tréningu novú výzvu, napríklad tréning na miestne preteky na päť kilometrov, hrajte sa v duchu Meno, mesto, zviera, vec, brainstormujte itinerár výletu, vymýšľajte príbehy do kníh, ktorú chcete napísať. Alebo skúste zabehnúť na konkrétne miesto, akým je napríklad krásne jazero s lavičkou, na ktorej si užijete víťazný oddych po behu.

10 Odmeňte sa za to, že ste išli behať
Čím viac sa vám beh spája so zábavou a pozitívnu odmenu, tým ľahšie pre vás bude motivovať sa k nemu. Nemusí to byť veľká a drahá odmena. Nájdite si niečo, čo môžete urobiť pre seba, čo vás poteší, či už je to malá pochúťka, sledovanie obľúbeného seriálu alebo príspevok do „prasiatka“. Čím skôr po behu príde odmena, tým skôr si zvyknete pristupovať k behu ako k niečomu, na čo sa máte tešiť. Nebudete beh vnímať ako niečo, čo musíte pretrpieť.

Bonusový tip
Vydeľte jeden dlhý tréning dvomi

Rozdeľte si jeden tréning na dva. Ak vám je neprijemná predstava jedného dlhého hodinového behu, možno vám bude viac po chuti, keď si predstavíte dva kratšie polhodinové. Aj keby ste nakoniec absolvovali len jeden z dvoch krátkych tréningov, vždy je to oveľa lepšie, ako keby ste nešli behať vôbec. Za pokus to stojí, čo poviete?