

Ako začať cvičiť s ľahkosťou a bez nútenia?

www.cestaksebe.sk

AKO ZAČAŤ CVIČIŤ S ĽAHKOSŤOU A BEZ NÚTENIA?

Viem aké to je. Všetko Vás bolí, ste unavení, priberáte, nemáte kondičku. Otvoríte internet, knihy, idete na prednášku, prečítate článok, pozriete video- všade sa píše- CVIČIŤ. Viem, čo si teraz myslíte. Možno Vás pri tomto slove striaslo. Cvičiť sa málokomu chce. Pravdepodobne ani Vám nie. Ani mne sa nechcelo. **No v tomto článku si ukážeme ako začať cvičiť s ľahkosťou, motiváciou a s väčšou pohodou. Po jeho prečítaní pravdepodobne cvičiť začnete, no ešte brzďte. Začítajte sa najprv...**

V mojej masérkej praxi stretávam ľudí, **ktorí takmer všetci vedia, že by mali cvičiť, ale nechce sa im. Nevedia ako sa naštartovať, aby im to išlo.** Mnohí sa k cvičeniu chcú donútiť. **Ak chcete niekoho niečo naučiť tak, že ho k tomu donúтите, nenaučíte ho to.** Bude to síce robiť, no akonáhle sa vzdialite, utečie až sa zapráši. Nedosiahnete nič. Nátlak nezmôže naozaj nič. A neplatí ani na telo, či myseľ.

Slovo **CVIČIŤ** je samé o sebe dosť zvláštne. Evokuje v nás niečo, čo musíme robiť, ale v skutočnosti to nechceme. Možno to prirovnať aj takto. **Cvičiť= Nepohodlie.** Je to ako v cirkuse. Aj tam cvičia zvieratá, aby niečo dosiahli. Mnoho krát v tom cvičení však tak šťastné nie sú.

Keď počujeme cvičiť- zapne sa nám obranný mechanizmus a spustia výhovorky. Síce si to uznáme- že áno, mali by sme..., no ALE. To ale je tam stále. Bez toho to nejde. Vždy sa nájde miesto pre ALE.

Okamžite spustíme pádne argumenty prečo necvičíme a snažíme sa obhajovať. No v skutočnosti v kútiku duše vieme, že sa len vyhovárame... Mrzí ma to , no je to tak.

Možno mám pre Vás zlú správu, no nenašiel som náhradu za slovo CVIČIŤ. Ostaneme teda ďalej pri cvičení. Na to, aby sme túto tému pochopili, je potrebné ešte toto: Priblížiť sa k výhovorkám.

Ukážeme si ich niekoľko- dosť bežných

- Ja mám v robote pohybu dosť
- Mňa tak všetko bolí, že sa už ani nevládzem hýbať, nieto ešte cvičiť
- Nemám na to čas
- Som už starý
- Mám deti
- Nemám peniaze na kurz cvičenia
- Bolí ma hlava
- Mám svalovicu
- Som unavený
- Nechce sa mi
- Mám veľa práce

Alebo rafinovanejšie:

Ako začať cvičiť s ľahkosťou a bez nútenia?

www.cestaksebe.sk

- Chcem behať, no potrebujem najprv bežecké tenisky, inak behať nebudem.
- Chcem cvičiť jogu, no musím si najprv kúpiť knihu o joge a zapísať sa do skupiny- inak to nejde.
- Chcem posilovať, no najprv si naštudujem tréning Schwarzenegera, kúpim si proteínové nápoje, porovnam všetky fitká a potom sa rozhodnem- zatiaľ posilovať nebudem.

Je to niečo podobné ako učiť sa šoférovať. Zájemca o vodičák ho síce chce mať a urobí pre to „všetko“, určite sa prihlási do autoškoly, **no najprv chce, aby mu oco kúpil najprv auto.** Keď bude mať auto, až vtedy sa do autoškoly prihlási. Je to divné, však? Alebo budem behať, no najprv chcem bežecké tenisky. Ja som začínal behať v normálnych botaskách a až keď som nabehal prvé desiatky kilometrov a vedel som, že behať budem, kúpil som si bežecké tenisky. A takto sa vyhovárame...

Asi netreba pokračovať, všetci to poznáme. **A viete čo? Aj ja som bol taký.** Tento článok nepíšem z pozície trénera. Píšem ho preto, lebo som sa dopracoval k tomu, že cvičím rád a často. Nemusí ma k tomu nikto nútiť, dokopávať, alebo motivovať. **Samozrejme nie vždy sa mi chce.** Nie som superman, niekedy som unavený, nevyspatý. No cvičím takmer denne a mám z toho radosť. Dobré, poďme k veci...

Nesprávne predsavzatia.

Mnoho z nás si dávajú predsavzatia, prečo by mali cvičiť.

Typické pre ženy- *Chcem schudnúť. Alebo viac sa páčiť.*

Typické pre mužov- *Chcem byť silnejší a hlavne nabrat' svaly. Vyhrávať preteky a mať lepšiu kondičku ako ten a ten...*

Toto všetko sú **podľa mňa nesprávne predsavzatia, pretože fungujú len dočasne. Sú dobré len do toho okamihu, než svoj cieľ dosiahnete.** Napríklad mladá žena chce schudnúť. Vidí, že behanie je IN, tak behá. Behanie ju však nebaví... Za čas zázračne schudne. Dovtedy bola pre ňu motivácia **CHCEM SCHUDNÚŤ.** No už schudla, a tak teraz čo? Už nemá motiváciu. Vidí, že sa už nemusí snažiť, potiť, tak to prestane robiť. **Veď chudá už je.** Tenisky a behanie odloží a užíva si svoju novú váhu. No za mesiac začne znova priberať a tak nevie, čo sa deje. Behať sa jej však už nechce, lebo je to makačka. **Tak to nechá a je tam, kde začala.**

Tento scenár sa dá aplikovať na všetkých, ktorí si dávajú podobné ciele. Ciele závisiace na vonkajších okolnostiach a vzťahoch k okoliu.

Ukážem Vám ako si nastaviť iné ciele, nezávisle na vonkajšku.

Ako začať cvičiť s ľahkosťou a bez nútenia?

www.cestaksebe.sk

Prijmite sa taký aký ste.

Toto nie je duchovná prednáška- myslím to vážne. To, že to urobíte, povieťe sebe, myslí a telu, že sa máte radi takí akí ste. **Či ste tuční, hranatí, plešatý, máte veľký zadok, krivé nohy, celulitídu, čokoľvek. Ste to vy. Práve teraz v tomto okamihu sme to najlepšie, čo môžeme byť.** Kludne sa vyzlečte donaha a postavte sa pred zrkadlo. Toto ste vy. Toto je vaša štartovacia čiara. Už to je základné uvedomenie a slúži k seba prijatiu. **Prosím Vás neporovnávajte sa s druhými. Každý z nás má aj tak úplne iný svet.**

Stanovte si, čo chcete.

Chcete schudnúť? V pohode. **A čo ďalej? Ďalej nič? Stačí Vám len toto? To je málo.** Dajte si plán, že chcete schudnúť, **no vidíte už teraz seba samého ako chudého, silného, svalnatého- čo potrebujete. UŽ TERAZ.** A svoj zámer si ešte zlepšite- **Chcem cvičiť, hlavne aby som sa cítil dobre, bol som sebou spokojný a mal zdravší život.**

Váš zámer, teda môže znieť aj takto: Práve teraz som štíhly/svalnatý/silný a cvičím/behám/posilujem preto, pretože sa tak cítim zdravšie, spokojnejšie a zlepšujem svoj život. V tomto vytrvám a už teraz sa cítim oveľa lepšie ako včera.

No povedzte, nie je to lepší zámer ako - „Chcem schudnúť?“

Nemusíte presne okopírovať, čo som teraz napísal, no v tomto kontexte si to preveďte na seba a Váš život. A hlavne to potrebujete cítiť v tele, nech to všetky Vaše bunky vedia a cítia to tiež.

Cvičiť sám, alebo v skupine?

Napríklad chcete cvičiť jogu. **Ak ste človek, ktorý potrebuje vedenie skupiny a nevie, čo má doma sám robiť, choďte do skupiny. No cvičte aj doma.** Mnoho ľudí chodí do skupiny aj preto, lebo im chýba, alebo potrebujú motiváciu od druhých. **Energia skupiny je silnejšia ako jednotlivca a skupina Vás potiahne.** Keď sa Vám nechce, zatnete zuby a idete aj tak, predsa tam nebudete sedieť ako päť peňazí.

Keď cvičíte doma, rozvíjate Vašu **vlastnú motiváciu a nie ste tak závislý od motivácie skupiny.** Cvičiť sám má mnoho výhod. Napríklad **získate väčšiu sebadisciplínu, budete so sebou spokojnejší a mať zo seba radosť.** V cvičení budete robiť **pokroky rýchlejšie, keď budete cvičiť takmer denne doma, než dva krát za týždeň v skupine.** Muži sú viac nastavení na to cvičiť osamote, než ženy. Ženy prirodzene viac inklinujú k skupine. **To je úplne v poriadku.**

Ste individualista?

Ako začať cvičiť s ľahkosťou a bez nútenia?

www.cestaksebe.sk

Ak ste typ individualistu ako napríklad ja, skupina Vás veľmi nebude lákať. Pravdepodobne si kúpite knihy, naštudujete videá a začnete po svojom. Je to dobrý smer, no tu už **potrebujete silnejšiu vôľu a väčšiu sebadisciplínu**. Ak ju nemáte, prestanete s tým, pretože Vás nebude mať čo ťahať. Výhoda je, že nemusíte nikam chodiť, no nevýhodou je to, že **cvičíte bez dohľadu trénera**, takže **niekedy nemusíte cvičiť správne**. Je tiež väčšie riziko zranení, **no má to svoju atmosféru**.

Výhoda však je, **že sa zocelíte a ak vytrváte, ľahko sa už do nejakej skupiny zapíšete**. Ak aj neskôr zo skupiny odídete, **budete cvičiť ďalej aj doma**. V prvom prípade by ste cvičenie nechali tak, pretože energia skupiny bola pre vás kľúčová. **Vaša motivácia závisela nepriamo na skupine. Ak nie je skupina, nie je ani cvičenie**. To nie je dobré. Rozumiete?

Urobte tak ako cítite, no v každom prípade je lepšie cvičiť aj doma aj v skupine- než IBA v skupine...

Nemám doma miesto. /?/

Veľa cvikov sa dá **cvičiť v stoji**. Na to veľa miesta **nepotrebujete**. Väčšinou sa dá cvičiť aj v obývačke. Napríklad Pozdrav Slnka z jogy, či iné jogové cviky, urobíte aj v malej obývačke. Takisto **posilňovať môžete aj doma a bez činiiek**. Veľa vecí sa naozaj dá.

Robte to pre seba.

Niektó začne cvičiť, aby sa zapáčil. Aby ohúril, aby imponoval, aby sa ukazoval. Jeho motivácia je plytká a závislá na druhých. **Cvičte iba a iba pre seba. Len vtedy to má hodnotu**.

Silná vôľa a sebadisciplína.

Viete prečo žijeme? Pretože kyslík je pre naše telo **potreba a nutnosť**. Ideme na toaletu nie preto, že chceme, ale pretože je to **nutnosť a potreba na to**, aby sme prežili. Jeme, no skutočnosť nie preto, aby sme si namastili bruchá, no pretože je to v prvom rade **životná potreba**.

A cvičenie? **Ak zapojíte cvičenie ako potrebu do života- vyhrali ste**. Automaticky ste víťaz a nepotrebujete žiadne motivácie, hektické heslá. Ste len vy a vy viete, že to, čo robíte nie je závislé od vonkajšku. Ide to z vás. **Je jedno, čo hovoria susedia, či Váš manžel, manželka, deti. Vy viete, čo robíte a robte to aj naďalej**. Lenže ako sa k tomu dostať? Je to dlhá cesta, no zostane Vám na celý život. **Jednou z možností je trénovať pevnú vôľu a sebadisciplínu**.

Ako budovať pevnú vôľu?

Aj **tým, keď skutočne počúvame svoje telo, jeho múdrosť a potreby**. Nebudujeme ju vtedy, keď vyjedáme chladničku, lebo každý deň zjeme celú čokoládu. **To len reagujeme na naše oslabené**

Ako začať cvičiť s ľahkosťou a bez nútenia?

www.cestaksebe.sk

vnútro. Potrebujeme hlavne vytvárať. A oveľa menej reagovať. Keď zjete celú čokoládu a viete, že to nie je pre Vás dobré- tak reagujete. No keď napríklad cvičíte, vtedy vytvárate.

Návyky. Ako na to?

Bez nich to nejde. Každú novú činnosť si najprv potrebujeme zapísať do mysle a tela a naučiť sa ju. Ide tu o to, aby sme sa naučili hodnotné návyky.

- **Každý deň počas týždňa vstaňte presne v rovnakú hodinu.**

Ak ste boli zvyknutí vstávať o 7-mej, vstaňte o 6-stej. Je to bláznivé? Áno a poriadne. Určite sa Vám už teraz nechce. No len to vyskúšajte. Keď vstanete urobte si hygienu, dobrý teplý čaj a len tak sedzte. Premýšľajte nad sebou. Naozaj nerobte nič. Len sedzte. Buďte so sebou. Môžete si napríklad naplánovať deň. Získate tým hodinu navyše so sebou. To naozaj mnoho ľudí nerobí. A práve preto veľmi nerastú. Lebo premýšľajú ako väčšina. Vy týmto začnete rásť. Tým, že niečo najprv obetujete. Trochu času, úsilia, vzdáte sa trochy vášho pohodlia. Tento zvyk opakujte týždeň, alebo tak dlho, pokiaľ sa na vstávanie nezačnete tešiť. Naozaj tešiť.

- **Alebo druhý príklad. Vždy v rovnakú hodinu, keď budete vedieť, že máte čas, sa choďte na pol hodinu von prejsť.**

Najlepšie sami. Nemusí to mať zmysel, ani dôvod. Netreba mať ani cieľ. Len sa oblečte a choďte. Za pol hodinu sa vráťte. Tým, že to robíte si jednak utužujete zdravie prechádzkou, ste sami so sebou a môžete nad sebou premýšľať. Máte čas pre seba a vytvárate si nový návyk. Po čase to začne byť automatické a vy sa oblečiete a idete. Za pol hodku ste doma a všetko je OK. Prvé dni sa asi budete do toho nútiť, no vydržte. Po týždni to pôjde automaticky a Vy sa začnete tešiť, pretože si na prechádzke oddýchnete.

Je však potrebné, aby ste boli na seba na **začiatok aj trochu prísnejší**. Pretože **čím máte menšiu sebadisciplínu, Vaše telo začne vytvárať geniálne výhovorky, len aby ste tam nešli**. Treba si povedať, že **ak nič nezmeníte v sebe, nezmení sa ani nič okolo vás**. Športovci nemajú zlaté medaily po týždni tréningu a kulturisti veľké svaly za mesiac. **Každý musel vložiť nejaké úsilie, energiu a čas**. Potom sa mu to vráti mnoho násobne, no každý začiatok je ťažký. Preto vytrvajte. Inak nič nezmeníte. Ja to poznám veľmi dobre...

Prečo vstávať o hodinu skôr?

Touto činnosťou si **začnete vytvárať nové návyky**. Veľmi Vám to **pomôže v cvičení, pretože na cvičenie je treba pravidelnosť**. Keď zvládnete **pravidelne vstávať o hodinu skôr**, či pravidelne sa **len tak vybrať na prechádzku** /či vonku je taký čas a či sa vám chce-nechce/ **budete silnejší**. Zosilnite v pevnej vôli a predsavzatí. Keď potom začnete pravidelne cvičiť, určite to oceníte a **pomôže Vám to**.

Poznám tiež jedného pána. Každý deň, nech je akékoľvek počasie, sa zoberie, vezme svoje barle a chodí na hodinu von. Naozaj za každého počasie. Či sneží, je leto, alebo prší. Je vonku. Tento človek naozaj vie prečo chodí von a určite mu to pomáha. Možno to má nariadené od lekára, no na

Ako začať cvičiť s ľahkosťou a bez nútenia?

www.cestaksebe.sk

tom nezáleží. Lekár ho aj tak kontrolovať nemôže a on ide. Každý deň. Nerobí to pre lekára, ale pre seba. Takisto ani vy nebudete cvičiť pre nikoho iného len pre Vás.

Nechce sa mi cvičiť. Malý TRIK pre Vás.

Tento bod rieši celý tento článok, no napíšem vám, čím sa riadim ja. Samozrejme, že niekedy sa mi cvičiť nechce. **Triak je v tom, že keď už začnete, bude sa Vám chcieť.** Napríklad bežne cvičíte 30.minút. Keď sa Vám naozaj nebude chcieť, môžete si povedať. **OK dnes sa mi veľmi nechce, budem cvičiť len 10.minút. Tým si to akoby zľahčíte a Váš mozog to prijme a vyhodnotí „akože dobre, 10.minút je pohoda“.** Do cvičenia tak budete vstupovať s tým, že naozaj 10.minút a dost.

Tým budete mať **ľahšiu pozíciu.** Vy si tú pozíciu vytvoríte, že **trochu oklamete svoju myseľ.** Túto pozíciu si však v tomto prípade **potrebujete vytvoriť, pretože bez nej by ste nezačali vôbec. No akonáhle začnete, zohreje sa Vám telo, predýchate sa, prídu endorfíny a vy sa toho chytíte.** Budete cvičiť ešte viac ako 10.minút a možno viac ako 30.minút.

A keď aj budete cvičiť len 10.minút je to vždy oveľa lepšie ako necvičiť vôbec. Je to len o našej hlave. Skúste tento trik a uvidíte, že funguje.

Čo cvičiť?

Mnoho ľudí ak majú stuhnutý chrbát začína behať. Nevedia však, že beh svaly skrakuje a tak budú mať chrbát stuhnutý ešte viac. Preto ak beháte, **cvičte aj naťahovacie cviky** ako Pozdrav Slnka, či Päť Tibeťanov. Preto je potrebné vedieť čo cvičiť a čo cvičením chcete dosiahnuť.

- **Ak máte stuhnutý chrbát, kríže a krk, máte sedavú prácu-** najlepšia je joga, Pozdrav Slnka, Päť Tibeťanov, naťahovacie cvičenia, kalanetika, pilates, SM systém, Tai Chi
- **Ak chcete schudnúť-** začnite pomaly behávať, potrebujete viac kardia a viac sa spotiť
- **Ak chcete nabrat' svaly a fyzickú silu-** posilujte, šprintujte,
- **Ak sa potrebujete energeticky vybit'-** cvičte karate, behajte, robte angličáky, korčuľujte, bicyklujte
- **Ak sa potrebujete učiť koncentrovat' a harmonizovat'-** cvičte Tai Chi, Chi Kung, Osem brokátov

Je dobré aj kombinovať.

Pretože každé cvičenie ovplyvňuje určité svaly v tele a ostatné menej. **Napríklad ak Vás bolia kríže cvičte Pozdrav Slnka, či Päť Tibeťanov.** No na druhý deň ak budete cítiť prebytok energie, Pozdrav Slnka Vám až tak nepomôže. **Chod'te si zabehat'. Nemusíte dlho. Stačí na 15.minút.** Alebo len **skáct' na jednom mieste ako na švihadle.** Je to výborné cvičenie na rozprúdenie energie a lymfatického systému. Kľudne môžete aj **v obývačke- aké je to jednoduché. Internet je tiež plný návodov na cvičenie- inšpirujte sa.**

Ako začať cvičiť s ľahkosťou a bez nútenia?

www.cestaksebe.sk

Koľko a ako často cvičiť?

Najlepšie každý deň, alebo aspoň obdeň. Je dobré cvičiť aj ráno, síce ste trochu stuhnutí po noci, **no do 5.minút cvičenia ste uvoľnení.** Vhodný čas je medzi 14-16stou. **Neskôr okolo 19-stej už cvičte len jemné cviky.** Napríklad Chi kung, či Tai Chi. **Ak to necvičíte, urobte si len jemné natáhovacie pohyby - také aké potrebujete.** Pohrajte sa s tým. No nie je dobré sa veľmi zadýchať a spotiť. To môžete ráno, či na obed. **Podvečer už veľmi nie.** Večer by sme sa mali viac uzatvárať byť v pokoji a byť hlavne so sebou. K tomu prispôsobte aj cvičenie.

Ja to robím takto:

Ráno po sprche si urobím teplý čaj. Ak mám čas, vyhradím si tak hodinu na cvičenie. Na rozprúdenie a uvoľnenie svalov si dám niekoľko krát Pozdrav Slnka. Keď cítim, že sa mi telo zahrialo a uvoľnilo, idem posilovať. Urobím niekoľko angličákov, */angličák je kombinácia drepu, kliku a výskoku v jednom cviku- je to poriadny zaberák/*, klikov, drepov. Počty sú teraz oveľa vyššie ako kedysi a keď mám chuť, dám si poriadne do tela. Až zo mňa leje. Niekedy však menej, ako to cítim. **Samozrejme pred cvičením nič nejem, len dopíjam čaj.** Po cvičení si vždy dám ako proteínovú bombu teplú ovčiu žinčicu. No to len vtedy, keď posilujem. Po žinčici mi energia vydrží aj hodinu a až potom si dám najčastejšie **ovsenú kašu.** O tejto kaši ako o skvelom rannom jedle píšem aj tu.

Ohľadom **posilovania som si kúpil výbornú knihu**, ktorú Vám takisto odporúčam. Som zástanca cvičenia v súkromí a veľmi nemusím fitká, zdvíhať činky a podobne. **Radšej posilujem s váhou svojho tela.** Alebo zdvíham 8.kilový batoh naplnený fľašami s vodou. Na túto tému vyšla spomínaná vynikajúca kniha, ktorú napísal na slovo vzatý chlapík, tréner elitných jednotiek. Je určená hlavne pre mužov, no aj ženám prinesie veľa. **Skutočne odporúčam. Mne dala a dáva ozaj veľa.**

Ak mám napríklad veľa masáží a bolia ma kríže, neposilujem, **ale viac cvičím Pozdrav slnka.**

Takmer pravidelne každý večer cvičím pri rieke vyše hodinu Tai Chi. Je to vynikajúce cvičenie nielen na telo, ale i na koncentráciu a myseľ. Denne meditujem, či už doma, alebo pri rieke. Keď naozaj cítim potrebu vyvetrať si hlavu a ani meditácia nepomáha, **zoberiem tenisky a či je zima, alebo teplo-idem behať.** Keď som však unavený a nič sa mi nechce, **necvičím.** No viem, že ak necvičím napríklad aj 4. dni, už mi chrbát dáva vedieť. Keď mám potom možnosť, vždy začínam **Pozdravom slnka.** To je pre mňa základ. **Na tom staviam a podľa potreby dopĺňam ďalšie cvičenia.**

Vy môžete mať podobný, alebo úplne iný program, no je dobré kombinovať cvičenia podľa aktuálnej potreby, Vašej povahy a osobnosti. Vidíte, že ak má niekto problémy s chrbátom a beháva, asi to tak efektívne nie je. **Vždy je treba kombinovať a postupne cvičenia zefektívňovať.** Niečo viac cvičiť, iné menej.

Ako začať cvičiť s ľahkosťou a bez nútenia?

www.cestaksebe.sk

Samozrejme všetko má svoje hranice a takže **netreba to preháňať, hlavne na začiatku**. No ak ste na začiatku, buďte na seba aj trochu prísni, pretože to často inak nejde. Keďže ste nemali potrebný návyk, budete mať sklon od toho bočiť. / *preto som písal o tom vstávaní, či prechádzke*/ V nadšení niečo začnete, no potom môžu prísť prídu výhovorky a budete chcieť skončiť. **Nedopušte to.**

Svalovica. No a?

Je to úplne prirodzené. Jasné, že ak ste dlho nič necvičili a začnete trochu behať, cvičiť, - **budete mať na druhý deň svalovicu. Odporúčam - vykašlite sa na to a cvičte aj so svalovicou.** Možno trošku menej, ale cvičte. **Trik na svalovicu spočíva v tom, že ak ju máte, telo a rozum vám hovorí, nerob to, lebo to bude ešte viac bolieť!** *Čo nevidíš, že sa ani neviem pohnúť a ty ideš zase cvičiť? Šibe ti? No aj napriek tomu choďte.* Ak totiž začnete cvičiť, alebo behať aj so svalovicou prvé minúty budú ťažké. No robte radšej menej, ale neprestávajte. **Do päť minút od začiatku sa Vám telo uvoľní. Nebudete tomu asi veriť, ale je to tak.** Svalovicu už nebudete cítiť. Na druhý deň bude menšia a na tretí ešte menšia. Za týždeň už nebude vôbec. **A vyhrali ste.**

Toto všetko získate- a ešte viac.

Tým sa naozaj **začnete meniť**. Budete mať **viac sebavedomia**, pretože uvidíte, že to **funguje**. Budete **istejší a mať viac sebadisciplíny**. A toto Vás začne hnať dopredu. Vtedy si len nezabudnite **opakovať Váš zámer, prečo to robíte**. A je tiež fajn dopracovať sa až k tomu, aby cvičenie, behanie, **alebo akýkoľvek účelový pohyb sa stal Vašou potrebou**. Rovnakou potrebou ako sa ísť najesť.

Vaše telo i myseľ si na nový pohyb zvykne a po dňoch svalovice a odriekania nabehne na nový režim. Zrazu budete cítiť, že **chcete cvičiť a nebudete premýšľať nad tým či sa Vám chce, alebo nie**. Začne vznikať potreba a telo si ju bude pýtať. Po cvičení sa vždy budete cítiť **plní energie, síl a to je pocit, ktorý sa vám postupne začne prenášať aj do života**. Budete silnejší, nielen fyzicky, ale aj psychicky. Začnete inak premýšľať, zmení sa vám **povaha**, budete **príťahovať úplne iných ľudí a situácie**.

Vaše **zdravie sa tiež zlepší**, a skoro zistíte, že sa už tak **nezadýchate, alebo viac unesiete. A to nehororím o chrbáte**. Veľké množstvo všetkých bolestí a ťažkostí s chrbátom súvisí s **nedostatkom správneho pohybu**. /*píšem správneho- pohyb v práci, jednostranný pohyb nie je ten správny...*/ Zlepší sa Vám **trávenie a vylučovanie**, budete mať prirodzene **viac energie**. Budete mať **lepšiu a stabilnejšiu náladu** a psychicky budete **viac sústrednejší a uzemnenejší. Viac zvládnete**.

Vidíte koľko toho je?

A to všetko získate len tým, že si **niečo zaumienite a budete sa toho držať**. A pôjdete aj keď **Vám druhí budú hovoriť že Vám haraší, že prečo to robíš, alebo Vás nebudú podporovať**. Ak to zvládnete a prídete do tohto bodu, **už nemusíte chodiť na pol hodinové prechádzky, aby ste si vypestovali nový návyk. Už to bude Vašou súčasťou a potrebou**. A ciele o schudnutí a veľkých

Ako začať cvičiť s ľahkosťou a bez nútenia?

www.cestaksebe.sk

svaloch budú smiešne. Áno budete mať aj svaly a lepšiu postavu- no pravdepodobne Vám už na to tak záležať nebude. **Prestanete byť na to naviazaní. Pretože už budete niekto iný.**

Upozornenie:

Vždy cvičte v priamej úmere k Vášmu zdravotnému stavu. Ak ste boli napríklad operovaní na platničky a máte ešte bolesti, tak necvičte, no môžete si napríklad masírovať chodidlá, alebo /pokiaľ bolesti už prejdú/ si zájsť na veľmi jemnú Breussovú masáž. Tu za Vás pohyb vykoná masér. Vždy cvičte tak ako to sami cítite. Nie je potrebné a ani dôležité zaujímať extrémne fyzické polohy v joge, stáť na hlave či sa dlaňami dotýkať zeme pri predklone.

Je však dôležité, aby ste vaše cvičenie, jeho druh, intenzitu, pravidelnosť a štruktúru- prispôbili Vám. Nepozerajte sa, že ten a tá už cvičia to a to a ja ešte len začínam. Pozerajte sa len na seba a porovnávajte sa len so sebou. Zo začiatku robte pohyby pomalšie a menej opakovaní. Necvičte rýchlo, hneď po jedle, tesne pred spánkom /okrem *Tai Chi a Chi Kung*/ Nájdite si na cvičenie svoj čas.

Ak Vás niečo bude po cvičení bolieť a bude to bolesť tupá, podobná svalovici, je to v poriadku. Ak to bude bolesť ostrá a pichľavá, spomaľte, robte menej opakovaní, alebo deň-dva necvičte vôbec. Nechoďte za hranice Vášho tela. Čím budete cvičiť viac, hranice sa Vám budú posúvať a zvládnete viac.

Tak čo idete do toho?

Tento článok má za účel nasmerovať Vás k cvičeniu. **Predstavuje ten prvý stimul, štart do aktivity.** Samozrejme okrem toho je dôležitá **aj strava, pravidelnosť, postupnosť, pravidelný odpočinok** a podobne. Toto však nie je témou tohto článku.