

Käytännönläheisiä ohjeita harjoitteluun ja liikuntaan

1. Tee jotain mistä nautit – harjoittelu ei silti välttämättä joka kerta tunnu mahtavalta
2. Näe harjoittelu investointina itseesi, terveyteesi ja kivunhoitoon – Harjoittele itseäsi varten, ei siksi, että joku on käskenyt harjoitella
3. Harjoittelu ei tarkoita vain kuntosalille menoa. Pyri olemaan aktiivinen monilla eri tavoilla. Urheile, harrasta tai kävele portaat hissillä kulkemisen sijaan
4. Näe harjoittelu itsellesi omistettuna laatuajankana, poissa puhelimen, työn tai perheen äärestä
5. Tavoitteena ei ole parempi kunto, vaan luottamuksen rakentaminen kehoosi ja toimintakykyä parantaminen. Kuntosi kohenee siinä sivussa.
6. Ihmiset, jotka harjoittelevat säännöllisesti priorisoivat harjoittelun. Sen ei kuitenkaan tarvitse olla ensimmäisenä tärkeysjärjestyksessäsi.
7. Pyri nauttimaan kehosi käyttämisestä – muista miten hyvää liikkuminen tekee sinulle tai miten hyvältä liike on aiemmin tuntunut
8. Harjoittelemisen on matka, ei määränpää. Tavoitteena on jatkaa liikkumista, ei jonkin tietyn kuntotason savuttaminen.
9. Kunto kohenee monella eri tavalla – älä anna kenenkään kertoa sinulle, että se mitä sinä teet ei ole järkevää tai oikein.
10. Opettele mikä harjoittelussa tuntuu sinusta hyvältä ja pahalta (harjoittelun laatu, kesto, intensiteetti) ja sovelta tarkoituksenmukaisesti – se kehittää luottamusta kykyihisi
11. Jokaisen treenin ei tarvitse olla se paras ikinä. Itseasiassa useimmat treenit eivät suju kovin täydellisesti.
12. Älä epäröi pyytää apua, jos sitä tarvitset
13. Tavoittele kolmea harjoitusta viikossa, joskus 2 ja joskus 4, mutta kuukauden keskiarvolla 3.
14. Pyri saamaan ihmiset ympärilläsi tukemaan ja motivoimaan sinua. Tämä on tärkeää.
15. Ei ole olemassa minimiannosta, tavoittele kuitenkin harjoittelun intensiteetin, harjoitusmäärien ja harjoitusten keston lisäämistä vähitellen.
16. Älä vertaa itseäsi muiden kuntoon tai terveyteen, niillä ei ole merkitystä sinulle
17. Jos voit huonosti, tee vähemmän, jos olosi on hyvä, tee enemmän
18. Anna itsellesi aikaa palautua riittävästi ja joskus on ok jättää harjoituskerta väliin jos olet kiireinen tai elämä on stressaavaa
19. Pyri kehittämään voimaa kerran viikossa ja hengästymään vähintään joitain minuutteja joka viikko. Pyri säilyttämään matkallasi vähintään nämä.
20. Toimi positiivisena esimerkkinä muille heidän matkallaan