

KÄYTÄNNÖNLÄHEISIÄ OHJEITA HARJOITTELUUN JA LIIKUNTAAN



- ➔1 Tee jotain mistä nautit – harjoittelu ei silti välttämättä joka kerta tunnu mahtavalta.
- ➔2 Näe harjoittelu investointina itseesi, terveytesi 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 laatuajana, pois 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 Harjoittelemineen on matka, ei määränpää. Tavoitteena on jatkaa liikkumista, ei jonkin tietyn kuntotason savuttaminen.
- ➔9 Kunto kohenee monella eri tavalla – älä anna kenekään 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 hengästyään vähintään joitain minutteja joka viikko. Pyri säilyttämään matkallasi vähintään nämä.
- ➔20 Toimi positiivisena esimerkkinä muille heidän matkallaan.

