magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 12. 7. 2024 | Ing. Barbora Karásková

7 funkčních strategií, jak zůstat aktivní i v náročných dnech

URL článku:
https://vimcojim.cz/magazin/clanky/o-pohybu/7-funkcnich-strategii,-jak-zustat-aktivni-i-v-narocnych-dnech__s10011x20842.html

Jak se říká: Jednou jsi dole, jednou nahoře. A tak jsme někdy doslova nabití energií, v práci nám jde vše pěkně od ruky a v pohodě zvládneme i naplánovanou sportovní aktivitu. Jenže poté přijdou dny, kdy je to právě naopak a nám se nechce vůbec nic. Co pak s tím? Dali jsme dohromady sedm strategií, které skutečně fungují a pomohou vám zůstat aktivní i během náročnějších dnů. Pomoci může záložní plán, chytré hodinky nebo odměna.

Každý z nás občas zažívá ideální dny, kdy jsme pozitivní, máme dostatek energie, nic nás nebolí, v práci panuje dobrá nálada a navíc je krásné počasí. A tak není divu, že netrpělivě vyhlížíme konec pracovní doby, abychom se mohli s chutí a elánem vrhnout do naplánované sportovní aktivity. Může se jednat o

běh po oblíbené lesní cestě, vyjížďku na kole, koloběžce či bruslích nebo trénink ve fitness centru. V tomto báječném rozpoložení si často dáváme vysoké cíle a jsme si jisti, že jejich plnění nebude žádný problém.

Ale stejně jako si vychutnáváme tyto ideální dny, zažíváme i pravý opak. Tedy ty horší dny, kdy například naši náladu pokazí pošmourné počasí, pracovní spor či nekvalitní spánek. Nebo máme od rána špatnou náladu a nedostatek energie a ani neznáme příčinu. A v takovém rozpoložení se nám nebude chtít ani do žádné aktivity. Jediné, po čem budeme toužit, je se po příchodu z práce natáhnout na gauč a strávit zbytek odpoledne u televize.

Jedná se o tzv. **bod zlomu**, kdy je z mnoha důvodů klíčové se nenechat odradit a překonat naši prvotní nechuť vůči naplánované činnosti. Nejen, že tím budujeme disciplínu, ale také důvěru sami v sebe. Navíc jedině díky opakujícím se funkčním návykům lze dosáhnout svých cílů, ať už se jedná například o hubnutí, zlepšení kondice nebo zdravotního stavu.

Rozhodneme-li se neposlechnout naši mysl, můžeme jedině získat, protože naše nálada je proměnlivá a může se diametrálně zlepšit už při prvním kilometru běhu nebo po pár šlápnutích do pedálů. **A pokaždé, když překonáme sami sebe, roste naše sebedůvěra.** Může se to zdát jako malichernost, ale jít do naplánované činnosti navzdory silné nechuti, lenosti či negativní náladě vyžaduje značné sebezapření a velkou sílu.

A proto pro vás máme 7 funkčních strategií, které vám pomohou překonat sami sebe a nepolevit ani v náročných dnech.

7 funkčních strategií, jak zůstat aktivní

1. Nastavení malých, dosažitelných cílů

- **Začněte s minimem:** Například místo plánovaného 7 km běhu si dejte za cíl uběhnout pouze polovinu této trasy a místo hodinového tréninku ve fitness centru jděte cvičit s myšlenkou, že vám bude stačit pouze 30minutové cvičení. Trik spočívá v tom, že jakmile začneme s danou aktivitou, často zjistíme, že zvládneme mnohem víc a nebudeme chtít skončit předčasně. Je to skvělá strategie, jak naši mysl „přelstít" v tomto kritickém okamžiku. A i kdybyste přeci jen v polovině dané činnosti skončili, tak to nevadí. I tak odvedete skvělý kus práce na své disciplíně a dostanete se o něco blíž svému cíli, než kdybyste škrtli ze svého diáře celou aktivitu.

2. Vytvoření příjemných podmínek pro danou aktivitu

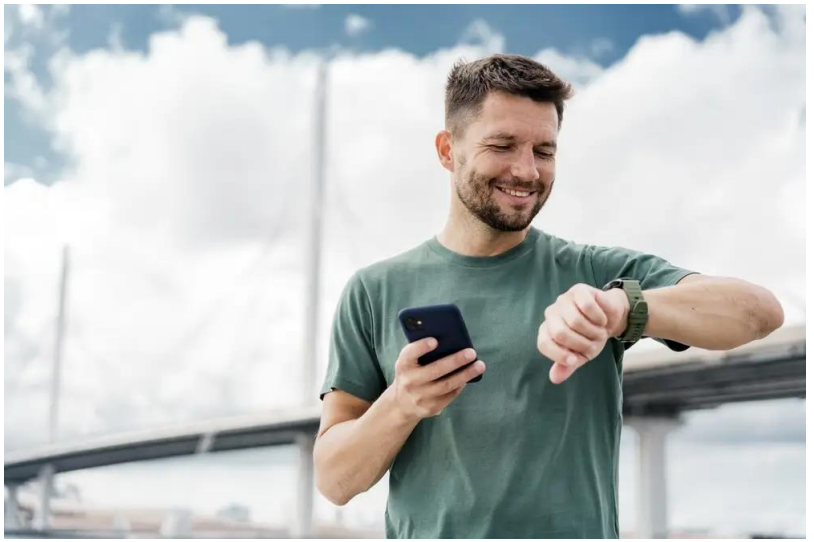
-
Pohodlné oblečení: Pořiďte si pohodlné a funkční sportovní oblečení, ve kterém se budete cítit příjemně. Například při cyklistice je velmi důležité mít vyztužené cyklistické kraťasy a při běhu zase správnou obuv. Kromě funkční stránky je důležité také to, jak se v daném oblečení cítíte, což přispěje k celkovému pozitivnímu prožitku ze sportu.
- **Příjemné prostředí:** Pokud vás čeká cvičení venku, představte si, jak vám bude příjemně, když se nadýcháte čerstvého vzduchu a budete mít výhled na krásnou zeleň. Stejně tak si vybavte prostředí vašeho oblíbeného fitness centra, kam rádi chodíte a potkáváte příjemné lidi. Tato krátká vizualizace vám může pomoci překonat aktuální nechuť a podpořit vás v myšlence jít cvičit.

- **Oblíbená hudba:** Dalším funkčním pomocníkem je příjemná hudba, která vám může zlepšit náladu a dodat chuť jít sportovat.

3. Flexibilita a variabilita

- **Změna trasy:** V náročném dni vám může pomoci změna obvyklé trasy. Nejenže tím zaměstnáte svou mysl, ale také se obohatíte o nové zážitky.
- **Záložní plán:** Mějte flexibilní cvičební plán, který vám může pomoci nejen když se cítíte mizerně, ale také při nepříznivém počasí. Málokdo by vyběhl do deště, to je jasné, ale to ještě není důvod zavrhnout trénink. Co takhle místo běhu na lesní cestě zajít do fitness centra a zvolit běh na běžeckém páse? Vyjížďku na kole zase může suplovat jízda na cyklotrenažeru a možná zjistíte, že taková změna není vůbec špatná a má řadu benefitů.

4. Využití technologických pomocníků pro podporu motivace

-  **Chytré hodinky:** Jsou skvělým pomocníkem při sportovních aktivitách. Nejenže vás budou motivovat, ale také budete mít perfektní přehled o svých pokrocích a tepové frekvenci, která je z mnoha důvodů velmi důležitá. Právě v bodu zlomu to mohou být chytré hodinky, které vám zabrání vynechat trénink. Představa prázdného okna, místo zaznamenané aktivity, vám nedovolí jen tak prosedět odpoledne na pohovce.

- **Chytré aplikace:** Máte rádi výzvy? K dispozici je řada chytrých aplikací, které vám mohou pomoci udržet disciplínu. Například aplikace Aktivně a zdravě, která je zcela zdarma a bude vás motivovat sbíráním bodů za každou vykonanou aktivitu. Čeká na vás řada výzev, které si můžete upravit, zvýšit či snížit jejich náročnost nebo změnit čas, ve kterém budou

splněny. Všechny tyto mobilní aplikace na vás mohou mít podobný psychologický dopad jako výše zmíněné chytré hodinky.

5. Vděčnost

- **Krátké zamyšlení a vděčnost:** Je dobré si uvědomit, jaké máte neuvěřitelné štěstí, že vaše fyzické tělo vám umožňuje pohyb. Vzpomeňte si na lidi, kteří by dali všechno za možnost projet se na kole nebo jen tak vyběhnout do lesa a odložit na chvíli všechny své starosti. Bohužel jejich zdravotní stav jim to nedovoluje. Věřte, že po tomto krátkém zamyšlení obujete tenisky a vyběhnete s upřímnou vděčností a zcela jiným prožitkem.

6. Evidence sportovních aktivit

- **Záznam je důležitý:** Můžete využít řadu moderních aplikací nebo zůstat u klasického záznamu v diáři či online kalendáři, abyste měli přehled o tom, jaké sportovní aktivity a který den jste zvládli vykonat. Tento záznam má nejen organizační, ale také psychologický význam.

7. Ukotvení příjemného pocitu a odměna

- **Všímejte si příjemných pocitů:** Soustřeďte se na pozitivní pocity nejen během, ale i po dokončení sportovní aktivity, jako je zvýšená energie, dobrá nálada, pružné tělo a pozitivní mysl.
- **Odměňujte se:** Po tréninku si dopřejte něco, co máte rádi, například oblíbenou zdravou svačinu, milovanou kávu nebo relaxační koupel.

I to jsou skvělé techniky, které vás mohou motivovat k pravidelnému vykonávání vašich naplánovaných sportovních aktivit.

Jaký je tedy závěr?

Také v náročných dnech je možné zůstat aktivní. Věříme, že vám pomohou výše popsané funkční strategie, které vám umožní začlenit fyzickou aktivitu do každého i toho méně ideálního dne. Integrací těchto strategií do vašeho každodenního života brzy dosáhnete pevné disciplíny a splnění vašich cílů. **Společně s vyváženou stravou, dostatečnou hydratací a kvalitním odpočinkem vám tyto principy pomohou udržet životní energii, vnitřní pohodu a zvýšit kvalitu vašeho života.**

- Kdykoliv budete mít chuť vynechat sportovní aktivitu, vraťte se k našemu článku a řiďte se jednoduchými a spolehlivými postupy, které vám pomůžou.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek

aplikace chytré hodinky dostatek pohybu funkční oblečení motivace motivace k pohybu pohybové návyky pravidelný pohyb sportovní výkon trénink zdravé sebevědomí zdravý životní styl změna

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz