

Temelji dobrog treninga: povjerenje, prepuštanje, strpljenje

Cilj - krajnja točka prema kojoj su usmjereni svi koraci vašeg putovanja. Zvuči jednostavno, međutim ponekad je teško zadržati fokus kada se pojave poteškoće, nesigurnosti ili gubitak motivacije. Bilo koji cilj u životu, pa tako i onaj u treningu, zahtijeva mnogo više od same odluke. Donijeli ste svoju odluku da riješite zauvijek napetost u svojem tijelu izazvanu dugotrajnim sjedenjem, nepravilnim držanjem ili pomanjkanjem kretanja. Odluku imate i da oblikujete svoje tijelo kako bi vam odraz u ogledalu namamio osmeh i osjećaj zadovoljstva

Slušajući mnoge priče svojih klijenata, uvijek zaključujem da je vrijeme ograničavajući faktor u realizaciji naših ciljeva. Ubrzani tempo života, posao koji nikako da završimo i beskrajni zahtjevi obitelji jednostavno nas uvijek odvuču dalje od nas i naših potreba. Vrijeme za sebe tada moramo ukrasti, obično na kraju dana kada nam umor onemogućava mnoge stvari koje bismo željeli napraviti za sebe.

Želite li uistinu uspjeti ostvariti svoje ciljeve, bitan je put. Prvi korak je pronaći vrijeme, pauzu u danu za vježbanje (više volim reći kretanje, jer kretanje je vježba), za sebe. Te prve minute iskoristite za osvježavanje svojeg tijela, njegove funkcionalnosti, obratite pažnju kako hodate, sjedite, podižete teret i uočite pogrešne obrasce. Imajte povjerenje u sebe, jer ne trebate biti veliki stručnjak da osjetite svoja pogrbljena leđa, sjedenje za kompjuterom s ramenima koja vise, opušten trbuh, izlizanu petu cipele na jednoj strani. Povjerenje u ono što vidite možete graditi i kroz savjete stručnjaka, važno je da stvorite povjerenje u sebe i svoju prosudbu.

Često razmišljamo da ukoliko pronađemo odgovarajuće vježbe, možemo transformirati svoje tijelo onako kako želimo. Odabir vježbi, samo je jedan mali segment u postizanju željenog cilja. Mnogo važnije je sadržano u riječima, povjerenje, prepuštanje i strpljenje. Povjerenje vas s vremenom vodi u prepuštanje. Koraci na putu do cilja postaju laganiji, vjerujete u njih i prepuštate im se te uspijevate realizirati zamišljeno. Dovoljno vam je nekoliko korektivnih vježbi da bi smanjili napetost u tijelu, ali također je važna edukacija o pravilnom pokretu tijekom svakodnevnog života. To je alat za trajno brisanje napetosti i oblikovanju tijela.

Vježbajte svaki dan, istežite se na poslu, podižite se sa stolice uz pomoć mišića stražnjice, uspravnije hodajte koristeći mišić trbuha i leđa, krećite se više te polako budite uspavane mišiće. Svakim danom napredujte i ne očekujte rezultat „preko noći“. Strpljenje, koje toliko nedostaje svima nama, treći je važan segment za uspjeh. Ništa u životu ne gradi se na čvrstim temeljima brzinom. Djetetu je potrebno 9 mjeseci da od male točkice postane biće koje je spremno za vanjski svijet, maslina svoje prave plodove počinje rađati nakon 7 do 8 godina... Za sve trebamo vremena, trebamo strpljenja. Odustati možemo uvijek, što i činimo često. Možda je došlo vrijeme za mijenjanje i povjerenje u život. Prepustimo se i strpljivo koračajmo prema sebi i svojim snovima. Znam da možete, samo je pitanja kada ćete vi to osvijestiti i napraviti prvi korak.

www.mbs.hr