

Гайд: гимнастика

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте гимнастики.

Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Подготовьте одежду для гимнастики
- Подготовьте бутылку с водой
- Поставьте будильник с напоминанием о начале тренировки
- Составьте музыкальный плейлист для тренировок
- Составьте программу с последовательностью упражнений; поставьте в списке чекбокс напротив каждого пункта, отмечайте по мере выполнения
- Найдите видео-урок в Youtube и повторяйте за автором

Мотивация

Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне тренироваться?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед выполнением привычки.

Также вы можете разработать систему достижений, и регулярно отмечать свои успехи в гимнастике: возможно, в этот раз вы смогли больше отжаться, или дольше попрыгать на скакалке.

Образ

- **До** гимнастики скачайте и распечатайте несколько фотографий или картин со спортсменами, людьми с красивыми фигурами
- **Во время** выполнения упражнений обращайте внимание на работу мышц, биение сердца, поймите ощущение силы

- **После** выполнения постарайтесь запомнить чувство приятной усталости, подъем настроения, бодрости и подвижности

Ответственность

Попробуйте оценить роль подвижности и здорового тела в вашей жизни:

- Какие вещи вы можете благодаря ним совершать?
- Какую помощь оказывать близким и т.д.

Возьмите под ответственность заботу о своем теле как главном инструменте воплощения добрых намерений, отведите регулярной гимнастике центральную роль в этом вопросе.

Действие

Определите четкую последовательность действий, которую вы планируете делать каждый день во время утренней гимнастики. Например:

- Проснусь, немного потянусь
- Включу плейлист для тренировок
- Поставлю таймер
- Приступлю к разминке
- После выполнения каждого упражнения буду отмечать чек-боксы в списке
- В конце сделаю заминку

Представьте причины, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы. Например:

- Будет слабость – выпью напиток с кофеином
- Появится лень – буду делать другие упражнения (нужно составить запасной список)
- Почувствую боль – увеличу длительность разминки, изменю последовательность упражнений
- Не будет мотивации – посмотрю вдохновляющий плейлист на youtube

Награда

Определите, как вы порадуете себя после выполнения желаемого действия для закрепления привычки? Например:

- Приготовлю себе вкусный завтрак
- Приму теплый душ
- Сделаю небольшую растяжку или раскатаюсь на массажном ролике
- Полюбуюсь телом в зеркале

Revision #1

Created 15 November 2023 06:57:26 by Тимур

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур