

# Простой способ повысить мотивацию к тренировкам

Постараюсь добавить пользу своим сообщением: знаю исследования, где ученые пытались выяснить, как лучше тренироваться - делать фиксированную программу упражнений или выполнять случайные упражнения. Группы мышц в целом одинаковые.

Разницу с точки зрения спортивных показателей не обнаружили, зато выяснили интересное: испытуемые, которые занимались по рандомизированной программе, по окончании исследования **сохранили гораздо большую мотивацию на спорт**.

То есть если у вас есть **трудности с регулярностью занятий**, или вам наскучивает спорт, имеет смысл попробовать рандомизировать тренировки. Например, выписать по 4-10 упражнений на каждую группу мышц и кидать их в рандомизатор, чтобы каждый раз тренировка была новая, а вы не знали заранее, какая она будет. Или использовать колоду карт, как предлагает Джефф Ниппард из видео ниже.

Источники:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31881066/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28641044/>

<https://youtu.be/WLrkT4F7tEc?si=QDm3zTivCCe4H56y> - обобщение в видео, плюс мужчина показывает, как сделать рандомизированную программу. Можно включить субтитры с переводом, если пока еще учите английский

У меня есть еще один мотивирующий туз в рукаве (*если вы занимаетесь с собственным оборудованием*):

Выписать стоимость купленного оборудования в тетрадку или таблицу, и напротив каждого купленного предмета отмечать галочкой, когда сделал с ним упражнение. Затем раз в неделю делить стоимость оборудования на количество использований и с **дичайшим удовлетворением** наблюдать, как ты амортизируешь потраченные средства.

Пример: оборудование стоило 3500 рублей. После первой недели одна тренировка будет стоить 500 рублей. После четвертой недели уже 125 рублей за тренировку. Через полгода вообще 21 рубль, и так далее. Лично меня очень вдохновляет.

Это особенно актуально для дорогостоящих предметов.

Автор **заметки**: Македонский (Антон)

