

Jak z przyjemnością zacząć chodzić na siłownię

~ Aleksander Łamek, 11-04-2007, ilość znaków: 3813, ilość słów: ~ 573

Wiele osób zastanawia się nad chodzeniem na siłownię. Jednak większość z nich nigdy ostatecznie się na to nie decyduje. Sam do nich należałem. Jednak jakiś czas temu udało mi się przełamać i zacząłem chodzić na siłownię i to z przyjemnością! Dlatego w tym artykule chciałbym podzielić się radami na ten temat z osobami, które nie mogą się przemóc, aby zacząć korzystać z tego sposobu poprawy swojej kondycji.

Ponieważ jestem osobą szczupłą więc już od kilku lat zastawiałem się nad chodzeniem na siłownię, aby przybrać trochę na wadze. Jednak ciągle miałem jakieś wymówki, aby tego nie zrobić: brak czasu, niechęć przed zbyt dużym wysiłkiem, gdzie znaleźć dobrą siłownię, itd.

W styczniu mój znajomy, zapewne w wyniku noworocznych postanowień, zdecydował się zacząć chodzić na siłownię. Wykorzystałem tę sytuację i przyłączyłem się do niego. I to było to! Gdy zaczęliśmy chodzić na siłownię okazało się, że zdecydowana większość chodzących na nią ludzi chodzi tam z kimś. I jest to najlepszy sposób na przełamanie oporów przed chodzeniem na siłownię. Dlatego warto popytać się znajomych, kto z nich miałby ochotę zacząć chodzić razem z Tobą na siłownię.

Gdy masz już z kim chodzić, trzeba zdecydować, na którą siłownię udacie się. Głównymi kryteriami wyboru z reguły są - odległość oraz cena. W moim przypadku decyzję o wyborze siłowni podjął znajomy, któremu pasowała siłownia znajdująca się kilkaset metrów od jego miejsca pracy. Była to całkiem siłownia znajdująca się w szkole średniej. Gdy zaczęliśmy tam chodzić okazało się, że najważniejszy jest odpowiedni instruktor. I mieliśmy szczęście, gdyż instruktor i równocześnie właściciel tej siłowni okazał się być odpowiednią osobą. Na początek zrobił nam testy wydolnościowe, aby sprawdzić jaką mamy kondycję. W oparciu o nie ułożył nam odpowiedni program ćwiczeń, dostosowany do naszych możliwości. A jest to bardzo ważne, gdyż miałem kiedyś znajomego, który wykupił miesięczny karnet na siłownię, ale był na niej tylko raz, gdyż po pierwszym razie dostał takich zakwasów, że odeszła mu ochota na dalsze chodzenie tam.

I tu mam radę dla wszystkich zaczynających przygodę z siłownią. Na początek nie należy przesadzać, aby nie zniechęcić się. Lepiej zacząć spokojniej, aby dać czas mięśniom i organizmowi na przyzwyczajenie się. Zaletą naszego instruktora było również to, że jest on bardzo sympatyczną osobą. Potrafi z klientami pożartować, ale też zmotywować ich do pracy. Nie ma nic gorszego, niż zostawienie ćwiczących samym sobie. Dlatego podejmując decyzję o wyborze siłowni warto poznać instruktorów, którzy będą się nami opiekować. I wybrać takiego instruktora, który będzie nam najbardziej odpowiadał.

Część osób chodzi na siłownię tylko aby ćwiczyć, ale też są osoby (do których i ja należę), które chodzą tam również dla celów towarzyskich. Na siłowni udało mi się poznać kilka fajnych osób, które też lubią sobie porozmawiać. Znacznie umiła to pobyt na siłowni i powoduje, że dużo chętniej się tam chodzi.

Siłownia jest świetnym miejscem do odreagowania stresów i problemów dnia codziennego. Nowa aktywność fizyczna powoduje, że łatwiej jest nam radzić sobie z naszymi problemami.

Kolejną korzyścią siłowni jest czerpanie satysfakcji za każdym razem, gdy uda nam się poprawić jakiś swój wynik, np. na bieżni, czy podnosząc większy ciężar. Coś co jeszcze miesiąc temu było poza naszym zasięgiem, teraz przychodzi nam z łatwością. Naprawdę świadomość zwiększania swojej wydajności i siły jest bardzo przyjemna.

Satysfakcję może nam również dać duży wysiłek, jaki ponosimy na siłowni. Niestety nie ma lekko. Jeśli chcemy osiągnąć jakieś widoczne efekty, to musimy dać z siebie wszystko. Jednak zapewniam, że mimo, że jest to ciężka praca, to daje ona też dużą satysfakcję, a przy okazji hartuje nie tylko ciało, ale też umysł.

--

Aleksander Łamek jest autorem pierwszego w Polsce kursu online i audio pt.

[url2=<http://edukacjainauka.waw.pl/dieta.html>] Super Dieta, który uczy jak poprzez zmianę stylu życia i wyznaczanie celów pracować ze swoim ciałem.[/url2]