



健身动机升级

保持运动热情10个小技巧

一年之计在于春。一年的开始正是人们斗志满满，想要大干一场的黄金时间。也是很多健身目标设立的阶段，你做好了迎接更加积极的生活方式的准备了吗？ 文/耀文



对大多数人来说，新年第一个月的状态简直太棒了！你坚持锻炼、坚持健康的营养计划，甚至可能看到身体发生了一些变化。但是，就像通常的情况一样，动机很快就开始消退，旧的坏习惯又开始偷偷回来了。

不幸的是，你很容易因为累了就开始躺平并暴饮暴食，而去健身房的频率越来越低。这就是为什么获得并保持你想要的体形如此困难的原因——这需要努力锻炼，而且并不容易。

健身动机有点像海洋里的波浪——它来了又去。那么，当波浪起伏时，你如何确保自己不偏离轨道呢？首先也是最重要的，记住当初为什么要制定这个决心或目标。想想如果你坚持下去，不放弃，你会感觉多好。如果你能在缺乏动力的时候保持坚持，当你的动力回来的时候，你就会走得更远！

这里有10个激励技巧，可以帮助你度过那些艰难的时期，确保你在实现健身目标的轨道上——无论发生什么！

10个保持健身热情小技巧

1. 树立榜样。

为你的朋友、同事、家人和孩子树立榜样会帮助你保持动力。当你想要放弃的时候，你可能会想到他们。

2. 让它成为一场比赛。

对于那些具有竞争意识的人来说，围绕你的目标设计一个比赛可以是一种很好的动力。这样一来，有人推动你，你也可以推动他们！

3. 想想这种感觉会有多好。

你曾经有过理想的体重吗？你还记得那种感觉有多好吗？当你对自己的身体感觉良好时，你会更有活力，更自信。记住这种感觉有多好是保持动力的一个好方法。把你最喜欢的牛仔裤挂起来，这样你每天都能看到它们，提醒自己坚持下去。

4. 尝试改变。

在你的锻炼中尝试不同的训练方案来避免无聊。试着增加频次，增加负重，减少重复，减少休息，增加渐进组、超级组来增加强度。或者尝试练习一些你从没体验过的项目，比如瑜伽、普拉提、CrossFit或田径项目，迎接有趣的新挑战。

5. 让自己周围都是积极向上的人。

把时间花在那些支持你的人、你钦佩的人以及那些散发出正能量的人身上。会有一些人不理解你，这没关系。不要让他们阻碍你实现目标。

6. 记录你的进步。

在墙上的日历上，标记出你在健身的每一天。每划掉一天，你就离你的目标更近一天。

7. 在前进的道路上奖励自己。

可以在几个月后或达到一个里程碑后奖励自己，比如做个美甲或按摩。如果你想减肥，为了防止前功尽弃，谨慎用奖励高热量饮食的方式来奖励自己。

8. 欣赏自己的进步。

不要总是想着你还要走多远，提醒自己你已经走了多远。关注日历上划掉的日子，看看自己在坚持新目标的过程中走了多远。它也会让你看到，即使你有一天没能完成当天的任务，你也曾拥有很多正能量满满的日子而感到骄傲。

9. 不要放弃。

常言道，有价值的事都不容易。如果获得和保持身材很容易，那么每个人都应该拥有一个看起来很棒的身体，然而事实并非如此。如果你在变得困难的时候就放弃了，你就会错过收获的喜悦。

10. 努力成为最好的自己。

没有人能成为你。珍惜你所拥有的，充分利用你所拥有的。不要因为和别人比较而过于关注自己所没有的东西。■

