GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Metes esportives de cap d'any? Comença a preparar-te

+ Notícies | 14/12/2015 | 17:56

Amb l'arribada d'internet ho tenim molt fàcil per trobar no només música si no vídeos inspiradors que ens motivin.

Ja està aquí cap d'any i comencem a pensar en aquelles metes esportives que ens proposem i que per desgràcia no acabem de complir. Després de poc temps de començar a córrer o d'anar al gimnàs, sortim amb excuses i impediments que no hauríem de fer que deixéssim de fer esport. La manca de motivació fa que ho abandonem més d'una setmana i ja ho tenim... D'allà no hi ha qui ens arreplegui.

Quins són alguns dels al·licients que ens poden ajudar a aconseguir els nostres objectius?

La música

Hi ha estudis que diuen que un percentatge molt petit de la població no els agrada la música, però pels que es motiven amb cançons noves sigui electrònica, rock o de qualsevol gènere, aquest és l'element més indispensable per córrer. S'ha d'anar amb compte que no comencem amb massa energia i no la sapiguem dosificar bé però!

Si pensem amb uns auriculars esportius el que ens ve a la ment són aquells cascos tan estrambòtics d'avui en dia i que semblen tan incòmodes. Els companys vilafranquins d'Auriculares-Bluetooth.com ens comentaven que no fa falta gastar-se un dineral però que gastar-se una mitja de 100€ pot ajudar a adquirir uns auriculars de relació qualitat-preu que ens durin molts anys. No fa falta capficar-se amb les marques més famoses, però algunes que ens poden venir a la ment com per exemple Sony o Plantronics competeixen en el mercat de manera que els preus també són molt més competitius perquè els esportistes puguin fer-se amb auriculars que no superin els 60 euros.

Vídeos i llibres

Amb l’arribada d’internet ho tenim molt fàcil per trobar no només música si no vídeos inspiradors que ens motivin. Conec alguna persona que té el famós Rise And Shine com a alarma per aixecar-se amb energia a les 6 del matí. Si ho combines amb una bona cançó o un discurs i aquell és l’únic moment del dia que pots fer esport, no tens excusa. I el mateix passa amb la lectura i publicacions que només pel fet de llegir-les fan venir ganes de moure’s.

Visualitzar la meta

Aquest factor sembla lògic, però a moltes persones els fuig del cas al cap de poc temps de començar. Si anem a córrer o al gimnàs visualitzant a on volem arribar és molt més motivador que no pas plantar-te al carrer o a la sala de peces “només” a moure el cos. Pensa en quants quilograms t’agradaria guanyar o perdre, com t’agradaria sentir-te i veure’t. De ben segur que d’aquesta manera serà molt més fàcil, i si a sobre, et fiques la cançó de Rocky de fons, tens un còctel de motivació que la gent del teu voltant ni s’atrevirà a dir-te que descansis.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/34871-metes-esportives-de-cap-dany-comenca-a-preparar-te.htm