

## **Korduma Kippuvad Vabandused ja kuidas nendega toime tulla**

### 1. "Mul ei ole aega"

Fakt on see, et meil on kõigil kasutada 24 tundi ööpäevas. See on see aeg, mille raamis peame hakkama saama ning kõiki enda muid toimetusi-kohustusi tasakaalus hoidma. On igati normaalne, et kõike korraga ei jõua ning prioriteedid erinevatel eluetappidel muutuvad. Samas tasub hoida meeles, et füüsiline aktiivsus on samasugune baasvajadus nagu uni või toit - seda lihtsalt ei saa tegemata jätta. Isegi kui sul ei ole praeguses eluetapis soovi või võimalust treenida mitu tundi päevas, on üldiselt võimalik luua endale aeg-ajalt lühemateks trennideks hetki või siis suurendada füüsilist aktiivsust läbi igapäevaelu tegevuste (parkida auto uksest kaugemale, valida lifti asemel trepid vm).

### 2. "Olen liiga väsinud"

Tavaliselt kipub see mõte eriti tulema pähe õhtul peale tööpäeva. Küsi endalt, kas oled füüsiliselt väsinud või äkki hoopis vaimselt/emotsionaalselt? Kui oled terve päeva istunud kontoris arvuti taga, siis ei ole väga loogiline, et sinu keha liigutamiseks liiga väsinud on. Pigem oled sel juhul mõtlemisest kurnatud ja sellisel juhul ei aita aju üldse, kui talle Instagrami või telekaga veel lisastimulatsiooni annad. Paku parem endale vaheldust ja pane keha tööle, sageli annab see üllatavalt palju lisaenergiat.

### 3. "Mulle ei meeldi trenni teha"

Liikuda on võimalik väga erineval viisil - kas oled päriselt kõiki neid proovinud, et saad sellise üldistuse teha? On igati okei, kui tead, et sulle näiteks jooksmine või jõusaalis käimine ei sobi. Aga võibolla sulle meeldiks hoopis ronimine? Või akrobaatika? Või postitants? Katseta julgelt erinevaid asju! Lõppude lõpuks on kehale mitut erinevat tüüpi liikumine ainult hea.

### 4. "Mul pole motivatsiooni"

Tuletan meelde, et motivatsioon on meil alati, lihtsalt küsimus on selle suunas ja tugevuses. Võibolla on tõesti täna sinu motivatsioon trennisaali minemiseks madal, kuid nagu rääkisime, siis seda on võimalik muuta. Soovitan uuesti üle vaadata teise, kolmanda, viienda ja seitsmenda nädala materjalid 😊

### 5. "Ma pole piisavalt vormis"

Esiteks, mis on "piisav vorm"? Piisav mille jaoks? Absoluutselt iga spordialaga on vaja kuskilt alustada, ka tippsportlased on alustanud täiesti algtasemelt. Kui tajud, et sa ei

ole piisavalt vormis enda igapäevaelu toimetusteks ning heaks enesetundeks, siis ongi superhea alustada, et lõpuks ennast paremini tundma hakata!

#### 6. "Ma ei oska"

Nagu eelmises punktis räägitud, siis kuskilt tuleb alustada niikuinii. Kui lähed täitsa algajaga päris esimesse proovitrenni, siis oled sa igal juhul juba ees kõigist neist, kes seda kunagi ei tee! Tuletan meelde, et ükski tippsportlane ei kritiseeri algajat treenijat, samamoodi nagu tippinvestorid ei halvusta investeerimisega alustajaid või edukad ettevõtjaid äsja äriregistri avanuid. Kui ebakindlus väga tugevalt segama hakkab, võid igaks juhuks uuesti üle vaadata ka viienda nädala materjalid.

#### 7. "Mul on terviseprobleem"

Kui sul on päriselt selline terviseprobleem, mis segab treenimist, siis soovitan kindlasti konsulteerida füsioterapeudi ja/või pädeva personaaltreeneriga. Valdavalt on treenimine tegelikult ka vigastuste puhul soovituslik, kuid seda tuleb teha väga teadlikult.

#### 8. "Ma lihtsalt pole sportlikku tüüpi/mul pole liikumisharjumust"

Sellist asja nagu "sportlik tüüp" ei ole olemas. Küsimus on selles, millised on meie varasemad kogemused sporditegemisega, mida oleme kõrvalt näinud ja kogenud. On igati mõistetav, et kui sport on sulle olnud võõras ning võibolla isegi pigem negatiivsete kogemustega seostuv, siis võib olla raske alustada. Kuid meie varasemad kogemused on juba möödas - täna oled sa täiskasvanud inimene ning saad otsustada ise, kuidas elu jätkad ning missugune inimene olla tahad. Kui sina otsustad täna, et tahad olla sportlik, tugev, terve ja liikuv inimene, siis sul on see täiesti võimalik!

#### 9. "Mu läheduses pole ühtegi spordiklubi"

Vahel on elus praktilisi takistusi, mis treenimisele ette tulevad - võibolla pole su läheduses sobivat klubi, võibolla on majanduslikult keeruline aeg, ilm on kehv või midagi veel neljandat. Kuid tuletan meelde, et liikuda ja sportlik olla saab väga erinevalt! Alati on variant ka jalutada, joosta, teha treeninguid kodus Youtube'i videote või mõne äpi järgi. Tasub lihtsalt olla loov - lõppude lõpuks on kõige raskem osa alustamine. Mida rohkem saad kogemust, et suudad ennast kokku võtta ning päriselt jaksad füüsiliselt pingutada, seda lihtsamaks läheb.