

ZIE JEZELF ALS SPORTER

Sporters worden over het algemeen gezien als superslanke, superfittes mensen met een perfecte conditie. Dit beeld weerhoudt niet-sporters ervan om het sportcentrum te bezoeken. Helaas. Want als ze dit wel deden, zouden ze erachter komen dat dit beeld niet klopt. Sportcentra worden bezocht door mensen zoals jij en ik, die willen werken aan hun gezondheid. Sporten en bewegen is niet alleen goed voor je gezondheid, je uiterlijk profiteert ook mee! Ga niet alleen sporten om iets te bereiken, ga sporten om een actieve levensstijl te krijgen en vitaal door het leven te gaan.



FORMULEER DUIDELIJKE, REALISTISCHE DOELSTELLINGEN

Opschrijven van je doelstellingen vereist een duidelijk en specifiek beeld van je toekomst. Wat de reden hiervoor ook moge zijn, het werkt. "Wat je denkt, dat ben je zelf", zo luidt een oude en wijze spreuk. Als je focust op iets dat realistisch is, dan zullen je gedachten die hiermee bezig zijn, je helpen de weg te vinden. Natuurlijk is deze theorie ook toepasbaar op een activiteitenprogramma.

START RUSTIG EN GOEDE VERSTANDHOUDING MET SPORT

Teveel mensen starten in de eerste twee maanden te intensief met een actieve levensstijl. Het gevolg is vaak dat de resultaten en de investering niet met elkaar in verhouding staan. De resultaten ervaar je de rest van je leven, ze komen niet spontaan opzetten in de eerste paar weken.

INDIVIDUALISEER

Iedereen heeft een andere smaak en dit geldt ook voor de activiteiten die we graag doen. Daarom is het van belang, voor de continuïteit en het succes op lange termijn, dat je activiteiten kiest die je leuk vindt. Welke activiteiten vond je leuk als kind, welke tijdens je schoolperiode? Waar hou je nu van?

Hou je van gestructureerde activiteiten of vind je spontaniteit en onafhankelijkheid belangrijk? Vind je het leuk om met anderen samen te sporten of sport je liever alleen? Elke keer als je met een nieuwe activiteit begint, stel jezelf dan de vraag "zou ik dit leuk vinden op lange termijn" en "houd ik dit jaren vol?".



CREËER EEN SUPPORT SYSTEEM EN EEN NOODPLAN

Op het moment dat je kiest voor een actieve en gezonde levensstijl, ben je sterk gemotiveerd en is beweging een van je prioriteiten. Na verloop van tijd zakt die motivatie iets weg en de ervaring leert dat de omgeving daar grote invloed op heeft. Door het creëren van een support-team heb je grotere kans om je nieuwe weg een leven lang te bewandelen en daar de vruchten van te plukken. Misschien is je partner je belangrijkste steunpunt?

Andere mogelijke supporters zijn vrienden, collega's en kennissen of medesporters bij het sportcentrum die dezelfde doelstelling hebben of gewoon dezelfde interesses. Natuurlijk zijn de medewerkers van het sportcentrum en je fitnesscoach je onvoorwaardelijke supporters waarop je altijd terug kunt vallen.