

Mantenerse motivado

En el artículo de la semana pasada hablamos de una buena estrategia para ayudarnos conseguir los propósitos del nuevo año. Comentamos que era muy importante tener un objetivo concreto, que tuviera importancia para nosotros, realista, alcanzable, que se pudiera ir midiendo para comprobar los progresos y que tuviera fecha de finalización. Esta semana, he recopilado algunas otras estrategias que pueden facilitarte el camino.

- **Visualizar el éxito:** Esta es una de las herramientas más eficaces para alcanzar tus objetivos. Si entrenas para aumentar de peso y de masa muscular, imagínate con el físico que quieres conseguir y si hace falta utiliza algún modelo como referencia que te ayude como motivación. Cuando yo hacía culturismo me inspiraba en Arnold sssss y me imaginaba con ese físico, gracias a dios mis gustos han cambiado. ¿Vas a correr un maratón por primera vez?, seguro que te ayuda visualizar como llegas a la meta y todo el mundo te esta aplaudiendo. Igual tu objetivo es hacer unos fondos en el suelo si apoyar rodillas, cierra los ojos e imagínate haciéndolas (recuerda: objetivos realistas). Utiliza la visualización para centrarte en tu programa.
- **Crear un entorno motivador:** El entorno en el que entrenas tiene que ayudarte a sentirte bien contigo mismo y a gusto. Debes elegir la actividad o el lugar adecuado para entrenar y también te puede ayudar las personas que entrenan contigo o un compañero de entrenamiento (ver más adelante). De esta manera el entrenamiento llegara a ser una experiencia satisfactoria y potenciara tu motivación.



• **Entrenar con un compañero:** Para mi esta es una de las estrategias más importantes. Entrenar con un compañero aumenta la motivación, es más divertido, entrenas más intenso (pique sano), disminuye la posibilidad de saltarse sesiones, y en líneas generales te ayudara a involucrarte más en el programa de entrenamiento. Cuando entrenaba para competir en culturismo, nada tenía que ver entrenar sólo o con mi compañero. Cuando uno no tenía gana el otro tiraba del carro y viceversa. Búscate un compañero de entreno (o

varios), y si puede ser, que tenga los mismos o similares objetivos, y no necesariamente las mismas cualidades físicas. La cuestión principal es que se motiven uno al otro.

- **Registra los progresos:** Una libreta de entrenamiento donde apuntar las cargas que vas levantando en cada entreno, o una ficha de medidas donde vayas apuntando tu peso, porcentaje de grasa, medidas corporales, etc, o simplemente las sensaciones de cada entrenamiento. Realizar pequeños test de condición física de forma regular, nos ayudan a controlar nuestros progresos y ha mantener la motivación. Una buena opción también, son las fotos del antes y el después.
- **Variar el entrenamiento:** Este es uno de los errores que más se cometen a la hora de entrenar. Nos centramos en una o dos actividades a lo sumo y con el tiempo perdemos el interés y acaba por aburrirnos. Es fundamental cambiar periódicamente el programa

de entrenamiento así como alternar entre las diferentes actividades que realizamos. Por un lado evitaremos el aburrimiento y además aumentamos las posibilidades de continuar con las mejoras. Algo tan simple como cambiar el orden de los ejercicios, cambiar los descansos entre series, repeticiones, series, peso utilizado, material, etc, va a mantener tu entrenamiento más variado, entretenido, y sobre todo, evitara el estancamiento. Puede que tengas una actividad que sea la que más te guste y te motive, pero aún así, de vez en cuando, tómate un descanso y realizar una actividad completamente diferente durante unas semanas, verás como cargaras las pilas y volverás con más fuerza. Esta es una estrategia muy utilizada en deportes de competición y alto rendimiento, que se puede utilizar perfectamente en el mundo del Fitness.

Contar un entrenador personal: Algunas personas pueden necesitar la ayuda de los servicios de un entrenador personal de modo ocasional o habitual. El entrenador no solo diseña y dirige su programa de entrenamiento, sino que también le ayudara a mantenerse motivado. Las probabilidades de éxito con un entrenador personal son muchos mayores y es una figura cada vez más demandada. El entrenador se asegura que se encuentre en el camino hacia sus metas y que no pierda ninguna sesión de entrenamiento, dándole consejos sobre un amplio abanico de temas y adaptando las horas de entrenamiento a sus horarios.

Recompensarse a sí mismo: Según vas alcanzando las metas (aunque sean las de corto plazo) debes concederte pequeñas recompensas. Tan simple, como tomar tu comida preferida después de conseguir tu objetivo semanal, o una nuevas zapatillas de correr, un día de descanso, un masaje, balneario, o cualquier otro estímulo que te ayude a conseguir tus metas.

Como bien decía un socio del José Garcés en el Facebook, muchas de estas estrategias sumadas a las que dimos en el artículo de la semana pasada, se pueden adaptar a cualquier otro objetivo que no tenga que ver con el ejercicio, por ejemplo: aprender inglés, dejar de fumar, aprobar una oposición, etc.