

РЕКЛАМА



Почему тренировки не работают, если вы себя заставляете (и как выбрать спорт, который откликается)

СТИЛЬ ЖИЗНИ

РАБОТА НАД СОБОЙ ВОПРОС ЭКСПЕРТУ ЗДОРОВЬЕ

Вместе с экспертами разбираемся, почему прислушиваться к собственному телу — куда важнее, чем соответствовать внешним стандартам.

Мы привыкли воспринимать спорт как обязанность: нужно бегать, нужно растягиваться, нужно ходить в зал. В этой гонке за идеальным телом и правильным образом жизни мы часто теряем самое главное — контакт с собой.

мотивации — внутреннее сопротивление.

Когда нагрузка действительно «ваша»: взгляд спортивного врача

Первый шаг — понять, что комфортная и эффективная физическая активность не обязательно совпадает с тем, что модно или социально одобряемо. Алексей Массель, руководитель службы фитнеса RODINA Клубов Здоровья и Долголетия, Health Coach кафедры спортивной медицины РУДН и мастер спорта по водному поло, объясняет, какие маркеры покажут, что тренировки подобраны правильно.

«Факторов много. К физиологическим относятся частота сердечных сокращений в процессе нагрузки, постепенная адаптация без отрицательных реакций организма, отсутствие ухудшения общего самочувствия после тренировки. К психологическим факторам — выполнение занятий ради внешнего одобрения, под давлением или для избегания чувства вины».

Распознать подходящую нагрузку помогают практические вопросы:

- 1 Соответствует ли выбранный вид активности вашей цели и способствует ли ее достижению;
- 2 Можете ли вы заранее планировать частоту и длительность тренировок, и вписывается ли нагрузка в ваш ритм жизни;
- 3 Есть ли достаточный ресурс не только для выполнения занятия, но и для последующего восстановления.

Признаки подходящей нагрузки включают:

- 1 Цель, ради которой вы тренируетесь, значима лично для вас и формирует внутреннюю мотивацию;
- 2 Вы хорошо переносите нагрузку: она умеренно тяжелая, контролируемая, не вызывает выраженных негативных физиологических или эмоциональных реакций;
- 3 После тренировки сохраняется работоспособность, отсутствует ощущение, что на остальные сферы жизни не хватает сил.

Читайте также

[Судья Рут: как одна женщина бросила вызов мужскому миру и изменила его](#)

Эти сигналы следует отличать от нормального кратковременного дискомфорта, который возникает на ранних этапах адаптации и постепенно снижается.

Продолжение после рекламы

РЕКЛАМА

Регулярные спортивные тренировки — это работа на конкретную цель. Мотивация формируется через понимание, зачем выполняется каждая тренировка и к чему она приводит.

Минимально необходимая ежедневная активность достигается за счет более легких форм движения: прогулок, танцев, подвижных игр или бытовой активности. Они помогают поддерживать здоровье и снижают барьер входа в тренировочный процесс, но не заменяют структурированные тренировки, если цель — развитие физических качеств или изменение тела».

Найти «свою» нагрузку — значит выбрать ту, которая вписывается в жизнь и оставляет силы на нее, а не забирает последние ресурсы.



Почему насилие над собой — главный враг мотивации

Чаще всего люди срываются не потому, что им «не хватает силы воли», а потому что они постоянно действуют против собственных ощущений. Фитнес-презентер и хорео-мастер LDFA Сергей Побегалов объясняет, как выглядит это «насилие» и почему оно неизбежно приводит к выгоранию.

«Главная ошибка, которую я часто вижу у людей, — это насилие над собой. Часто начинают с мыслью „надо“, „обязательно“, „сейчас же“, заставляя тело делать то, что ему не по силам или просто не интересно. Я сам через это проходил. Результат? Перепады настроения, усталость, а через пару недель желание заниматься полностью исчезло.

Сейчас я учу своих учеников слушать тело. Зумба для меня — не только тренировка, но и способ почувствовать радость движения. На уроках вижу, что те, кто ищет «свою» активность, остаются на занятиях долго, а те, кто себя принуждает, быстро теряют

Мой совет: пробуйте разные форматы и прислушивайтесь к себе. Если сердце бьется быстрее от радости, мышцы тянутся без боли, дыхание свободное — вы на правильном пути. Начните с небольших шагов: попробуйте 15–20 минут активности, которая кажется интересной, и постепенно увеличивайте время и интенсивность.

Ведите дневник ощущений: что вызывает удовольствие, а что — напряжение. И главное — не сравнивайте себя с другими: ваша активность должна откликаться внутри вас. Тело всегда подсказывает, что ему нужно, главное — слышать и доверять себе».

Психология самопринуждения: почему мы «ломаем» себя

Работать против себя — это не про силу характера, а про неосознанные механизмы, которые сформировались еще в детстве. Сертифицированный гештальт-терапевт, психодрама-терапевт и медицинский психолог Rehab Family Виолета Юрченко раскрывает, почему принуждение разрушает мотивацию и как найти деятельность, которая действительно откликается внутренним потребностям.

Продолжение после рекламы

РЕКЛАМА

«Когда мы „заставляем“ себя тренироваться или соблюдать режим, мы игнорируем внутренние сигналы тела и психики. Это вызывает сопротивление: подсознание бунтует против принуждения.

идеальных результатов или чрезмерно контролировали, он может вырасти с низкой самооценкой, перфекционизмом, боязнью неудачи или отсутствием самостоятельности (читайте также: [Сигналы тела: 5 ощущений, которые говорят о том, что вы идете не «своим» путем](#)).

Есть и другие причины сопротивления: недостаток мотивации, отсутствие интереса, высокий уровень стресса, отсутствие четких целей, отсутствие вознаграждения. Физическое и эмоциональное состояние тоже играет роль: усталость, депрессия, апатия, стресс и высокий кортизол подтачивают желание заниматься.

Читайте также

[Культ вечной молодости: почему мы боимся стареть](#)

Навязанные цели — еще один фактор: когда человек делает то, что от него ожидают другие, а не то, что ему действительно нужно. В итоге вместо укрепления здоровья получаем выгорание и отвращение к активности.

Продолжение после рекламы

РЕКЛАМА

Активность, которая «откликается», характеризуется интересом, вдохновением, естественностью, радостью. Пробуйте разные форматы, прислушивайтесь к себе, не бойтесь менять направление. Важно, чтобы активность была в радость и приносила удовлетворение».

Эксперт подчеркивает: устойчивые привычки строятся не на дисциплине, а на внутреннем согласии.

Как найти активность, которая откликается

Опираясь на три точки зрения — спортивную, фитнес-практическую и психологическую — можно сформулировать несколько рабочих принципов.

Смотрите на состояние, а не на часы. Если после тренировки вы чувствуете ресурс, а не пустоту, направление выбрано правильно;

Пробуйте новое. Танцы, плавание, силовые тренировки, йога, пилатес, хайкинг — ваше тело может откликнуться на самое неожиданное;

Не поддавайтесь чужим ожиданиям. Если вы тренируетесь ради одобрения, это ненадолго. Личная мотивация — главный критерий;

Встраивайте движение в жизнь. Прогулка вечером, танец на кухне, 20 минут растяжки — маленькие формы активности поддерживают тонус и открывают путь к более серьезным практикам.

Физическая активность должна быть продолжением вашей жизни, а не наказанием. Иногда нужно не собраться и заставить себя, а замедлиться и услышать: чего я хочу? что мне подходит? где я чувствую радость?

Правильная нагрузка — та, которая не ломает, а поддерживает. Та, где тело — партнер, а не объект контроля. И когда между вами устанавливается этот диалог, активность становится в удовольствие — и остается в жизни надолго.



Алексей Массель



Виолета Юрченко

Медицинский психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family



Сергей Побегалов

Международный фитнес-презентер, хорео-мастер LDFA

Автор текста: **Marie Claire Editorial**

Фото: социальные сети @hannaschonberg @kyliejenner @selinepettersen



<https://www.marieclaire.ru/ump-api/service-scrooge/images/0KfQuNGC0LDQudGC0LUg0L3QsNGBINCyICXQotC10LvQtdCz0YDQsNC80LUILCDRh9GC0L7QsdGLINC+0YHR>

Подписаться

- 1 Как сделать ноги подтянутыми без спортзала: простая домашняя программа
- 2 6 способов накачать пресс во время ходьбы — без спортзала
- 3 Тест: выберите цитату Анны Ахматовой, а мы назовем причину вашей печали
- 4 Спортивная роскошь: почему сегодня зумеры согласны ходить исключительно в спортзалы класса люкс?
- 5 Зачем заниматься спортом, если нет цели похудеть

marie claire



РЕКЛАМА

Подписка на рассылку

Я даю свое согласие на обработку персональных данных и соглашаюсь с условиями Политики ООО «Шкулёв Диджитал Технологии» в отношении обработки персональных данных

Подписаться



- [О журнале](#)
- [Контакты](#)
- [Анонс номера](#)
- [Реклама на сайте](#)
- [Реклама в журнале](#)
- [Пользовательское соглашение](#)
- [Политика использования cookie-файлов](#)
- [Рекомендательные технологии](#)
- [Техподдержка](#)



[WOMAN.ru](#)
[the day.ru](#)
[marie claire maison](#)
[Starhit](#)
[marie claire](#)
[PSYCHOLOGIES](#)
[girl PARENTS](#)

Сетевое издание MarieClaire Онлайн

Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 80952

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.04.2021 18+

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»

Главный редактор: Воронцева О. А.

Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: marieclaire@shkulev.ru телефон: +7(495) 633-57-57

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2026. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.