

# ĆWICZ KAŻDEGO DNIA

## 32 SPOSOBY

### NA KSZTAŁTOWANIE NAWYKU TRENOWANIA

(NAWET JEŚLI  
NIE LUBISZ ĆWICZYĆ)



S. J. SCOTT

Tytuł oryginału: Exercise Every Day: 32 Tactics for Building the Exercise Habit (Even If You Hate Working Out)

Tłumaczenie: Piotr Cieślak, Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-8067-7

Translated and published by Helion S.A. with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on Exercise Every Day: 32 Tactics for Building the Exercise Habit (Even If You Hate Working Out). © 2015 Oldtown Publishing. All Rights Reserved. Oldtown Publishing is not affiliated Helion or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

Polish edition copyright © 2021 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/cwicz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Prezent dla Ciebie .....	5
Wstęp .....	7
Jak ćwiczyć każdego dnia .....	7
O książce <i>Ćwicz każdego dnia</i> .....	9
Cała prawda o treningowych przeciwnościach .....	11
Kontuzje .....	12
Ataki zwierząt .....	12
Ludzie .....	12
Zła pogoda .....	13
Bruce Springsteen .....	13
Przeszkoda 1. Niewiedza .....	14
Taktyka 1. Zaczynj od końca .....	15
Taktyka 2. Doksztalc się .....	19
Taktyka 3. Wypróbuj tylko jeden rodzaj ćwiczeń .....	21
Przeszkoda 2. Brak motywacji .....	24
Taktyka 4. Kotwiczenie nawyków .....	25
Taktyka 5. Mikrozobowiązania .....	28
Taktyka 6. Usuwanie przeszkód utrudniających ćwiczenia .....	32
Taktyka 7. Uatrakcyjniaj ćwiczenia .....	34
Taktyka 8. Korzystaj z techniki .....	37
Taktyka 9. Bądź godny zaufania .....	40
Taktyka 10. Nie zniechęcaj się brakiem rezultatów .....	43
Taktyka 11. Powiązanie treningów z celem .....	47

Przeszkoda 3. Bariery mentalne .....	53
Taktyka 12. Przeformułuj koncepcję treningu .....	54
Taktyka 13. Nie popadaj w obsesję na punkcie obranych celów .....	56
Taktyka 14. Przełamywanie stagnacji .....	59
Taktyka 15. Przełamywanie onieśmienia .....	61
Taktyka 16. Nie torpeduj własnych wysiłków .....	65
Przeszkoda 4. Brak czasu .....	71
Taktyka 17. Zyskaj więcej czasu .....	72
Taktyka 18. Wykorzystuj do maksimum małe okna czasowe .....	75
Taktyka 19. Ćwicz wcześniej rano .....	77
Taktyka 20. Ćwicz wczesnym wieczorem .....	81
Przeszkoda 5. Czynniki zewnętrzne .....	84
Taktyka 21. Porozmawiaj z rodziną .....	85
Taktyka 22. Zaplanuj dzień tak, by uniknąć zakłóceń .....	89
Taktyka 23. Zwracaj uwagę na pogodę .....	92
Taktyka 24. Postępowanie w razie poważniejszych życiowych zawirowań .....	95
Taktyka 25. Zwiększ poziom energii .....	97
Taktyka 26. Znajdź niedrogi program treningowy .....	100
Przeszkoda 6. Awersja do siłowni .....	102
Taktyka 27. Znajdź dobrą siłownię .....	103
Taktyka 28. Opracuj domowy plan treningowy .....	107
Przeszkoda 7. Wiek, urazy i zakwasy .....	113
Taktyka 29. Odróżniaj ból od kontuzji .....	114
Taktyka 30. W razie kontuzji skonsultuj się z lekarzem .....	118
Taktyka 31. Znajdź aktywność zastępczą .....	122
Taktyka 32. Rozwijaj program treningowy .....	124
Jak nabrać nawyku ćwiczeń .....	130
Osiem kroków do nawyku ćwiczeń .....	130
Podsumowanie .....	137
Podziękowania .....	139
Inne książki S.J. Scotta .....	141

# Cała prawda o treningowych przeciwnościach

Pomysł na tę książkę podsunął mi zwykły e-mail.

Kilka miesięcy temu rozesłałem do subskrybentów mojego biuletynu list z pytaniem o *jeden nawyk*, który chcieliby sobie wyrobić najbardziej. Po przeczytaniu ponad 400 odpowiedzi uświadomiłem sobie, że wiele osób ma kłopoty z kondycją fizyczną i zdrowiem.

A co było w tym najciekawszego?

Większość piszących *wiedziała*, co należy robić, lecz nie miała pojęcia, jak pokonać przeszkody, które wyrastały im na drodze. Co więcej, wielu wychodziło z założenia, że przeszkody te rzeczywiście uniemożliwiają im regularną aktywność fizyczną.

Prawda jest jednak taka, że to nie brak chęci uniemożliwia większości ludzi trenowanie. Wynika to raczej z faktu, że pozwalają oni przeszkodom krzyżować im plany. Tymczasem sztuka kształtowania nawyku ćwiczeń opiera się na regularności — nawet jeśli nieustannie natykasz się na irytujące utrudnienia.

Pozwól, że poprę tę tezę krótkim (i, mam nadzieję, zabawnym) opisem rozmaitych przeszkód, na jakie napotykałem przez 25 lat biegania. Incydentów było tak wiele, że musiałem podzielić je na kategorie.

## Kontuzje

Zapalenie osierdzia. Ból piszczeli. Naderwany mięsień grupy tylnej uda. Wyczerpanie ciepłne. Zapalenie powięzi podszwowej. Biodro trzaskające. (Naprawdę jest coś takiego jak biodro trzaskające...)

## Ataki zwierząt

Gonił mnie pies z trzema łapami. (No dobrze, może się nie wystraszyłem, lecz z pewnością była to jedna z dziwniejszych chwil w moim życiu). Przeżyłem zderzenie z dorosłym jeleniem podczas akademickiego biegu przełajowego. Gdy biegłem przez francuską wieś, pogryzł mnie — a wcześniej gonił pod górę — gospodarski pies. Ściagała mnie grupka siedmiu jamników. (To też nie było straszne, ale te nieduże psiaki potrafią ugryźć...)

## Ludzie

Auta niespodziewanie zajeżdżające mi drogę. Ciskane we mnie przypadkowe przedmioty: szklane butelki, kamienie, a nawet kawałek pizzy. Pewnego dnia jakiś kierowca wysiadł z samochodu i gonił mnie przez pięć przecznic w Newark w New Jersey. Ach, i moje ulubione, słyszane od 20 lat: „Biegnij, Forrest, biegnij!”.

## Zła pogoda

Nie zliczę, ile razy musiałem się zmagać z potwornym upałem, obieraniem chmury i oblodzonymi chodnikami.

## Bruce Springsteen

Któregoś dnia o mało nie potracił mnie Bruce Springsteen, który wyjeżdżał właśnie spod swojego domu. Tak, *ten* Bruce Springsteen.

No dobrze, przyznam, że niektóre spośród wymienionych wypadków mogły mnie ominąć, gdybym lepiej zaplanował trening.

Zmierzam jednak do tego, że jeśli robi się coś regularnie, trzeba się liczyć z nieuchronnymi przeszkodami. Sztuka nie polega tylko na właściwym reagowaniu na nie, ale też na ich unikaniu, ilekroć to możliwe.

I właśnie o tym będzie mowa w tej książce!

Na podstawie wspomnianych 400 e-maili wyszczególniłem **7 typowych przeszkód** uniemożliwiających ukształtowanie nawyku trenowania oraz 32 praktyczne rozwiązania, które pomogą Ci się z nimi zmierzyć. Jak już wspomniałem, materiał jest obszerny, zabierzmy się więc od razu za jego omawianie.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Czy wiesz, że ruch to zdrowie? Oczywiście, że wiesz. Ale nie ćwiczysz regularnie, bo programy treningowe wyglądają na ekstremalne. I zajmują mnóstwo czasu. Do tego trzeba iść na siłownię pełną napakowanych mięśniaków, a pogoda nie zawsze pozwala na codzienny trening na świeżym powietrzu. Z kolei mieszkanie jest za małe, aby znaleźć miejsce do ćwiczeń. Poza tym po treningu wszystko boli. Wreszcie — kiedy ćwiczyć? Nie sposób wstać godzinę wcześniej, po pracy zaś człowiek pada ze zmęczenia. A jeszcze trzeba ogarnąć dom...

Jeśli brzmi znajomo, to ta książka jest dla Ciebie! Ludzie chcą ćwiczyć, ale nie umieją pozbyć się przeszkód na drodze do codziennych treningów. W tym poradniku opisano wszystkie typowe bariery i zaprezentowano 32 skuteczne strategie ich przezwyciężania. Przekonasz się, że każdą z przeszkód możesz pokonać! Nie musisz kombinować: jeśli zechcesz, możesz dobrze zadbać o swoje zdrowie i kondycję fizyczną bez poświęcania temu całego wolnego czasu. Szybko zauważysz, że rutyna codziennych treningów przynosi wymierne (i spektakularne!) korzyści. Co więcej, dzięki tej książce dowiesz się, dlaczego dana strategia działa, jakie bariery eliminuje i jak od razu ją zrealizować.

Dowiedz się, jak:

- wybrać odpowiedni program treningowy
- pracować z mikrozobowiązaniami
- wykorzystać technologię do śledzenia własnych postępów
- sprawić, aby trening stał się przyjemnością
- identyfikować i pokonywać przeszkody

**S. J. SCOTT** jest światowej sławy psychologiem i autorem bestsellerowych poradników. Zajmuje się skutecznymi taktykami doskonalenia osobistego we wszystkich ważnych obszarach życia. Jego znakiem rozpoznawczym jest skuteczność i praktyczność przystępnie przekazanej wiedzy. W wolnych chwilach czyta, gimnastykuje się i zwiedza najdalsze zakątki świata.

## CODZIENNA DAWKA RUCHU: ĆWICZ I CIESZ SIĘ ZDROWIEM!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-8067-7



9 788328 380677

cena 32,90 zł