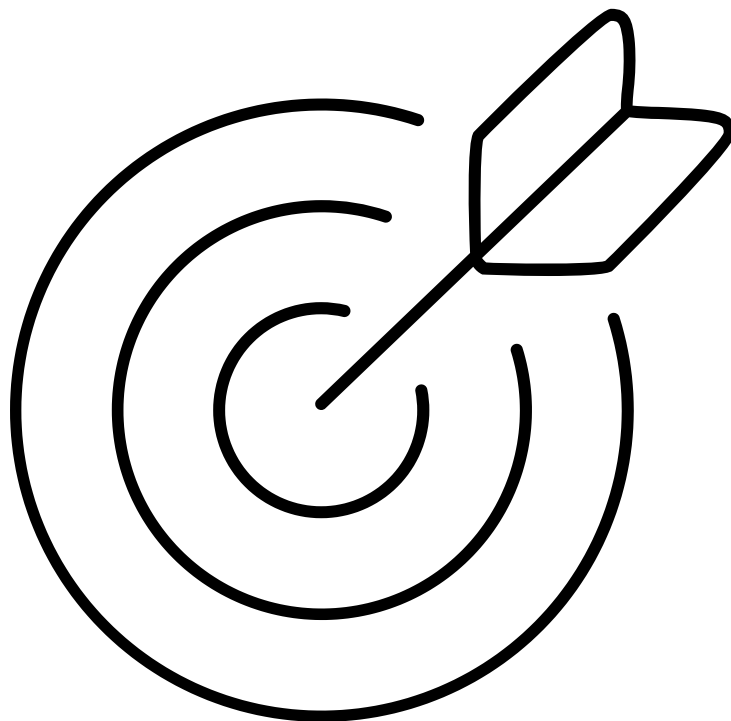


M A R K M I Ð

Á EINFALDAN HÁTT



M A R K M I Þ

INNRI HVATI

Það er best að setja sér markmið sem eiga sér innri hvata hjá þér. Það þýðir að þú ert með sterkt svar við “AF HVERJU”.

Af hverju vilt þú ná þessu markmiði?

Það gæti verið persónuleg þráhyggja, það gæti verið ósk um að hafa styrk til að leika við barnabörnin á gólfinu, það gæti verið til að komast hjá verkjum.

Hvað sem það er fyrir þig, þá verður það að vera fyrir þig, eitthvað sem skiptir þig máli. Ekki einhvern annan.

Ég vil líka hvetja þig til að setja þér frammistöðu markmið frekar en útlits markmið. Þau eru heilbrigðari og setur fókus á útkomuna, en ekki útlit.

Sumum finnst yfirþyrmandi að setja sér markmið og finnst þetta of flókið, þá er gott að muna að markmiðið þitt skiptir engan annan máli.

Fyrsta markmið gæti verið að “mæta 2x í ræktina á viku”.

Ef þér dettur ekkert í hug geturðu átt smá spjall við þjálfarann þinn og brainstormað.

M A R K M I Ð

SMART MARKMIÐ

Þegar þú setur þér markmið ættu þau að vera:

1. skýr
2. mælanleg
3. aðgerðarmiðuð
4. raunhæf
5. tímasett



Dæmi:

markmið er að gera 10 dauðar upphíingar 1. des 2025

Undirmarkmið 1: hanga í 2 mínútur

Undirmarkmið 2: gera 50 scapular upphíingar

Undirmarkmið 3: gera 30 upphíingar með aðstoð

Aðgerðarskref gætu verið:

Í lok Metó æfingar að æfa grip á upphífstönginni eða gera kviðæfingar sem hjálpa til við upphíingar (hollow hold/rock). Að æfa scapular hreyfingar út í loftið eða í plankstöðu. Að gera negatífar upphíingar og upphíingar með teygju. Að gera ren row æfinguna.

M A R K M I Ð

MARKMIÐ



Skiptu markmiðinu niður í smærri skref

undirmarkmið 1

undirmarkmið 2

undirmarkmið 3



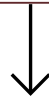
Aðgerðarskref

Aðgerðarskref

Aðgerðarskref

M A R K M I Ð

MARKMIÐ



Skiptu markmiðinu niður í smærri skref

undirmarkmið 1

undirmarkmið 2

undirmarkmið 3



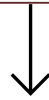
Aðgerðarskref

Aðgerðarskref

Aðgerðarskref

M A R K M I Ð

MARKMIÐ



Skiptu markmiðinu niður í smærri skref

undirmarkmið 1

undirmarkmið 2

undirmarkmið 3



Aðgerðarskref

Aðgerðarskref

Aðgerðarskref