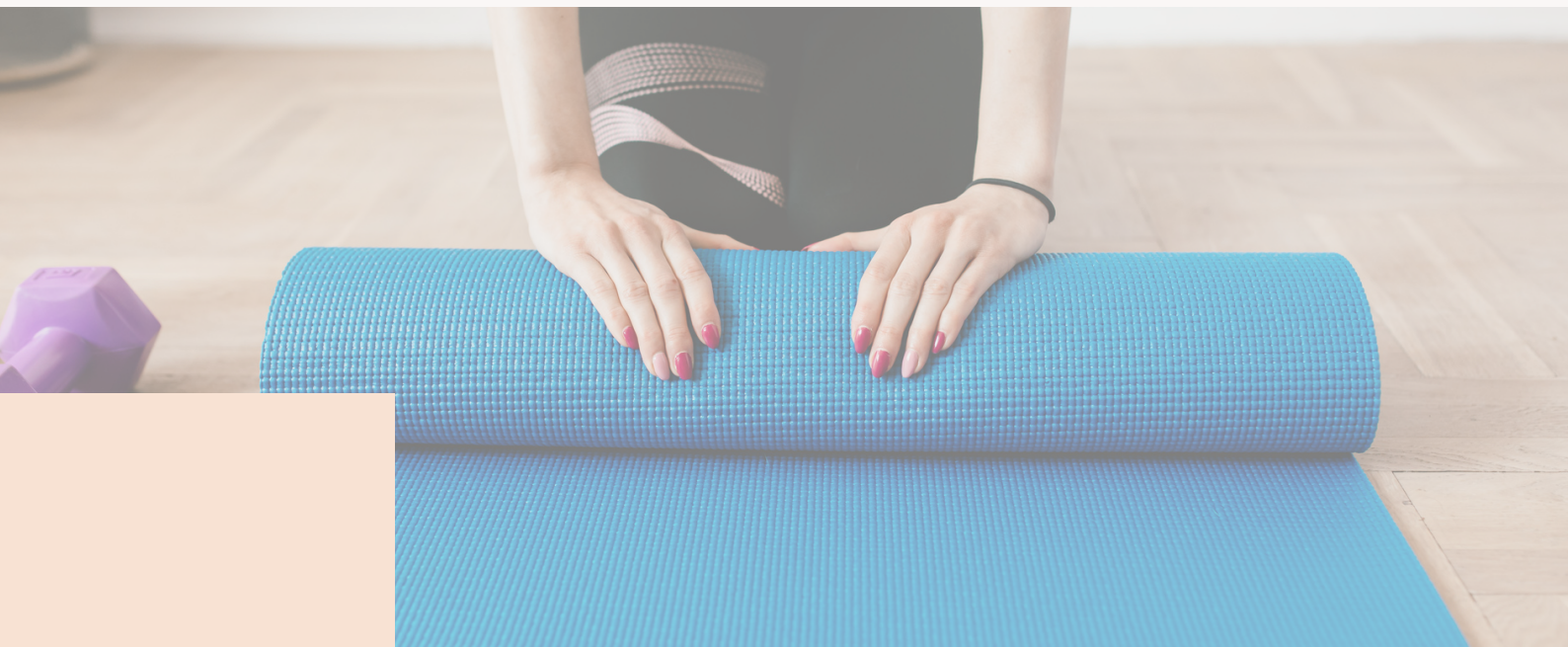




*NEM MOTIVÁCIÓ KELL, HANEM  
egy fenntartható  
rendszer*



Lépésről lépésre útmutató.  
Nem vagy egyedül!

@edina.pilates / [www.edinapilates.hu](http://www.edinapilates.hu)

# Ismerj meg!

Szia! Edina vagyok, pilates instruktor,  
gerinctréner



Volt idő, amikor én is mindig „majd holnaptól” edzettem.

Nem azért, mert nem szerettem a mozgást, hanem mert nem volt benne rendszer.

Hetekig ment, aztán kimaradt pár nap, és onnantól egyre nehezebb volt visszatérni az edzéshez.

Akkor jöttem rá, hogy nem több motivációra van szükségem, hanem egy olyan megoldásra, ami akkor is továbbvisz, amikor nincs kedvem.

Így született meg nálam az online torna: nincsenek fix időpontok, bármikor elérhető edzések, döntési kényszer nélkül.

Nem kellett készülődni, szervezni. Nem volt halogatás – csak egy dolgom volt, megnyitni a videót.

És ettől lett újra rendszer a mozgásból, nem egy újabb „projekt”.

Ma már pontosan tudom: ha van egy jól működő keret, a mozgás magától beépül az életembe.

# Bevezetés

Ez az útmutató nem motiválni akar. Nem is rábeszél. Inkább megmutatni, hogyan lehet úgy mozogni, hogy ne kelljen mindig előlről kezdeni.

Teremts magadnak néhány nyugodt percet. Nem kell jegyzetelni, de jó, ha közben egy kicsit magadra figyelsz.

Nem lesznek benne klasszikus gyakorlatleírások, viszont kapsz egy egyszerű keretrendszer, amit a saját életedhez tudsz igazítani.

Ezt szoktam javasolni azoknak az ügyfeleimnek, akik már túl vannak több sikertelen újrakezdésen.

Ha neked is ismerős ez az érzés, próbáld ki a következő lépéseket.



A notebook with a black cover and white pages, and a black pen, are placed on a light brown, textured surface. The notebook is open, showing lined pages. The pen is lying diagonally across the notebook.

5 Ne a lelkesedésre építs, hanem a visszatérésre!

6 Kevesebb edzés, kevesebb döntés

7 Ne eredményt keress, hanem jeleket

8 Összefoglalás

Nem motiváció kell, hanem egy fenntartható rendszer

*Tartalom*

# 1. lépés: Ne a lelkesedésre építs, hanem a visszatérésre

A legtöbben ott rontják el, hogy az újrakezdést lelkesedésre alapozzák. Arra számítanak, hogy majd most végig kitart a lendület.

A valóság viszont az, hogy a **lelkesedés elmúlik – mindig**. Ami számít, az az, hogy mi történik utána.

Én azt tanítom, hogy már **az elején számolj azzal: lesz kihagyás**. Ez nem kudarc, hanem a folyamat része.

Ha erre nem készülsz fel fejben, minden kihagyás után úgy érzed majd, hogy „elrontottad”.

Az egyik vendégem eleinte minden kimaradt edzés után hetekre eltűnt. Amikor megbeszéltük, hogy csak az legyen a célja, hogy visszajöjjön a következő alkalomra, hirtelen megszűnt a nyomás.

**Gyakorlat: dönts el előre, mi lesz az első lépésed egy kihagyás után.**



*"A változás titka abban rejlik,  
hogy minden energiát nem a  
régi elleni küzdelemre kell  
összpontosítanunk, hanem az  
új felépítésére."*

**-Szókratész**

## 2. lépés: *Kevesebb edzés, kevesebb döntés*



- ✓ A túl sok lehetőség fárasztóbb, mint gondolnád. Ha minden héten újra eldöntöd, mikor és mit edzel, az mentálisan kimerít.

Ezért működik jobban a fix rendszer, mint a „majd meglátom” hozzáállás.

Nem azért, mert több, vagy jobb az edzés, hanem mert kevesebbszer kell dönteni.

- ✓ Az online klubban például pontosan ezért vannak rövid, előre felépített edzések. Nem kell gondolkodni, csak elindítani a videót.

Egy vendégem heti 3 edzést tervezett, de egyet sem csinált meg. Amikor váltott az edzésprogramra, már belefért amit eltervezett.

- ✓ Tanács: válassz kevesebbet, de legyen kiszámítható.



*A mozgás nem büntetés,  
hanem ajándék!*



## *3. lépés: Ne eredményt keress, hanem jeleket*

Az újrakezdésnél az egyik legnagyobb csapda, hogy látványos eredményeket várunk túl rövid idő alatt.

Pedig a test sokkal finomabban jelez először.

Jobban alszol. Könnyebb felállni. Nem fáj annyira a derekad reggel.

Ha ezeket nem veszed észre, könnyen azt hiheted, hogy „nem működik”.

Kriszta sem a formáján vette észre először a változást, hanem azon az egy lehajláson, amikor szembesült a ténnyel, hogy már könnyedén le tud hajolni.

Feladat: figyeld meg a hétköznapi mozdulatokat, ne a tükröt nézegesd!

# Összefoglalás

Ha csak egy dolgot jegyzel meg, ez legyen az:  
**nem veled van a baj, hanem a rendszereddel.**

## A lényeg:

- ne lelkesedésre építs,
- csökkentsd a döntések számát,
- és tanuld meg észrevenni az apró jeleket.

Ez az a pont, ahol a változás elkezdődik.  
Ezt hívom én megtartó rendszernek.





***Ne feledd!***

*A pilates nem arról  
szól, hogy jobb legyél  
valaki másnál,  
hanem arról, hogy  
jobb legyél, mint  
voltál.*



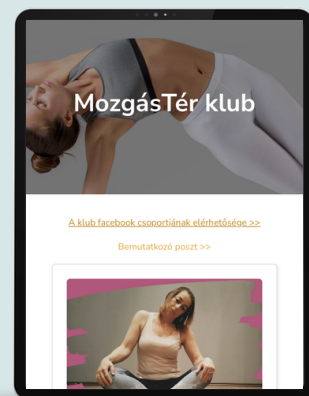
# Következő lépés

Ha szeretnél egy olyan rendszert, ami nem csak elindít, hanem meg is tart, csatlakozz az online pilates klubhoz.



**Mindig van „mihez nyúlni”:** az online klubban a rövid, változatos edzéseket bármikor elérheted, így akkor is mozoghatsz, ha a napod sűrű, vagy épp nem tudsz eljönni a stúdióba.

**Rendszeresség könnyedén:** a klub segít, hogy a mozgás ne maradjon félbehagyott terv, hanem része legyen a mindennapjaidnak, támogatva ezzel az erősebb, rugalmasabb és energikusabb tested kialakulását.



## RÉSZLETEK ÉS CSATLAKOZÁS A KLUBHOZ

Ott rövid edzéseket, útmutatást és egy olyan keretet kapsz, ami hosszú távon is működik.

@edina.pilates / [www.edinapilates.hu](http://www.edinapilates.hu)

# Copyright jegyzet

---

© 2026 Helfrich Edina I  
MozgásTér stúdió. Minden jog  
fenntartva

Ez a kiadvány és tartalma szerzői  
jogvédelem alatt áll. A tartalom  
másolása, terjesztése, más  
platformon történő megosztása  
vagy bármilyen kereskedelmi célú  
felhasználása a szerző írásos  
engedélye nélkül tilos.



*Edina*

@edina.pilates / [www.edinapilates.hu](http://www.edinapilates.hu)