

أفضل النصائح لاعتماد صالة رياضية في بيتك!

قد تكون أحد أسباب عدم ممارسة الرياضة هي عدم توفر الوقت الكافي للذهاب الى النادي الرياضي، ولكن ما سيكون عذرك بعدما تنشئ صالة رياضة داخل منزلك؟ من المهم ان يجعل كل شخص الرياضة جزءاً من اسلوب حياته، لذلك تخصيص غرفة من البيت للرياضة فقط، هو قرارٌ صائب، اذ ان الحياة الصحية ليست موضة مؤقتة بل نظام حياة سليم الى الأبد.

حتى ولو كانت لديك بضعة أمتار فقط لهذا الغرض، قم بتصميمها بالشكل الصحيح:

يمكنك وضع خزانة في أي مكان فارغ. هذه المنطقة ستكون جيدة بما فيه الكفاية لليوغا، البيلاتيس وممارسة القليل من رفع الأثقال. ضع حصيرة في الخزانة وأثقال خفيفة الوزن ومنشفة نظيفة.

ضع الآلة المفضلة لديك أو قطعة من المعدات في البقعة التي تحبها في المنزل. بهذه الطريقة سوف تكون مصدر دعم وتشجيع لممارسة الرياضة.

إذا كان لديك أطفال، يمكنك تحضير مساحة رياضة تمكنك من رؤية الأولاد أثناء ممارسة الرياضة.

أضف بعض الخضار (النباتات) إلى مساحة التمرين من أجل تجديد المنطقة وجعلها حية.