

طرق تدخل فيها الرياضة إلى حياتك اليومية

ممارسة الرياضة ضرورية للغاية. الى جانب ذلك، فإنها يمكن أن تكون ممتعة: تعلم كيفية تدخل اللياقة البدنية في يومك المزدحم.

فوائد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لا تهاهي: النشاط البدني يمكن أن يساعدك على فقدان الوزن وتجنب مجموعة من الأمراض المزمنة، بما فيها أمراض القلب، السكري، وهشاشة العظام. اللياقة البدنية تساعدك أيضاً على تحسين صحتك العقلية.

في حين أن معظم الناس يعرفون أنهم يجب أن يمارسوا الرياضة، قد لا يعرفون من أين يجب أن يبدأوا وكيف ستتناسب في جداول أعمالهم المزدحمة. أحياناً، المشكلة ليست الدافع – انها مجرد العثور على الوقت. ولكن ممارسة الرياضة ليست صعبة كما قد يتصور البعض. إليك بعض الطرق التي ستساعدك على تحريك جسمك في معظم وقتك:

1. كن أقل كفاءة! الناس عادة يحاولون التفكير في طرق لجعل مهامهم اليومية سهلة أكثر. ولكن، إذا جعلتها أكثر صعوبة، يمكنك الحصول على المزيد من التمارين الرياضية.
2. اغسل السيارة باليد بدلاً من أخذها إلى محطة غسيل السيارات.
3. هل أنت ذاهب إلى مكان ما؟ خذ الطريق الأطول. المشي يومياً صعوداً أو نزولاً على الدرج جيد جداً لقلبك. تجنب المصاعد والسلالم المتحركة كلما أمكن ذلك. إذا كنت تتركب الحافلة أو المترو إلى مكان عملك، انزل إلى المحطة قبل مكتبك وامشي المسافة الإضافية. عندما تذهب إلى المركز التجاري أو محل البقالة، اركن السيارة بعيداً عن المدخل لتحصل على بضعة دقائق إضافية من المشي – واحدة من أفضل الطرق للحصول على الرياضة اليومية.
4. الأشخاص الذين يمارسون الرياضة في الصباح هم أكثر عرضة للتمسك بهذا النمط اليومي. هل تشعر وكأنه يمكنك ممارسة الرياضة في نهاية يوم من العمل الشاق؟ على الأغلب لا. إذا كنت تمارس الرياضة في الصباح، ستكون أكثر عرضة للقيام بذلك، وستشعر بإيجابية عظيمة خلال اليوم.

5. في حين أن التدريب مع الأوزان مهم للغاية، إذا لم تكن تعرف ما تفعله، إنك عرضة لخطر الإصابة. من الأفضل الحصول على تعليمات من

مدرب شخصي في صالة الألعاب الرياضية. يمكنك أيضا شراء دي في دي
مخصص لتخفيف الوزن كي تتابعه وتمارس الرياضة في غرفة المعيشة
الخاصة بك