

كيفية الانتقال إلى تمارين الخريف الرياضية

الأيام تصبح أقصر ، تنخفض درجات الحرارة ويبدأ المطر في الانخفاض. هنا يأتي الخريف. من التدريبات و المشي لمسافات طويلة إلى معسكرات خارجية و اليوغا ، وهناك الكثير من الامتيازات للتدريب في الطقس الحار. ولكن مع حلول فصل الصيف ، فإن هذا لا يعني أن روتينك في اللياقة البدنية يجب أن يتوقف. في الواقع، أنها واحدة من أفضل الأوقات لصلاح الخاص بك نظام وتبني بعض التغيير.

مع كل موسم جديد يأتي فرصة للتغيير روتين اللياقة البدنية وتحديد أهداف جديدة. اليوم نحن نشارك بعض الطرق المفضلة لدينا لنقل التدريبات الخاصة بك إلى الخريف. تحقق من هذه النصائح لتحديث روتينك ليتأقلم مع فصل الخريف. فيما يلي كيفية تحويل التدريب الخاص بك أثناء انتقالات الموسم من الصيف إلى الخريف.

1. ابدأ بممارسة التمارين في الداخل

عندما يصبح الطقس بارداً في الخارج ، فقد حان الوقت لجعل التمارين الداخلية الخاصة بك أكثر متعة. إذا كنت تتمرن وحدك ، وهناك العديد من التطبيقات التي تقدم مجموعة متنوعة من التدريبات الرياضية (الملاكمة، بري، واليوغا، HIIT وأكثر من ذلك بكثير!) التي يمكنك ممارستها من دون إشراف مدرب رياضي محترف. التي يمكنك اتخاذها كل ساعة على مدار الساعة. يمكنك القيام بهذه التمارين في أي مكان - غرفة المعيشة ، غرفة النوم ، غرفة الفندق - أيّا كان الأفضل لك. لا تتردد في التواصل مع أصدقائك الآخرين اللذين يمارسون التمارين الرياضية أيضاً. قد يكون ذلك وقتاً مناسباً لكما للتواصل وممارسة تمارينكم الخريفية معاً .



2. تحدي نفسك

هذا الموسم ، اغتنم الفرصة لتحدي نفسك ووضع بعض الأهداف الجديدة. قم بتبديل التمرینين الخاص بك عن طريق رفع الأوزان الثقيلة. إن طریقتنا المفضلة لتحدي أنفسنا بالأوزان هي من خلال المجموعات التي نستخدم فيها وزناً أقل وتعرف بـTechnique Al Drop sets (تقنية لمواصلة ممارسة تمرین رياضي من خلال اخفاذه الوزن عندما لا يمكن للعضلات تحمل وزن أعلى) ، - واحدة من أكثر الطرق فعالية لتكوين العضلات الخالية من الدهون. المفهوم بسيط: ابدأ بالأوزان الثقيلة ، وعندما تبدأ بالتعب ، انزل إلى مجموعة أخف من الأوزان وقم بإكمال الممثلين. هذه التقنية التدريجية تجعل جسمك يجتذب المزيد من الألياف العضلية ، والتي بدورها تشكل عضلات هزيلة جميلة.



3. حدث أغراض التمارين الرياضية التي تستخدمها

هل هناك أي شيء أكثر تحفيزًا من مجموعة جديدة رائعة من أغراض التمارين الرياضية؟ نحن نحب التبرع بالملابس القديمة وشراء زوجين من الملابس الجديدة للحفاظ على شاطئنا في فصل الخريف. يعتبر هذا الفصل أيضًا وقتًا رائعًا للحصول على أدوات تمرين رياضية جديدة تسمح لنا بالقيام بالتمارين الرياضية الداخلية.



4. قم ببعض التعديلات في ما يخص الشراب الذي تشربه ما بعد التمارين

تحديد الجسم مع البروتين أمر ضروري بعد التمارين. سوف يعمل البروتين على تعزيز التمثيل الغذائي الخاص بك ويساعد على خلق تلك العضلات الجميلة الهزيلة. جرب تبديل عصير البروتين المعتاد للحصول على شيء أكثر احتفالي وموسمي. الآن نحن مهوسون باليقطين الذي يعتبر رائعاً لفصل الخريف. يمكنك أن تضفي إلى مشروبك أو أن تضفي أي من الخضروات أو الفاكهة الموسمية الشهية التي ستزيد من نشاطك وتعيد البروتينات التي حرقتها خلال التمارين.

مهما قررت أن تمارس من تمارين ، سواء كان الجري أو المشي ، سوف ترتفع درجة حرارة جسمك أثناء ممارسة التمارين الرياضية. ذلك لا تتخطى القاعدة الأساسية الجيدة: التخطيط لارتداء ملابسك لتكون أكثر راحة ودرجة حرارة 10 درجات من درجة الحرارة الخارجية الحالية.

