

كيفية الانتقال الى 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، انها واحدة من أفضل الأوقات لاصلاح الخاص بك نظام وتبني بعض التغيير.

مع كل موسم جديد يأتي فرصة لتغيير روتين اللياقة البدنية وتحديد أهداف جديدة. اليوم نحن نشارك بعض الطرق المفضلة لدينا لنقل التدريبات الخاصة بك الى 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 باردًا في الخارج ، فقد حان الوقت لجعل التمارين الداخلية الخاصة بك أكثر متعة. اذا كنت تتمرن وحدك ، فهناك العديد من التطبيقات التي تقدم مجموعة متنوعة من التدريبات الرياضية (الملاكمة، بري، واليوغا، HIIT وأكثر من ذلك بكثير!) التي يمكنك ممارستها من دون اشراف مدرب رياضي محترف. التي يمكنك اتخاذها كل ساعة على مدار الساعة. يمكنك القيام بهذه التمارين في أي مكان – غرفة المعيشة ، غرفة النوم ، غرفة الفندق – أيًا كان الأفضل لك. لا تتردد في التواصل مع أصدقائك الآخرين اللذين يمارسون التمارين الرياضية أيضا . قد يكون ذلك وقتًا مناسبًا لكما للتواصل وممارسة تمارينكما الخريفية معاً .



2. تحدى نفسك

هذا الموسم ، اغتنم الفرصة لتحدي نفسك ووضع بعض الأهداف الجديدة. قم بتبديل التمرين الخاص بك عن طريق رفع الأوزان الثقيلة. إن طريقتنا المفضلة لتحدي أنفسنا بالأوزان هي من خلال المجموعات التي نستخدم فيها وزناً أقل وتعرف بتقنية ال Drop sets (تقنية لمواصلة

ممارسة تمرين رياضي من خلال اخفاض 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 التدريبية 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 نشاطنا 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 التمرين

تجديد الجسم مع البروتين أمر ضروري بعد التمرين. سوف يعمل البروتين على تعزيز التمثيل الغذائي الخاص بك ويساعد على خلق تلك العضلات الجميلة الهزيلة. جرّب تبديل عصير البروتين المعتاد للحصول على شيء أكثر احتفالي وموسمي. الآن نحن مهووسون باليقطين الذي يعتبر رائعًا لفصل الخريف. يمكنك ان تضيفه الى مشروبك او ان تضيف اي من الخضروات او الفاكهة الموسمية الشهية التي ستزيد من نشاطك وتعيد البروتينات التي حرقها خلال التمرين.

مهما قررت ان 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.

