صالة ألعاب رياضية تقدم دروس القيلولة

هناك صالة ألعاب رياضية تقدم دروس القيلولة للكبار المتعبين…

إن ترك وقت أقل وأقل للنوم قد أصبح نوعا ما من صيحة وعادة للشخص الحديث في القرن الحادي والعشرين. ومع ذلك يأتي عدد كبير من العواقب غير المرغوب فيها، مثل التعب المستمر، الإجهاد، وغيرها. أخذت صالة ألعاب رياضية واحدة في المملكة المتحدة هذه الفرصة وفتحت صف لدروس القيلولة…

هذا صحيح! الآن يمكنك أن تدفع لصف تمارين رياضية لمدة ١٥ دقيقة تليها قيلولة لمدة ٤٥ دقيقة في غرفة ذات "درجة حرارة مثالية" مليئة بالغرباء، ولا يزال يمكنك أن تسمي هذا الفعل: "الذهاب الى صالة الالعاب الرياضية"!

المنظمون يطلقون على هذا الصف اسم "ناب – إرسيس" ويقولون أن هذا الصف سوف: "ينشط العقل، يحسن المزاج، ويحرق السعرات الحرارية بشكل غريب"، وهو صف يتمتع بتمارين ما فيه الكفاية لكي يكون صفاً شرعياً!

على الرغم من كل هذا، قد يكون هناك بعض العلم وراء هذه الفكرة. وفقا لدراسة أجريت في كلية أليغيني في ولاية بنسلفانيا، المشاركون الذين اخذوا قيلولة لمدة ٤٥ دقيقة في منتصف يومهم تعاملوا مع الإجهاد بشكل أفضل مقارنة مع أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. ووجدت دراسة مختلفة من جامعة كاليفورنيا بيركلي أن قيلولة بعد ظهر اليوم يمكن أن تزيد من القدرة على التعلم في الدماغ.

في الوقت الحالي، هذا الصف يعتبر تجريبي في نادي في المملكة المتحدة، وإذا أظهر أنه ناجحا، قد تشمل الصالات الرياضية الأخرى هذا الصف بتكلفة عضوية في

الأندية الأخرى في جميع أنحاء المملكة المتحدة.