كيف تبدأ في ممارسة الرياضة والتمسك بها؟

إذا كنت تواجه مشكلة في بدء خطة التمرين أو المتابعة ، فأنت لست وحدك. يكافح الكثير منا للخروج من الروتين المستقر ، على الرغم من نوايانا الحسنة.

أنت تعلم بالفعل أن هناك العديد من الأسباب الرائعة لممارسة الرياضة – من تحسين الطاقة والمزاج والنوم والصحة إلى تقليل القلق والتوتر والاكتئاب. وتعليمات التمرين التفصيلية وخطط التمرين ليست سوى نقرة واحدة. ولكن إذا كانت معرفة كيف ولماذا ممارسة الرياضة كافية ، فسنكون جميعًا في حالة جيدة. إن جعل التمرين عادة يتطلب المزيد – فأنت بحاجة إلى العقلية الصحيحة والنهج الذكي.

في حين أن الاهتمامات العملية مثل الجدول الزمني المزدحم أو الصحة السيئة يمكن أن تجعل التمرين أكثر صعوبة ، بالنسبة لمعظمنا ، فإن أكبر الحواجز العقلية. ربما يكون نقص الثقة بالنفس هو الذي يمنعك من اتخاذ خطوات إيجابية ، أو أن حافزك ينفجر بسرعة ، أو تشعر بالإحباط والاستسلام بسهولة. لقد كنا جميعًا هناك في مرحلة ما.

مهما كان عمرك أو مستوى لياقتك – حتى لو لم تمارس يومًا في حياتك – فهناك خطوات يمكنك اتخاذها لجعل التمرين أقل إرهاقًا وألمًا وأكثر متعة وغريزية.

تخلص من موقف الكل أو لا شيء. ليس عليك قضاء ساعات في صالة الألعاب الرياضية أو إجبار نفسك على ممارسة أنشطة رتيبة أو مؤلمة تكرهها لتجربة الفوائد الجسدية والعاطفية للتمرين. القليل من التمرين أفضل من لا شيء. في الواقع ، يمكن أن يكون لإضافة كميات متواضعة من النشاط البدني إلى روتينك الأسبوعي تأثير عميق على صحتك العقلية والعاطفية.

كن لطيف مع نفسك. تظهر الأبحاث أن التعاطف مع الذات يزيد من احتمالية نجاحك في أي مسعى معين. لذلك ، لا تضغط على نفسك بشأن جسمك ، أو مستوى لياقتك الحالي ، أو افتقارك المفترض إلى قوة الإرادة. كل ما سيفعله هو تثبيط هويتك. بدلاً من ذلك ، انظر إلى أخطائك السابقة وخياراتك غير الصحية كفرص للتعلم والنمو.

تحقق من توقعاتك . لم تفقد لياقتك بين عشية وضحاها ، ولن تقوم بتحويل جسمك على الفور أيضًا. إن توقع الكثير في وقت مبكر جدًا لا يؤدي إلا إلى الإحباط. حاول ألا تثبط عزيمتك بسبب ما لا يمكنك تحقيقه أو المدى الذي يجب أن تقطعه للوصول إلى أهداف لياقتك. بدلاً من الاستحواذ على النتائج ، ركز على الاتساق. في حين أن التحسينات في المزاج ومستويات الطاقة قد تحدث بسرعة ، فإن المردود المادي سيأتي في الوقت المناسب.

أعذار لعدم ممارسة الرياضة

اختلاق الأعذار لعدم ممارسة الرياضة؟ سواء كان ذلك بسبب ضيق الوقت أو الطاقة ، أو الخوف من الصالة الرياضية ، فهناك حلول.

كسر أعذار التمرين الأكبر

العذر الأول: "أكره التمرن."

الحل: يشعر الكثير منا بنفس الشعور. إذا لم يكن التعرق في صالة الألعاب الرياضية أو ضرب جهاز المشي هو فكرتك لقضاء وقت ممتع ، فحاول العثور على نشاط تستمتع به – مثل الرقص – أو إقران النشاط البدني بشيء أكثر إمتاعًا. قم بالسير في وقت الغداء عبر حديقة ذات مناظر خلابة ، على سبيل المثال ، المشي في جولات من مركز تجاري مكيف أثناء التسوق عبر النافذة أو المشي أو الجري أو ركوب الدراجة مع صديق ، أو الاستماع إلى الموسيقى المفضلة لديك أثناء التنقل.

العذر الثاني: "أنا مشغول جدًا."

الحل: حتى الأشخاص الأكثر انشغالاً منا يمكنهم إيجاد وقت فراغ في يومنا للأنشطة المهمة. إنه قرارك أن تجعل التمرين أولوية. ولا تعتقد أنك بحاجة إلى ساعة كاملة للتمرين الجيد. يمكن أن تكون دفعات النشاط القصيرة لمدة 5 أو 10 أو 15 دقيقة فعالة للغاية – لذلك ، أيضًا ، يمكنك الضغط على كل تمريناتك في جلستين خلال عطلة نهاية الأسبوع. إذا كنت مشغولاً للغاية خلال الأسبوع ، فقم وتحرك خلال عطلة نهاية الأسبوع عندما يكون لديك المزيد من الوقت.

العذر 3: "أنا متعب جدًا."

الحل: قد يبدو الأمر غير منطقي ، لكن النشاط البدني هو انتعاش قوي يقلل من التعب ويعزز مستويات الطاقة على المدى الطويل. مع التمرين المنتظم ، ستشعر بمزيد من النشاط والانتعاش واليقظة في جميع الأوقات.

العذر الرابع: "أنا سمين جدًا" أو "أنا كبير في السن" أو "صحتي ليست جيدة بما يكفي."

الحل: لم يفت الأوان أبدًا لبدء بناء قوتك ولياقتك البدنية ، حتى لو كنت من كبار السن أو معترفًا بطاقتك على الأريكة ولم تمارس الرياضة من قبل. هناك عدد قليل جدًا من المشكلات الصحية أو المتعلقة بالوزن تستبعد ممارسة الرياضة بشكل غير وارد ، لذا تحدث مع طبيبك بشأن روتين آمن.

العذر الخامس: "التمرين صعب للغاية ومؤلمة."

الحل: "لا ألم ، لا ربح" هي طريقة عفا عليها الزمن في التفكير في التمرين. لا ينبغي أن تؤذي التمرين. ولا يتعين عليك دفع نفسك حتى تتعرق في العرق أو تشعر بألم في العضلات للحصول على النتائج. يمكنك بناء قوتك ولياقتك البدنية عن طريق المشي أو السباحة أو حتى لعب الجولف أو البستنة أو تنظيف المنزل.

العذرالسادس 6: "أنا لست رياضي."

الحل: هل ما زالت لديك كوابيس من PE؟ ليس عليك أن تكون رياضيًا أو متناسقًا للغاية للحصول على لياقتك. ركز على طرق سهلة لزيادة مستوى نشاطك ، مثل المشي أو السباحة أو حتى العمل في المنزل. أي شيء يجعلك تتحرك سيعمل.