

نصائح لممارسة الرياضة في النادي الرياضي مع الشريك!

ينصح المدربون الرياضيون، بممارسة التمارين مع أحد شخص آخر كي يحفز أحدهما الآخر. فكيف لو كان ذلك الشخص هو شريكنا في العلاقة العاطفية؟ لا بد من أن التردد الى النادي الرياضي معاً سيحفزنا كثيراً، لذلك خذ هذه النصائح بعين الاعتبار لخبرة أفضل!

• كن منفتحاً لأنواع جديدة من التمارين

إذا كان شريكك يفضل حمل الأوزان الثقيلة، وانت من محبي اليوغا، فلا بد من تنازل إحداكما للآخر. قد ينتهي بك الأمر مغرماً بالتمارين الذي يمارسها شريكك، إذ ان الهدف من الأمر هو تقوية العلاقة بينكما، فلا تخشى المجازفة.

• لا تتصرف وكأنك مدربهم الشخصي

إذا كان حبيبك يشاركك صف للمرة الأولى، فقم بتشجيعه بدلا من محاولة إرشاده للقيام بالحركات الصحيحة. لا تعطه النصائح عند قيامكما بالتمارين، بل شجعه أكثر. إذا كان شريكك يريد ان يشاركك التمارين الرياضية، فذلك يعني انه يريد ان يكون معك، لا ان تملي عليه ما يفعل.

• حدا موعداً للذهاب الى النادي الرياضي

التزما بهذا الموعد بدلا من تجاهله. لذلك لا تنسى ان ترافقه عندما يطلب منه ذلك، بل خذ الأمور بجدية أكبر.

• تصرفا كأنه موعد

لا يكفي ان تلتزما بالموعد، بل عاملا احداكما الآخر وكأنكما في موعد معاً. قوما بالتمارين معاً وشجعا بعضكما بدلا من الانفصال عن بعضكما في الصالة ولقاء بعضكما عندما تنتهيا من التمرين.