

7 نصائح لالياقة البدنية للفتيات الكسولات

إنه السؤال الأبدي: كيف يمكنني الحصول على لياقة سريعة؟ نقدم لكم دليل الفتاة الكسولة للياقة. لأن التمرين يبدو رائعًا وكل شيء ، ولكن عندما يتعلق الأمر بالاضطرار الفعلي إلى القيام به ، فهذه قصة أخرى. في معظم الأوقات ، إذا كنت كسولاً ، فلا يمكنك أن تشعر بالحر. وهناك دائماً عذر. إما أن يكون الجو باردًا جدًا بحيث لا يمكنك الجري بالخارج ، أو يكون الجو حارًا جدًا بحيث لا يمكنك الجري بالخارج ، أو عاصف جدًا بحيث لا يمكنك الجري بالخارج ، أو لا يمكنك تحمل تكلفة عضوية صالة الألعاب الرياضية. ولكن هناك طريقة للقيام بذلك، اقرأ هذا المقال:



1. تمسك بعشرة اعادةات

حاول القيام بـ 10 تمارين ضغط و 10 تمرين بطن يوميًا ، حتى لو لم تكن متتالية. لأن شيئًا ما أفضل من لا شيء ، وبعد فترة من الوقت ، عندما تشعر بأنك تجد المجموعات المكونة من 10 مجموعات سهلة للغاية ، يمكنك القيام بذلك وفقًا لسرعتك الخاصة.



2. الوقوف على الأقل كل ساعة

لقد قرأنا جميعًا التقارير حول كيف أن الجلوس طوال اليوم أمر سيئ بالنسبة لك ، وأنتك تنحني على لوحة مفاتيح ولا تخرج لتناول الغداء لأننا مشغولون للغاية. لكن هذا يكفي! ابذل مجهودًا واعيًا للوقوف مرة واحدة على الأقل كل ساعة - اذهب إلى المرحاض ، أو حضّر جولة من الشاي ، أو حتى اذهب وقل مرحبًا لزميل.



3. المشي لمدة 20 دقيقة على الأقل في اليوم

سواء كان ذلك في منتصف الشتاء القاتم أم لا ، فلا توجد أعذار لاستخدام وسائل النقل العام في كل مكان تذهب إليه. استخدم الأرجل التي أعطيت لك وتحرك ؛ حتى 20 دقيقة فقط في اليوم ستكون تحسینًا

لصحتك. من السهل إدخالها في جدولك اليومي ولن تجعلك تلهث لالتقاط الأنفاس.



4. لا تترك المنزل حتى

نعم، هذا صحيح، أنت لا تحتاج حتى إلى مغادرة المنزل ، أو حتى أريكة، لتكون حرك وهناك العديد من التمارين التي يمكنك القيام بها من غرفة المعيشة الخاصة بك، والتي لا تتطلب منك الذهاب إلى الصالة الرياضية. قم ببعض تمارين انخفاض العضلة الثلاثية وبعض الطعنات ، وقم بتمرين عضلات البطن – كل ذلك وأنت مرتاح في منزلك.



5. لا تقلق بشأن المدة التي يستغرقها التمرين

لا تعتمد جودة التمرين على طول مدته ، وهي موسيقى بكل صراحة لآذاننا. أي تمرين رائع وأهم شيء عند البدء هو مجرد التحرك في المقام الأول. لا تحاول أن تتسلق جبلاً قبل أن تتمكن من المشي ، إذا كنت تعرف ما نعليه. لا يهم إذا لم تقم بساعة كاملة ، أو إذا كنت لا تستطيع الركض طالما أردت (مهم ، تمكنت فقط من الركض حول الكتلة مرة واحدة). الحقيقة هي أنك تفعل شيئاً ، وهذا ما يهم.



6. اجري لأغنية واحدة فقط

بدلاً من أن تكون طموحاً جداً ثم تشعر بالفرع عندما لا يجتمع كل شيء ، أخبر نفسك بتشغيل أغنية واحدة فقط. اجعلها جيدة ولن تلاحظ حتى انتهاء الـ 3.5 دقيقة. لذلك ، قم بتنزيل ألبوم Ariana Grande وستجد نفسك تتطوع في الماراثون بلا مشكلة.



7. قضاء بعض الوقت في السرير

لنواجه الأمر؛ بعض أشكال التمارين يمكن أن تكون ممتعة والجنس هو أحدها. وجدت الأبحاث التي أجراها علماء من جامعة كيبيك في كندا أن النشاط الجنسي يمكن أن يكون بنفس فعالية حرق الطاقة مثل التمارين المعتدلة الشدة. أشياء عظيمة. يمكن للمرأة أن تحرق 90 سعراً

حرارياً أثناء جلسة الجنس ، وهو أقل بقليل من نصف الكمية التي ستحرقها في 30 دقيقة من الجري. نحن نعرف أي واحد نفضل اختياره ...

ممارسة الجنس ، والباليه ، والتمارين الرياضية ، واللياقة البدنية ، والتمارين الرياضية الممتعة