



خیلی از ما فرصت و زمان کافی برای حضور در باشگاه ورزشی را نداریم و در عین حال دوست داریم فعالیت ورزشی هم داشته باشیم. در این مطلب راهکارهایی برای ایجاد محیط مناسب در منزل برای فعالیت ورزشی را به شما می‌گوییم.

به گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، انجام ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز یکی از مهم‌ترین کارهایی است که در کنار خوابیدن و رژیم غذایی متعادل باید برای سلامت خود انجام دهید.

ورزش منظم به جلوگیری از بیماری‌ها می‌تواند کمک کند و فرد را از ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری قلبی دور کند، و به طور همزمان به تقویت خلق و احساس خوب فرد کمک می‌کند.

ما باشگاه‌ها هزینه زیادی دارند و پیدا کردن انگیزه برای ورزش در همان فضایی که در آن غذا می‌خورید، می‌خوابید و استراحت می‌کنید، می‌تواند دشوار باشد. برای ازنگری در نحوه ورزش کردن در خانه، ممکن است برخی تغییرات ساده یا اضافی برای لذت بخش تر کردن آن ضروری باشد. در اینجا چند نکته سریع و آسان برای دور نگه داشتن شما از روی کاناپه و وادار شدن به تمرین درکف اتاق نشیمن وجود دارد. بیایید آنها را با هم مرور کنیم.

#### نر معرض دید قرار دادن وسایل ورزشی مورد علاقه خود

پهن کردن تشک یوگا، می‌تواند مغز فرد را برای فرا رسیدن «زمان ورزش» شرطی کند. برای حفظ اولویت، می‌توان آن را در معرض دید، زیر میز نگره داشت و به محض بیرون آوردن، ورزش را آغاز کرد.

ز آنجایی که زمان برای سوار شدن بر موج انگیزش، پس از درک زمان شروع ورزش ضروری است، استفاده از وسایل ورزشی کارآمد بسیار اهمیت دارد. در واقع فرد باید از استفاده از آن‌ها لذت ببرد و بهترین کارایی را برای وی داشته باشد.

کنته دیگر این است که فرد نباید با به‌کاربردن وسایلی که استفاده از آنها لذت بخش نیست، خود را خسته کند. فردی که از بلند کردن وزنه یا دویدن روی تردمیل لذت می‌برد، نباید حتی به خود زحمت دهد آن را در برنامه‌های ورزشی خانگی خود بگنجاند. تازه و دلپذیر نگه داشتن مسائل کلید یک زندگی متعادل و فعال، حتی فقط برای چند دقیقه است.

#### پوشیدن لباس مناسب

پن یک روش بسیار ساده است. هنگام ورزش، لباس‌های باشگاه یا هر چیزی که «تجهیزات ورزشی» محسوب می‌شود، بپوشید. برخی نظرسنجی‌های انجام شده از ورزشکاران نشان داده‌اند صرفاً پوشیدن به تنهایی می‌تواند انگیزه‌ای برای شروع تمرین فراهم کند.

رای سوار شدن بر این موج، بلافاصله پس از پوشیدن لباس، تمرین خود را آغاز کنید. سعی کنید کار دیگری پس از آن مانند دراز کشیدن، تماس تلفنی، مرتب کردن لباس‌ها یا هر فعالیت دیگری که ورزش نیست، شروع نکنید. انجام این کارها ممکن باعث ایجاد احساس تعطل شود و مدیریت تعادل دقیق فضای خانه به عنوان فضای ورزشی را از بین ببرد.

#### تنظیم خلق و خو

نر حالی که سالم بودن دود شمع‌ها پیش‌تر موضوع بحث بوده است، اما موارد کمی برای تغییر حال و هوای اتاق در دسترس و موثرند. در یک روتین یوگا، یا پیلاتس می‌توان آن را چاشنی فضا کرد و انرژی اتاق را تغییر داد.

یکی دیگر از تاکتیک‌های تغییر خلق و خو، تنظیم پلی‌لیست‌های موسیقی خاص برای تمرینات است. پلی‌لیست‌ها را به گونه‌ای باید تنظیم کرد که روحیه را بالا برد، یا فضای ذهنی را در جایگاه هماهنگ با بدن قرار دهد. انتخاب مناسب موسیقی برای خواب نیز می‌تواند مفید باشد.

#### لُوش دادن به یک پادکست یا یک برنامه تلویزیونی با دیالوگ‌های سنگین

ا اینکه بسیاری تماشای تلویزیون در حین ورزش (و ایجاد فرصت برای آسیب) را توصیه نمی‌کنند، گوش دادن به یک نمایش می‌تواند لذت به ارمغان آورد و به طور کلی تجربه تمرین را لذت بخش تر کند.

این حال از هر برنامه‌ای که ممکن است حواس‌پرتی ایجاد کند دوری کنید... اپل سری Time to Walk را بدین منظور ارائه کرده‌است.

### نجام دادن بهتر از عالی بودن است

گاهی اوقات ممکن است با وجود تنظیم فضای ورزشی و آمادگی فضای ذهنی برای تمرین، بدن یا ذهن شما به سادگی نخواهد تمرین کند. تحقیر مکرر فردی باعث ایجاد ارتباط منفی با فضای تمرین/خانه شما می‌شود.

در چنین شرایطی حتی ۱۰ دقیقه حرکات کششی یا چند جک پرشی پنج دقیقه ای در اتاق نشیمن، عضلات شما را به کار می‌اندازد و ضربان قلب را افزایش می‌دهد. بدن شما به خاطر این تلاش از شما تشکر خواهد کرد و فردا یا هفته آینده همیشه فرصت دیگری برای تمرین خواهید داشت. اطلاعات موجود در این مقاله فقط برای اهداف آموزشی و اطلاعاتی است و توصیه بهداشتی یا پزشکی نیست. در مورد هر گونه سؤالی که ممکن است در مورد یک وضعیت پزشکی یا اهداف سلامتی داشته باشید، همیشه با یک پزشک یا سایر ارائه دهندگان سلامت واجد شرایط مشورت کنید.

منبع: تکناک