

关于运动&多活动的常识指南!

- 1、做你喜欢的—不要期待每次都喜欢;
- 2、作为一项自身投资的投资, 您的健康&疼痛水平——为自己, 而不是别人让你那么做;
- 3、运动不一定只在健身房, 有多种方式变得活跃。体育运动、爱好或走路而不坐电动扶梯都是例子;
- 4、视其为远离手机/工作/家庭的高质量时间;
- 5、目标不一定总是要变得更加强壮, 而是建立对自己身体和功能的自信。体适能水平只是副产品;
- 6、经常运动者会将运动作为优先。虽然不必作为最主要的优先;
- 7、尝试享受使用你的身体——记住身体有多好或你之前的感受;
- 8、运动是场旅行而不是终点。目的是让你一直保持, 而不是达到某个健身水平;
- 9、体适能有很多范式——不要让任何人告诉你说你做的没有意义或告诉你正确的做法;
- 10、了解什么可以让你感觉良好&不好(运动类型、持续时间、强度)和做相应的调整——建立对自身能力的自信(自我效能);
- 11、不需要每次运动都是最好的。实际上好的不是很多;
- 12、不要害怕寻求帮助, 如果有需要的话;
- 13、每周3次作为目标。有时2次&有时4次。4周以上平均来看3次;
- 14、确保周围人是支持和激励你的, 而不是妨碍你, 这点很重要;
- 15、没有最低剂量, 但是慢慢建立强度、频率和持续时间;
- 16、不要和别人比健身或健康, 他们不重要;
- 17、感觉不好少做一点, 感觉好多做一点;
- 18、确保充足的恢复, 如果很忙或生活压力大可以一次不去;
- 19、一周1次力量, 一周有一次几分钟不能呼吸。确保做到这些;
- 20、积极的影响别人和别人的旅程;

作者: Ben Cormack (@CorKinetic)