

Panduan Praktis Untuk Latihan dan Bergerak Lebih Banyak!

1. Lakukan sesuatu yang anda sukai - jangan berharap untuk selalu menikmatinya
2. Anggaphlah sebagai investasi untuk diri anda, tingkat kesehatan dan rasa sakit anda - Lakukanlah oleh karena untuk anda bukan karena anda diberitahu untuk melakukannya
3. Latihan tidak harus di pusat kebugaran, cobalah untuk aktif dalam banyak cara Olahraga, hobi, memilih berjalan daripada naik eskalator misalnya
4. Lihatlah sebagai kualitas anda waktu jauh dari telepon / kerja / keluarga
5. Tujuan latihan tidak untuk selalu lebih bugar tetapi untuk membangun kepercayaan pada tubuh dan fungsional anda. Kebugaran adalah bonusnya.
6. Orang yang berlatih secara teratur selalu memprioritaskan kebugaran. Tapi itu tidak perlu menjadi prioritas anda.
7. Cobalah untuk menikmati menggunakan tubuh anda - Ingatlah seberapa manfaatnya atau bagaimana latihan telah membuat anda merasa lebih baik, sebelumnya
8. Latihan dan bergerak lebih banyak adalah suatu perjalanan dan bukan tujuan. Yang terpenting anda terus melakukannya bukan ingin mencapai tingkatan kebugaran
9. Kebugaran datang dalam banyak cara - Jangan biarkan siapa pun memberi tahu anda bahwa apa yang anda lakukan tidak berharga atau harus dengan cara yang benar menurut mereka
10. Pelajari dan pahami apa yang membuat anda merasa baik dan buruk (jenis, durasi, intensitas) dan sesuaikan dengan semestinya - bangun keyakinan (kepercayaan diri) dalam kemampuan anda
11. Tidak setiap latihan harus menjadi yang terbaik. Nyatanya, tidak banyak yang hebat
12. Jangan takut untuk meminta bantuan jika diperlukan
13. Jadwalkan untuk 3 kali seminggu. Boleh kadang-kadang 2, kadang-kadang 4. Tapi, yang terpenting lebih dari 4 minggu rata-rata 3.
14. Cari orang-orang di sekitar anda untuk mendukung dan memotivasi anda dan tidak menghalangi anda. Ini penting.
15. Tidak ada dosis minimal tetapi cobalah untuk membangun/meningkatkan intensitas, frekuensi dan durasi latihan yang anda lakukan
16. Jangan bandingkan diri anda dengan kebugaran atau kesehatan orang lain, itu tidak perlu
17. Jika anda merasa tidak baik maka lakukan lebih sedikit. Dan jika merasa lebih baik lakukan lebih banyak
18. Berikan waktu untuk diri anda untuk pulih dan tidak apa-apa melewatkan sesi jika anda sibuk atau sedang banyak urusan
19. Cobalah untuk melatih kekuatan anda seminggu sekali dan juga cobalah untuk rileks selama beberapa menit seminggu sekali. Setidaknya anda harus mempertahankan itu
20. Jadilah pengaruh positif pada orang lain dan perjalanan mereka