Una guida del buonsenso per fare esercizio e muoversi di più!

1. Fai qualcosa che ti piace – non aspettarti che ti piaccia sempre.
2. Vedilo come un investimento in TE STESSO, nei tuoi livelli di salute e del tuo dolore – fallo per TE STESSO e non perché ti è stato detto.
3. Fare esercizio non è solo 'la palestra', cerca di essere attivo in molti modi. Pratica sport, dedicati ai passatempi o cammina invece di prendere le scale mobili per esempio.
4. Vedilo come tempo di qualità passato distante da telefono/lavoro/famiglia.
5. L'obiettivo non è sempre quello di essere più in forma ma di costruire fiducia nel tuo corpo e nella funzionalità. I cambiamenti nella forma fisica sono un risultato che viene di conseguenza.
6. Le persone che fanno esercizio lo rendono regolarmente una priorità. Non deve comunque essere la tua priorità principale.
7. Prova a divertirti usando il tuo corpo – ricordati quanto può essere bello o come ti ha fatto sentire precedentemente.
8. È un viaggio non una destinazione. L'obiettivo è riuscire a proseguire, non è quello di raggiungere un certo livello di forma fisica.
9. La forma fisica si presenta in diverse forme – non lasciare che qualcuno ti dica che quello che stai facendo è inutile o è la strada giusta.
10. Impara a capire che cosa ti fa sentire bene e cosa male (tipologia, durata, intensità) e regolati di conseguenza – questo crea fiducia nelle tue stesse capacità (autoefficacia).
11. Non deve essere ogni allenamento 'il migliore di sempre'. In realtà non molti sono fantastici.
12. Non avere paura di chiedere aiuto se necessario
13. Mira a 3 volte a settimana. Qualche volta 2 e qualche volta 4. Ma in 4 settimane una media di 3.
14. Fai sì che chi ti circonda ti supporti e motivi, non che ti ostacoli. Questo è importante.
15. Non c'è una dose minima ma assicurati di sviluppare intensità, frequenza e durata.
16. Non misurare te stesso con la forma fisica o la salute degli altri, non sono importanti.
17. Se ti senti male allora fai di meno, se ti senti bene fai di più.
18. Permetti a te stesso un recupero adeguato e va bene tralasciare una sessione se sei occupato o se la vita è stressante
19. Cerca di usare la tua forza una volta a settimana e cerca anche di "rimanere senza fiato" per qualche minuto una volta a settimana. È necessario mantenere questi pochi minuti come minimo.
20. Sii un'influenza positiva sugli altri e il loro viaggio.

Traduzione a cura di Giulia Caffini (@Giuia_Caffini), autorizzazione di Ben Cormack (@CorKinetic)