

راههای ترک نکردن ورزش

چاق ماندن، لاغر و یا ضعیف باقی ماندن به خود شما بستگی دارد و حق انتخاب حق شماست، اما باید بدانید که هر جلسه ورزشی که از آن شانه خالی میکنید یا به هر دلیل از برنامه روزانه خود حذف میکنید، در راه بزرگ شدن شکم، کوچک و ضعیف شدن عضلات و کوتاه شدن زندگی خود قدمی دیگر برداشته اید.



چاق ماندن، لاغر و یا ضعیف باقی ماندن به خود شما بستگی دارد و حق انتخاب حق شماست، اما باید بدانید که هر جلسه ورزشی که از آن شانه خالی میکنید یا به هر دلیل از برنامه روزانه خود حذف میکنید، در راه بزرگ شدن شکم، کوچک و ضعیف شدن عضلات و کوتاه شدن زندگی خود قدمی دیگر برداشته اید.

به گزارش سلامت نیوز متاسفانه در سراسر جهان اکثر افراد ورزش نکردن را حق مسلم خود میدانند. تحقیقات نشان میدهد در ایالات متحده مردانی که به طور منظم ورزش میکنند (سه جلسه ۲۰ دقیقه ای ورزش پر تحرک و سخت در هفته)، تنها ۱۹ درصد از کل جمعیت را تشکیل میدهند، ۶۳ درصد از جمعیت- که تقریباً جمعیت چاق آمریکا را تشکیل میدهند- اعتقاد دارند که ورزش آنها را سلامت تر، لاغرتر و کم تنش تر خواهد کرد، اما به یک دلیل اساسی که نبودن انگیزه است، ورزش نمیکند. میان تمایل داشتن به ورزش و پرداختن به آن تفاوت بسیاری وجود دارد. به همین دلیل توصیه هایی که در اینجا آمده واقعا ذی قیمت هستند. در اینجا ما به ارایه راه حلهایی برای ایجاد انگیزه پرداخته ایم که توسط بهترین مربیان ورزش پیشنهاد شده اند و نتیجه آنها نیز آزموده شده است. فراموش نکنید که زندگی حرفه ای مربیان به ارایه توصیه های کارآمد بستگی دارد و این روشها واقعا جواب میدهند. شاید تعدادی از این توصیه ها برای جامعه ما کاربرد چندانی نداشته باشد یا در وهله اول به نظر انجام نشدنی برسد، اما با توجه به اینکه خوانندگان مجلات اینترنتی در همه جا هستند، تمام موارد را ذکر میکنیم:

۱) شرط بندی دوستانه

با کسی که دوستش ندارید- همکاری که ایده های شما را می دزدد یا همسایه ای پر سر و صدا و بهتر از آن با همکلاس ورزشی لاف زن خود- بر سر چیزی چون یک پیراهن ساده یا هر مورد ارزان دیگر- شرط بندی کنید. اولین کسی که ۵ کیلو کم کند، ۶ دقیقه بدود یا ۲۵۰ پرس سینه انجام دهد برنده خواهد بود. مشاور ورزش و سلامت، نکته اینجاست که شما باید کسی را به مبارزه دعوت کنید که از او بدتان می آید- البته اشکالی ندارد که او تصور کند دوستش دارید- تا مورد شرط بندی هر قدر کوچک باشد، باز هم میل شدیدی به برنده شدن داشته باشید.

۲) ورزش را به سلامت خود متصل کنید

کلسترول خون خود را چک کنید. سپس هدف خود را کاهش ۲۰ درجه از کلسترول بد یا LDL و افزایش ۵ درجه کلسترول خوب یا قرار دهید. به گفته جان تیفالز پزشک و محقق ورزش در دانشگاه کالیفرنیا شما خطر ابتلا به نارسیایی قلبی را کاهش داده و در عین حال خود را با هدفی بسیار مهم و محکم مسلح کرده اید. پس از یک ماه ورزش، از پزشک خود بخواهید نسخه ای برای آزمایش مجدد خونتان بنویسد. بررسی تفاوت میزان کلسترول قبل و بعد از ورزش، انگیزه لازم برای ادامه دادن را به شما خواهد داد.

۳) همراه ورزشی خود را عوض کنید

پرداختن به تمرینهای ورزشی با همراهی که شما را وادار می کند هر جلسه سر ساعت در کلاس حاضر شوید تا مدتی مفید خواهد بود. اما هرچه شما با یار ورزشی خود رفاقت بیشتری پیدا کنید، غیبت از جلسات ورزشی برایتان آسانتر می شود. به گفته ژاکلین واگنر مربی ورزش اهل نیویورک دوستان صمیمی و اعضای خانواده همیشه یار ورزشی خیلی خوبی نیستند زیرا به شما اجازه میدهند در انجام حرکات سستی کرده یا در جلساتی حاضر نشوید. برای احتراز از چنین وضعیتی، هر چند ماه با یار ورزشی جدی و جدیدی به تمرین بپردازید.

۴) رقابت کنید

در زمینه ورزش یا فعالیتی که دوست دارید و از آن لذت می برید به طور جدی به تمرین پرداخته و در آن آموزش ببینید تا بتوانید در مسابقات شرکت کنید. مسابقات ورزشی در سطح آماتوری معمولاً به نوعی در هر کشور، شهر و شهرستان اجرا می شود، با یک تحقیق از باشگاهها یا اداره تربیت بدنی شهر خود می توانید از چنین مسابقاتی باخبر شد و برای شرکت در آنها آماده شوید. بیشترین موارد

رقابتی در زمینه شنا، فوتبال، والیبال، زیبایی اندام، ورزش هایی چون دو و در کل ورزشهایی هستند که امکان شرکت افراد آماتور در آنها وجود داشته باشد.

۵) به چربیها فکر کنید

بدن شما چربی را در یک زمان ذخیره کرده و میسوزاند، اما همواره یکی از این دو کار را سریعتر از دیگری انجام میدهد. درک این مطلب که در هر زمان به خصوص بدن شما در حال چاقتر شدن یا لاغرتر شدن است، موجب می شود که شما نسبت به بدن خود آگاه بوده و از پرخوری و کم تحرکی اجتناب کنید.

۶) هر روز شکم خود را معاینه کنید

انگشتان خود را روی شکم خود قرار داده و نفس عمیقی بکشید به طوری که شکم حجیم شود. در حالی که نفس را بیرون می دهید، عضلات شکم را منقبض کرده و انگشتان خود را به سمت عضلات منقبض شکم فشار دهید. حالا انگشتان را ببندید و شکم خود را بین انگشتان بگیرید، به گفته تام سیورن پزشک و نویسنده، بخشی که در میان انگشتانتان گرفته اید، چربی خالص است. اگر هر بار ۳۰ دقیقه قبل از ورزش این کار را انجام دهید و مقدار چربی شکم خود را #171؛لمس» کنید، به ندرت از رفتن به جلسه ورزشی منصرف خواهید شد.

۷) با همسر و فرزندانان قراردادی ببندید. قانون این است: شما روزی یک ساعت زمان آزاد داشته باشید، به شرط آنکه این زمان را به ورزش اختصاص دهید و در مقابل چنین فرصتی هم به همسر و فرزندان بدهید. به این ترتیب شما می توانید در این یک ساعت، بدون هیچ فشاری از جانب امور جاری منزل به ورزش بپردازید یا این زمان را هدر داده و همچنان یک شوهر چاق و فرسوده باقی بمانید. دارن مربی ورزش کانادایی می گوید: از آنجا که این برنامه در راه سلامتی شما عمل میکند، دلیلی برای رد آن وجود ندارد و شما علاوه بر اینکه می توانید بدون احساس گناه ورزش کنید، الگوی مناسبی نیز برای فرزندان خود خواهید بود.

۸) یک CD موسیقی مخصوص ورزش گلچین کنید

تحقیقات نشان میدهند مردانی که به ورزش با دستگاه هایی چون دوچرخه ثابت یا تردمیل علاقه دارند یا به پیاده روی میپردازند، هنگام شنیدن موسیقی محبوب خود بسیار بهتر و بیشتر از مردانی که موسیقی نمی شنوند ورزش می کنند. پس یک CD از محبوب ترین ترانه های شاد و پر تحرک خود گلچین و کپی کنید و هنگام ورزش بشنوید.

۹) برای ورزش خود از قبل برنامه ریزی کنید

در ابتدای هر ماه، تمام برنامه ورزش خود را به طور کامل مشخص کرده و یادداشت کنید و با انجام شدن هر یک، آن را در فهرست علامت بنزید. برای یک ماه عادی، شما میتوانید مجموعه ای از ۱۶ جلسه ورزش را اجرا کنید. اگر هر یک از این برنامه ها اجرا نشد، آن را در ماه بعدی بگنجانید. از ابتدا حواستان به وضعیت هوا باشد و برای اتفاقات غیر منتظره نیز وقتی بگذارید. اگر بتوانید از قبل برای هر مورد احتمالی آمادگی داشته باشید، پرداختن شما به ورزش ۴۰ درصد بیش از حالتی خواهد بود که ماه را بدون برنامه آغاز کنید.

۱۰) ورزش سنگین را برای اول کار بگذارید

اگر برای به پایان رساندن تمرین های با وزنه خود مشکل دارید، برنامه ورزشی خود را از همین قسمت سخت آن آغاز کنید. به گفته جان ویلیامز به این ترتیب شما پس از انجام این بخش، به مرحله ای می رسید که تمرین های آن را دوست دارید و برای زودتر رسیدن به این بخش سعی می کنید مرحله اول را حتما به پایان برسانید.

۱۱) هر دو ماه یک تست چربی سنجی انجام دهید این کار به شما امکان میدهد تا در زمانی مشخص از آخرین اطلاعات مربوط به وضعیت بدن خود مطلع شوید و ببینید که آیا چربی از دست داده و عضله آورده اید یا خیر. هنگامی که نتیجه کوشش های شما ملموس و مستند باشد، بهترین انگیزه را به دست آورده اید. معمولا باشگاهها این کار را به صورت رایگان یا با دریافت مبلغ مختصری انجام می دهند. فقط متوجه باشید که این تست هر مرتبه توسط همان شخص قبلی انجام شود.

۱۲) کاری که دوست ندارید را انجام ندهید. دکتر جان راگلین، روانشناس ورزشی می گوید هرگاه احساس کردید که ورزش خود را دوست ندارید، ورزش دیگری را جایگزین آن کنید. اگر از رفتن به باشگاه بدتان می آید، به ورزش در منزل بپردازید، اگر از تردمیل خوشتان نمی آید، طناب بنزید، با دمبل ورزش کرده یا اصلا به سراغ ورزشی جدید چون بسکتبال بروید. در یک کلام: اگر از برنامه ورزشی خود خسته شده اید، یک برنامه جدید پیدا کنید.

۱۳) حرکت کنید

در روزهایی که در حال و هوای ورزش کردن نیستید، به باشگاه بروید و تنها حرکات مورد علاقه خود را انجام داده یا با دستگاه محبوبتان مقداری کار کنید. احتمال اینکه با آغاز به حرکت، کل برنامه ورزشی را انجام بدهید هم وجود دارد. مهم این است که رو مبل نشینید و تنبلی نکنید. حرکت کنید و اگر نمی توانید به طور کامل ورزش کنید، مقداری جنب و جوش داشته باشید.

۱۴) بدن خود را از دریچه چشم همسران ببینید

از همسر خود بخواهید که کمی بدجنس باشد و ناخوشایندترین مشخصات بدنی شما را عنوان کند. این قسمتهای غیر جذاب-شکم، بازوهای افتاده، چربی پهلو و . . . - برای همسران را در دستور کار ورزش خود قرار دهید و ۴ هفته تنها به کار بر روی آن بپردازید. سپس مجدداً نظر وی را جویا شوید. تغییر نظر همسران از منفی به مثبت، یکی از قویترین انگیزه هاست.