UNE PRÉSENTATION DE : Voltaren Emulgel

Un présentation de : Tasmin Kelly(Huffpost)

Se Trouver Des Compagnons D'Exercice

Il est probable qu'en s'entraînant avec un ami, on risque de le faire plus longtemps, et qu'on ait moins tendance à trouver des excuses pour manquer une séance.

Quelles sont les caractéristiques du parfait camarade d'entraînement?

Il a une forme physique similaire à la vôtre et des objectifs semblables, il ne fait pas juste dire qu'il veut adopter un style de vie sain, mais il s'engage à faire de l'exercice régulièrement (au lieu de juste en parler) et il est de très agréable compagnie.

Planifier un rendez-vous de conditionnement physique avec un ami semble un scénario parfait - s'échanger les derniers potins tout en améliorant sa condition physique; mais il y a une grande chance (à moins que votre amitié ne soit le résultat d'un amour partagé pour votre sport) que, ni l'un ni l'autre, vous ne preniez le côté sportif assez sérieusement, et que vous vous laissiez mutuellement tomber.

Comment trouver le parfait camarade d'entraînement?

Les cours de conditionnement physique sont une des meilleures options pour se trouver d'éventuels compagnons d'exercice, puisque vous vous entraînez déjà ensemble. Les cours ont tendance à avoir un côté très social, et les quelques minutes avant et après la séance sont un moment idéal pour trouver quelqu'un avec qui pratiquer certains mouvements, et peut-être éventuellement avec qui commencer à s'entraîner.

Une approche différente est l'assurage en salle de musculation. L' « assurage », c'est quand vous faites office d'entraîneur temporaire et aidez quelqu'un avec leurs quelques dernières répétitions d'un exercice. Quand vous voyez quelqu'un d'une force semblable à la vôtre, en train de soulever des poids, demandez-lui s'il a besoin d'un « assureur ». Ensuite, quand vous aurez besoin d'aide, il pourra vous assister.

Les clubs de course sont un bon moyen de trouver des camarades d'entraînement. En s'engageant à courir avec d'autres, on est beaucoup moins susceptible de manquer une course. Vos camarades s'attendent à ce que vous soyez là et vous ne pouvez pas les laisser tomber.

Vous pourriez également constater que vous vous motivez à sortir de votre zone de confort et à atteindre des objectifs que vous pensiez inatteignables, car vous avez l'appui et l'encouragement de votre club de course, ainsi qu'un excellent moyen de vous faire des amis!

Faire de l'exercice avec un collègue est également une solution sensée; vous pouvez participer à un cours ensemble pendant votre période de dîner ou planifier une course dès la fin de la journée de travail, sans faute.