

# 7 Cara Mengetahui Kapan Waktu Melewatkan Jadwal Berolahraga

"Bila ada suatu hal yang fisik di luar etika [Berita Olahraga Indonesia](#) dengan badan Anda, karena itu mendorongnya bisa memunculkan resiko," kata Mentus. "Mempunyai merasa sakit atau kelesuan yang stabil bisa memiliki arti ada permasalahan fundamental yang penting jadi perhatian, dan membuat diri Anda olahraga bisa mengakibatkan semakin banyak kerusakan."

Pada umumnya, juga penting untuk istirahat sebagai sisi dari kegiatan rutin olahraga yang sehat. "Ambil hari istirahat memungkinkannya badan sembuh," kata Mentus. "Saat kita olahraga, kita merusak [otot] kita, dan saat istirahat badan bisa membuat dirinya kembali semakin kuat." Walau hari istirahat yang diperkirakan penting, memberi hari liburan secara random tidak ada apa-apa. Itu semua bergantung dari sesuatu yang terjadi dan apa yang Anda perlukan.

Bila pundak Anda berdenyut, lutut Anda sakit, atau punggung Anda sakit, tidak boleh acuhkan dan pergilah ke gym. Tapi bila Anda alami merasa sakit atau bengkak yang serius, yang terbaik ialah duduk sepanjang beberapa latihan istirahat, sembuh, dan cari tahu apa permasalahannya, kata Mentus.

Istirahat akan membuat badan Anda sembuh dan menahan Anda mengakibatkan semakin banyak kerusakan pada tempat yang cedera, yang bisa perpanjang waktu rekondisi Anda, lebih Mentus. Makin cepat Anda santai, makin cepat Anda dapat kembali bermain.

Rekondisi ialah faktor training yang penting. Ini mengikutsertakan pengenduran, rehidrasi, ambil hari istirahat aktif, dan makan gizi yang pas - segala hal baik yang diperlukan badan Anda untuk membuat kembali. Saat Anda tidak lakukan beberapa hal ini, badan Anda dipandang kurang sembuh. "Ini bisa mengakibatkan energi dan motivasi yang lebih rendah, resiko cedera yang semakin tinggi, dan tingkat depresi yang semakin tinggi," kata Mentus.

Anda akan mengetahui jika Anda kurang sembuh bila Anda benar-benar capek, performa fisik Anda turun - pikir berasa lebih lemas dari umumnya saat mengusung beban - atau bila Anda menggeret diri kita lewat latihan.

Walaupun ini tak perlu disebutkan kembali, Anda tentu perlu melewati latihan Anda bila Anda barusan jalani perawatan gigi atau operasi yang serius, kata guru yoga dan pilates, Liz Wexler. Itu karena darah Anda mengucur ke cedera, terangnya, maka bila Anda coba olahraga waktu itu terjadi, Anda dapat pusing, tidak sadarkan diri, atau perlambat proses pengobatan. Tanya ke dokter Anda mengenai kapan saat yang aman untuk ke gym kembali.

Bila Anda merasa tanda-tanda demam, Liz merekomendasikan untuk selalu tinggal di dalam rumah dan tunggu hingga Anda sehat. Tetapi bila Anda cuma merasakan tanda-tanda seperti pilek atau sakit kerongkongan, Anda kemungkinan mendapatkan faedah dengan lakukan olahraga enteng.

Olahraga melalui rasa mengantuk pada pagi hari atau pengurangan energi sesudah bekerja ialah satu perihal, tapi coba olahraga tanpa tidur bukan gagasan yang bagus. Bila Anda benar-benar capek hingga tidak bisa konsentrasi, seharusnya dengar badan Anda dan beristirahatlah.

"Peluang latihan Anda tidak seutuhnya efisien," kata-kata individual trainer, Chelsea Young. Anda bahkan bisa saja mencederai diri kita karena terlampau capek untuk memakai wujud yang akurat. Opsi yang lain ialah tunda latihan yang berat dan jalan-jalan atau menyempatkan diri untuk lakukan pengenduran. Perlakuan ini sama bermanfaatnya untuk kesehatan fisik Anda seperti mengusung beban.

Benar-benar berguna untuk ambil hari istirahat bila Anda olahraga benar-benar keras di gym satu atau dua hari kemarin, terlebih bila Anda baru olahraga. "Bila Anda merasa benar-benar ngilu keseluruhannya - seperti, Anda nyaris tidak dapat bergerak esok harinya - kemungkinan dianjurkan untuk istirahat satu hari supaya otot dan badan Anda sembuh secara baik," kata pelatih individu, Irene Mejia. "Bila tidak, olahraga bisa jadi memperburuk kerusakan otot dan akan memerlukan waktu semakin lama untuk hilangkan merasa sakit."

"Badan kita perlu istirahat, begitupun pemikiran kita," kata Mejia ke Bustle. Olahraga saat Anda tidak merasainya bisa mengakibatkan cedera, ucapannya, dan itu dapat jadi memperburuk jalinan Anda dengan berolahraga. Bila kelihatannya Anda akan menyaksikan latihan Anda secara negatif, sempatkan diri dan konsentrasilah pada wujud perawatan diri yang lain. Mejia mereferensikan tidur, istirahat, atau beraktivitas yang lain Anda gemari. Anda selalu dapat kembali lagi ke gym esok.

## BUSTLE

Ikuti beberapa latihan olahraga untuk menambahkan tinggi tubuh bisa menolong Anda jadi lebih tinggi. Apa olahraga yang bisa menolong mempertinggi tubuh?

Bila ingin tidur berkualitas pada malam hari, langkah terbaik dengan gerakkan badan Anda pada siang hari.

Pole dance atau tari tiang tipe olahraga yang memakai tonggak sebagai sandaran badan saat bergerak

Ngilu lutut umum karena kurang kegiatan fisik dan kebanyakan duduk. Seperti apakah langkah mengatasinya?

Orang yang duduk saja lebih dari delapan jam satu hari mempunyai resiko kematian yang sesuai dengan berat badan yang berlebih dan merokok.

Naik dan turun tangga olahraga simpel untuk tingkatkan kemampuan kaki dan kesehatan jantung

Beberapa orang alami sakit punggung saat bangun tidur, hal tersebut disebabkan karena beberapa argumen, apa sajakah?

Lari menjadi alat kesehatan psikis yang baik untuk ibu yang baru melahirkan

Juara Dunia MotoGP 2021 Fabio Quartararo disampaikan alami cedera di bagian tangan kirinya sesudah melakukan latihan motocross.

Pemicu kembung sesudah olahraga kerap kali terkait dengan apa dan kapan makan awalnya.