**Cara Buat Olahraga Jadi Kebiasaan**

Berdasarkan studi yang dilakukan Klein, berikut merupakan alasan mereka bertahan dengan rutinitas olahraga mereka:

* fitnes
* Merasa sehat
* Bersemangat dan berenergi
* Kesenangan dan kenyamanan berolahraga
* Membuat olahraga sebagai prioritas
* Tidur lebih nyenyak
* Otak lebih peka
* Merasa rileks
* Mempertahankan berat badan
* Penampilan

Jadi, jika Anda sudah menempatkan olahraga dalam prioritas yang tepat, Anda tentunya akan setia dengan rutinitas olahraga Anda. Untuk membantu Anda menjadikan olahraga sebagai bagian aktivitas sehari-hari, berikut beberapa tips dari Klein dan penggemar fitnes Roy Steven beserta istrinya:

**1. Pilih yang Anda suka.** Ingatlah, tidak ada hukum yang mengharuskan Anda pergi ke *gym* atau membeli peralatan olahraga."Persepsi olahraga sekarang telah dirubah menjadi kegiatan fisik," terang Klein seperti yang dikutip situs *webmd.* Dengan melakukan berbagai aktivitas seperti angkat beban, lari, berjalan, bermain tenis, bersepeda, serta kelas aerobik, maka Anda akan tetap bisa berolahraga terlepas dari kondisi cuaca.

**2. Cari teman.** Aspek sosial juga sangat penting dalam berolahraga. Dengan adanya teman, Anda akan bisa lebih menikmati olaharaga Anda. Selain itu, Anda bisa saling mengingatkan sehingga kegiatan berolahraga tidak akan terlewatkan.

**3. Jadikan olahraga sebagai prioritas.** Jadikan olahraga sebagai aktivitas yang tidak bisa dinegosiasi lagi. Kemana pun Anda pergi, jangan pernah lupakan olahraga. Dengan menjadikan olahraga sebagai sesuatu yang tidak bisa dinegosiasikan, maka teman dan anggota keluarga juga akan tahu kalau itu merupakan identitas Anda. Dengan begitu, jika Anda tidak berolahraga, maka mereka akan bertanya dan mengingatkan Anda.

**4. Buka hari dengan olahraga.** Anda mungkin mempunyai segudang aktivitas mulai dari memasak atau mengantar anak ke sekolah. Karena itu, bangun dan berolahragalah sebelum anak Anda terbangun. Kedengarannya susah kalau Anda tidak biasa bangun pagi. Tetapi, Anda akan terbiasa seiring waktu. Jika Anda harus berangkat kerja, pilihlah *gym* yang berlokasi diantara rumah dan tempat kerja Anda. Luangkan waktu untuk berolahraga dulu. Setelah mandi, Anda akan lebih berenergi sepanjang hari.

**5. Berolahraga saat pulang kerja.** Cara terbaik kedua untuk berolahraga setelah di pagi hari adalah pada saat pulang kerja. Jangan ke rumah dulu sehabis kerja. Jika sudah di rumah, motivasi Anda untuk kembali ke *gym* akan berkurang sehingga kemungkinan besar Anda akan membatalkannya.