



در عید نوروز چگونه ورزش کنیم و چه ورزشی انجام دهیم؟

۱. برنامه ریزی کنید و آن روی کاغذ بنویسید!

اگر قرار است در طول تعطیلات در خانه و پیش خانواده باشید، پس برنامه ریزی ورزش در عید برای تان راحت تر است. کمی وقت بگذارید و باشگاه‌هایی که در نوروز باز هستند را پیدا کنید. اگر هیچ باشگاهی باز نیست، یک برنامه تمرینی را انتخاب کنید که کوتاه، آسان و بدون وسیله باشد و در خانه تمرین کنید. اگر قرار است سفر بروید، برنامه ریزی تان کمی متفاوت می‌شود. برای تمرینات ساده‌ای برنامه ریزی کنید که به فضا یا تجهیزات زیادی نیاز ندارند؛ مثل دویدن در پارک.



۲. امکانات و وسایل ورزشی را برای خود فراهم کنید!

برای انجام ورزش در عید، خوب است که یک برنامه تمرینی با خود داشته باشید. یک برنامه ۲۰ دقیقه‌ای که می‌توانید بدون هیچ وسیله‌ای در هر جا، حتی زیرزمین خانه مادربزرگ تان انجامش دهید. این برنامه می‌تواند شامل ۱۰ تمرین (اسکوات، لانگ، شنا سوئدی، کرانچ و غیره) باشد به این ترتیب که هر کدام را به مدت ۹۰ ثانیه انجام دهید. برای پایبندی به برنامه‌ی خود، حواس تان به موارد زیر باشد: می‌توانید کش‌های بدنسازی و مقاومتی به همراه داشته باشید. کش‌های مقاومتی سبک، کم جا ولی بسیار کاربردی هستند و می‌توانید در هر زمان از آن‌ها برای تمرینات قدرتی استفاده کنید. برنامه‌ی تمرینی تان را روی گوشی خود داشته باشید یا تمرینات آنلین را امتحان کنید. کفش و لباس راحت ورزشی تان در دسترس باشد. حتی ممکن است که بخواهید برخی از اعضای خانواده را برای پیاده‌روی دعوت کنید. گاهی اوقات دیگرانی هستند که دوست دارند ورزش کنند، اما فقط منتظرند که شخص دیگری قدم اول را بگذارد.

۳. از زمان‌های مرده استفاده کنید!

برنامه‌ریزی خوب است، اما حتی بهترین برنامه‌ها، به‌ویژه در طول تعطیلات، می‌توانند از روال خارج شوند. استفاده از زمان‌های مرده یا بخش‌هایی از روز که دیگران در حال استراحت هستند، بازی فوتبال را تماشا می‌کنند و غیره، یکی از بهترین راه‌ها برای تمرکز روی خود و انجام ورزش در عید نوروز است. اگر با بچه‌ها وقت می‌گذرانید، یک بازی فوتبال راه بیندازید، اگر با دوستان هستید یک بازی شاد مثل وسط بازی یا والیبال را شروع کنید.

اگر به شمال یا جنوب رفته‌اید یا استخر در دسترس تان است، حتما شنا کنید. داشتن حتی کمترین فعالیت (مثل باغبانی و چرخیدن در حیاط) یک فعالیت باارزش است و قطعاً خیلی بهتر از بی‌حرکتی خواهد بود.