

تصور کنید رفته‌اید کوه، هوا تمیز است و شهر ساکت و چشم‌انداز عالی. درست است که اکنون شما توی خانه اید و کلی کار روی سرتان ریخته است اما باز هم می‌توانید یک نفس عمیق بکشید و جسم و روانتان را آرام کنید. در حالت کوهستانی، صاف بایستید. دست‌ها را به جلو بکشید طوری که کف دست‌ها رو به روی هم قرار بگیرند. بعد بازو‌ها را به طرفین باز کنید. کف دست‌ها به بیرون باشد. نفس بگیرید. بعد در حالی که بازو‌ها بتان را به جلوی آوردید و کف دست‌ها بتان را المس می‌کنید، نفستان را بیرون بدهید. ۱۰ بار تکرار این حرکت، درست مثل تمرین‌های فیزیکی، به افزایش ظرفیت ریه شما کمک می‌کند. این تمرین تنفسی به ویژه برای خانم‌هایی که به اختلالات قاعدگی و آسِم مبتلا هستند عالی است و به داد کمردردناک و مشکلات گوارشی می‌رسد. باور ندارید؟ امتحانش کنید!

توصیه‌هایی برای عادت ورزش

تمرین‌ها را انجام دادید؟ ساده بودند، نه؟ ولی خوب عادت کردن به ورزش به این سادگی‌ها نیست. هر قدر هم کار را برای خودمان راحت کنیم، باز سر و کله بهانه‌ها پیدا می‌شود: «امروز خیلی خسته‌ام. بقیه حرکت‌ها باشد برای فردا!»، «وسط این خانه به هم ریخته، وقت استپ‌آپ زدن است؟!»، «... ایجاد یک عادت تازه همیشه سخت است و حالا که قصدتان برای ورزش کردن جدی شده است، باید به کمک چند ترفند خودتان را به انجام تمرین‌های روزانه پایبند کنید.

+ برنامه روزانه بچینید. اگر به هوای پیدا کردن فرصت خالی برای ورزش کردن باشید، خودتان بهتر می‌دانید که این فرصت هیچ وقت جور نمی‌شود. ساعت ورزشتان را به اعضای خانواده اعلام کنید و از ایشان بخواهید در آن چند دقیقه کاری با شما نداشته باشند، حتی اگر لنگه جورابشان گم شده باشد و عجله داشته باشند!

+ گرم کنید. درست است که تمرین‌های شما سنگین نیستند اما بدنی که مدت زیادی بی‌تحرك مانده باشد، به هر میزان فعالیتی واکنش نشان می‌دهد. آن وقت، درد و خستگی و کوفتگی بهانه جدیدی برای ورزش نکردن تولید می‌کند. چند حرکت کششی قبل ورزش شما را آماده می‌کند.

+ به خودتان جایزه بدهید. چرا که نه؟ بالآخره خودتان را مجاب کرده‌اید لایه‌های مشغله‌های روزمره وقتی را صرف سلامتتان کنید و این تصمیم جای تشویق و هورا کشیدن دارد. بابت پایبندی به برنامه ورزشی هم پاداش‌های کوچکی مثل یک خوراکی محبوب برای خودتان در نظر بگیرید. یادتان باشد شما در درجه اول برای خودتان حق دارید سالم و سرحال باشید. در درجه بعدی هم با مراقبت از سلامت جسم و روان خود، همسر و مادر بهتری برای عزیزانتان خواهید بود.

