

چگونه تعادل فرزندتان را افزایش دهید

جیسون شریدن

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۱۷)

کودکان در سقوط متخصص هستند. بچه ها به طور منظم خود را با شگفتی های جاذبه آشنا می کنند، چه در حال انجام بازی های مورد علاقه خود، و چه در گوشه های اتاق هنگامی که در حال راه رفتن هستند.

با این حال، با تمرین درست، حتی بچه های استثنایی می توانند تعادل و هماهنگی خود را بهبود بخشند، که می تواند به ورزش و فعالیت های روزانه آنها نیز کمک کند.

در اینجا به چهار تمرین سرگرم کننده می پردازیم که می تواند به کودک شما کمک کند تا تعادلش را بهبود بخشد و یاد بگیرد که بدنش را بهتر کنترل کند.

ایستادن روی یک پا

ایستادن بر روی یک پا یکی از مهارت های ایجاد تعادل است، اما هر بچه ای نمی تواند فوراً بر آن تسلط پیدا کند. اگر فرزند شما با این تمرین مشکل داشته باشد، برای شروع به او کمک کنید که با تکیه به شیئی مانند صندلی روی یک پا بایستد. همان گونه که تعادل خود را به تدریج بهبود می بخشد، صندلی را با یک توپ جایگزین کنید. مطمئن شوید که این کار را با هر دو پا انجام دهید. این تمرین را با بازی همراه کنید و ببینید چه مدتی می تواند روی هر یکی از پاها تعادل خود را حفظ کند، و سپس او را وادار کنید تا این تمرین را با چشمان بسته انجام دهد.



بازی لی لی

لی لی یک فعالیت کلاسیک است و دلایل منطقی خوبی به دنبال خود دارد. این بازی برای توسعه تعادل بسیار عالی است، و بچه ها آن را خیلی دوست دارند. برای ایجاد چالش اضافی و حتی تبدیل آن به تمرین فراتر از یک بازی، آن را بدون تغییر پاها و تنها با یک پا بازی کنید. این مهارت ایستادن روی یک پا را به سطح بعدی منتقل می کند.



توپ تعادل (Bosu Ball)

توپ های بوسو در برنامه های بدن سازی بزرگسالان متداول است و برای بچه ها نیز بسیاری عالی هستند. تا زمانی که بتوانید، از فرزندتان بخواهید که تا جایی که بتواند روی توپ تعادل بایستد. هنگامی که در این کار تسلط پیدا کرد، توپ را وارونه کنید و از او بخواهید که روی قسمت صاف توپ بایستد. این کار آسان نخواهد بود، و برای حفظ تعادل خود مشکل بیشتری خواهد داشت.



تخته تعادل

تخته های تعادل می تواند برای هر کسی، چه جوان و چه بزرگسال، دشوار باشد، به ویژه ایستادن برای مدت طولانی. شما و فرزندتان می توانید این تمرین را به نوبت تا جایی که می توانید، انجام دهید. به زودی خواهید دید که فرزندتان طولانی تر از شما روی آن می ایستد. کلید بهبود تعادل کودک شما و یا هر جنبه دیگر بدنسازی او این است که تمرینات را سرگرم کننده نگه دارید. هرچه بیشتر او از این تمرینات لذت ببرد، آنها را بیشتر انجام خواهد داد.

