



Manfaat Olahraga Bersama Anak



Bugar



Masa-masa setelah libur Lebaran biasanya menyisakan kondisi badan yang kurang fit. Hal ini bisa disebabkan karena kurangnya waktu berolahraga, kelelahan setelah perjalanan mudik dan tentunya banyaknya mengkonsumsi makanan enak-enak yang sulit ditolak.

Jangan biarkan badan Anda dan anak-anak tidak fit terlalu lama karena tentunya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Caranya? Jadwalkan waktu tetap untuk berolahraga bersama anak. Banyak lho manfaatnya berolahraga bersama anak, diantaranya adalah:

?

Lebih disiplin

Terkadang Anda sulit untuk menjalankan rencana berolahraga Anda karena begitu banyaknya pekerjaan di rumah dan tidak ada teman untuk berolahraga. Nah, ketika Anda sudah menjadwalkan dan mengajak anak-anak, Anda harus menjadi contoh sehingga mau tidak mau Anda harus disiplin dalam berolahraga.

?Ãj

Lebih mudah

Anda tidak perlu pergi jauh-jauh ke gym, studio atau stadion khusus. Cukup gelar yoga mat atau karpet kecil di rumah dan ajak anak melakukan beberapa gerakan mudah bersama-sama. Alternatif lain yang mudah? Ajak anak-anak jalan pagi keliling area perumahan sambil melihat-lihat lingkungan sekitar. Mau lebih seru? Bawalah bola saat jalan pagi, karena anak-anak biasanya akan terpacu untuk menggiringnya dan menendangnya!

?Ãj

Pupuk kebiasaan sehat

Ini penting bagi Anda dan juga anak-anak. Seringkali kita terlalu terpacu untuk menghabiskan waktu di depan layar HP atau gadget lainnya, sehingga kurang bergerak dan tidak terbiasa berolahraga. Padahal olahraga itu perlu dibiasakan sejak kecil agar anak-anak tumbuh lebih sehat dan belajar sportivitas.

?Ãj

Banyak kan manfaatnya? Yuk kita jadwalkan tiap minggu olahraga bersama anak!