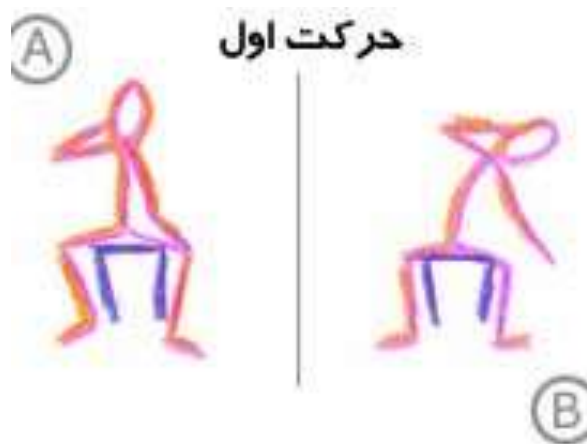


حرکات ورزشی پشت میز کار

زندگی مدرن و ماشینی امروزی تحرک لازم را از انسان ها گرفته است. اکثر ما بیش از نصف روز را پشت میزهای کار خود می نشینیم و بدون اینکه تحرکی به بدنمان بدهیم، کار می کنیم.

این عمل در دراز مدت باعث وارد آمدن ضررهایی به بدن ما خواهد شد که سلامتی ما را به خطر می اندازد. گرفتاری های دنیای امروزی آنقدر زیاد و پیچیده هستند که معمولاً وقت کافی را جهت انجام حرکات ساده ورزشی در اختیار ما قرار نمی دهند.

در این مقاله ما به شما حرکات ورزشی را آموزش می دهیم تا شما بر روی صندلی خود و در پشت میز کار خود، بدون اختصاص وقت زیاد بتوانید با انجام آنها از به خطر افتادن سلامتی خود جلوگیری کنید. این حرکات از درد پشت و کمر و خستگی پاها جلوگیری می کنند. برای بهتر متوجه شدن این تمرینات به تصاویر دقت کنید:



حرکت اول

- بر روی صندلی خود بشینید.

- پاها را روی زمین به حالت راحت و شل قرار دهید.

- دست راست خود را تا کرده و کف دست را پشت گردن قرار دهید.

- دست چپ خود را به سمت پای چپ بکشید.

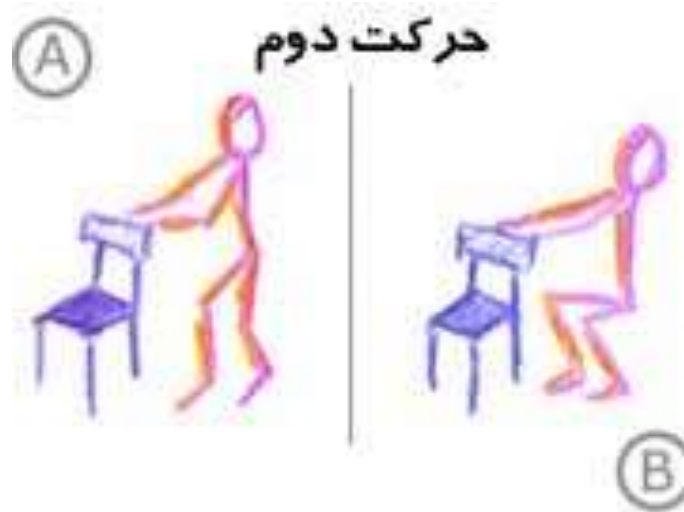
-سپس دست چپتان را تا نزدیکی کف پای خود به سمت زمین بکشید.

-سعی کنید تا احساس کشیدگی در بدنتان (از کمر تا گردن) حس شود.

-سپس دست ها را عوض کنید.

-برای هر دست می توانید ۱۰ تا ۵۰ بار حرکت را تکرار کنید.

-توجه کنید که خود را فقط به سمت کناره ها بکشید نه به عقب یا جلو.



حرکت دوم

-به پشت صندلی تان بروید.

-دست هایتان را روی تکیه گاه صندلی قرار دهید.

-همانطور که صندلی را گرفته اید، بر روی زانوهایتان بشینید.

-سعی کنید تا کشیدگی را روی زانوها و کمر خود احساس کنید.

-سپس به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار کنید.

-هنگام اجرای حرکات منظم نفس بکشید و بعد از انجام چند حرکت، استراحت کنید.



حرکت سوم

- روی صندلی خود به صورت قائم (۹۰ درجه) بنشینید.
- پاها را به حالت راحت و شل روی زمین قرار دهید.
- دست هایتان را روی زانوها قرار دهید.
- در همین حالت آرام بلند شوید.
- سعی کنید با تکیه بر روی زانوها، بدنتان را به جلو ببرید.
- توجه کنید که دست هایتان بر روی زانوها باقی بماند.
- احساس کشش می بایست در پشت، کمر و پاها احساس شود.
- در ضمن دقت کنید که کمر خم نشود.

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

گرد آوری : مهدی عسکری

منتظر پیام های ورزش ما همچنان باشید
ادامه دارد....