

آیا درست نشسته اید؟

اغلب ما بدون این که خودمان آگاه باشیم در بسیاری از اوقات روز با بد نشستن و استفاده ی ناصحیح از ستون فقرات مان به تخریب و پیری زودرس و آن دامن می زنیم . بسیاری از دردهای گردن، کتف، شانه، کمر و... در اثر نا آگاهی از طرز استفاده صحیح از بدن به وجود می آیند .

برای درست نشستن ، از یک صندلی مناسب بهره بگیرید. این صندلی باید توانایی تغییر ارتفاع را داشته و همچنین پشتی آن نیز بتواند قابل تنظیم باشد تا فشارهای وارده بر ناحیه ی پشت را کاهش دهد .

زانوهای شما باید هم سطح مفصل لگن تان باشند. سعی کنید صاف بنشینید و از لمیدن یا خم شدن بر روی میز کار پرهیز نمایید. در صورت نیاز برای حمایت کمرتان از یک بالشتک کوچک و مناسب بهره بگیرید .

حالا که وضعیت سر و گردن را تنظیم کردید، به پاهای تان توجه کنید! کف پاها را صاف بر روی زمین بگذارید و در صورت لزوم از یک زیر پای مناسب استفاده کنید و هیچ گاه پاها را به صورت ضربدری قرار نداده و یا روی نوک پنجه نگه ندارید. این کار از وارد شدن فشارهای بیش از حد بر مفاصل شما جلوگیری خواهد کرد. از جمع کردن پا زیر تنه خودداری کنید.

در صورتی که با مانیتور کامپیوتر کار می کنید حداقل فاصله ی ۲۵ تا ۷۵ سانتیمتر بین چشم و صفحه را رعایت کنید. برای این کار رعایت فاصله ای معادل طول بازو کفایت می کند. بالای صفحه ی مانیتور باید در سطح چشم شما باشد، این کار می تواند با استفاده از چند کتاب صورت گیرد.

چند پیشنهاد ساده برای پیشگیری و کاهش گودی بیش از حد کمر



*در زمان نشستن، کف پا را صاف بر روی زمین قرار دهید، صندلی خود را تنظیم کنید و در صورت نیاز از یک بالشک کوچک برای پُر کردن فضای خالی پشت کمرتان استفاده کنید.

*وقتی ایستاده اید، یک پا را مستقیم روی زمین و دیگری را روی یک پله، چهار پایه و یا هر چیز مشابه، در سطحی کمی بالاتر از پای دیگر قرار دهید. این کار حمایت کمرتان را افزایش خواهد داد.

*بهترین حالت برای خوابیدن، وضعیت صورت و شکم رو به بالا است، در حالی که بالشی

زیر زانوها قرار گیرد، اما در صورتی که تمایل دارید بر روی شکم بخوابید حتماً بالشی زیر شکم خود قرار دهید.

*توجه داشته باشید که پوشیدن کفش های پاشنه بلند موجب افزایش گودی کمرتان خواهند شد.

*از تقویت عضلات شکم، باسن و کمر غافل نباشید .

مدیریت تربیت بدنی

گردآوری: مهدی عسکری

منتظر مطالب

بعدی ما

باشید