



۳. نگاه کردن به سقف

برای این حرکت هم نیازی نیست از روی صندلی بلند شوید. فقط روی لبه‌ی صندلی بنشینید؛ به شکلی که هیچ قسمت پشتتان به صندلی تکیه نداده باشد. حالا شانه‌هایتان را به عقب ببرید، به شکلی که اگر دو تا دست خود را زیر سرتان بگذارید، بتوانید دستان خود را روی لبه‌ی پشتی صندلی بگذارید و به سقف نگاه کنید. در همین حالت بمانید و سقف را نگاه کنید.



۴. برقراری تعادل با کوله‌پشتی

آیا می‌دانید استفاده از کیف‌ها و کوله‌پشتی‌های سنگین باعث می‌شود به کمرتان فشار بیاید و با خم شدن کمر، دچار قوز بشوید؟ به همین خاطر، بدون اینکه خجالت بکشید، کوله‌هایتان را از جلو به بدنتان آویزان کنید. حتی اگر مشکل کمر ندارید، به اندازه‌ی همان مدتی که کوله را از پشت آویزان می‌کنید، آن را از جلو هم آویزان کنید. مثلاً هنگام رفتن به مدرسه، کوله از جلو و در هنگام برگشتن، از پشت آویزان شود.

نکته

بدن نیاز فراوانی به هوا دارد. فراموش نکنید هر چه بدن بیشتر به قوز کردن عادت کند، هوای کمتری وارد آن می‌شود. هر چه هوای بیشتری به داخل ریه‌ها برود، بدن هم قوی‌تر است. این نکته را خیلی جدی بگیرید.



۵. آفرین مسائل مهم

شاید باورتان نشود، ولی حتی خم شدن کمر و شکل فک و دندان‌ها می‌توانند با هم ارتباط داشته باشند؛ یعنی اگر کسی خمیدگی کمر داشته باشد، این خمیدگی می‌تواند روی شرایط دندان‌ها و فک تأثیر بگذارد! یعنی اگر شکل فک عادی نباشد، ممکن است به خاطر خم بودن کمرتان باشد. لازم است موادی مثل لبنیات (شیر، ماست، دوغ و پنیر)، میوه‌ها، سبزی‌هایی مثل کلم، کاهو و سلغم، حبوبات (عدس، نخود، لپه و ماش) و غذاهایی مثل ماهی را زیاد بخورید.

