

بمبتان دردمی کند؟

ورزش کنید آشنایی با چند حرکت اصلاحی

هادی زارعی



فایده حرکت های اصلاحی

این حرکات ها به هر قسمت از بدن که مربوط باشند، انعطاف پذیری آن بخش را زیاد و هماهنگی عصب و عضله را بیشتر می کنند. همچنین، بدن را برای انجام تمرین های پرفشارتر آماده می کنند. به این ترتیب بدن را آماده می کنند عملکرد بهتری داشته باشد.

تمرین گردن و شانه

اگر روزی دچار گردن درد شدید، یکی از بهترین حرکات های اصلاحی برای درمان گردن، بالا انداختن شانه و گردنن است. به این ترتیب که شانه های خود را به مدت چند ثانیه بالا و سپس آن ها را پایین بیاورید؛ درست مثل زمانی که شانه بالا می اندازید و به کسی می گوید: به من چه!

اگر بلافاصله بعد از گردن درد این کار را انجام دهید، این کار از شدید تر شدن درد جلوگیری می کند.

چرخش چانه

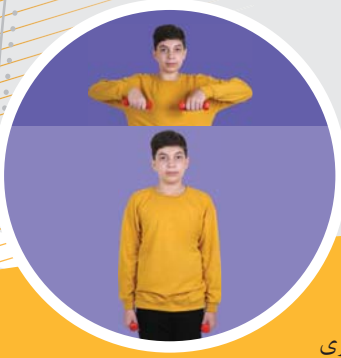
در حالی که صاف نشسته اید، به جلو خیره شوید. در این حالت، چانه خود را به آرامی به سمت راست بچرخانید. حتماً می بینید که حالا در سمت چپ گردن خود احساس کشش می کنید. مدتی گردن را در همین حالت نگه دارید. پس از آن، چانه را به سمت چپ بچرخانید تا بخش راست گردن کشیدگی را احساس کند. سعی کنید هر بار ۱۰ ثانیه سرتان را در این حالت نگه دارید و هر مرحله را دو تا سه بار انجام دهید.

کشیدن آرنج

بسیاری از عضلات بدن به یکدیگر متصل هستند. به همین خاطر ممکن است در ظاهر هیچ ارتباطی بین اندامی که حرکت می کنند و اندامی که بهبود پیدا می کنند وجود نداشته باشد. برای مثال، کشیدن آرنج ها شاید هیچ ارتباطی با بهبود درد گردن نداشته باشد، اما به دلیل اتصال عضلات این قسمت های بدن با یکدیگر، انجام حرکت کشش آرنج، فایده زیادی برای گردن شما خواهد داشت. در این حرکت، دست راست خود را بلند کنید. نیازی نیست دستتان صاف باشد. بهتر است آن را کمی خم کنید. دست راست را به سمت چپ بدن ببرید. می توانید از دست چپ کمک بگیرید تا دست راستتان بیشتر به سمت چپ کشیده شود. با این کار فشار از عضلات قسمت بالایی کمر برداشته



عبارت «حرکت اصلاحی» اصطلاحی است که بسیاری از شما آن را نشنیده‌اید، اما قطعاً همه به انجام این حرکات نیاز خواهید داشت. بعضی از کسانی که ورزش می‌کنند، در بدن خود ناهنجاری‌هایی دارند (مثلاً پاهایشان پرانتری است) و بسیاری دیگر ممکن است دردها و آسیب‌هایی داشته باشند (مثلاً یک روز از خواب بیدار شوند و ببینند گردن درد شدیدی گرفته‌اند). در این شرایط چه باید کرد؟ آیا فقط باید استراحت کرد و منتظر ماند دردها به پایان برسند؟ یا اینکه با چند حرکت ورزشی می‌توان به بهبود شرایط کمک کرد؟ طبیعی است که راه دوم بهتر است.



حرکت قایقی

این حرکت را می‌توانید با دست خالی یا با کمک دو بطری آب که در باشگاه‌های بدن‌سازی به آن «کول هالتر» هم می‌گویند، انجام دهید. ابتدا بطری‌ها را طوری در دست بگیرید که کف دست رو به بدن و روبه‌روی پاها قرار گیرد. با یک آهنگ ثابت، بطری‌ها را بالا بیاورید، به‌طوری که آرنج‌هایتان تا حد ممکن بالا بیایند. آنگاه با آرامش دست‌ها را پایین بیاورید و به حالت ابتدایی برگردید. سعی کنید این حرکت را در سه نوبت ۱۲ تایی انجام دهید. اگر پائنتان درد می‌کند یا پای پرانتری دارید، روی صندلی بنشینید، ارتفاع صندلی به اندازه‌ای باشد که کف پاهایتان روی زمین نباشد (پاهایتان از زانو آویزان باشند). حالا یکی از پاها را به سمت بالا حرکت دهید. ۱۰ ثانیه در این حال نگه دارید و سپس به آرامی پایین بیاورید. پس از آن، پای دیگر را بالا ببرید و پایین بیاورید. هر بار پا را ده بار بالا و پایین بیاورید. اگر خواستید ادامه دهید، دو تا سه دقیقه استراحت کنید و بعد دوباره حرکات را از سر بگیرید.



می‌شود و به‌صورت غیرمستقیم به عضلات بالاتنه و گردن کمک می‌کند.

صاف کردن دست‌ها به دو طرف

در حالی که صاف ایستاده‌اید، دست‌ها را به آرامی از دو طرف باز کنید، به‌طوری که کاملاً موازی زمین شوند. بعد هم به آرامی دو دست را پایین بیاورید تا دو دست شما پاهایتان را لمس کنند. اگر می‌خواهید فشار بیشتری به دست‌ها وارد شود، بهتر است از وزنه‌های سبک، مثلاً از دو بطری آب، استفاده کنید. همان‌طور که قبلاً هم بارها تأکید کرده‌ایم، دستتان در ناحیه آرنج کمی خمیدگی داشته باشد. در ضمن، سعی کنید این حرکات را به آرامی انجام دهید. عجله‌داشتن و انجام با سرعت این حرکات، از فشار آن می‌کاهد.



کشش روی دیوار

بعضی‌ها شانه‌های افتاده‌ای دارند، به‌طوری که شانه‌هایشان در مقایسه با هم‌سن‌وسال‌هایشان پایین‌تر است. اگر از این دسته افراد هستید، می‌توانید از پشت به دیوار تکیه دهید. آرنج‌ها را خم کنید و پشت دست را مماس با دیوار قرار دهید. به آرامی دست‌ها را بالای سر ببرید؛ به‌طوری که آرنج و دست‌ها از دیوار جدا نشوند. حالا دست‌ها و آرنج‌ها را روی دیوار به سمت پایین بکشید. در تمام این حالت‌ها تماس دست‌ها با دیوار قطع نشود. هرچند حرکتهایی که معرفی کردیم همگی اصلاحی هستند، اما می‌توانند برای همه مفید باشند. حتی اگر بدن‌تان درد نمی‌کند، انجام این حرکات می‌تواند اندام‌های شما را تقویت کند. اما اگر درد دارید، حتماً این حرکات را انجام دهید.

۴۴

نوجوان

شماره ۱ مهر ۱۳۹۴

