



جایگاه عقل سالم!

پیرامون اهمیت ورزش و معرفی تمرین‌هایی ساده

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



حتماً شنیده‌اید که می‌گویند، «عقل سالم در بدن سالم است» و بدن سالم جز با تغذیه‌ی مناسب، خواب کافی، آرامش روحی و تحرک به دست نمی‌آید و در این بین، نقش ورزش را نمی‌توان نادیده گرفت. تحقیقات مختلف روان‌شناسان در سراسر دنیا نشان می‌دهد، نوجوانانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند، به طور متوسط تحصیلات موفق‌تری نسبت به هم سن و سالان خود دارند که اصلاً ورزش نمی‌کنند. از طرفی، تحقیقات مختلف در سراسر دنیا حاکی از آن است که برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است و فعالیت‌هایی مانند دویدن و شنا کردن موجب تقویت مغز می‌شود. در عین حال، ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و به همین دلیل بر میزان ارتباط بین فردی می‌افزاید و موجب افزایش حافظه و عدم خستگی فکری می‌شود و یادگیری را تقویت می‌کند. از این رو توصیه می‌شود هر روز حداقل ۱۵ دقیقه در یک محیط باز مانند پارک به دویدن اختصاص دهید. این امر هم موجب نشاط می‌شود و هم زمینه را برای کارکرد بهتر مغزتان فراهم می‌کند.

در این مقاله نرمش‌های مناسب برای شما داوطلبان آورده شده است:

نرمش پاها

۱- با پاهای باز جلوی دیوار بایستید و دست‌ها را به دیوار تکیه دهید. پای عقب را خم کنید تا در ناحیه‌ی تاندون آشیل، کشش را احساس کنید. دقت کنید، پاشنه کاملاً روی زمین قرار دارد.

۲- به همان حالت تمرین قبل بایستید. حالا پای عقب کاملاً کشیده است و پاشنه‌اش کاملاً روی زمین قرار دارد. لگن خاصره را تا آن‌جا که می‌توانید به طرف جلو سُر دهید تا در نواحی عضلات دوقلو و پشت ران (عضلات همسترینگ) کشش را احساس کنید.

۳- به صورت قائم بایستید. یک پا را خم کنید و مچ پا را بگیرید. دست دیگر را می‌توانید به دیوار تکیه دهید. پای خم شده را نرم و آهسته به طرف عقب بکشید تا در ناحیه‌ی عضلات ران، کشش را احساس کنید.

۴- به حالت استارت دوی سرعت قرار بگیرید و یک بالش کوچک زیر زانوی پای عقب قرار دهید. حالا تکیه‌گاه را تا آن‌جا که می‌توانید به طرف جلو بیاورید و وزن بدن را روی پای جلو بیندازید تا در ناحیه‌ی کشاله‌ی ران، کشش را احساس کنید. کمر و پشت را کاملاً صاف نگهدارید.

۵- روی پشت بخوابید، یک پا کشیده و پای دیگر خم است. پای خم شده

در ناحیه‌ی پشت ران را بگیرید و آن را به طرف سینه بکشید. سر پنجه به طرف داخل کشیده شده است. پای دیگر نیز کشیده باقی می‌ماند. ۱۵ ثانیه تأمل کنید، آن‌گاه سعی کنید پا را بکشید.

۶- روی زمین بنشینید، پاها را از یکدیگر باز کنید و کاملاً بکشید. بالاتنه کاملاً قائم است. حالا سعی کنید در صورت امکان بالاتنه را آرام به طرف جلو خم کنید. پشت و کمر حتماً باید صاف باقی بمانند.

نرمش عضلات کمر (قسمت پایین پشت)

۱- روی زمین بنشینید. پای چپ را بکشید و پای راست را جمع کنید. دست چپ را به زانوی پای راست در قسمت خارجی آن تکیه دهید. بالاتنه و سر را آهسته و محتاطانه به طرف راست بچرخانید. دست راست را به عنوان تکیه‌گاه روی زمین قرار دهید.

۲- به پشت بخوابید و دست راست را در پهلو بدن بکشید. حالا پای راست را خم و سعی کنید زانوی آن را از طرف چپ، آهسته به زمین برسائید. دقت کنید که شانه‌ها کاملاً روی زمین باقی بمانند.

۳- روی زمین قرار بگیرید و خود را تا آن‌جا که امکان دارد، کوچک کنید.

۴- روی ساق‌های پا بنشینید و دست‌ها را کاملاً به طرف جلو بکشید و تمامی عضلات را منقبض کنید.

نرمش عضلات گردن

۱- در حال نشسته، سر را کمی به پهلو متمایل کنید. سر را نچرخانید و شانه را به طرف بالا بیاورید. با دست دیگر می‌توانید خمیدگی را کمی بیش‌تر کنید. در این حالت دست مخالف، شانه را به طرف پایین می‌کشد.

۲- در حالت ایستاده بدون آن‌که سر را بچرخانید آن را به پهلو متمایل کنید. در این حالت دست‌ها شل و آویزان هستند.

۳- در حالت نشسته سر را به پهلو بچرخانید. در این حالت چانه به طرف شانه قرار دارد.

توصیه می‌کنیم سعی کنید حداقل یکی از نرمش‌های گفته شده را هر روز و در ۳ مرحله انجام دهید.