

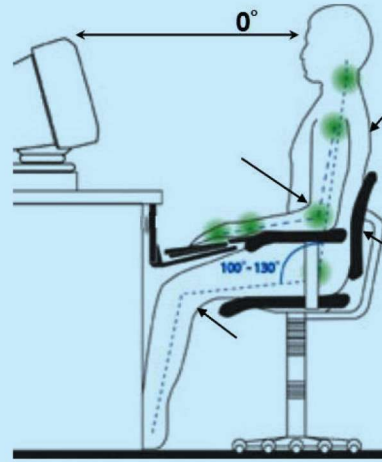
۵- دست‌های تان نیز به صورت قائم و در زاویه‌ی ۹۰ درجه با بازوها روی میز قرار دهید.

اما به دلیل طولانی بودن زمان‌های مطالعاتی و نیز گاه ضرورت‌هایی که در حین مطالعه به وجود می‌آید، حفظ این شرایط کار دشواری است. به همین دلیل اغلب شرایط نشستن دگرگون می‌شود و این تغییر باعث خستگی و احياناً دردناکی ناحیه‌ی پشت و گردن می‌گردد. انجام برخی نرمش‌ها و حرکات کمک خواهد کرد تا به شرایط طبیعی بازگردید و در طولانی مدت نیز عضلات ناحیه‌ی گردن و پشت شما قوی‌تر و مقاوم‌تر باشند.

توجه

۱- در صورتی که انجام هر کدام از حرکات باعث ایجاد درد قابل توجه ناحیه‌ی گردن و یا شانه و نیز انتشار درد به سمت دست یا سینه شد، حرکات ورزشی را قطع و در سریع‌ترین زمان ممکن با پزشک خود مشورت نمایید. گردن یا شانه و انتشار آن به دست یا سینه شده با پزشک خود مشاوره نمایید.

۲- طراحی این حرکات به گونه‌ای است که در هر زمان و مکانی قابل انجام هستند. به همین دلیل برای کسب نتیجه‌ی بهتر خوب است که این حرکات را چند نوبت در روز انجام دهید.



درست نشستن یکی از ضرورت‌های مطالعه‌ی ثمربخش است. بهترین حالت برای این کار، استفاده از میز و صندلی استاندارد است. اما باید به این نکته توجه داشته باشید که در هنگام مطالعه باید:

۱- پاهای شما روی زمین باشد. به گونه‌ای که زانوه‌ای تان زاویه‌ی قائمه ساخته باشند. در صورتی که به دلیل بلندی میز یا صندلی پاهای تان در حالت دیگری قرار دارد، استفاده از تخته‌ی زیرپایی به شما کمک خواهد کرد تا پاهای تان در حالت صحیحی باشند.

۲- بالاتنه‌ی شما کشید و صاف باشد. صاف بودن ستون مهره‌ها سبب می‌شود تا فشار مناسبی به استخوان‌های لگن منتقل شود. علاوه بر این مانع قوز کردگی ناحیه‌ی پشتی خواهد شد.

۳- کتاب یا جزوه‌ی مورد مطالعه به صورت اریب و درست در مقابل چشمان تان قرار داشته باشد. در دست گرفتن کتاب و یا استفاده از صفحات مایل رومیزی به شما کمک خواهد کرد.

۴- فاصله‌ی صفحه‌ی مورد مطالعه تا چشم‌های تان کمتر از ۳۰ سانتی‌متر و بیشتر از ۵۰ سانتی‌متر نباشد. اندازه‌های کمتر و بیشتر از این مقدار سبب خستگی چشم و کاهش تمرکز خواهند شد.



حرکات ورزشی گردن و شانه

مهشید ظفر قندی - کارشناس تربیت بدنی



الف (حرکات کششی

* در حالی که رو به جلو نگاه می‌کنید ابتدا به آرامی سر خود را به سمت جلو خم کنید. به طوری که چانه به سینه‌تان نزدیک شود و چشم‌های‌تان به زمین نگاه کند. سپس به آرامی سر را به سمت عقب برده و سقف را نگاه کنید .

* در حالی که سر در وضعیت معمولی قرار دارد، ابتدا سر و گردن را به سمت راست حرکت دهید. به گونه‌ای که بدون حرکت شانه گوش راست به شانه‌ی همین طرف نزدیک شود، سپس به آرامی سر را به وضعیت اول برگردانید و همین حرکت را به سمت مقابل تکرار کنید.

* در حالی که سر در وضعیت معمولی قرار دارد به آرامی سر خود را حول محور عمود بر سطح افق بچرخانید. به طوری که ابتدا سمت راست و سپس سمت چپ خود را ببینید .

* برای انجام حرکات شانه ابتدا دست‌ها را به سمت جلو بکشید و سپس به آرامی دست‌ها را به سمت بالای سر ببرید و پس از ده ثانیه به حالت اول برگردانید. این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

* دست‌ها را به دو طرف بدن بکشید و باز هم سعی کنید به آرامی آنها را به سمت بالای سر ببرید این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

* دست‌های‌تان را کاملاً به سمت جلو بکشید. سپس به آرامی آنها را حول محور شانه بچرخانید. این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

ب (نرمش‌های قدرتی

در این چند تمرین سعی می‌شود با ایجاد مقاومت در مقابل نیروی وارد شده با دست، قدرت عضلات گردن را افزایش دهیم. مدت این تمرین حدود ۲۰ ثانیه برای هر حرکت خواهد بود. توجه داشته باشید که میزان نیروی وارد شده با دست به گردن و بالعکس باید در حد متوسط باشد. به عبارت ساده‌تر باید با فشار دست یا گردن در مقابل انجام حرکت مانع ایجاد کنیم.

* کنار دیوار بایستید انگشتان دو دست را در یکدیگر قفل کنید و پشت سر خود قرار دهید. حالا بکشید آرنج‌های خود را به عقب ببرید و به دیوار پشت سر نزدیک کنید.

* دست راست را از پشت سر روی کتف چپ قرار دهید. با دست چپ آرنج دست راست را نگه دارید. برای مدت ۲۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید. حالا همین حرکت را با دست مقابل تکرار کنید.

* دست راست را از جلوی گردن عبور دهید و کف آن را روی شانه‌ی چپ بگذارید. با کف دست چپ آرنج دست راست را بگیرید و آن را به سمت داخل فشار دهید. بکشید کف دست راست‌تان به استخوان کتف سمت چپ برسد. ۲۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید. این حرکت را با دست دیگر تکرار کنید

* هر دو دست را از پشت در یکدیگر قلاب کنید و بکشید بدون آن که بدن را به سمت جلو خم کنید، دست‌ها را بالاتر بیاورید. ده بار این حرکت را تکرار کنید.

