



فوت و فن

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۲۰ ■ ۲۸ مهر ۱۴۰۱

نوجوان
۱۳۸۵

ورزش برای تنبل ها

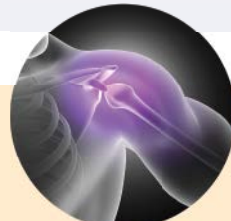
بدن بی تربیت



کشش شانه: همون طور که در جریانی آب و هوای خوب که دیگه غنیمته و همین مدل نفس کشیدنمون به مقدار کمی اکسیژن به ریه بیچاره می رسونه، با این حرکت هم شونه به نرمشی می کنه هم ریه دوزار بیشتر اکسیژن جذب می کنه. دست هاتون رو بالای سرتون بچسبانید، کف دست هارو به بالا به سمت سقف باشد. بازوهای خود را به سمت بالا ببرید و آن را بکشید. دوتا سه نفس عمیق بکشید.



کشش قفسه سینه: قفسه سینه حامل مهم ترین اعضای حیاتی بدن انسانه و آن قدر با قوز کردن و بد نشستن و بد خوابیدن اذیتش می کنیم که تا همین جاشم که قلب و ریه هامونو سالم برامون نگه داشته، جیغ و دست و هورا داره. یه استراحتی به این سینه مالا مال از غم بدید آقا. دست هاتون رو در پشت کمر بغل کنید. بی زحمت سینه تون رو به سمت خارج فشار بدید و اون چانه بزرگوار رو بالا بپارید و نگه دارید. حالا بی زحمت توی همین حالت دوتا سه نفس عمیق بکشید.



کشش عضله سه سر (کتف): اولاً که هیچ وقت قوز نکن تا هم سلامت باشی هم چهارشونه و خوش فرم، برای تمرین هم یک دست تون رو بالا بیارید و آن را خم کنید تا دست شما بتواند دست مخالف را لمس کند. (اگر واقعا نتونستی دقیق دو دست رو به هم برسونید، اشکالی ندارد). از دست دیگرتون استفاده کنید و آرنج تون رو به سمت سرتون بکشید. دوتا سه نفس عمیق بکشید. برای طرف دیگه هم این کار رو تکرار کنید.



قانون ۲۰/۲۰/۲۰: از اونجایی که هر روز این چشم مون با نگاه کردن به فاصله نزدیک مثل تلوزیون و مانیتور و صفحه گوشی داره عادت می کنه به نزدیک بینی و تنبل می شه، بد نیست نرمش ۲۰/۲۰/۲۰ رو انجام بدیم که به این معنی هستش که ۲۰ ثانیه به ۲۰ متری خودمون نگاه می کنیم و بعدش ۲۰ ثانیه چشم مون رو می بندیم.



ساق و مچ پاها را در حین مطالعه یک نوشته، گوش دادن به وبکست یا صحبت با تلفن تقویت کنید. بایستید و صندلی را نگه دارید، پای چپ را پشت ساق پای راست خود قرار دهید، روی انگشتان پای تان بایستید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و سه بار این حرکت را تکرار کنید. پاها را عوض کنید.



چرخش گردن: آن قدر اون گردن بیچاره رو خم نکن برای کار کردن با گوشی و نوشتن و خوندن، شکست بیچاره. برای نرمش گردن ریلکس کنید و سرتون رو به جلو خم کنید. به مدت ۱۰ ثانیه به آرامی در یک طرف دایره وار حرکت کنید. در طرف دیگر هم این رو تکرار کنید. این کار سه بار در هر جهت پیشنهاد می شه.



کشش مچ دست و انگشتان: زندگی امروزی بیشتر ما را وادار به کارهای کوچک مانند تایپ و ارسال پیام می کنه. به همین دلیل واجب می شه که یه نرمش برای تقویت این زحمتکش ها انجام بدید. پس دست تان را مشت کنید، فشار دهید، نگه دارید و رها کنید. انگشتان تان را بکشید. این کار را ۱۰ بار انجام دهید.



چرخش شانه: این حجم از سنگینی باری که به دوش می کشیم شونه هامونو فرسوده کرد اصلاً، این شانه های زحمتکش رو حد اقل یه تمرین بدیم که سلامت بمونه و بتونه بکشه بار این همه مسئولیت رو. هر دو شانه را به سمت بالا بلند کنید و سپس آنها را به آرامی به عقب بچرخانید. چرخش به جلور ا تکرار کنید. این کار سه بار در هر دو جهت انجام دهید.



محمد طائب

