



فوت و فن

ضمیمه نوجوان
شماره ۱۲۰ ■ ۱۴ مهر ۱۴۰۰

نو جوان جایز



محمد طائب

شاید بپرسید چرا اشرف مخلوقات گرفتار این حجم از رخوت و تبلی شده! خب جو ایش خیلی ساده هست، چون که این بزرگواران دیگه قرار نیست برای تهیه خوراکی به شکار برن و از دارو درخت بالا برن و به جاش یه اپ نصب می کنن و سه سوته مواد خوراکی دم در حاضره و در بدترین حالت، دو قدم تشریف می بزن تا چی چی مارکت و همه چیو تهیه می کنن. ازاون طرفم برای برقراری ارتباط نه می دونم نه اسب سواری می کنن، برای مسافرت هم گیرچهار پا جماعت و گرفتار پیاده روی نیستن. حالابا این اوضاع کاربه جایی رسیده که با خوندن روزنامه ورزشی هم نفسمنون می گیره، اما این وضعیت اسلام مناسب سلامتی مون نیست. شکم بهمون نمیاد و اعتبار محسوب نمی شه، پس باید چاره ای اندیشید و از این رخوت رهایی گزید، ما هم به بیانه روز ملی تربیت بدنی چندتا ورزش ساده رو که برای سلامت مون خوبه برآتون پیدا کردیم که ویژگیش اینه که همه جاه دقت بفرمایید همه جا، میشه انجامش داد.



کشش شانه: همون طور که در جریان این آب و هوای خوب که دیگه غنیمته و همین مدل نفس کشیدن امون به مقدار کمی اکسیژن به ریه بیچاره می رسوئه، با این حرکت هم شونه پنهان می کنند هم ریه دوزاری بیشتر اکسیژن جذب می کنند. دست هاتون رو بالای سرتون بچسبانید، کف دست هارو به بالا به سمت سقف باشد. بازو های خود را به سمت بالا ببرید و آن را بکشید. دو تاسه نفس عمیق بکشید.



کشش قفسه سینه: قفسه سینه حامل مهم ترین اعضاي حیاتی بدن انسانه و آنقدر با قوز کردن و بد نشستن و بد خواهیدن اذیت شد می کنیم که تا همین جا ششم که قلب و ریه هامونوسالام برآمون نگه داشته، جیغ و دست و هو را داره. یه استراحتی به این سینه مالامال ازغم بدید آقا دست هاتون رو در پشت کمر بغل کنید بی جذب سینه تون رو به سمت خارج فشار بید و اون چانه بزرگوار رو بالا ببرید و نگه دارید. حالابی جذب توی همین حالت دو تاسه نفس عمیق بکشید.



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



قانون ۲۵/۲۵/۲۵: از اونجایی که هر روز این چشم مون بانگاه کردن به فاصله نزدیک مثل تلو زیون و مانیتور و صفحه گوشی داره عادت می کنند. بد نزدیک بینی و تبلی می شه، بد نیست نرم شد، اشکالی ندارد. ۲۵/۲۵/۲۵ رو انجام بدیم که به این معنی هستش که ۲۰ ثانیه به ۲۰ متری خود مون نگاه می کنیم و بعدش ۲۰ ثانیه چشم مون رو بیندیم.



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



چرخش گردن: آنقدر اون گردن بیچاره روخم نکن برای کار کردن با گوشی و نوشتن و خوندن، شکست بیچاره. برای نرم شدن گردن ریلکس کنید و سرتون رو به جلو خم کنید. به مدت ۱۰ ثانیه به آرامی دریک طرف دایره وار حرکت کنید. در طرف دیگر هم این روتار کنید. این کار سه بار در هر جهت پیشنهاد می شه.



کشش مج دست و انگلستان: زندگی امروزی بیشتر ما را وارد به کارهای کوچک مانند تایپ و ارسال پیام می کنند. به همین دلیل واجب می شه که یه نرم شن برای تقویت این زحمتکش ها انجام بديم، پس دست تان را مشت کنید، هر دو شانه را به سمت بالا بلند کنید و سپس آنها را به آرامی به عقب بچرخانید. چرخش به جلو را تکرار کنید. این کار را با هر دو جهت 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 به تمرین بدیم که سلامت بمونه و پتو نه 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 جلو را تکرار کنید. این کار را با هر دو جهت انجام دهید.

