

بِسْمِ تَعَالَى

حركات کششی در محل کار



مدیریت تربیت بدنی

حرکات کششی در محل کار



- آیا شما زمان زیادی را پشت میز کار خود می گذرانید؟

- برای جلوگیری از بروز ناراحتی و خستگی، هر 20 تا 30 دقیقه، زمان کوتاهی را به حرکات کششی اختصاص دهید. پس از انجام این حرکات و رسیدن به آرامش و تمرکز می توانید کار خود را سریعتر و با حداقل اشتباه انجام دهید.

- دقت کنید که از کشش بیش از حد اجتناب کنید. با انجام این حرکات نباید احساس درد کنید بلکه این حرکات آرام باید در شما احساس خوبی ایجاد نمایند.

کشش انگشتان



- اگر در اداره زمان زیادی را به نوشتن و یا تایپ کردن می گذرانید، از کشش انگشتان دست شروع کنید.
- در حالی که دست خود را در راستای مچ نگاه داشته آید، انگشتان دست را تا زمانی که در آنها احساس کشش کنید ، از یکدیگر جدا کرده و صاف نگه دارید. این وضعیت را به مدت 10 ثانیه حفظ کنید.
- سپس انگشتان خود را خم نموده و دست و مچ خود را در همین حالت به مدت 10 ثانیه نگاه دارید.
- عضلات خود را شل کرده و تمرین را دوباره انجام دهید.

کشش عضلات پشت بازو



- يك دست را بالا برده و آن را پشت بدن قرار دهید به طوري كه بازو در کنار گوش قرار گیرد.
- آرنج را به آرامي با دست مخالف نگاه داشته و آن را به سمت پشت سر بکشید .
- دست خود را به عضلات مياني پشت بدن برسانید، تا زماني كه کشش آرامي را احساس کنید.
- اين وضعيت را به مدت 10 ثانيه حفظ کنید.
- عضلات خود را شل نموده و تمرين را با دست مخالف تکرار نماييد.

کشش بازوها و شانه ها



- دست ها را از بدن دور کنید تا شانه ها و بازوها کشیده شوند.
- انگشتان را به هم بچسبانید و کف دست را به سمت بیرون بچرخانید.
- بازوها را به سمت جلو صاف نگه دارید.
- این وضعیت را به مدت 10 تا 20 ثانیه حفظ کنید.
- عضلات خود را شل نموده و تمرین را 2 تا 3 بار دیگر انجام دهید.

کشش عضلات قفسه سینه



- این تمرین باعث کشش عضلات قفسه سینه، عضلات بالایی پشت و همچنین عضلات پشت گردن می شود.
- انگشتان را به یکدیگر قفل کرده و دستها را پشت سر قرار دهید. آرنج ها را تا حد توان به سمت پشت بکشید.
- به استخوان های کتف فشار وارد کنید تا در عضلات خود احساس کشش کنید.
- این وضعیت را به مدت 20 ثانیه حفظ کنید.
- عضلات را شل کرده و تمرین را دوباره را انجام دهید.

کشش عضلات اطراف گردن



- برای کشش عضلات جانبی گردن، صاف نشسته و مستقیم به روبه رو نگاه کنید.
- سر خود را به یک طرف خم کنید در حالی که گوش را تا جایی ممکن و به آرامی به سمت شانه نزدیک می کنید.
- این وضعیت را به مدت 10 تا 15 ثانیه حفظ کنید. سپس سر را به وضعیت عادی و موقعیت مستقیم بازگردانید.
- این تمرین را 3 تا 5 بار برای هر طرف انجام دهید.

چرخش سر



- برای کشش عضلات جانبی و عضلات پشت گردن و نیز عضلات بالای پشت، ابتدا صاف بنشینید و به آرامی سر را چرخانده، به یک طرف نگاه کنید تا زمانی که چانه به موازات شانه قرار گیرد.
- دقت کنید که شانه ها صاف باشند.
- این وضعیت را به مدت 5 تا 10 ثانیه حفظ کنید.
- به وضعیت اول بازگردید و عضلات را شل کنید.
- این تمرین را 2 بار برای هر طرف گردن انجام دهید.

تو دادن چانه



- تو دادن چانه، عضلات سفت گردن و شانه را از حالت خشکی درمی آورد.
- ابتدا صاف بنشینید. در حالی که پشت خود را صاف نگاه داشته اید.
- چانه را سمت قفسه سینه بکشید تا در پشت گردن کششی احساس نمایید.
- 5 تا 10 ثانیه این وضعیت را حفظ نمایید.
- عضلات را شل کرده و به حالت اول بازگردید.
- 2 تا 3 بار این تمرین را انجام دهید.

بالا انداختن شانه ها



- بالا انداختن شانه ها با هدف تقویت عضلات گردن ، شانه ها و نیز عضلات بالایی پشت انجام می شود.
- به آرامی شانه ها را به سمت گوشها بالا بیاورید.
- 3 تا 5 ثانیه این وضعیت را حفظ کنید، سپس شانه ها را به سمت عقب و پایین بچرخانید.
- عضلات خود را شل کنید و تمرین را 5 تا 10 بار تکرار نمایید.

کشش عضلات پشت



- این کشش برای عضلات میانی و پایینی پشت است.
- روی یک صندلی، به صورت صاف بنشینید به طوری که فاصله اندکی میان پشت شما و صندلی وجود داشته باشد.
- در حالی که صورت رو به جلو است، پای راست را روی پای چپ قرار دهید.
- دست چپ را روی زانوی راست قرار دهید و در حالی که به آرامی سر و شانه های خود را به سمت راست می چرخانید، به آهستگی پای راست را به سمت چپ بکشید.
- این چرخش را ادامه دهید تا عضله پشتی شانه راست خود را ببینید. از وارد کردن فشار یا چرخش اضافی اجتناب کنید.
- چرخش را تا زمانی ادامه دهید که کشش خوب و ملایمی را در پشت خود احساس کنید. این وضعیت را 10 تا 15 ثانیه حفظ کنید.
- عضلات را شل کرده و تمرین را برای طرف دیگر بدن انجام دهید.

Reference: www.mayoclinic.com

ترجمه و تنظيم:
مسعود خوياري