

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تن زنده والابه ورزشی است که ورزشی پایه زندگی است

به ورزش گرای و سرافراز باش که فرجام سستی سرافکنندگی است

زورزش میسای و کوشنده باش که بنیاد کیتی به کوشندگی است



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت آموزش و پرورش

## مجموعه حرکات ورزشی جهت پیشگیری و درمان درد عضلات

(کمر، شانه، گردن، شکم و...)



نگارنده:

سمانه قانديان

زمستان ۱۳۹۰

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه.....
۵	محاسبه وزن ایده آل.....
۶	وضعیت های مناسب بدن.....
۹	تنفس صحیح هنگام فعالیت های ورزشی.....
۱۱	حرکات ورزشی برای عضلات کمر.....
۱۸	حرکات ورزشی برای تقویت شانه ها.....
۲۲	راه های پیشگیری و درمان گردن درد.....
۳۰	مراقبت از زانوها و ورزش های مفید جهت زانودرد.....
۳۳	تمرینات ورزشی جهت داشتن شکمی صاف.....
۴۰	آب کردن چربی های صورت.....

## پیشگفتار

امروزه با توجه به پیشرفت علوم و فناوری، هر گونه تغییر جدید می تواند آثار متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و اقتصادی انسان به وجود آورد. اما از این میان عواملی که در سلامت انسان تاثیرگذار است، از نقش ویژه ای برخوردار می باشد. امروزه به دلیل گذر اپیدمیولوژیک یعنی جایگزینی بیماری های غیرواگیردار به جای بیماری های واگیردار به دلیل کنترل عوامل بیولوژیک از یک طرف و نقش رفتارهای ناهنجار بهداشتی و سبک زندگی و شیوه های تغذیه در افزایش میزان بیماری های غیرواگیردار از طرف دیگر، لزوم تغییر نگرش در مراقبت و بهداشت با هدف حفظ و ارتقای سلامتی ضروری است. با توجه به موارد ذکر شده نقش بی تحرکی به عنوان یکی از عوامل اصلی در شیوع بیماری ها و بروز مرگ، حائز اهمیت است. آنچه پیش روی شماست، یک سری حرکات ایستا و پویا جهت پیشگیری از درد عضلات بدن و حفظ سلامتی می باشد.

امیدوارم انتشار این اثر، تاثیری در حفظ سلامت افراد داشته باشد و بتواند پاسخ مثبتی به نیازهای افرادی که در صدد سلامت خود هستند؛ بدهد.

اگر سوالی دارید و یا اینکه مایل به اطلاعات بیشتری هستید، به آدرس ذیل ایمیل بزنید:

[Ghaedian.s@gmail.com](mailto:Ghaedian.s@gmail.com)

**سمانه قایدیان**

۱۳۹۰/۱۰/۲۳

## مقدمه

### هشت درد عضلانی بدن، که نباید از آن غافل شوید:

به طور کل دو نوع درد داریم: یک درد هست که قابل تحمل است و می توانید با آن کنار بیایید و درد دیگری هم هست که به هیچ وجه نباید نادیده اش بگیرید.

اگر نتوانید این دو موقعیت را از هم تشخیص دهید، ممکن است خیلی برایتان مشکل ساز شود چون آسیب دیدگی هایی هست که اگر بطور مداوم تشدید شوند، مطمئناً نیاز به زمان استراحت طولانی مدتی پیدا می کنند. یاد گرفتن تفاوت این دو درد، به خصوص اینکه بفهمید برای چه دردهایی باید احساس خطر کنید، به شما کمک می کنند همچنان به تمرین هایتان ادامه دهید و از آسیب دیدگی ها هم دور بمانید. حتماً یادتان باشد، مطالبی که در اینجا مطرح می کنیم، باینکه از جمله متداول ترین موقعیت ها و مشکلات هستند، اما به هیچ وجه نمی تواند جای مشاوره با پزشک متخصص را برایتان بگیرد. اگر احساس مشکل می کنید و مطمئن نیستید چه اتفاقی برایتان افتاده است، حتماً در اولین فرصت ممکن به پزشک مراجعه کرده و با او در این مورد مشورت کنید.

در زیر به ۸ مورد از انواع دردهای بدن که نباید نادیده بینگاریدشان، اشاره می کنیم.

۱. درد ناگهانی سر و گردن: اگر به طور ناگهانی، مخصوصاً هنگام اسکات زدن با وزنه های خیلی سنگین، در ناحیه سر احساس درد کردید، بلافاصله دست نگهدارید و نگاهی به فرم حرکتتان بیندازید. این درد که نباید از آن غافل شوید، می تواند در نتیجه اورلود رگ های خونی به خاطر فشار تمرین باشد یا اینکه یکی از عضلات درگیر در برخورد با فشار و استرس وارده از طرف وزنه ها، مشکل دارد.

اگر شما هم از جمله بدن سازانی هستید که در حرکت اسکات با وزنه های شدیداً سنگین کار می کنید، اطمینان یابید که حین حرکت نگاه تان رو به جلو باشد و عضلات شانه و گردن را کاملاً شل و آزاد نگه دارید. اگر حالت تان به این صورت نباشد، ممکن است مقداری از فشار وزنه ها روی گردن و سر وارد شده و باعث درد جدی در این ناحیه شود.

۲. سوزش شدید کشاله ران: اگر تمرینات سنگین انجام می دهید و درد بسیار شدید و ناگهانی در ناحیه کشاله های ران احساس کردید، حتماً همان لحظه دست از تمرین بکشید چون این دردی است که به هیچ وجه نباید از آن غافل شوید. این درد بر حسب شدت آسبیدگی، می تواند یک گرفتگی عضلانی ساده باشد یا کشیدگی جدی عضلات.

اگر خواستید همان حرکت را دوباره انجام دهید (مثلاً حرکت لانگز) و این درد همچنان ادامه داشت، اما با

شدت کمتر، این نشانه کاملاً روشنی است که عضلات داخلی ران شما به طور جدی دچار کشیدگی شده اند .  
باینکه برخی گرفتگی های عضلانی حین تمرینات سنگین انتظار می رود اما این نوع درد و کشیدگی (که تقریباً مشابه گرفتگی است) نشانه این است که چیزی به طور جدی در بدنتان مشکل پیدا کرده و برای جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر حتماً باید دست بکشید. اگر مشکلتان همین است، آن حرکت را متوقف کرده و سراغ تمرین بعدی بروید، البته دقت کنید که تمرین بعدیتان روی عضلاتی کار کند که دیگر روی عضله مورد نظر فشار وارد نکند. همچنین بلافاصله بعد از تمرین عضله آسیب دیده را به دقت بکشید و در صورت امکان روی آن یخ بگذارید تا اگر تورم دارد برطرف شود. چهار روز تا یک هفته به آن عضله استراحت بدهید و بعد دوباره تمرینات خود را از سر بگیرید.

۳. درد جدی کمر: باینکه همیشه باید مراقب هر نوع درد کمر که برایتان اتفاق می افتد باشید، وقتی درد آن مستقیم و شدید باشد، باید بلافاصله دست از تمرین بکشید چون این مورد یکی از حادترین دردهایی است که به هیچ وجه نباید نادیده بگیرید. درد تند و تیز معمولاً نشانه ای آشکار است که مشکلی در بدنتان اتفاق افتاده و علت آن ممکن است جابه جا شدن دیسک یا وارد شدن فشار روی عصب باشد.

اگر تعداد بالایی لیفت انجام داده اید که نیاز به بالا بردن وزنه بالای سرتان داشته است (مثل وزنه برداری یک ضرب، پرس سرشانه و از این قبیل) پس فشار زیادی روی استخوانهای مهره ها وارد کرده اید.  
از جمله اصلاحاتی که باید صورت دهید، تغییر طرز قرارگیری تان است چون ممکن است حرکت را در حالتی انجام داده باشید که ستون مهره ها خارج از تراز رفته باشد که موجب درد عمیقی در بدن می شود .  
در اولین فرصت به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا ببینید کمرتان تا چه میزان آسیب دیده است و قبل از اینکه دوباره به سراغ وزنه ها بروید، حتماً مشکلتان را برطرف کنید. یادتان باشد در صورت داشتن چنین مشکلی به هیچ عنوان به تمرین ادامه ندهید، چون کوچکترین مشکلی که برای ستون مهره هایتان اتفاق بیفتد، سایر نقاط بدنتان هم در معرض آسیب دیدگی جدی قرار می گیرند.

۴. درد قوزک پا حین دویدن: خیلی از دوندگان خیلی به ورزششان متعهد هستند و خیلی برایشان پیش آمده که طی تمریناتشان دچار درد در قسمتی از بدنشان شده باشند. هر زمان که سعی می کنید به اندازه مسافتی که دوندگان ها می دوند، بدوید، مطمئناً درد جدی برای خودتان ایجاد می کنید.

متأسفانه این به آن معنی هم هست که دوندگان خود را به چنین دردهایی عادت داده اند و خودشان را مجبور می کنند که باوجود این درد به راه شان ادامه دهند، در صورتی که خیلی از دردهایی که تحمل می کنند، از جمله دردهای بسیار جدی است که به هیچ وجه نباید نادیده شان انگاشت. وقتی حین دویدن چنین دردی در

پای خود احساس کردید، زمانش رسیده که تردمیل را نگهداشته و به درد قوزک‌تان رسیدگی کنید. این درد می‌تواند نشانه کشیدگی قوزک یا رباط‌هایتان باشد و اگر نادیده گرفته شوند ممکن است باعث شود هفته‌ها از تمرینتان عقب بمانید.

مفصل قوزک پا تاندون‌ها و رباط‌های زیادی در خود دارد به خاطر همین این احتمال خیلی زیاد است که با یک گام اشتباه که برمی‌دارید صدمه‌ای به یکی از اینها وارد شود. داشتن یک جفت کفش مناسب و دویدن در سطوح صاف راه خوبی برای پیشگیری از بروز دردهای قوزک پا است اما به طور کامل نمی‌توان از بروز چنین دردهایی جلوگیری کرد. پس وقتی می‌دوید، به بدنتان گوش دهید و هر زمان که احساس کردید که باید دویدن را متوقف کنید، دست نگهدارید.

۵. گرسنگی بیش از حد: برای خیلی از افراد، ساختن بدنشان مهمترین اولویت زندگی است. چه فکرشان شرکت در مسابقات بدنسازی باشد یا صرفاً بخواهند به این و آن پز بدهند که سعی و تلاش‌هایشان در باشگاه نتیجه بخش بوده است، خودشان را تا حد بیشتر از توانشان جلو می‌برند تا به اهدافشان برسند.

وقتی عضله‌ها ساخته شدند، به جایی می‌رسند که باید شدیداً مراقب رژیم غذایی‌شان باشند و هر چیزی را نخورند. اگر شما هم در رژیم غذایی خود جدی هستید و چند ماهی است که خورد و خوراک خود را شدیداً محدود کرده‌اید، واقعاً باید به زبان بدن خود گوش دهید.

گاهی اوقات بعد از رژیم‌های خیلی سخت، توازن هورمونی بدن برهم می‌خورد و شما احساس گرسنگی شدید خواهید کرد که به هیچ طریق از بین نمی‌رود. این وضعیت آشکارا نشان می‌دهد که بدنتان میخواهد چیزی به شما بگوید و شما باید یک تا دو هفته به خودتان مرخصی بدهید.

کالری‌های مصرفی تان را دوباره بالا بیاورید و بعد از این دوره دوباره به رژیم سفت و سخت سابق تان برگردید. اینبار متوجه خواهید شد که وقتی مرخصیتان از رژیم به سر آمد، چربی سوزیتان بسیار شدیدتر از قبل ادامه می‌یابد.

۶. احساس سرگیجه: درد دیگری که موقع تمرین نباید نادیده بگیرید، احساس سرگیجه است. این مشکل بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که در حرکتی تا نیمه خم هستید و دوباره به وضعیت ایستاده برمی‌گردید. با اینکه در خیلی افراد سرگیجه انتظار می‌رود - اگر موضوعی همیشگی برایتان باشد - خیلی خوب است که فشارخون تان را اندازه‌گیری کنید چون ممکن است این نشانه‌ای از مشکل فشارخون باشد.

با اینکه خیلی‌ها باید مراقب باشند فشارخونشان بالا نرود، شما اگر دچار چنین مشکلی شدید، احتمالاً فشارخونتان پایین آمده است. باتوجه به خطری که احساس سرگیجه می‌تواند در پرس‌های بالای سر برایتان



ایجاد کند، باید حتماً دقت و توجه کافی به این مشکل داشته باشید.

یک کاری که باید بکنید این است که مقدر کافی نمک در رژیم تان مصرف کنید. باینکه نباید در مصرف نمک زیاده روی هم بکنید، اما مصرف به اندازه آن را نباید فراموش کنید. پس تازمانی که کاملاً سالم باشید و هیچ مشکل سلامتی خاصی هم نداشته باشید، کمی مصرف اضافه تر نمک برای شما که فعالیت فیزیکی بالایی دارد می تواند مفید باشد، چون با عرق کردن حین تمرین این نمک ها دفع خواهند شد.

به خاطر داشته باشید که مطالبی که گفتیم نباید برایتان پاسخ کامل باشد و اگر این مشکل مداوماً برایتان اتفاق افتاد حتماً باید به دنبال پزشکی مجرب برای تشخیص مشکل خود بروید.

۷. درد ساق پا: درد و ورم ساق پا یکی دیگر از مشکلات متداول در ورزش دو می باشد که به خاطر اعمال فشار مداوم بر استخوان درشت نی ایجاد می شود. باینکه خیلی از دردهای ساق ممکن است به خاطر کار کشیدن بیش از حد از پا باشد و بعد از چند روز دوباره سلامت شود، اما اگر از مشکل درد و ورم ساق پا مزمن رنج می برید باید حتماً دوره ریکاوری را به طور کامل طی کنید.

اگر می بینید که این مشکل تان بیشتر از دو هفته است که ادامه پیدا کرده است، حتماً به دنبال یک پزشک متخصص ورزشی رفته و درمان را جویا شوید.

۸. خستگی مفرط و مداوم: آخرین نوع درد که به شما معرفی می کنیم، خستگی است، آنهم خستگی که به هیچ طریق از بین نمی رود. هرچه خوابتان را بیشتر می کنید، تغذیه تان را متعادل تر می کنید، چند روز مرخصی می گیرید و استراحت می کنید و هر کاری که می کنید این خستگی بهتر نمی شود که نمی شود. این می تواند نشانه بارزی از تمرین زدگی باشد.



## محاسبه وزن ایده آل



### وزن ایده آل ما چقدر است؟

وزن ایده آل به عوامل زیادی بستگی دارد که یکی از مهم ترین آنها سن می باشد. با افزایش سن، به طور طبیعی میزان چربی ذخیره ای بدن بالا می رود و BMI (شاخص توده بدن) افزایش می یابد .

از این رو با استفاده از جدول سن، BMI مناسب گروه سنی خود را بیابید .

BMI	گروه سنی
۲۲	۱۹-۲۴
۲۳	۲۵-۳۴
۲۴	۳۵-۴۴
۲۵	۴۵-۵۴
۲۶	۵۵-۶۴
۲۷	۶۵ به بالا

ابتدا با استفاده از جدول سن، BMI مناسب گروه سنی خود را بیابید .

سپس با استفاده از فرمول BMI، وزن ایده آل خود را بیابید . شاخص توده بدن نیز با استفاده از فرمول وزن تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر محاسبه گردید:

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 (\text{مترمربع})}$$

### در بعضی منابع علمی بیان شده است که در صورتی که BMI محاسبه شده :

اگر BMI شما کمتر از ۲۰ باشد، شما دچار کمبود وزن هستید. شما باید مراقب باشید که وزن تان زیاد کاهش نیابد و در صورت وقوع چنین وضعیتی، باید با پزشک خود مشورت کنید. اگر BMI شما بین ۲۰ و ۲۵ باشد، وزن تان متناسب با قدتان می باشد. در صورتیکه BMI شما بین ۲۵ و ۳۰ قرار دارد، شما کمی دچار اضافه وزن هستید. اگر BMI شما بیشتر از ۳۰ باشد افزایش خطر در بروز بسیاری از بیماری ها ایجاد می شود و باید مراقب باشید.



## وضعیت های مناسب بدن



با افزایش سن ، به دلیل تغییراتی که در استخوانها و عضلات بوجود می آید ؛ شکل بدن تغییر می کند . پشت خمیده می شود . شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر میشود . اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید ، این تغییرات می تواند موجب کمر درد شود .

### خوابیدن

برای خوابیدن ، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت استفاده کنید ؛ بطوری که تشک ، در ناحیه کمر فرو نرود . می توانید از دو یا چند لایه پتو بجای تشک استفاده کنید .



خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است .

در حالت طاقباز اگر زانو درد ندارید ، برای راحتی بیشتر می توانید یک بالش کوتاه را زیر زانو بگذارید . در حالت خوابیده به پهلو ، پایی که بالا قرار گرفته است را به داخل شکم جمع کنید . بهتر است روی شکم نخوابید . برای بلند شدن از تختخواب ، ابتدا به یک پهلو بچرخید . سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دستها بنشینید و بعد بایستید . برای دراز کشیدن این مراحل را برعکس انجام دهید .

### نشستن

یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمر نشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب ، است . در موقع نشستن چه بر روی زمین و چه بر روی صندلی به نکات زیر توجه کنید :

۱. بمدت طولانی یک جا ننشینید . هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل یک دقیقه راه بروید .
۲. صاف بنشینید به جایی تکیه کنید . عضلات شکم را منقبض کنید . در حین انقباض عضلات شکم ، نفس خود را حبس نکنید . شانه ها را به عقب ببرید و به جلو نگاه کنید .
۳. برای راحتی بیشتر ، یک بالش کوچک پشت کمر قرار دهید . در صورتی که دردی در ناحیه زانو یا کمر دارید ، بهتر است روی زمین بنشینید و روی صندلی بنشینید .

### برای نشستن بر روی صندلی دقت کنید که:

۱. پشتی باید بلندی ، پهنا و فرو رفتگی مناسب داشته باشد ؛ به طوری که تنه را تا حد شانه ها بگیرد .
۲. ارتفاع صندلی باید در حدی باشد که هنگام نشستن ، زانو ها در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرند و کف پاها به

راحتی روی زمین باشند.

۳. بهتر است صندلی دسته داشته باشد؛ پهنای دسته صندلی، حداقل باید ۵ سانتی متر باشد. تا آرنج و ساعد  
براحتی روی آن قرار بگیرد.

ارتفاع دسته صندلی، باید متناسب با طول بازو باشد. بطوری که پس از قرار دادن ساعد بر روی دسته صندلی،  
شانه ها بالاتر یا پایین تر از حد طبیعی خود قرار گیرند.

۴. بهتر است بخش عقبی نشیمن گاه صندلی، کمی فرو رفته باشد.

۵. پشتی صندلی بهتر است کمی به عقب شیب داشته باشد.

۶. بهتر است پایه صندلی چرخ دار نباشد.

### ایستادن

سعی کنید همیشه صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تو رفته و گودی کمر کمتر شود. شانه  
ها را صاف نگه دارید.



تا جایی که ممکن است از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید.

ولی اگر برای انجام کارهای روزانه، مثل اتو کردن لباس و شستن ظرفها مجبور

به ایستادن در یک جا هستید، چهار پایه ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهید و پس از هر ده دقیقه،  
جای پاها را عوض کنید.

اگر در خارج منزل و در جایی مجبور به ایستادن هستید که چه ار پایه وجود ندارد، پاها را جابجا کنید و یا به  
نوبت، هر چند لحظه روی یک پا بایستید.



### راه رفتن

هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید عضلات شکم را منقبض کنید.

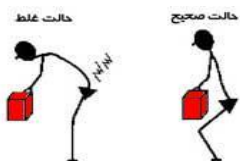
شانه ها را صاف نگه دارید و به عقب بکشید. سعی کنید در جاهای ناهموار، سربالایی و سر پایینی راه نروید  
همچنین از کفش مناسب استفاده نمایید.

### خم شدن

برای خم شدن، ابتدا پاها را کمی باز کنید. شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگه دارید. شانه ها را بسمت

عقب بکشید. سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید. هنگام گذاشتن یا برداشتن اشیا نیز دقت کنید که

بطور صحیح خم شوید . البته با کمی دقت می توانید بسیاری از کارهای روزانه را بدون خم کردن کمر انجام دهید .



### چگونه اجسام را از زمین بلند کنیم؟

تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز ، اگر به طرز صحیح برداشته نشود ، میتواند باعث کمر درد و آسیب شدید کمر گردد. پس برای بلند کردن اجسام از زمین به ترتیب زیر عمل کنید:

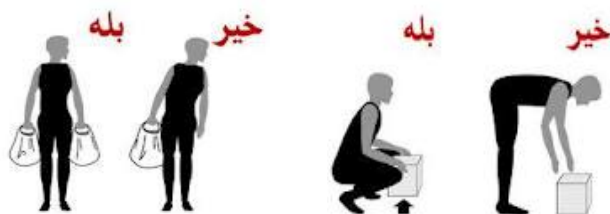
به جلو نگاه کنید . گردن را صاف نگه داشته و شکم را سفت کنید . کمر را صاف نگه دارید و با خم کردن زانو و مفصل ران روی پا در نزدیکی شیء مورد نظر بنشینید . سپس به آرامی جسم را از روی زمین بردارید. توجه کنید که هر چقدر جسم به بدن شما نزدیک تر باشد ، فشار کمتری بر ستون فقرات وارد می شود.

### چگونه اشیاء را جابجا یا حمل کنید؟

یکی از کارهایی که در طول روز زیاد پیش می آید ، جابجا کردن یک شیء بین دو فاصله نزدیک به هم است . بعنوان مثال جابجا کردن یک گلدان از لبه باغچه به روی لبه حوض ، یا منتقل کردن قابلمه از روی اجاق گاز به روی سکوی آشپزخانه . لازم است برای انجام این جابجایی ها ، تمام بدن را حرکت دهید و به سمت مکان مورد نظر قدم بردارید ؛ زیرا جابجا کردن اشیا در حالتی که پاها ثابت بوده و تنه بچرخد، می تواند موجب صدمه دیدن کمر شود . پس در حالتی که ثابت ایستاده اید اشیا را جابجا نکنید .



در هنگام جابجا کردن یا حمل اشیاء گودی کمر را با سفت کردن عضلات شکم کم کنید . سعی کنید اجسام را در دفعات بیشتر ، ولی با حجم کمتر جابجا کنید . برای مثال وقتی برای خرید مواد غذایی از خانه بیرون می روید ، کم خرید کنید . با این کار نه بار سنگین حمل می کنید . و نه مواد غذایی را برای مدت طولانی در یخچال نگهداری میکنید .





## تنفس صحیح هنگام فعالیت های ورزشی



تنفس، روش دم و بازدم یکی از مهمترین موضوع ها، هنگام انجام تمرینات و حرکات ورزشی هستند. تنفس صحیح و درست می تواند انرژی زیادی را برای بدن حفظ کند و همچنین بدن را سالم تر نگه دارد.

در حالی که روش غیر صحیح آن می تواند انرژی زیادی از بدن بگیرد و به سلامت بدن آسیب وارد کند. تنفس صحیح همچنین باعث می شود تا انتقال و تامین خون از قلب به رگهای بدن، بهتر و مرتبتر انجام پذیرد.

فراموش نکنید که البته نوع هوایی که تنفس می کنید نیز بسیار مهم است. هوای تنفس شونده - بویژه هنگام انجام تمرینات و حرکات ورزشی - می بایست پاک و غیر آلوده باشد .

### روش صحیح تنفس

توجه داشته باشید که هنگام تمرینات ورزشی، تنفس خود را ریتمیک و از روی نظم کنترل کنید. همچنین دقت کنید که تا حد امکان آرامش را حفظ کنید و از تند نفس کشیدن جلوگیری کنید . سعی نکنید تا با دهان نفس بکشید. البته برای خارج کردن سریعتر هوا می توانید از دهان استفاده کنید، اما برای کشیدن آن اصلاً از دهان استفاده نکنید. بکارگیری دهان برای عمل دم باعث می شود تا هوا به حجم نامشخص (زیاد) وارد بدن گردد بدن اینکه فیلتر شود. بینی با فیلترهایی که در قسمت ورودی خود دارد، هوای دم را پاک سازی می کند. همچنین بینی با حجم کمتری که دارد باعث می شود تا حجم هوای دم کنترل شده و به مقدار مورد نیاز باشد .

تنفس از دهان باعث خشکی دهان و گلو می شود که این موضوع به خشک شدن آب بدن و کسری انرژی کمک می کند .

روش توصیه شده اینست که دم از راه بینی و بازدم از راه دهان انجام گیرد. در این روش البته بهتر است که هنگام کشیدن هوا، دهان کاملاً " بسته باشد. البته روش دم و بازدم از راه بینی بیشتر توصیه می گردد. در این حالت دهان در هر دو حالت (دو و بازدم) کاملاً " بسته است .

اما چگونگی تنفس نیز امری بسیار مهم است. برای کشیدن تنفس، نگه داشتن نفس در بدن و بیرون دادن آن

مدت زمانی نسبی لازم است تا حرکت ریتمیک حفظ گردد، که این موضوع در هنگام انجام تمرینات امر مهمی است. همانطور که قبلاً" نیز اشاره شد، آرامش در تنفس لازم است تا حفظ گردد .

بعد از انجام تمرینات و یا هنگام استراحت بین هر تمرین، سعی کنید تا به صورت عمیق در روش زیر چند مرتبه تنفس کنید :

اگر برای مثال یک ثانیه را صرف کشیدن نفس عمیق می کنید، چهار برابر آن را (چهار ثانیه) می بایست برای نگه داشتن نفس در بدن صبر کنید. سپس در زمان دوبرابر آن ( ۲ ثانیه) باید نفس را بیرون دهید. این مدت زمان ها بستگی به نوع نفس کشیدن شما دارد. اما نسبت ها می بایست رعایت شوند. یعنی اگر دم دو ثانیه به طول انجامد، نگه داشتن آن باید هشت ثانیه طول کشد و بازدم نیز چهار ثانیه .

این نوع روش تنفس چه برای کسانی که ورزش می کنند و چه کسانی که نمی کنند، در روز سه مرتبه ده باری توصیه می شود. یعنی ده بار صبح، ده بار عصر و ده بار قبل از خواب.



## حرکات ورزشی برای عضلات کمر



- در این قسمت به اصول و قواعد مهم پیشگیری از **درد کمر (Low Back Pain)** می پردازیم که افراد سالم و کسانی که قبلا از درد کمر شکایت داشتند ملزم به رعایت آن می باشند.
- آگاهی از وضعیت بدن (پوسچر) خود به هنگام انجام فعالیت های روزمره.
  - آشنایی با قوس های طبیعی بدن و حفظ قوس های طبیعی تا حد ممکن.
  - پرهیز کردن از یک حالت ثابت به مدت طولانی. عدم رعایت این مسئله یکی از موارد بسیار مهم درد کمر می باشد (مثلا نشستن های طولانی مدت).
  - پرهیز از حرکات چرخشی شدید یا حرکت های ناگهانی (حرکات خشن، جهشی و تند). حرکات چرخشی تند به خصوص اگر همراه با خم شدن تنه (فلکشن و روتیشن همزمان) باشند از عوامل مهم بروز درد ناحیه کمری اند.
  - هر فردی لازم است با اصول صحیح بلند کردن اجسام آگاهی داشته باشد. هرگز نباید با حالت تنه خم شده (درحالیکه زانوها صاف و کشیده اند) اقدام به بلند کردن اجسام کرد. عدم رعایت این مورد هم یکی از عوامل مهم ایجاد کمر درد می باشد.
  - سطوح کار باید با توجه به قد فرد تنظیم شود به طوری که شخص مجبور به خم کردن تنه خود نشود.
  - استفاده از تخت های محکم و پرهیز از تخت های نرم یا خیلی سخت. تخت های نرم به علت فرورفتن و تغییر وضعیت بدنی مناسب نیستند.
  - ارتفاع محل هایی که برای شستشوی دست ها استفاده می شود باید استاندارد باشد به نحوی که فرد مجبور به خم کردن تنه خود به جلو نشود.
  - استفاده از میز و صندلی مناسب با توجه به قد شخص. مثلا کوتاهی میز عاملی است که فرد مجبور به خم کردن بیش از حد تنه خود می شود. حالت صحیح نشستن روی صندلی بدین صورت است که زانوها باید کمی بالاتر نسبت به مفاصل ران قرار گیرد. در این وضعیت به علت کاهش قوس کمر، فشار از روی ناحیه کمر برداشته می شود و در نتیجه عضلات دیرتر خسته می شوند. زاویه ران ها نسبت به تنه در حالت نشسته باید تقریباً ۹۰ درجه باشد.



- تقویت عضلات (Strengthening Muscles) ستون فقرات یک فاکتور بسیار مهم جهت پیشگیری از درد کمر می باشد. مهمترین وظیفه عضلات ستون فقرات ، نگهداری و حفظ ساختار اسکلتی بدن و حرکت است (Mobility&Stability). به ویژه ثبات ستون فقرات که وظیفه مهم عضلات عمقی این ناحیه می باشد.

- بلند کردن اجسام باید با نیروی عضلانی و بدنی شخص هماهنگی داشته باشد.

- به هنگام نشستن بر روی مبل یا صندلی می توان جهت حفظ انحناى طبیعی کمر از یک بالش کوچک و مناسب استفاده کرد.

- در زمان رانندگی که مجبور به طی مسافت های طولانی هستیم به دفعات باید اتومبیل را متوقف کرد و با انجام حرکات آرام، نرم و استراحت دادن به عضلات ستون فقرات ، احتمال آسیب را کاهش دهیم به خصوص زمانیکه درجات کمی از درد کمر هم وجود دارد.

- پرهیز از اضطراب ، تشویش و نگرانی : اضطراب و نگرانی باعث کاهش میزان کنترل وضعیت بدنی فرد می گردد که در صورت تکرار زمینه های بروز درد کمری را افزایش می دهد. این عوامل منفی در صورت وجود درد ناحیه کمر به علت تشدید اسپاسم های عضلانی درد را افزایش می دهند.

- به هنگام برداشتن یک شیئی که از فرد فاصله دارد، در این موارد شخص به جای خم کردن تنه لازم است خود را به آن شیئی برساند (جهت جلوگیری از چرخش و یا هرگونه حرکت غیرنرمال). در زمان تمیز کردن شیشه های منزل به جای کشیدن بدن خود، از طریق جابجایی خود یا چهارپایه که مستلزم صبر و حوصله است اقدام نماید.

- پرهیز از ورزش های غیراستاندارد، سنگین و تهاجمی.

- در صورت چاقی وزن خود را تا حد امکان کاهش دهد. افزایش وزن به علت تشدید قوس کمر باعث افزایش درد می شود.

- اگر ارتفاع صندلی نسبت به قد فرد بیشتر باشد استفاده از یک چهارپایه کوچک در زیر پاها پیشنهاد می شود. در صورت عدم رعایت این مسئله (که زانوها در این وضعیت پایین تر از مفاصل ران قرار می گیرند) به علت افزایش قوس کمر و خستگی عضلات، درد ایجاد می شود.

- بالش هایی که زیر سر قرار می گیرند نباید ارتفاع زیادی داشته باشند نه آنقدر کوتاه که گردن به سمت عقب حرکت کند و نه آنقدر بلند که گردن به جلو خم شود.

- در ارتباط با تنظیم صندلی اتومبیل باید توجه داشت که زاویه قسمت افقی و پشتی صندلی ۹۰ الی ۱۰۰ درجه باشد. زانوها نسبت به مفاصل ران کمی بالاتر قرار گیرد. فاصله پشتی صندلی تا فرمان نباید زیاد باشد و در قسمت گودی کمر می توان از پشتی های مناسب استفاده کرد.

- عادت کردن به تقویت عضلات شکم جهت کاهش قوس کمر و افزایش ثبات ستون فقرات. مثلاً در حالت طاقباز (خوابیده به پشت) در حالیکه زانوها خم می باشد فرد سعی می کند با کمک عضلات شکم قوس کمر را صاف کند (یعنی ناحیه کمری باید به کف زمین یا تخت برخورد کند). این حالت به مدت ده ثانیه حفظ می شود و برای چندین بار تکرار می شود. به مرور فرد یاد می گیرد که در وضعیت های نشسته و ایستاده نیز این تمرین را تکرار نماید.

### یک نکته بسیار مهم:

امروزه جهت تقویت عضلات ستون فقرات و عضلات شکمی ، انجام تمریناتی تحت عنوان Active Spinal Stabilization تاکید می شود. این تمرینات با افزایش ثبات ستون فقرات از بسیاری از دردهای این ناحیه جلوگیری می کنند و در حقیقت نقش بسزایی در پیشگیری از کمردرد دارند. تمرینات ثبات دهنده طیف وسیعی دارند و با توجه به سن شخص ، وجود یا عدم وجود بیماری های مفصلی ، ورزشکار حرفه ای بودن ، وضعیت بدنی فرد آموزش داده می شوند و حتی در بسیاری از موارد درد ناحیه کمر و پشت کاربرد دارد که شدت و نوع تمرینات به وضعیت بیمار و دردش بستگی دارد.

انجام حرکات زیر با تقویت عضلات کمر از ابتلا به کمردرد پیشگیری می کند.

۱- پاشنه یکی از پاها را روی چهارپایه ای که ۴۰-۳۰ سانتی متر از سطح زمین بالاتر است قرار دهید. در حالی که زانوی خود را صاف نگه داشته اید از مفاصل ران به جلو خم شوید تا جایی که کشش خفیفی در پشت ران های خود احساس کنید. دقت داشته باشید که در هنگام انجام این حرکت شانه های خود را جلو نیندازید و کمر خود را خم نکنید. ۳۰-۱۵ ثانیه در حالت کشش بمانید (۳ بار تکرار).



۲- به حالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید و شکم خود را شل کنید طوری که کمرتان گود بیفتد. ۵ ثانیه در همین حالت بمانید و سپس کمرتان را رو به بالا به حالت قوسی در آورید و ۵ ثانیه هم این حالت را حفظ کنید. این حرکت را ۳ نوبت و در هر نوبت ۱۰ بار تکرار کنید.



۳- به پشت روی زمین دراز بکشید و زانوهای خود را خم کرده و کف پاهای خود را روی زمین بگذارید. عضلات شکم را منقبض کرده و کمر خود را به زمین فشار دهید. ۵ ثانیه در این حالت بمانید و به حالت اول برگردید. این حرکت را ۳ نوبت در روز و در هر نوبت ۱۰ بار تکرار کنید.



۴ به حالت ۴ دست و پا قرار بگیرید. ماهیچه‌های شکم را منقبض کنید تا با این کار از ستون فقرات خود



حفاظت کرده باشید. در حالی که ماهیچه‌های شکم را سفت کرده‌اید یک دست و پای



مخالف را از زمین بلند کنید. بعد از ۵ ثانیه سپس به آرامی دست و پای خود را پایین



آورده و سپس با دست و پای دیگر تکرار کنید (۱۰ تکرار در هر طرف).

۵ به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید و کف پای خود را روی زمین قرار دهید. سپس عضلات شکم را منقبض و چانه خود را به قفسه سینه نزدیک کنید. دست‌ها را در مقابل خود به حالت کشیده بگیرید و همزمان با

حرکت دست‌ها به جلو شانه‌های خود را از زمین بلند کنید. ۳ ثانیه در این وضعیت



بمانید. نفس خود را حبس نکنید و آرامش داشته باشید. این حرکت را ۳ نوبت در

روز و در هر نوبت ۱۰ بار تکرار کنید.

۶ به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کنید و مچ یک پا را روی زانوی پای دیگر قرار دهید. ران پای پایینی را با

دست بگیرید و زانو را به سمت قفسه سینه بکشید. باید بتوانید کشش را در باسن و خارج ران پای بالایی

احساس کنید. ۱۵-۳۰ ثانیه در همین حالت بمانید و این حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



۷- یک سمت بدن را روی زمین قرار دهید به طوری که پاها، مفاصل ران و شانه‌هایتان در یک خط مستقیم

باشند. به ساعد تکیه کنید، طوری که آرنج شما زیر شانه روی زمین قرار گیرد. سپس لگن خود را از زمین بلند

کنید و ۱۵ ثانیه تعادل خود را حفظ کنید. سپس به آهستگی لگن خود را روی زمین برگردانید. این حرکت را

در طرف مقابل نیز تکرار کنید. سعی کنید زمان بالا نگه داشتن لگن را به یک دقیقه برسانید. اگر انجام این

حرکت برایتان دشوار است، با خم کردن زانوها و مفاصل ران به اندازه ۴۵ درجه می‌توانید از سختی این حرکت بکاهید.



۸- روی زمین به شکم دراز بکشید و ۵ دقیقه به همین حالت بمانید. اگر برایتان سخت است، می‌توانید یک بالش زیر شکمتان قرار دهید. این کار باعث برطرف شدن کمردرد شما می‌شود. هر وقت توانستید بدون استفاده از بالش به شکم دراز بکشید، می‌توانید بقیه این حرکت را دنبال کنید. پس از آن که ۵ دقیقه به شکم دراز کشیدید، آرنج‌های خود را روی زمین گذاشته و برای ۵ دقیقه دیگر به ساعدهای خود تکیه کنید. سپس برای مدت یک دقیقه به حالت درازکش اول برگردید و پس از آن در حالی که ران خود را به زمین چسبانده‌اید، دست‌هایتان را به جلو بکشید و از هم باز کنید. یک ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس به حالت درازکش اولیه برگردید. این حرکت را ۴ نوبت و در هر نوبت ۱۰ بار تکرار کنید. در هنگام انجام این حرکت نباید دردی را در پاهایتان حس کنید ولی احساس درد در قسمت تحتانی کمر طبیعی است.



قسمت فوقانی کمر از مهره‌های سینه‌ای تشکیل شده و ممکن است دچار درد شود. این درد معمولاً به علت کشیدگی رباط‌ها و عضلاتی که به این مهره‌ها متصل شده‌اند، ایجاد می‌شود. چرخش‌های ناگهانی ستون فقرات، وضعیت نامناسب قرارگیری بدن، فعالیت مداوم، سقوط از ارتفاع و تصادفات از علل درد ناحیه فوقانی کمر به شمار می‌روند. علاوه بر آن، حمل کردن اجسام سنگین، پرتاب اجسام سنگین هنگام ورزش و خم شدن نیز زمینه دردهای مشابه را فراهم می‌کنند.

پشت میزنشینی‌های طولانی مدت باعث سفت شدن ماهیچه‌های قسمت فوقانی کمر می‌شود، حتی سرفه و عطسه‌های شدید گاهی باعث درد این ناحیه می‌شوند.

علائم درد فوقانی کمر عبارتند از گرفتگی عضلانی، درد با نفس عمیق، درد با لمس ناحیه فوقانی کمر یا درد در هنگام حرکت دادن شانه‌ها یا خم کردن گردن. برای پیشگیری از درد فوقانی کمر با انجام حرکات زیر قبل از انجام فعالیت‌های سنگین خود را گرم کنید و هنگام حمل اجسام سنگین از حرکات چرخشی اضافی پرهیز کنید.

## چند حرکت ورزشی برای تسکین دردهای فوقانی کمر:

۱ بحالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. عضلات شکم را منقبض کنید تا ستون فقرات شما در وضعیت پایدارتری قرار گیرد. سپس همان‌طور که عضلات شکم را در حالت انقباض نگهداشته‌اید، یکی از دست‌ها و پای مخالف را از زمین بلند کنید و تا سطح ستون فقرات بالا بیاورید. ۵ ثانیه در این وضعیت بمانید. سپس دست و پا را پایین آورده و حرکت را با دست و پای دیگر تکرار کنید. این حرکت را ۱۰ بار در هر سمت انجام دهید.



۳ در مقابل چارچوب در بایستید و دست‌های خود را کمی بالاتر از سر، روی دو طرف چارچوب قرار دهید. حالا به آرامی به سمت جلو خم شوید تا جایی که کشش را در جلوی شانه‌ها احساس کنید. ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در همین حالت بمانید. این حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



۴ روی یک صندلی بنشینید و دست‌ها را در پشت سر به هم قلاب کنید. به آهستگی به طرف عقب خم شوید و نگاه خود را به سقف معطوف کنید (۱۰ تکرار).

۵ پشت خود را به دیوار بچسبانید و در جای خود بایستید. دست‌ها را در دو طرف بدن قرار داده و آرنج و مچ دست‌ها را نیز به دیوار بچسبانید. به آهستگی بدون آن که آرنج و مچ دست‌ها را از دیوار جدا کنید، دست‌ها را تا جایی که می‌توانید بالای سر ببرید. این حرکت را ۳ نوبت در روز و در هر نوبت ۱۰ مرتبه انجام دهید.



۶- روی زمین بنشینید و پاها را مقابل خود دراز کنید. قسمت میانی ران‌ها را از کنار با دست بگیرید. به آرامی سر و گردن خود را روی شکم خم کنید. ۱۵ ثانیه در همین وضعیت بمانید و سپس به حالت اول برگردید. این حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



۷- روی شکم دراز بکشید و یک بالش زیر سینه خود قرار دهید. دست‌های خود را در دو طرف بدن باز کنید طوری که آرنج شما صاف باشد و شست‌های شما رو به سقف قرار گیرند. حال با نزدیک کردن کتف‌ها به یکدیگر دست‌های خود را از زمین بلند کنید و سپس به آرامی به جای اول برگردانید. این حرکت را در ۳ نوبت و هر نوبت ۱۵ بار انجام دهید. در مراحل بعدی می‌توانید وزنه‌ای هم در دست بگیرید.



۷ در جای خود بایستید و دست‌ها را در دو طرف بدن آویزان کنید. حالا کتف‌های خود را از پشت تا جایی که می‌توانید به هم نزدیک کنید و ۵ ثانیه نگه دارید. این حرکت را ۳ نوبت در روز و هر نوبت ۱۰ بار تکرار کنید.

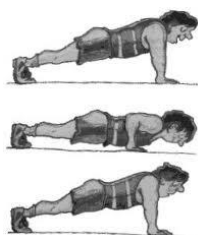


## حرکات ورزشی برای تقویت شانه ها

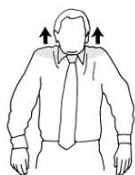


ناحیه شانه از عضلات مختلفی تشکیل شده است که علاوه بر شکل ظاهری شانه در حرکات بازو نقش مهمی ایفا می کنند. عضله دوزنقه ای و دلتوئید از جمله این عضلات هستند که بیشترین نقش را در اندازه و حجم بازو دارند. عضله دلتوئید از ۳ بخش قدامی، خارجی و خلفی تشکیل شده است و برای تقویت آن باید حرکاتی را انجام دهید که روی هر سه دسته لیاف عضلانی نقش داشته باشند.

### چند حرکت ورزشی برای تقویت شانه ها:



۱- شنا: تمرینی بسیار عالی؛ چون روی شانه، سینه و پشت در یک زمان کار می کند. پس به حالت افقی روی زمین بخوابید به صورتی که بدن بالای زمین باشد. دقت کنید که پشتتان حتما صاف باشد، حال شروع کنید.



۲- جهت تقویت عضله دوزنقه ای: دست ها در دو طرف بدن آویزان است سپس شانه ها را کمی تا گوش بالا ببرید؛ بعد از ۱۰ ثانیه، پایین آورید.



۳- به حالت قائم بنشینید یا بایستید و یک دست را تا سطح شانه ها بالا بیاورید. دستتان را در شانه مخالف، خم کنید. آرنج بالا آمده را با دست مخالف بگیرید. بلند نمائید و آرنج را به طرف عقب بکشید. حالت کششی را نگه داشته و سپس استراحت نمائید.



۴- در جای خود بایستید و شانه های خود را برای ۵ ثانیه بالا بیاورید. سپس شانه ها را به عقب برده و کتف های خود را برای مدت ۵ ثانیه به یکدیگر بفشارید. بعد از آن شانه ها را به سمت پایین بیاورید و در حالت استراحت قرار دهید. این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



۵- در جای خود بایستید و یک چوب بلند را با ۲ دست در پشت کمر نگه دارید.

حالا تا جایی که می‌توانید، چوب را از کمر خود دور کنید و ۵ ثانیه نگه دارید و سپس به نقطه شروع برگردید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

۶- در جای خود بایستید و دست‌ها را در ۲ طرف بدن پایین نگه دارید. حال هر دو دست را تا حدود چشم‌ها بالا بیاورید و به اندازه ۳۰ درجه از هم دور کنید. ۲ ثانیه نگه دارید و دوباره دست‌ها را پایین بیاورید. دفعات بعدی وزنه‌ای هم در دست بگیرید. این حرکت را ۳ نوبت و هر نوبت ۱۰ بار تکرار کنید.



۷- به یک طرف روی زمین دراز بکشید و دست بالایی خود را روی سینه در حالت استراحت قرار دهید. حالا به آهستگی دست بالایی را از زمین بلند کنید و در طول حرکت از خم کردن آرنج پرهیز کنید تا جایی که انگشتان شما رو به سقف قرار گیرند. این حرکت را ۳ نوبت و در هر نوبت ۱۰ بار تکرار کنید. می‌توانید برای دفعات بعدی وزنه‌ای هم در دست بگیرید.



## حرکت با وزنه یا دمبل برای تقویت شانه‌ها:

### تمرین شماره ۱: دستگاه پرس شانه

از نامش کاملاً مشخص است: روی صندلی دستگاه بنشینید، وزنه دستگاه را روی شانه‌ها میزان کنید و به بالای سر فشار دهید، برای افراد مبتدی تمرین بسیار مناسبی است.

### تمرین شماره ۲: خط عمودی

ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز نگاه دارید، وزنه‌ای را با کف دست گرفته به طوری که کف دست به سمت داخل باشد، وزنه را تا چانه بالا آورده و پایین ببرید، دقت کنید که پشتتان صاف و زانوهایتان آزاد باشد.

### تمرین شماره ۳: شانه بالا انداختن

در هر دست وزنه‌ای بگیرید، ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید، کف دست‌ها به سمت داخل و دست‌ها در طرفین بدن باشند، بدن را محکم نگاه داشته و شانه‌ها را کمی تا گوش بالا ببرید، انگار می‌خواهید بگویید "نمیدانم" و بعد پایین آورید.



### **تمرین شماره ۴: خم شدن به سمت جلو**

ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و تا کمر خم شوید، در هر دست وزنه ای نگاه داشته، بالا تنه تان باید با زمین موازی و دست ها جلوی بدن آویزان باشد، کف دست ها را به سمت همدیگر نگاه دارید، دقت کنید که آرنج ها نباید قفل باشند، دست ها را در طرفین بالا ببرید تا زمانی که با شانه ها در یک راستا قرار گیرند و بعد پایین آورید.

### **تمرین شماره ۵: فشار شانه در سه مرحله**

وزنه ای در هر دست نگاه داشته و با پاهایی که به اندازه عرض شانه باز است بایستید، دست ها را با زاویه نود درجه در اطراف بدن خم کنید، مشت دستتان جلوی رویتان قرار می گیرد. با ثابت نگاه داشتن زاویه نود درجه آرنج، بازوها را به سمت بالا بیاورید به صورتی که بدنتان شکل T ایجاد کند و کف دست ها به سمت پایین قرار بگیرد. در همین وضعیت شانه ها را به سمت عقب چرخانده و دست ها بالای شانه قرار می گیرند و کف دست ها به سمت شما نیست. بعد دمبل ها را به سمت بالای سر برده و پایین بیاورید. همین حرکت را به سمت عقب برگردید، شانه ها را به سمت جلو چرخانده تا حالتی که کف دست ها با زمین موازی باشد و دست ها را کنار بدن قرار دهید.

### **تمرین شماره ۶: آرنولد پرس**

روی نیمکتی بنشینید، پشتتان کاملاً صاف باشد و پاها روی زمین قرار گیرد، در هر دست وزنه ای نگاه دارید، دست ها را به حالت خمیده نگاه داشته و کف دست ها به سمت صورت باشد. در حالیکه دست ها را باز کرده و بالا می برید، شانه ها را به سمت عقب خم کنید، دمبل ها را به آرامی بالای سر برده و بعد پایین آورده و به حالت اولیه باز گردید.

### **تمرین شماره ۷: بالا بردن دست ها از کنار بدن**

یک جفت وزنه در دستتان نگاه دارید، پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و بایستید. دست ها در طرفین بدن قرار گیرند و کف دست ها به سمت داخل باشد. دقت کنید که آرنج ها قفل نباشد، دست ها را از کنارها تا ارتفاع شانه بالا ببرید. دقت کنید که حرکت از شانه تان آغاز شود و بدنتان حالت محکم و ثابت باشد.

### **تمرین شماره ۸: بالا بردن دست ها از جلو**

ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. دست ها را از جلو به سمت پایین نگاه دارید و کف دست ها به سمت داخل باشد. در هر دست یک وزنه نگاه دارید. دست ها را از جلو تا ارتفاع شانه بالا ببرید تا جاییکه دست ها با سینه زاویه نود درجه ایجاد کند. همانطور که دست ها را بالا نگاه داشته اید و کف دست ها به سمت پایین

است، دست‌ها را باز کرده به صورتی که با بدن شکل T ایجاد کند و بعد آهسته آن‌ها را به سمت پایین آورده و کنار بدن قرار دهید. دوباره دست‌ها را از کنارهای بدن بالا برده و بعد آن‌ها را به سمت جلوی بدن بیاورید و بعد به آرامی آن‌ها را پایین آورید و به حالت اولیه برگردید.

### **تمرین شماره ۹: پرس نظامی**

ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، زانوها شل باشند، و دمبلی را در دست بگیرید، کف دست‌ها به سمت داخل باشد، دست‌ها را به اندازه عرض شانه از هم باز نگاه دارید. دست‌ها را طوری خم کنید که کف دست‌ها یکنواخت به سمت خارج باشد و دست‌ها تا ارتفاع شانه بالا آمده است، حال دمبل را بالای سر برده و پایین بیاورید.



## راه های پیشگیری و درمان گردن درد



نشستن متمادی بر پشت میز کار آن هم حدود هفت الی هشت ساعت کاری بس دشوار است که اغلب کارمندان به آن مشغول هستند. حال تصور کنید که اگر شرایط محیطی به خصوص میز و صندلی با وضعیت جسمانی فرد مطابقت نداشته و اساساً استاندارد نباشد، چه میزان می تواند در ایجاد دردهای ستون فقراتی نقش داشته و در نتیجه بر کارایی فرد نیز تاثیر گذار باشد در میان دردهای ستون فقرات یکی از شایع ترین دردهایی که در میان کارمندان و اصولاً افرادی که به جهت شرایط شغلی شان مدت زیادی با گردن خمیده کار می کنند بسیار دیده می شود، گردن درد است.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید سر هر انسانی حدود چهار الی پنج کیلوگرم وزن دارد. وظیفه تحمل این وزن نسبتاً سنگین را مهره های قسمت فوقانی ستون فقرات و ماهیچه های اطراف آن بر عهده دارند. هنگامی که این بار سنگین به حالت عمودی قرار گیرد این وزن بین ماهیچه ها و مهره ها به میزان مساوی تقسیم می شود ولی در صورتی که به مدت طولانی وضعیتی متفاوت و خمیده به جلو داشته باشد، این فشار وزن بر روی ساختار نسبتاً ظریف و کوچک گردن افزایش یافته و در نتیجه دردهای گردنی حادث می شود. در حالی که حتی با وجود شرایط شغلی نامناسب و فشارهای ناشی از آن نیز شما می توانید با تغییر در عادت های بد نشستن و انجام تمرین های بسیار ساده، در طول مدت کار از بروز مشکلات گردن خود تا حد زیادی جلوگیری کنید. در ضمن لازم به ذکر است بسیاری از سردردهای تنشی نیز از وضعیت نامطلوب گردن و شانه ها نشات می گیرد. با بهبود این وضعیت سردردهای به ظاهر بدون دلیل شما نیز درمان می شود.

در همین راستا به پیشنهادات و نکات زیر توجه کنید :

۱- انتخاب میز و صندلی مناسب برای انجام کار: میز و صندلی ای که قرار است یک کارمند و یا هر فرد دیگری مدت طولانی بر روی آن نشسته و به کار مشغول شود، می بایست از استانداردهای لازم به لحاظ ارتفاع سطح میز نسبت به زمین و نسبت به کف صندلی برخوردار باشد. این ارتفاع استاندارد با توجه به قد کاربر

نسبت به زمین ۵۸ الی ۷۱ سانتی متر است. در ضمن صندلی انتخابی برای کار کردن طولانی مدت باید دارای شرایط زیر باشد :

الف. کف و پستی آن متحرک باشد تا با توجه به قد فرد ارتفاع آن نسبت به میز تنظیم شود.  
ب. از پستی بلند و در واقع تکیه گاه مناسبی برای حمایت از ستون فقرات و گردن برخوردار باشد.  
- نکته: برای حمایت بیشتر گردن در صورت ابتلا به دردهای آن ناحیه، از بالشتک های مخصوص و یا تکه حوله ای که به صورت لوله ای درآمده استفاده کنید. این بالشتک و یا حوله حمایت مضاعفی برای گردن خواهد بود.

این کار را در هنگام مسافرت های طولانی مدت در ماشین و هواپیما نیز انجام دهید .  
۲- به خودتان استراحت دهید: همچنان که پاهای شما پس از ایستادن در مدت زیاد به استراحت نیاز دارد، در نشستن طولانی مدت و پی درپی نیز ستون فقرات به طور کلی از ناحیه گردن گرفته تا کمر به استراحت و تجدید قوا نیازمند است .

بنابراین پس از حداکثر یک ساعت نشستن پیاپی پشت میز و یا حتی پشت فرمان اتومبیل، محل خود را ترک کرده و با انجام تمرینات مناسب، عضلات را تقویت کنید .

پیش از این همه افراد برای ورزش دادن گردنشان حرکاتی چرخشی و خم کردن هایی ناگهانی و سریع به طرفین را انجام می دادند و انتظار نیز داشتند با این حرکات، عضلات به اصطلاح خشک شده آنها نرم شده و درد آرام شود. حال آن که امروزه ثابت شده است این قبیل تمرین های سریع نه تنها از دردهای گردن نمی کاهد بلکه می تواند صدمات جدی به مهره های آن وارد کند.

لذا متخصصین مربوطه **تمرینات خاصی را به عنوان ورزش های گردن** به افراد عادی و حتی مبتلایان به گردن درد توصیه می کنند که به مهم ترین آنها در ادامه خواهیم پرداخت.

۳. بر روی تشک سفت بخوابید: بسیاری از دردهای ناحیه گردن با عادت های نامناسب خوابیدن بر روی تشک های ناصاف و کهنه ایجاد و یا تشدید می شود .

۴. بالش را کنار بگذارید: درد گردن در برخی از مبتلایان، پس از خوابیدن بر روی تشکی سفت، صاف و بدون بالش کاهش می یابد. این کار را امتحان کرده و یا اینکه از بالش های طبی که دارای برآمدگی در قسمت گودی گردن هستند استفاده کنید .

۵. بر روی شکم نخوابید: این روش خوابیدن نه تنها برای پشت شما نامناسب است، بلکه گردن شما را نیز ناراحت می کند. به جای آن براساس ادعای یکی از متخصصین خوابیده به پهلو به صورتی که زانوهای کمی به

داخل شکم حالت خمیده داشته باشند، بهترین روش خوابیدن است .

۶. گردن خود را گرم کنید: شمایی که گردنی حساس داشته و از دردهای ناشی از آن در عذاب هستید مراقب باشید گردن شما در مجاورت مستقیم باد و سرما قرار نگیرد زیرا سبب اسپاسم عضلات آن می شود .

۷. آرام باشید: تنش های روحی به تنش های عضلانی منجر می شوند. لذا در شرایطی که در زیر فشارهای روحی زیادی قرار دارید، به تکنیک های آرام سازی و تمرکز پناه ببرید .

نکته: حال که با عدم رعایت موارد فوق به گردن درد مبتلا شده اید به نکات و پیشنهادات زیر توجه کنید :

۸. از کمپرس یخ استفاده کنید: یخ به کاهش تورم کمک کرده و برای رفع گرفتگی عضلات بسیار مناسب است .

لذا کیسه ای حاوی یخ را در لابه لای پارچه ای پیچیده و به مدت ۱۵ دقیقه بر روی گردن خود قرار دهید. این کار را هر چند ساعت یک بار تکرار کنید.

۹. موضع را گرم کنید: پس از آنکه یخ هرگونه التهاب و تورمی را کاهش داد، گرما نرم کننده فوق العاده ای برای عضلات است بنابراین با یک دوش داغ و یک کیسه آب گرم کار را تمام کنید .

۱۰. نواحی دردناک را ماساژ دهید: با ماساژ دادن هر یک از قسمت های دردناک به مدت ۳ دقیقه، تنش ماهیچه ها را آزاد کنید. توجه داشته باشید این کار را با فشار زیاد انجام ندهید.

۱۱. از قرص های مسکن استفاده کنید: در داروخانه ها قرص های ضدالتهابی مختلفی همچون ایبوپروفن بدون نسخه به فروش می رسند. اگرچه مصرف بدون تجویز پزشک این قرص ها برای خوددرمانی ممنوع است ولی برای رهایی سریع و هرچند موقتی می توانید از این قرص ها استفاده کنید .

۱۲. ویتامین ها را فراموش نکنید: ویتامین های آنتی اکسیدانت مانند ویتامین C و E نیز می توانند از ایجاد دردهای مفاصل گردن و دیگر قسمت های بدن و همچنین افزایش دردهای موجود جلوگیری کنند .

روغن های گیاهی اصلی ترین منابع غذایی برای ویتامین E و میوه ها و سبزیجات تازه بهترین منبع غذایی برای ویتامین C به حساب می آیند. اگر در رژیم و عادت غذایی روزانه شما منابع کافی از ویتامین C و E وجود ندارد، می توانید از محصولات دارویی حاوی این ویتامین ها استفاده کنید. میزان مصرف لازم روزانه از ویتامین C هزار میلی گرم و ویتامین E ۲۵۰ میلی گرم است .

۱۳. امگا ۳ مصرف کنید: روغن ماهی هایی همچون سمون، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا و چند ماهی دیگر حاوی چربی امگا ۳ است. این چربی ها به طور طبیعی دارای مواد ضدالتهابی بوده و برای تخفیف دردهای آرتروزی و جلوگیری از پیشرفت آنها موثر است. میزان مصرف مورد نیاز قرص های حاوی این روغن ۷۵۰

میلی گرم در روز است.

۱۴. گلوکزآمین Glucosamine مصرف کنید: بسیاری از محققین بر این عقیده اند که این شکر طبیعی می تواند برای رهایی از دردهای آرتروزی موثر بوده و به حفظ سلامت ساختار مفاصل کمک کند ولی آنها تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر کسب نتیجه مطلوب بر روی ترمیم صدمات بافت نرم در دست ندارند. پزشکان مصرف ۱۵۰۰ میلی گرم از این شکر طبیعی را که در قالب قرص عرضه می شود، به صورت روزانه تجویز می کنند. کوندروئیتین chondroitin نیز محصول دیگری شبیه به گلوکزآمین است که از غضروف برخی از آبزیان نشأت گرفته و علاوه بر کمک به حرکت مفاصل، حمایتی نیز برای آنها بوده و همچنین بر کاهش دردهای مفصلی موثر است. میزان مصرف مورد نیاز روزانه از کوندروئیتین ۸۰۰ میلی گرم و یا حتی بیشتر است. امروزه کارخانجات تولید دارو قرص هایی را تولید کرده اند که هر دو مواد فوق گلوکزآمین و کوندروئیتین را در قالب یک قرص ارائه می کنند.

۱۵. از اسیدهای چرب گیاهی استفاده کنید: این قبیل اسیدها در روغن بعضی گیاهان یافت شده و بدن را در مقابل التهابات مقاوم کرده و همچنین برای کاهش دردهای گردن مفید است. روغن برزک از جمله اینها است که دارای اسید لینولئیک آلفا است. این ماده شبیه به امگا ۳ بوده و به همین منظور برخی از متخصصین مصرف روزانه دو قاشق چایخوری از این روغن گیاهی را پیشنهاد می کنند. روغن های پامچال، گل گاوزبان و شاه دانه نیز از این گروه هستند.

نرمش ها در سه قسمت پایه، پیشرفته و تکمیلی تقسیم میشوند.

همیشه ابتدا با نرمش های پایه شروع کرده و بعد از چند هفته که توانستید آنها را به تعداد کافی و به راحتی انجام دهید نرمش های پیشرفته را انجام دهید و پس از کسب مهارت در انجام نرمش های پیشرفته نرمش های تکمیلی را انجام دهید.

### نرمش های کششی پایه:

۱. بایستید یا بنشینید. به آهستگی و کم کم سر خود را به طرف چپ خم کنید تا گوش چپ شما با شانه شما تماس پیدا کند یا حداقل تا آنجا که ممکن است به آن نزدیک شود. با انجام اینکار باید کشش ملایمی را در عضلات طرف راست گردن خود احساس کنید. کشش زیادی ندهید. دقت کنید که شانه خود را بالا نبرید. سعی کنید شانه های تان در حالت طبیعی و افتاده باشند. این وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کنید و سپس مجدداً به

حالت اول برگردید. حرکت را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات با خم کردن سر به طرف راست هم انجام دهید.



۱- بایستید یا بنشینید. به آهستگی و کم کم سر خود را به طرف جلو خم کنید. اجازه دهید تا وزن سر شما آن را به پایین بیاورد و عضلات پشت گردن شما کشش ملایمی را احساس کند. خیلی کشش ندهید. این وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کنید و سپس مجدداً به حالت اول برگردید. به آهستگی اجازه دهید سر شما تا آنجا که میتواند به سمت عقب برود. سپس به آهستگی دهان خود را یک بار باز و بسته کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه

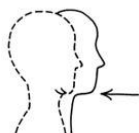


حفظ کرده و دوباره به وضعیت اولیه برگردید. حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید

۲- بایستید یا بنشینید. به آهستگی سر خود را به سمت چپ بچرخانید تا جاییکه احساس کشش ملایمی در ناحیه راست گردن خود بکنید. این وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کنید و سپس مجدداً به حالت اول برگردید. حرکت را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف راست هم انجام دهید.



۳- بایستید یا بنشینید. سر خود را به آهستگی و در حالیکه به هیچ طرفی خم نشده و نمی چرخد به عقب ببرید بطوریکه پوست زیر چانه شما چین دار شود و به اصطلاح غبغب پیدا کنید. این وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کنید و سپس مجدداً به حالت اول برگردید. حرکت را ۳-۵ بار تکرار کنید.



۴- بایستید یا بنشینید. کف دست چپ خود را بر روی سمت چپ سر خود قرار داده و کف دست را به آرامی به سر خود فشار دهید در همین حال سر خود را هم به دستتان فشار دهید بطوریکه سر و دست شما حرکت نکنند بلکه فقط به یکدیگر فشار وارد کنند. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف راست انجام دهید.



۵- بایستید یا بنشینید. در حالیکه انگشتان دست های تان را در هم فرو برده اید. کف دستهای تان را در پشت سر تان قرار دهید. کف دست ها را به آرامی به سر خود فشار دهید. در همین حال سر خود را هم به دست های

تان فشار دهید بطوریکه سر و دستهای شما حرکت نکنند بلکه فقط به یکدیگر فشار وارد کنند. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید.



۶- بایستید یا بنشینید. کف دست راست یا چپ خود را بر روی پیشانی خود قرار داده و کف دست را به آرامی به سر خود فشار دهید در همین حال سر خود را هم به دستتان فشار دهید بطوریکه سر و دست شما حرکت نکنند بلکه فقط به یکدیگر فشار وارد کنند. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید.



۷- بایستید یا بنشینید. در حالیکه سر خود را تا جاییکه میتوانید به طرف راست چرخانده اید کف دست چپ را بر روی گونه چپ قرار داده و سر را به دست و دست را به سر فشار دهید. در این حال هیچیک نه دست و نه سر شما نباید حرکت کنند بلکه فقط باید به یکدیگر فشار وارد کنند. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف چپ انجام دهید.



### حرکات نرمشی کششی پیشرفته گردن:

۱- بایستید. دست های خود را به پشت تنه برده و با دست راست خود آرنج چپ را بگیرید. شانه چپ خود را به پایین آورده و سر خود را به سمت راست بچرخانید. در همین حال سر خود را به سمت عقب هم ببرید تا جاییکه احساس کشش خفیفی در گردن بکنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف مقابل انجام دهید.



۲- بایستید یا بنشینید. دست راست خود را کاملاً بالا برده و آرنج را خم کنید سپس کف دست را بر روی سمت چپ سر خود قرار داده و به آرامی و با کمک دست، سر خود را به سمت راست خم کنید تا جاییکه در



سمت چپ گردن خود احساس کشش ملایمی کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف مقابل انجام دهید.



۳- بایستید یا بنشینید. در حالیکه انگشتان دست های تان را در هم فرو برده اید. کف دستهای تان را در پشت سرتان قرار دهید. با کمک دست راست سر را به جلو و پایین برده و در همان حال به سمت چپ بچرخانید تا در سمت راست گردن احساس کشش ملایمی کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف مقابل انجام دهید.



۴- به پشت بخوابید. زانوئانتان را خم کرده بطوریکه کف پاهای تان روی زمین قرار گیرند. سر خود را به آرامی از روی زمین بلند کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و به آرامی سر خود را بر روی زمین قرار دهید. حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید.



۵- بر روی شانه راست دراز بکشید. دست راست خود را کاملاً به بالای سرتان در حالت کشیده قرار داده و کف دست چپ را در حالیکه آرنج را خم کرده اید بر روی زمین و در جلوی تنه خود قرار دهید. سر خود را به آرامی از روی زمین بلند کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و به آرامی سر خود را بر روی زمین قرار دهید. حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف مقابل انجام دهید.



۶- بصورت چهار دست و پا بر روی زمین قرار گیرید. سر خود را به آرامی به سمت پایین آورده تا جاییکه در پشت گردن خود احساس کشش ملایمی کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و به آرامی سر خود را به وضعیت اولیه برگردانید. حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید.



## نرمش های تکمیلی:

برای تاثیر بیشتر بهتر است چند حرکت نرمش ناحیه شانه هم همراه با حرکات نرمشی گردن انجام شود. نرمش های زیر گرچه مربوط به شانه هستند ولی به عنوان نرمش های تکمیلی به رفع دردهای گردن کمک میکنند.

۱- بایستید یا بنشینید. به آهستگی شانه های خود را به بالا و بطرف گوش های تان ببرید تا وقتی که یک



احساس کشش در ناحیه گردن و شانه های خود بکنید. این وضعیت را ۵-۱۰ ثانیه حفظ کرده

و به آهستگی شانه ها را به وضعیت اولیه برگردانید. این حرکت را ۳-۵ بار تکرار کنید.

۲- بایستید یا بنشینید. در حالیکه دست های تان در دو طرف بدن قرار گرفته است شانه های خود را به پشت

ببرید. وضعیت را ۵-۱۰ ثانیه حفظ کرده و به آرامی شانه ها را به سر جای خود برگردانید. حرکات را ۳-۵ بار

تکرار کنید.



۳- بایستید. دست های تان را در حالیکه در دو طرف و در حالت آویزان نگه داشته اید به آرامی و از دو طرف

به سمت بالا ببرید تا جاییکه هر دو دست در بالای سر قرار گیرند. دستها را به آرامی به پایین آورید. حرکات

را ۳-۵ بار تکرار کنید.



۴- بر روی صندلی بنشینید. در حالیکه انگشتان دست های تان را در هم فرو برده اید . کف دستهای تان را در

پشت سرتان قرار دهید. سر و شانه های خود را به آرامی به سمت عقب ببرید. وضعیت را ۵-۱۰ ثانیه حفظ کرده

و به آرامی شانه ها و سر را به سر جای خود برگردانید. حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید.





## مراقبت از زانوها و ورزش های مفید جهت زانو درد



زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می کنند. بدن ما روی زانو ها استوار است و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار بیشتری به بدن وارد می شود. همه ما درد زانو را تجربه کرده ایم و می دانیم که مراقبت و پیشگیری از ایجاد درد زانو بسیار مهم است.

پس اجازه ندهیم که مشکل زانو تا حدی پیش رود که ما را از حرکت و انجام کارهای روزانه باز دارد.

### برای مراقبت از زانو ها چه باید کرد؟

۱. وزن مناسب داشته باشید. اضافه وزن مهمترین عامل آسیب زانو ها است. و علت آن فشار بیش از حدی است که به زانو وارد

پس اگر اضافه وزن دارید وزن خود خود را مناسب کنید و گرنه باید منتظر شروع درد زانو باشید.

### ۲. اجسام سنگین جابجا نکنید:

حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن کمروزانو میشود پس تاجاییکه امکان دارد از جابجایی اجسام سنگین خود داری کنید به یاد داشته باشید وقتی جسمی را حمل می کنید، فشاری که به زانو ها وارد می شود، چندین برابر وزن آن جسم است.

۳. عضلات ران خود را تقویت کنید: از آنجا که عضلات ران از مفصل زانو محافظت می کند، بنابراین تقویت عضلات ران، از س

زانو جلوگیری می کند و درد زانو را کاهش می دهد. حرکات ورزشی ساده ای برای این کار وجود دارد؛ این حرکات را براحتهی در منزل و یا در محل کار، در حالت نشسته بر روی زمین و یا روی صندلی براحتهی می توانید انجام دهید. از هر فرصتی برای انجام این حرکات استفاده کنید.

### ۴. در وضعیت مناسب بنشینید:

وقتی در وضعیت دو زانو یا چهار زانو، روی زمین می نشینیم فشار زیادی به زانو وارد می شود. پس اگر عادت دارید روی زمین بنشینید، سعی کنید پاهایتان را دراز کنید. از این کار خجالت نکشید مطمئن باشید در جمعی که هستید، افراد دیگری حتی جوانترهایی هم هستند که باید پای خود را دراز کنند. بخاطر داشته باشید که نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار مناسبتر از نشستن بر روی زمین است.

## ۵. تا حد امکان از پله پرهیز کنید:

بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست. چیزی که باید به آن دقت شود وجود یک یا دو پله در خانه است. ممکن است یک پله بین هال و پذیرایی و یا اتاق خواب وجود داشته باشد. وجود همین یک پله موجب می شود که در طول روز به دفعات زیاد از این پله بالا و پایین بروید. اگر نمی توانید شرایط خانه را تغییر بدهید طوری وسایل خانه را بچینید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد بروید.

## ۶. تا حد امکان از توالی های معمولی استفاده نکنید:

استفاده از توالی های معمولی فشار زیادی به زانو ها وارد می کند اگر دچار درد زانو هستید بهتر است از توالی فرنگی استفاده کنید. اگر چنین امکانی ندارید، صندلی های مخصوصی که برای توالی گذاشته می شود تهیه نمایید. در این صورت مراقب لغزش پایه های صندلی باشید.

### ● خلاصه

با انجام صحیح کار های روزانه، می توان از کمردرد پیشگیری کرد. برای این کار باید نکاتی را رعایت کرد. برای پیشگیری از کمردرد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیا و سایر کار های روزانه، به یاد داشته باشید که شکم را تو بکشید و کمر را صاف نگه دارید. هنگام خم شدن، از مفصل ران و زانو خم شوید اما کمر را خم نکنید.

زانو ها عضو مهم دیگری هستند که باید مراقب آنها باشیم اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است. برای مراقبت از زانو، وزن مناسب داشته باشید و عضلات ران را با ورزش تقویت کنید. صحیح نشستن و ایستادن خستگی و درد را کاهش می دهد.

## چه ورزشی برای زانو درد خوب است؟

شنا کردن اولین گزینه پزشکان است. شنا به جز شنای کمرال پشت، برای زانو ها بسیار مفید است. علاوه بر شنا می توان در قسمت کم عمق استخر قرار گرفته و به مدت ۱۵ دقیقه در مسیر عرض استخر راه رفت. این کار موجب می شود بدون وارد آمدن فشار بر مفصل زانوی مبتلا به آرتروز، عضلات اطراف زانو تقویت شود تا وزن اندام های فوقانی به زانو وارد نیاید. البته امکان این ورزش همیشه مهیا نیست. دومین گزینه پیاده روی است. پیاده روی فشار زیادی بر زانو ها وارد نمی کند. پیاده روی سریع، اگر قبلاً آسیبی در زانو هایتان نداشته اید، مشکلی ندارد. اما به زانو های معیوب آسیب می رساند.

دو چرخه سواری نیز بر روی زانوها فشار زیادی وارد نمی کند. به طور کلی هرگونه فعالیتی که فشار کمی بر زانوها وارد کند و یا فعالیت هایی که در آنها شما مجبور نیستید به سرعت تغییر جهت بدهید، برای زانوها مشکل ساز نیستند.

با چند ورزش می توان عضلات زانو را به طور اختصاصی تقویت کرد.

۱ روی یک سطح سفت بنشینید و پاهایتان را دراز کنید. پاشنه پای خود را به سمت خود حرکت دهید؛ به طوری که زانویتان به سینه نزدیک شود، سپس آن را به جای اولیه برگردانید. این حرکت را ۱۰ مرتبه و ۳ نوبت در روز تکرار کنید.

۲ پشت به دیوار بایستید؛ طوری که شانه هایتان راحت باشند و پاهایتان با دیوار ۶۰ سانتی متر فاصله داشته و به اندازه عرض شانه باز باشند. یک توپ فوتبال را در حد فاصل دیوار و پشت خود قرار داده و به آن تکیه کنید. حال به آرامی بدن خود را به سمت پایین حرکت دهید؛ طوری که توپ روی زمین نیفتد و ران هایتان با دیوار زاویه ۴۵ درجه بسازند. این وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کرده و به حالت اول برگردید.



دقت کنید ران هایتان نباید با زمین موازی شوند. این حرکت را در ۳ نوبت ۱۰ تایی انجام دهید.

۳ روی یک سطح سفت بنشینید، یک پای خود را دراز کرده و پای دیگر را خم کنید. پشت زانوی پای که به حالت دراز کش قرار دارد را با منقبض کردن عضلات ران به زمین چسبانده و ۱۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت را ۱۰ مرتبه و ۳ نوبت در روز تکرار کنید.





## تمرینات ورزشی جهت داشتن شکمی صاف



می توانید شکم خود را به راحتی آب کنید: راهنمای ۴ قسمتی ما برای خوردن، آشامیدن، و ورزش کردن در زیر ارائه می گردد:

### غذاهایی که شکم شما را آب می کنند:

#### • قطع مصرف هله هوله

دکتر "لزلی بونسی" از دانشگاه پترزبورگ، بخش پزشکی اظهار می دارد: "بسیاری از آبنبات ها و اسنک ها شامل گلیسرین و شکر بالایی هستند. در معده به طور کامل هضم نمی شوند و این امر سبب می شود که شکم شما نفخ کند."

#### • بدوید (در حدود ۲ کیلومتر) دکتر

"دیانا تیلور" از دانشگاه کالیفرنیا، ایالت سنفرانسیسکو، بخش حفظ سلامتی معتقد است که: "ورزش های سنگین، فشار و تنش فراوانی را بر روی بدن شما وارد می آورند و همین امر موجب می شود که عضلات برای مدت زمان طولانی نرم و سست باقی بمانند. اما نرمش ملایم و متعادل (مثل یوگا و پیاده روی) به آب شدن چربی ها سرعت می دهد و مشکل شما را در مدت زمان کمتری حل می کند."

#### • در مصرف نمک و ادویه زیاده روی نکنید.

مصرف بیش از حد ادویه جات و نمک ها باعث می شود که شکم شما نفخ کند. یک چهارم فنجان سس کچاپ سه برابر مقدار سدیمی که بدن شما در طول روز نیاز دارد، را فراهم می سازد. یک قاشق سوپخوری سس سویا جایگزین مناسبی برای آن خواهد بود.

#### • پتاسیم مصرف کنید .

این ماده طبیعی ادرار آور بوده و اثر نفخ آور نمک را از بین می برد. می توانید آنرا در گوجه فرنگی، موز، ماهی قزل آلا، بادام و گیلاس پیدا کنید .

#### • آب بیشتری مصرف کنید.

نوشیدن آب به میزان لازم، باعث می شود تا آبی که در بدن شما به دلیل وجود نمک جمع شده به آسانی خارج شود و نفخ شکم تان از بین برود .

## ۴. حرکت شکم که معجزه می کند!

با انجام این ۴ حرکت شکم صافی که آرزویش را داشتید پیدا می کنید. ۳ تمرین اول تمام عضلات شکم را به حرکت وا می دارند؛ اثر چهارمی بر روی پهلوها می باشد. هر کدام از این حرکات را به ورزش های روزانه خود اضافه کنید آنگاه متوجه خواهید شد که پس از چندی باید برای خود لباسی اندازه تر جدیدی خریداری کنید.

### ۱. دراز نشست استاندارد

در حالی که زانوهایتان خم شده بر روی زمین دراز بکشید. کف پاها صاف است و بر روی زمین قرار می گیرد. انگشتان دست را پشت سر بگذارید. آرنج ها بسمت طرفین باشد. در همان حال آرنج ها را به زانو بزنید و سپس بالای کمر، و شانه ها را به عقب بیاورید تا به زمین بخورند. در حین انجام حرکت سر صاف است و فاصله چانه از سینه حذف می شود. برای چند ثانیه در آن حال باقی می مانید و سپس به وضعیت اولیه باز می گردید.



توجه: سر خود را با دستانتان نکشید! تصور کنید طنابی به دور کمر شما بسته شده و حرکت را با فشاری که به عضلات شکم و کمر می آورید انجام دهید.

### ۲. دوچرخه

روی زمین دراز بکشید و دست ها را پشت سر بگذارید. زانوهایتان را خم کنید و پاها را از زمین بلند کنید به طوری که ماهیچه ساق پا به موازات زمین قرار بگیرد. آرنج یکی از دست ها را به سمت زانوی مخالف بیاورید. در این حالت پاها باید با هم زاویه ۴۵ درجه بسازند. این حرکت را برای هر دو طرف انجام دهید. نکته ای برای تازه کارها: برای شروع می توانید پاهای خود را بر روی زمین نگاه دارید. زمانی که آرنج خود را به سمت پا می آورید زانوهایتان را بلند کنید تا به هم برسند.



سپس دوباره آنرا روی زمین قرار دهید و حرکت را یک مرتبه دیگر تکرار کنید.

### ۳. دراز نشست عمودی

روی زمین دراز بکشید، پاهایتان را به صورت مستقیم به بالا ببرید، دست های خود را نیز به طور عمودی در دو طرف بدن نگه دارید. سعی کنید نوک انگشتان دست را به نوک انگشتان پا برسانید. در این حرکت باید پاها را تا آنجا که می توانید به بالا بیاورید تا استخوان باسن از روی زمین بلند شود.



نکته ای برای تازه کارها: بجای اینکه بطور همزمان دستها و پاها را بلند کنید، می توانید ابتدا نیم تنه بالایی و سپس قسمت پایین بدن را بلند کنید .

#### ۴. پهلوها

به سمت یکی از پهلوها دراز بکشید، زانوهای خود را خم کنید و بازویتان را به طور کامل بر روی زمین قرار دهید در حالی که آرنج با شانه در یک راستا باشد. تمام وزن خود را بر روی بازو وارد آورید و نیم تنه بالای بدن و باسن را به آرامی از روی زمین بلند کنید، بطوریکه یک خط مستقیم از زانو تا سر حاصل شود . هر چقدر می توانید در این حالت بمانید. برای شروع ۱۰ تا ۲۰ ثانیه کافی است. مدت زمان این حرکت را باید تا یک دقیقه افزایش دهید. حرکت را برای طرف مقابل نیز انجام دهید. هرچه قوی تر می شوید، سعی کنید به بازوها و سپس پاها نیز کشش بدهید و بعد هر دو را با هم بکشید.

ورزش های تکمیلی دیگری که می توانید برای متناسب شدن شکم انجام دهید در ذیل ارائه شده است:

۱. به پشت روی زمین طاق باز بخوابید. دست ها را باز کرده در طرف راست و چپ روی زمین دراز کنید. حالا زانوها را خم کنید و همانطور که به هم چسبیده اند، با هم اول به طرف راست زانوها تا نزدیک زمین بیاورید ، سپس به همین شکل به طرف چپ تا نزدیکی زمین حرکت دهید. این عمل را ۱۵-۱۰ بار تکرار کنید.



۲. چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. یک پای خود را مستقیماً بلند کرده در هوا نگاه دارید و از یک تا ۵ بشمارید. سپس به حال اول بازگردید و از ۱ تا ۵ بشمارید. اکنون پای دیگرتان را به همین صورت حرکت دهید و بشمارید. این عمل را چند بار تکرار کنید.

۳. به روی شکم ، روی زمین بخوابید. چانه خود را روی هر دو دست خود قرار دهید. در حالیکه پاها را کشیده و دراز نگه داشته اید، یک پا را تا آنجا که می توانید بالا بیاورید و در آن حالت نگهدارید. از یک تا ۵ بشمارید و سپس پا را پایین بیاورید. حالا این عمل را با پای دیگرتان انجام دهید.

۴. به پشت روی زمین بخوابید. دست هایتان را از پشت، زیر کمرتان قرار دهید. سپس به آرامی تنه ی خود را از زمین بلند کنید، طوریکه آرنج و ساعد شما روی زمین، به عنوان یک تکیه گاه قرار گیرند. سپس هر دو پایتان را از زمین بلند کنید و به صورت صاف (خم نشوند) در هوا نگه دارید. یکی از پاها را از زانو خم کنید تا بین ران



و ساق پا، زاویه ی ۹۰ درجه به وجود آید. از یک تا ۵ بشمارید و سپس این پا را در هوا صاف کنید و پای دیگر خود را از زانو خم کنید، یعنی یک در میان پاهای خود را خم کنید.



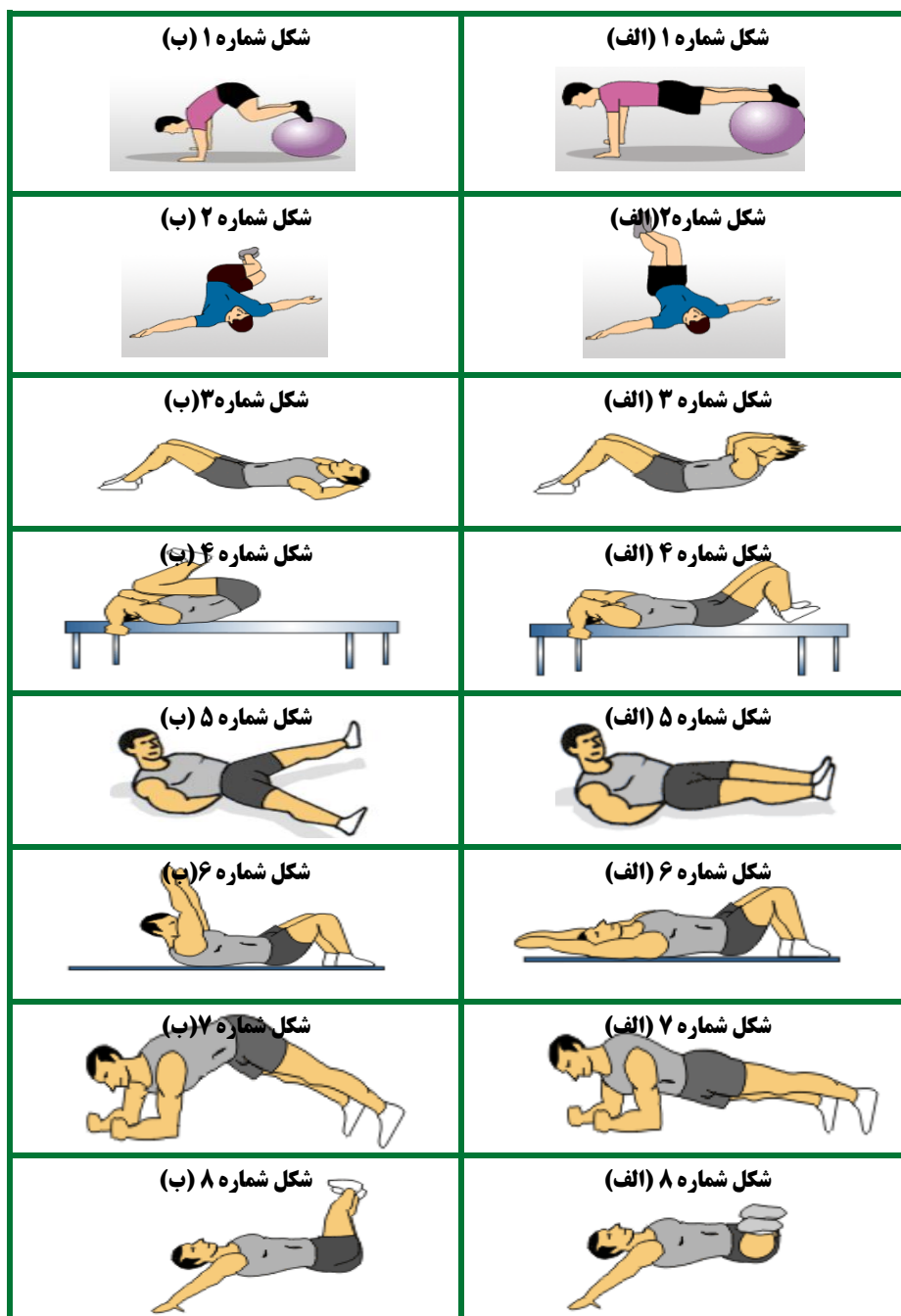
۷. از حلقه های ورزشی برای کوچک شدن شکم تان استفاده کنید. شما می توانید در ابتدای کار، تنها روزی ۲ دقیقه یا ۵۰ بار حلقه بزنید و به مرور زمان حلقه زدن را تا ۳۰ دقیقه هم ادامه دهید.



۸. به پشت دراز بکشید. زانوهای تان را کمی خم کنید. دست های تان را پشت گردن تان قلاب کنید و سر و شانه های تان را تا وسط کمر به سمت جلو متمایل کنید.



در ادامه چند نرمش جهت آب کردن چربی های شکم :



● شش تصویر **غلط** که باعث افتادگی شکم می شود:

۱. برای سفت شدن شکم باید حرکات مربوط به آن را هر روز انجام دهید: دلیل: عضلات شکم نیاز به استراحت و بهبودی دارند.

شود. "کتی کیلر" مربی و نویسنده کتاب "تمرین های کتی برای هنر پیشگان" اظهار می دارد که: "انجام

تمرین های شکمی برای ۳ تا ۵ روز در هفته موجب می شود شما عضلات سفت، و شکم صافی پیدا کنید ".  
۲. تمرین کامل شکم نیم ساعت طول می کشد:

▪ دلیل: کیلر معتقد است. "اگر نیم ساعت طول بکشد تا شما احساس کنید عضلات شکمتان در تحرک هستند، پس احتمالاً حرکات را اشتباه انجام می دهید. من مربی "جنیفر آنیستون" بودم و ما هر هفته ۳ روز بیش از ۵ دقیقه بر روی شکم کار نمی کردیم. " نحوه انجام دادن حرکات را مجدداً بازبینی نمایید و بر روی مدت زمان تمرکز نکنید. همیشه کیفیت مهم تر از کمیت است.

۳. دراز نشست خیلی آرام، عضلات را محکم تر می کند:

▪ دلیل: آنقدر که روند معمولی دراز نشست شما را لاغری می کند، آرام انجام دادن آن به آب شدن چربی ها کمک نمی کند. در حقیقت کندی در انجام حرکات اصلاً سودمند نیست. تمرینات باید به شما در هر حالتی کمک کنند: چه بخواهید وارد ورزش کیک بوکس شوید چه بخواهید یک چمدان را از روی زمین بلند کنید. در هر دو حالت ذکر شده شما کارهای خود را که در حالت اسلو موشن (slow motion) که انجام نمیدهد. ۴. بهترین زمان برای انجام حرکات شکمی، آخر تمرین ها می باشد:

▪ دلیل: "گیلبرت ویلت" محقق، فیزیوتراپیست و استاد دانشگاه نبراکسا، دانشکده علوم پزشکی می گوید: "هیچ فرقی نمی کند شما چه زمان ورزش های شکمی را انجام دهید، فقط درست انجام دادن و ثبات در تمرینات است که باید مورد توجه قرار گیرد. " بنابراین بهترین زمان وقتی است که احساس کنید می خواهید تمرینات را انجام دهید. اما اگر می خواهید در ابتدای تمرینات حرکات مربوط به شکم را انجام دهید، اول باید خودتان را حسابی گرم کنید. هنگامیکه خون در گردش باشد، می توان به آسانی از بروز بسیاری از آسیب دیدگی ها جلوگیری کرد .

۵. یا انجام حرکات پایلیت (Pilates) نمی توانید شکم خود را ۶ تکه کنید:

▪ دلیل: "کیمبرلی لیون" یک مربی خصوصی معتقد است که: "این حرکات بیشترین تاثیر را بر روی شکم شما می گذارند و اگر آنها را به همراه یک رژیم غذایی سالم انجام دهید، به طور حتم می توانید لایه های مورد نظر خود را بر روی شکم به وجود آورید. شکل شکم، قد و بلندی نیم تنه بالایی شما، جزء اموری هستند که به ژن هایتان ارتباط پیدا می کند ."

۶. بدون وزنه و دستگاه نمی توانید شکم خود را آب کنید: دلیل: شما به هیچ وجه به وزنه نیازی ندارید، البته بسیاری از ورزش

افزایش دهند از وزنه استفاده می کنند . لیون می گوید: "بسیاری از دستگاهها و وزنه ها برای استفاده خانم ها

طراحی نشده اند، اگر شما به طور مناسب در دستگاه قرار نگیرید، ممکن است فشار به قسمت های که نباید، وارد شود. او برای ما یک نصیحت دیگر هم دارد: به زمین بچسبید که هم موثر است هم ارزان و آنرا در هر جایی به راحتی می توانید پیدا کنید .

### ● نتیجه بیشتر در زمان کمتر

"لیو جردن"، مربی تناسب اندام در مجموعه ورزشی اکینوکس در شهر نیویورک رازها را برای ما فاش می کند :

حرکات را کمی آرام تر انجام دهید: با چهار شماره بالا بیاید و با ۴ شماره به حالت اول باز گردید .  
۵ تا ۱۰ ثانیه در دشوارترین حالت دراز نشست باقی بمانید .

حرکات خود را کم کم انجام دهید: این کار باعث می شود تا عضلات شکم از سایر ماهیچه ها جدا شده و تاثیر تمرینات مستقیما بر روی شکم وارد شود .

### ● شکم خود را صاف کنید .

انجام این حرکت به شما کمک می کند تا شکمتان را لاغر تر کنید. در حالی که صورتتان در مقابل زمین قرار دارد، بر روی شکم دراز بکشید. وزنتان را بر روی کمر و شکم بدهید و سعی کنید دستها و پاها را از روی زمین بلند کنید. برای چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس به موقعیت اولیه باز گردید و یک مرتبه دیگر این حرکت را تکرار کنید.



## آب کردن چربی های صورت



همه می دانند که برای خلاصی از چربی اضافه - در هر ناحیه از بدن که باشد - باید فعالیت چربی سوز بیشتری انجام شود.

آب کردن چربی اضافی زیر چانه یا همان غبغب خودمان هم در این مورد استثنا نیست. البته داشتن غبغب برای افرادی که چاقند یا اضافه وزن دارند، امری طبیعی است اما گاهی این اتفاق می افتد که فرد با وجود طبیعی بودن وزن بدنش، با معضل غبغب دست به گریبان می شود و البته نباید فراموش کنید که وجود غبغب، تاثیر زیادی بر چهره فرد دارد و اصولاً باعث می شود سن افراد، بیشتر به نظر برسد.

جراحی پلاستیک یکی از راه های از بین بردن سریع غبغب است اما یک راه درمانی مفید بدون درد و خونریزی نیز برای از بین بردن این مشکل زیر چانه ای وجود دارد؛ ورزش دادن عضله این ناحیه که صد البته بهتر از عمل جراحی است! برای کشیدن عضله این ناحیه، چندین ورزش راحت وجود دارد که به تعدادی از آنها در این قسمت می پردازیم:

۱. کف دست ها را برای ۱۰ ثانیه به پیشانی تان فشار دهید. این فشار را در جهت عکس گردن و سر وارد کنید. باید حس کنید که گردن و چانه تان سفت شده اند. این حرکت را، البته این بار با قرار دادن دست در پشت سر، تکرار کنید. همین حرکت را در دو طرف سر نیز تکرار کنید و در این حالت، دست خود را به شکل پیاله کرده و آن را روی گوش خود قرار دهید و ورزش مذکور را انجام بدهید.

۲. در ورزش دیگری که برای رفع این مشکل پیشنهاد می کنیم، باید به این ترتیب عمل کنید؛ چانه تان را بالا بگیرید و دهان خود را باز و بسته کنید؛ انگار که آدامس می جوید. در این ورزش، باید حس کنید که عضلات آرواره تا گردن شما سخت شده اند.

۳. دهان خود را باز کنید، خیلی آهسته سر خود را به عقب خم کنید و در همین حال بمانید. حالا لب پایین را تا روی لب بالای خود حرکت دهید و این حرکت را چندبار انجام دهید.

۴. همان طور که سرتان در حالت طبیعی قرار دارد (بدون خم کردن آن به هر جهتی)، سعی کنید لب پایین خود را به بینی تان بزنید! البته این اتفاق تقریباً غیرممکن است اما تلاش برای انجام چنین کاری، برای هدف شما مفید

خواهد بود.

۵. بیرون آوردن زبان از دهان، آن هم به طور مداوم و پشت سر هم، عضلات دهان و صورت را تقویت می کند و در از بین بردن غبغب نیز مؤثر خواهد بود.  
توصیه می کنیم این ورزش ها را روزی ۲ بار انجام دهید.

۱ مجله الکترونیکی ویستا- تندرستی- شماره سی و ششم- ورزش؛ تاریخ انتشار: دوشنبه ۲۲ آذر ۱۳۷۹.

۲ مقاله " راههای پیشگیری و نحوه مقابله با دردهای کمر و پا" - مژگان بهشید - ارائه شده در کارگاه آموزشی خانواده جانبازان نخاعی معاونت بهداشت و درمان بنیاد شهید و امورایثارگران آذربایجان شرقی.

3-<http://www.mardoman.net>

4-<http://www.tebyan.net>

5-<http://parsdiet.com>

6-[www.netsport-magazine.com](http://www.netsport-magazine.com)