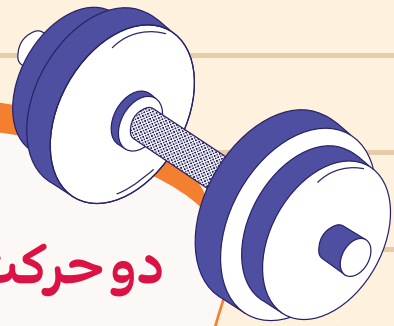




دو حرکت برای رفع خستگی



همه شما بچه های عزیزی که مراقب سلامتی خود هستید و نرمش و ورزش را فراموش نمی کنید، حتما این ضرب الا مثل ارزشمند را شنیده اید که عقل سالم همیشه در بدن سالم است. خب ما اینجا هستیم تا به شما یاد بدهیم که چطور با چند حرکت ساده ی ورزشی همیشه مراقب سلامتی خودتان باشید.

بچه ها طبیعی است که وقتی شما چند ساعت در مدرسه پشت میز می نشینید یا در خانه مشغول مطالعه، انجام تکالیف یا کار با کامپیوتر هستید، دچار خستگی در عضلاتتان بشوید. خب باید چه کار کرد؟ برای رفع این خستگی ها بهترین کار استفاده از انجام حرکات کششی ساده است.

کافی است مثل تصویر همان طور که روی صندلی نشسته اید، دست ها را اول به سمت بالا ببرید بعد سعی کنید از پشت سریک دست روی شانه سمت مخالف و دست دیگر را روی قبلی فشار بدهید تا یک کشش مناسب را حس کنید خوب است که این تمرین را برای هر دو دستتان انجام بدهید و هر بار به اندازه فرستادن یک صلوات در همان حالت بمانید و سپس رها کنید.

شما با چند بار تکرار این تمرین ساده، از گردن درد و شانه درد جلوگیری می کنید.

چند سفارش مهم هنگام انجام این حرکات:

- تنفس عمیق را فراموش نکنید.
- به آرامی و با تمرکز حرکات را انجام دهید.
- از انجام حرکاتی که برای شما دردناک هستند، خودداری کنید.
- برای انجام صحیح حرکات از معلم یا مربی تربیت بدنی خود کمک بگیرید.
- این حرکات را روزانه انجام دهید تا برایتان تبدیل به یک عادت شود.

