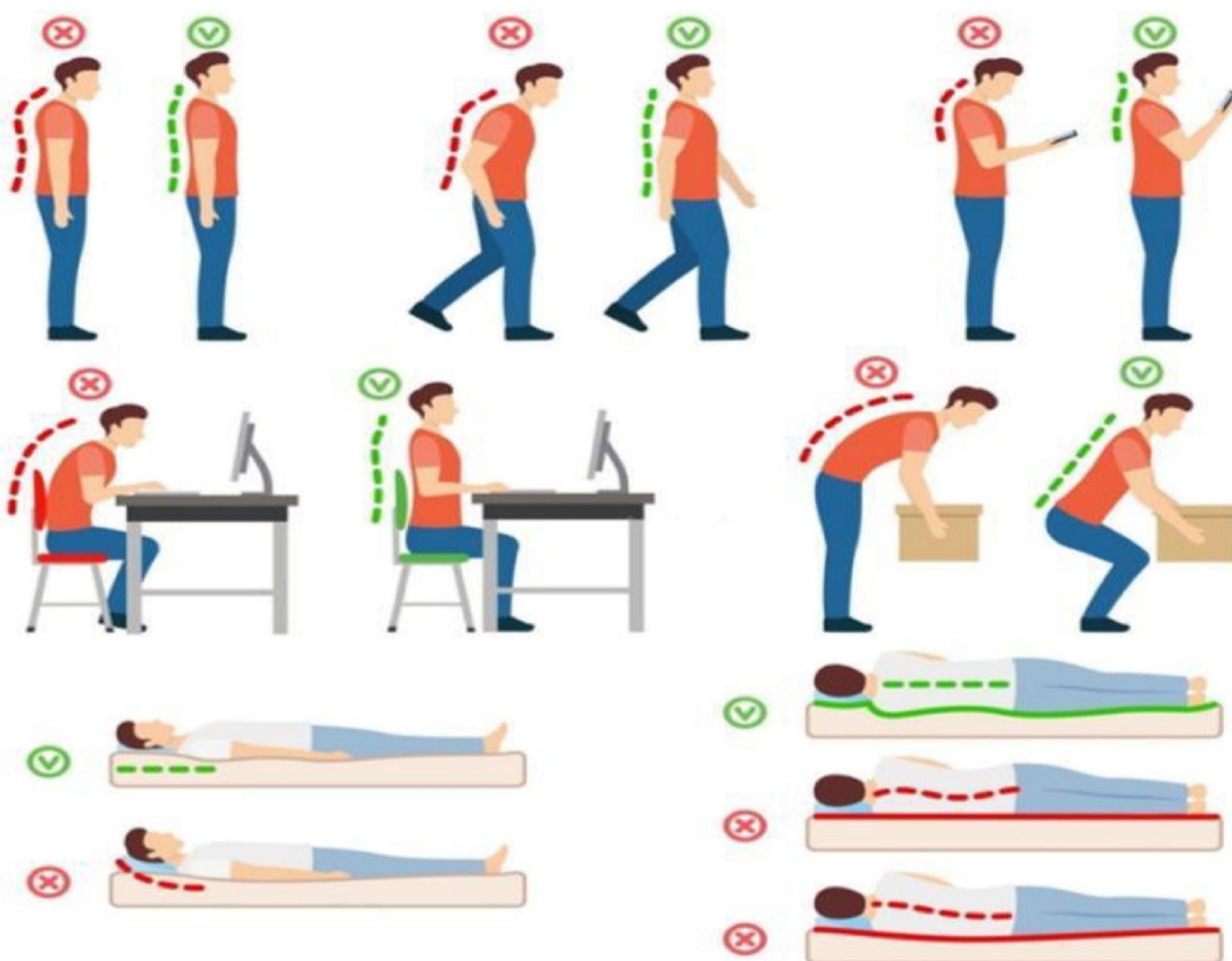


چگونه زندگی کنیم که دچار ناهنجاری ساختار قامتی نشویم؟

مقدمه

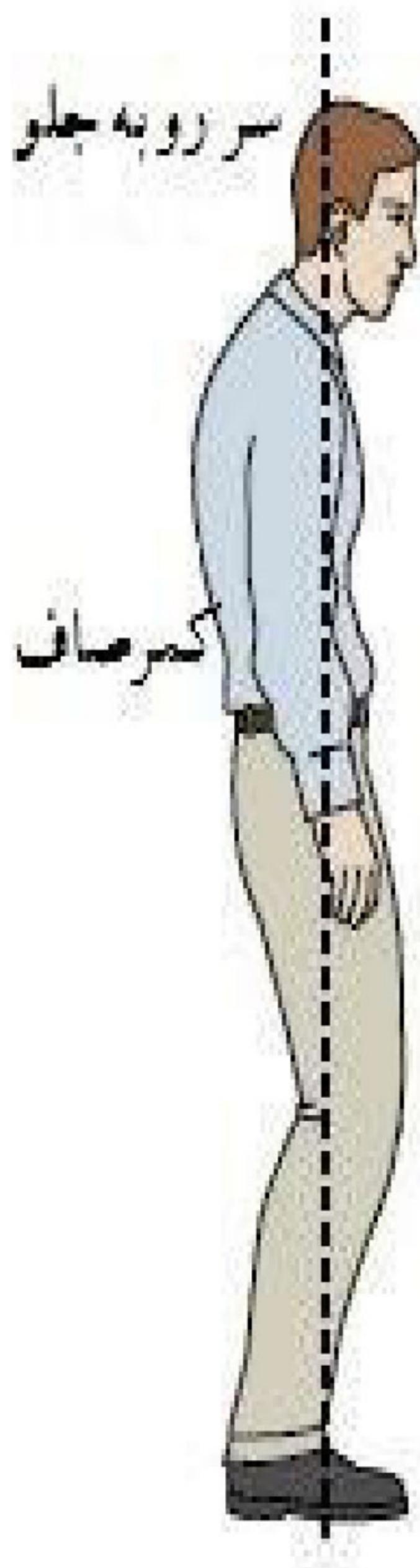
اکثر انسان‌ها در زندگی روزمره خود تحرک کافی را ندارند یا فرصتی برای رفتن به باشگاه پیدا نمی‌کنند. موضوع حائز اهمیت در سطح اولیه ورزش نیازی به باشگاه رفتن و تحمل وزنه‌های سنگین را ندارد و تنها چند حرکت اصلاحی کافی است تا بدن خود را در مسیر سلامت قرار دهید.

۱. صاف بایستید
۲. درست بشینید
۳. صحیح بخوابید
۴. با مکانیک اصولی راه بروید

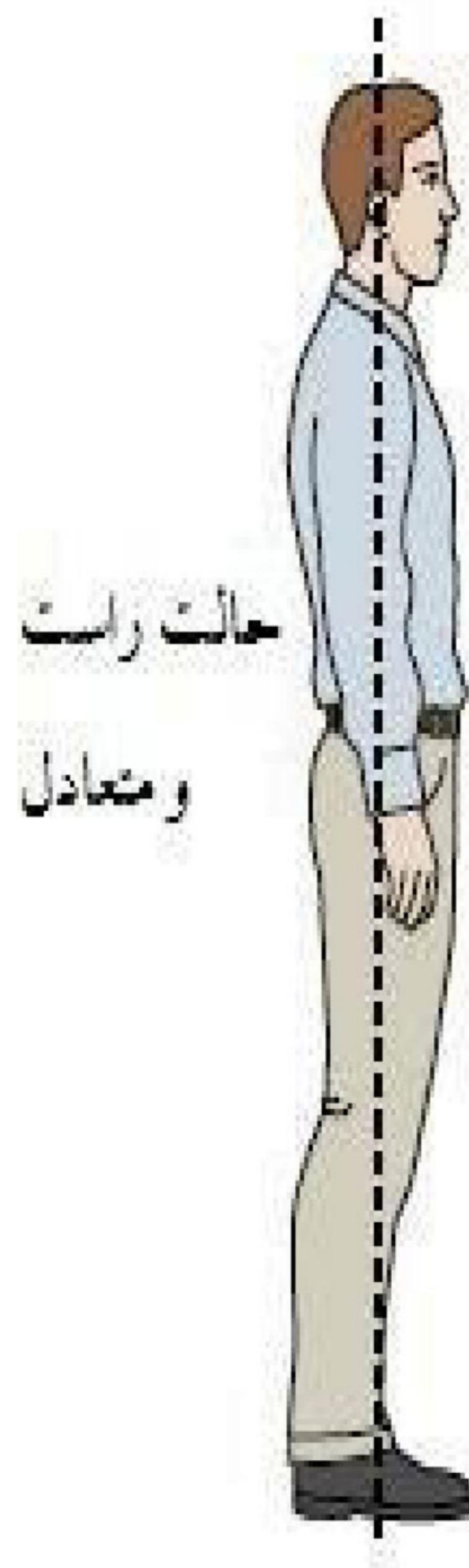


۱. صاف بیاستید

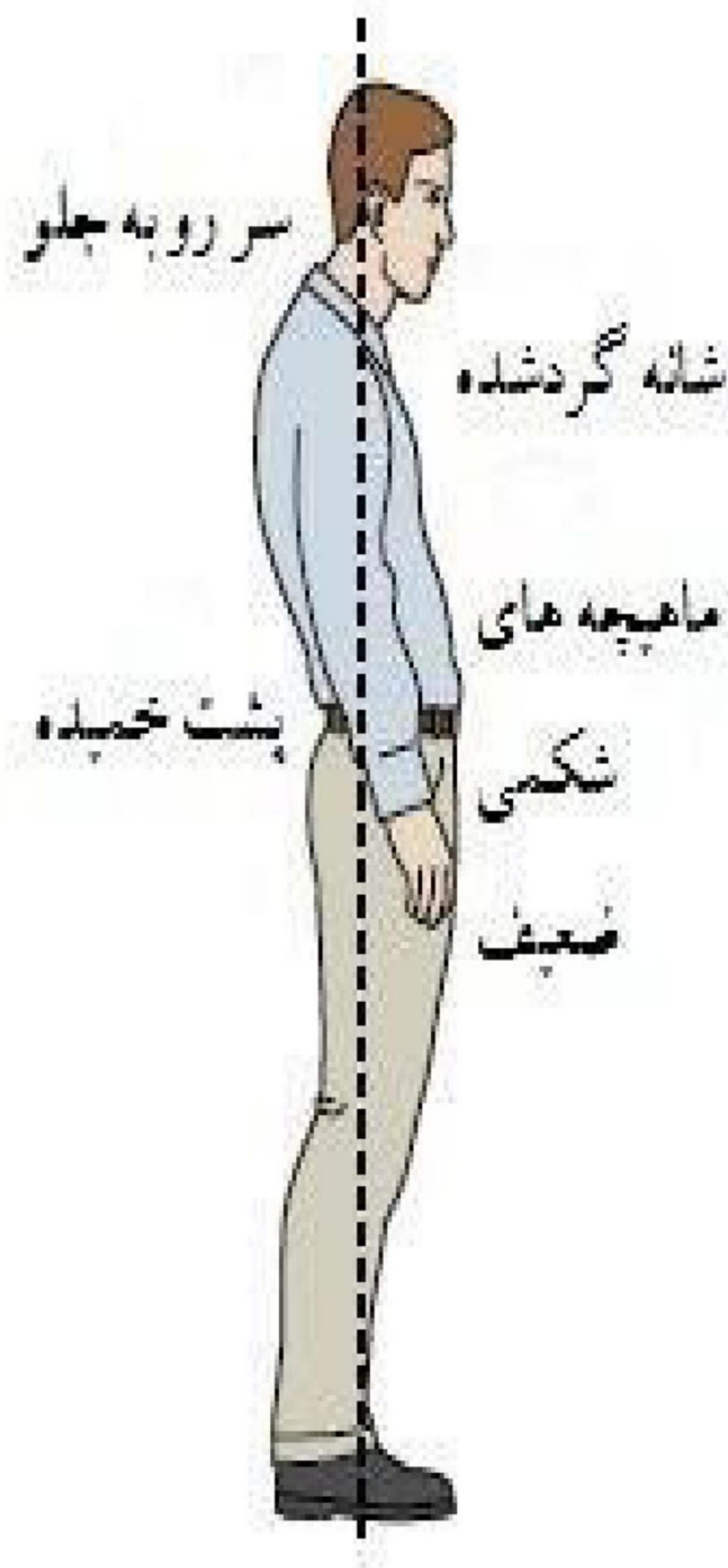
حالت اشتباه



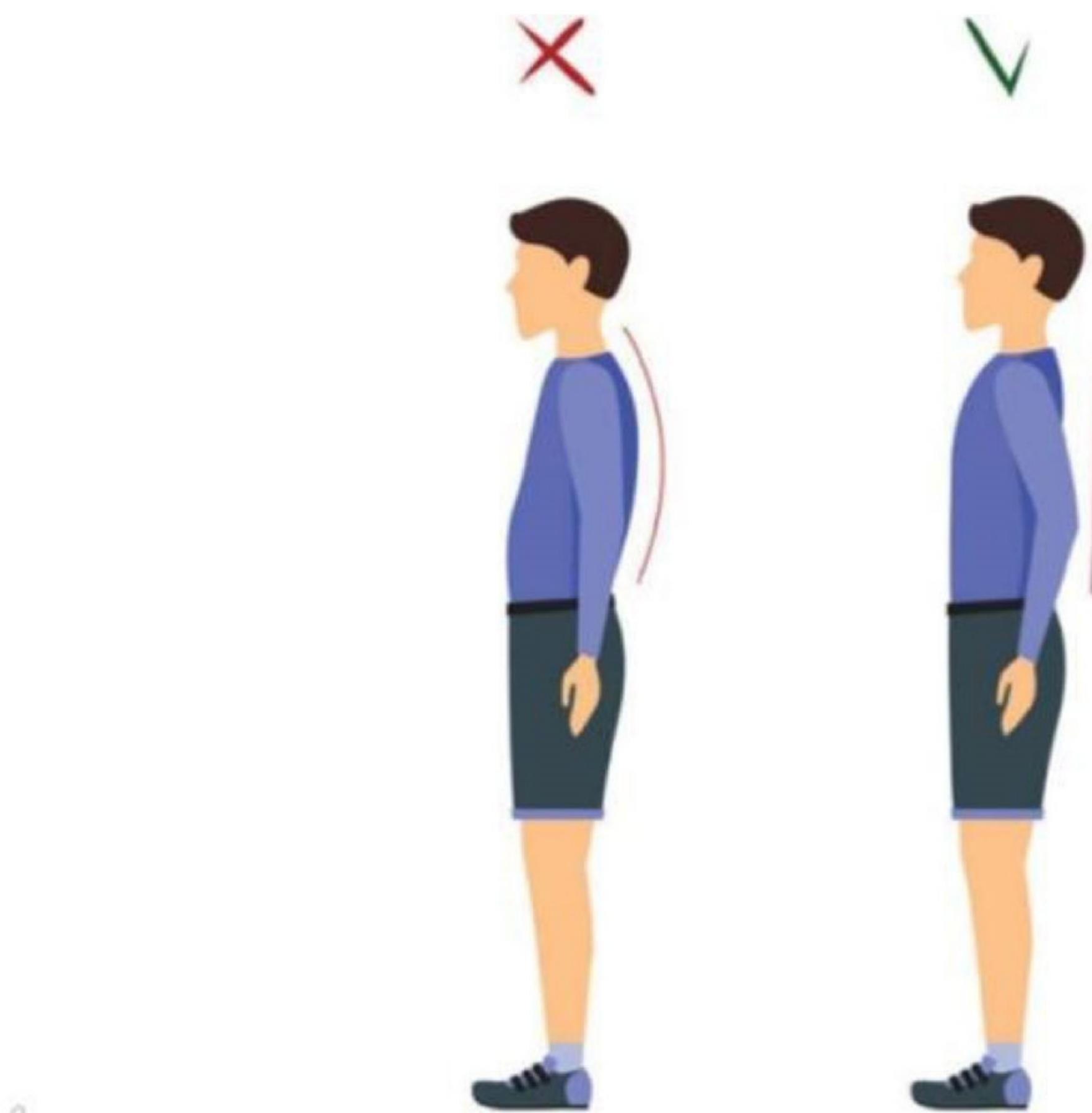
حالت صحیح



حالت اشتباه



- همانطور که در تصویر مشاهده می‌کنید سر و گردن را بالا نگهدارید.
- پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید.
- هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کنید.
- سعی کنید در یک وضعیت به مدت طولانی نیاستید و اگر مجبور به این کار شدید یک پای خود را روی یک جعبه یا چهارپایه بالا نگهدارید و پس از مدتی پاها را جابه‌جا کنید.
- اگر از کوله پشتی استفاده می‌کنید حتماً دو بند کوله را بر روی شانه‌های خود بندازید.



۲. درست بنشینید

کمتر کسی متوجه تاثیرات نشستن صحیح در بدن ما است، در حالی که نحوه صحیح نشستن علاوه بر عضلانی کردن کمر تاثیر بسزایی نیز در افزایش قد شما دارد. در ادامه نکاتی از نحوه صحیح نشستن را ارائه می‌دهیم:



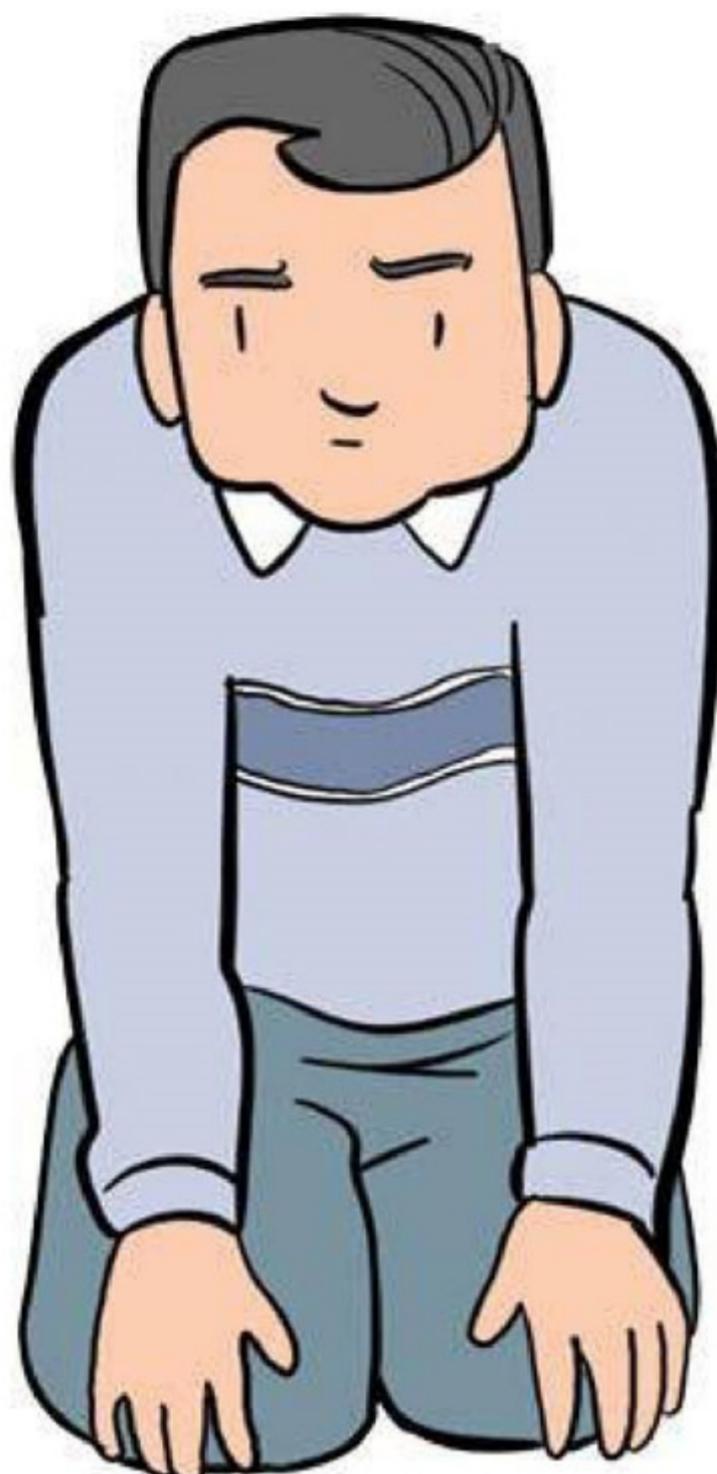
- به هر روشی که بر روی زمین یا صندلی می‌نشینید باید از خم کردن سر و تنه به طرف جلو و پایین به مدت طولانی خودداری کنید.
- اگر بر روی صندلی می‌نشینید ارتفاع صندلی باید به گونه‌ای باشد که زانوها در حالت ۹۰ درجه باشند.
- وزن بدن به طور مساوی بین دو کفل تقسیم شود.
- طولانی مدت از تلفن همراه در حالت خم (سر و گردن به سمت پایین) استفاده نشود. اگر مجبور به این کار بودید حتما فرم نشستن خود را هر چند دقیقه تغییر بدھید.

تحلیل روش‌های نشستن روی زمین:

چهار زانو: در این وضعیت نشستن باید از خم شدن بدن به جلو اجتناب کرد و بالاتنه به صورت قائم قرار بگیرد، همچنین برای افرادی که پای پرانتری دارند مضر است.



دو زانو: این نوع نشستن در طولانی مدت و در تکرار زیاد باعث فشار بر مفاصل زانو می‌شود.

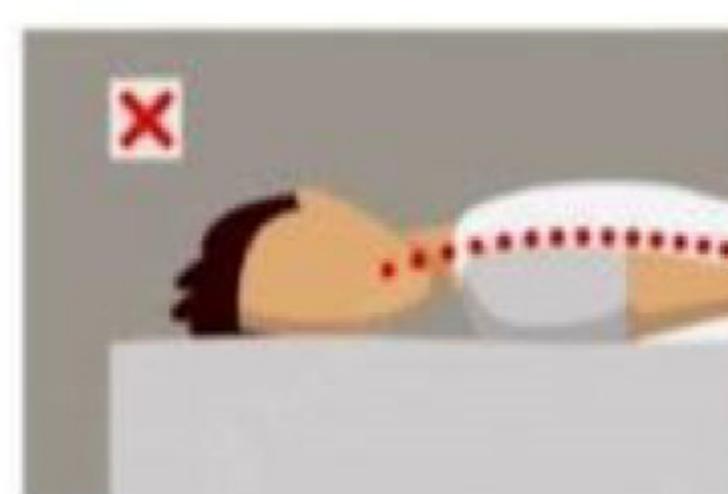
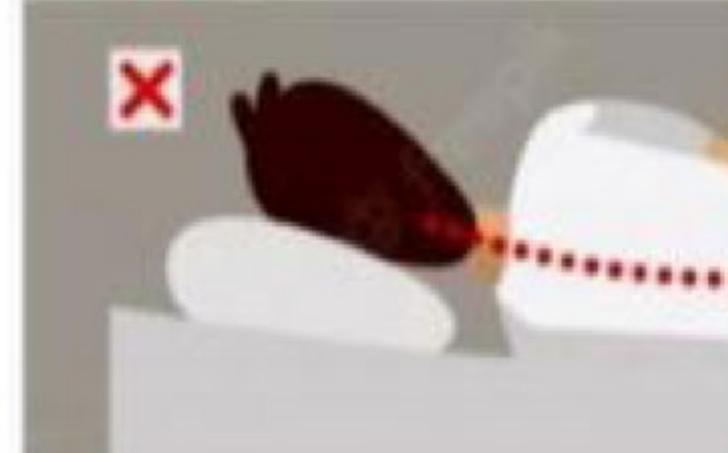
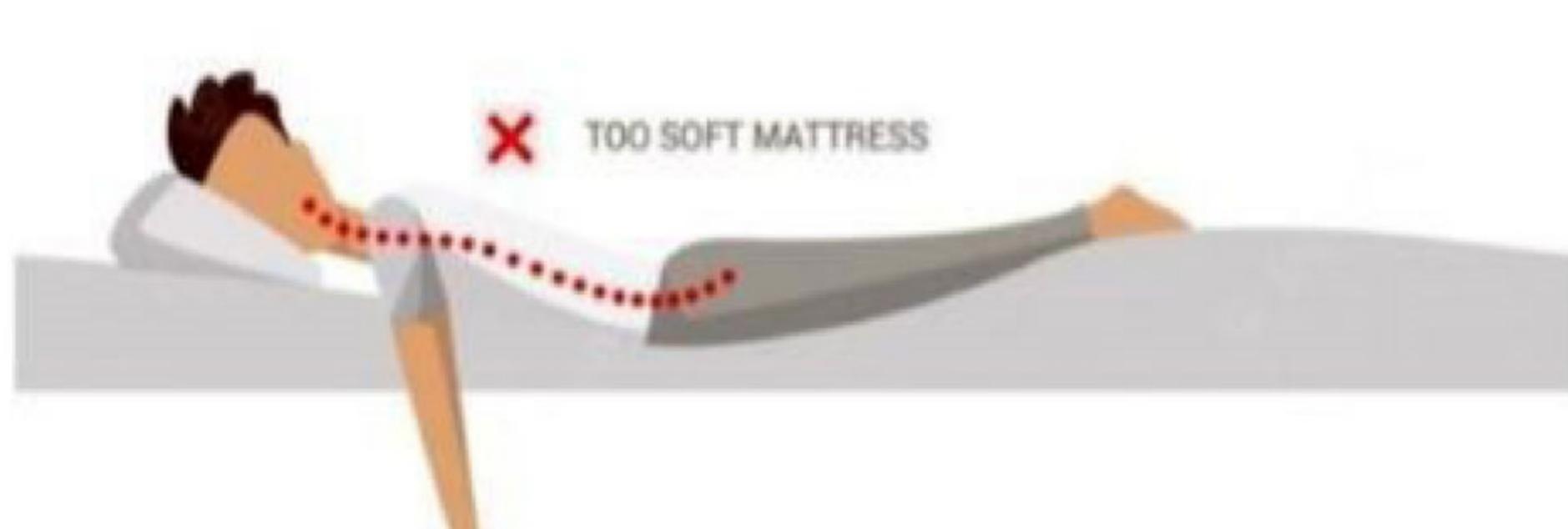
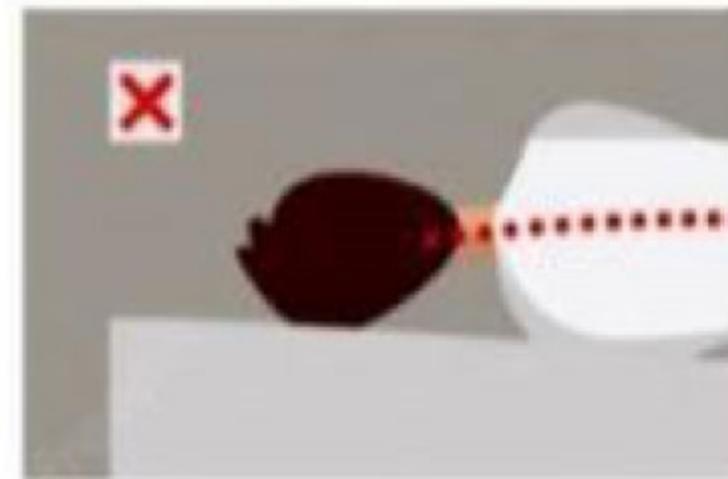
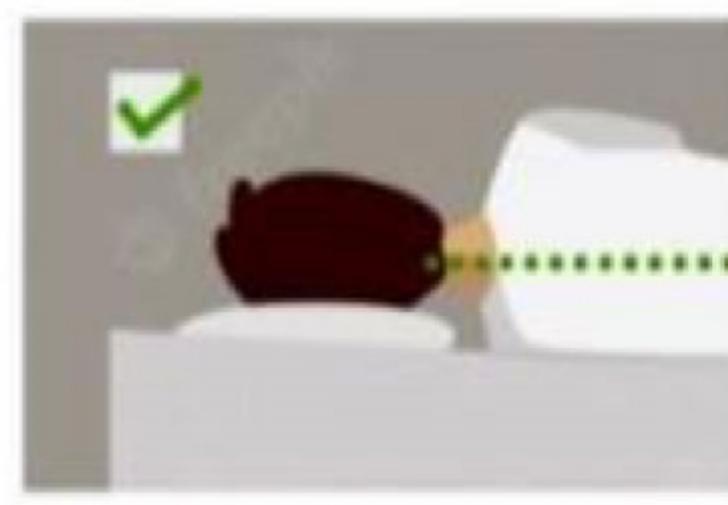
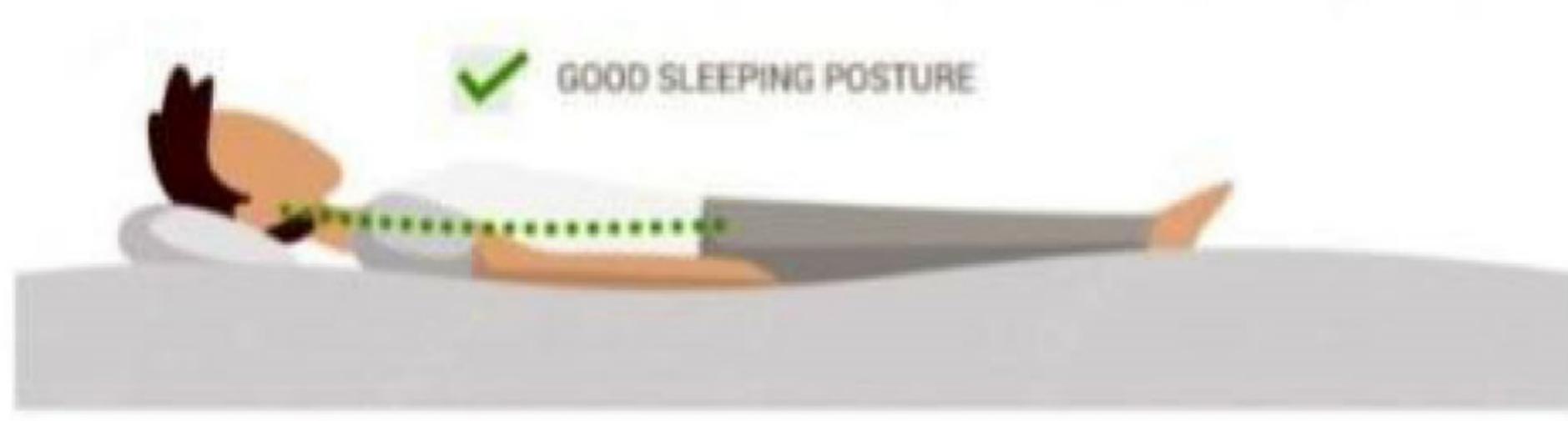


نشستن قورباغه‌ای: این روش یکی از نادرست‌ترین روش‌های نشستن روی زمین است که در کودکان به وفور دیده می‌شود و حتماً باید جلوگیری شود.



۳. صحیح بخوابید

- سعی کنید به گونه‌ای بخوابید که قوس‌های طبیعی ستون فقراتتان حفظ شود.
- از بالش خیلی بلند استفاده نکنید.
- از تشك خیلی سفت یا خیلی نرم استفاده نکنید.
- سعی کنید بر روی شکم نخوابید و اگر عادت کردید حتماً ترک عادت کنید.

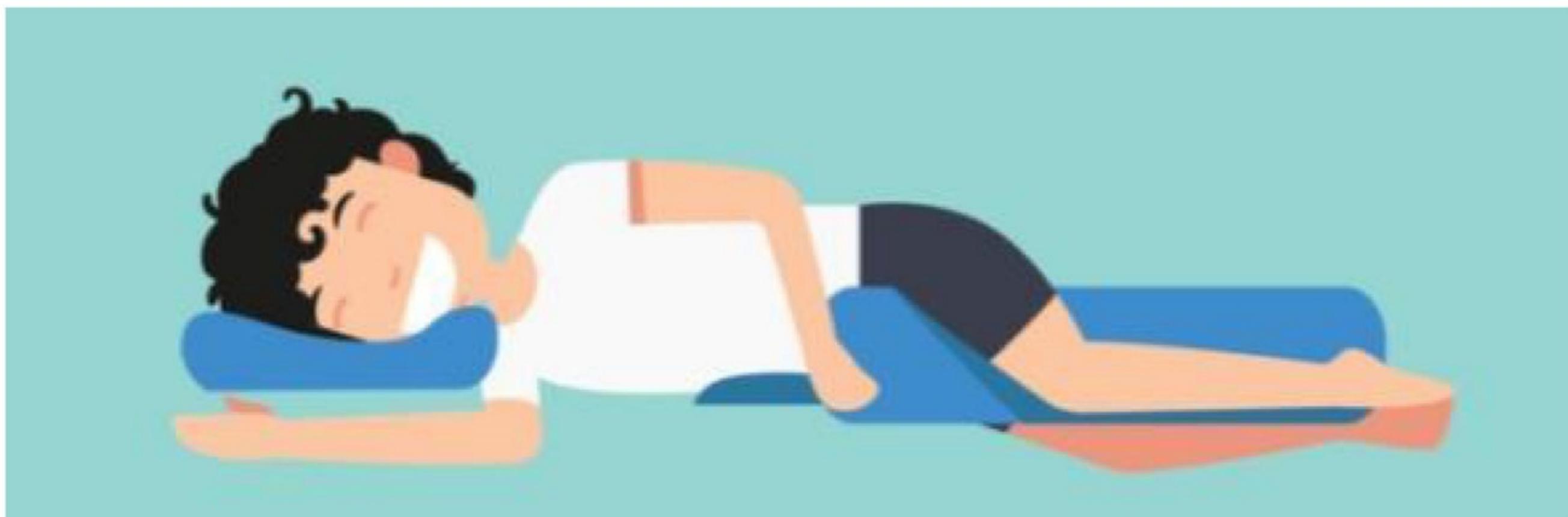




• هنگام خوابیدن به پشت یک بالش زیر زانوها قرار دهید.



• هنگام خوابیدن به پهلو یک بالش بین زانوها قرار دهید.



۴. با مکانیک اصولی راه بروید

- پاها به عرض لگن و قدم‌ها به اندازه (نه بلند نه کوتاه)
- حرکت هر دست همزمان با حرکت پایی مخالف (از تاپ دادن بیش از حد دست‌ها اجتناب کنید)
- در ابتدای قدم گذاشتن قسمت خارجی و داخلی کف پایتان را روی زمین نگذارید (تماس همزمان کف پا با زمین)
- سر و گردن را به سمت بالا (صاف) نگهدارید.

