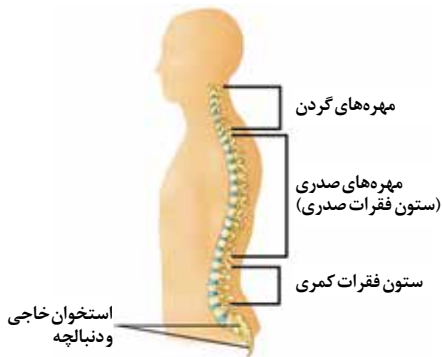


## ماهیچه‌دوزنقه‌ای

اگر دست خود را به پشتتان بزنید و بین استخوان کتف و ستون فقرات را لمس کنید، متوجه وجود ماهیچه‌ای صاف و بدون برجستگی خواهید شد که دوزنقه‌ای نامیده می‌شود. قسمت بالایی این ماهیچه به گردن متصل است. پس لازم است علاوه بر نرمش‌های مخصوص گردن، به این ماهیچه نیز نرمش بدهید. به عبارت ساده‌تر، تمام حرکاتی که برای تقویت عضلات پشت شما مفیدند، به تقویت ماهیچه‌های گردن نیز کمک می‌کنند.



## آب گرم را امتحان کنید

آب باید آن قدر گرم باشد که پوستتان کمی قرمز شود. استفاده از آب ولرم در این شرایط به کار نمی‌آید!

## کارهای روزمره را کمی تغییر دهید

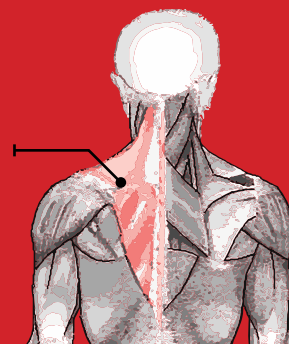
سبک زندگی‌تان را تغییر دهید. شاید تا به حال به نشستن خود دقت نمی‌کردید. حالا دقت کنید! مثلاً کتابی در دست بگیرید و شروع به خواندن آن کنید. یا اینکه گوشی تلفن را در برابر خود نگاه دارید. آیا در این حالت بدن‌تان صاف است یا قوز می‌کنید؟ گردنتان صاف است یا آن را کاملاً پایین می‌آورید تا کتاب را بخوانید؟ کافی است کتاب را طوری در برابر خود قرار دهید که نیازی به خم کردن گردن نداشته باشید. از طرف دیگر، این امکان وجود دارد که مدت زیادی در برابر رایانه بنشینید. صفحه نمایش باید به گونه‌ای در برابر شما قرار گیرد که سرتان را خم نکنید. اگر لازم است چند کتاب زیر صفحه نمایش قرار دهید تا ارتفاع آن بالاتر بیاید و نیازی به خم کردن گردنتان نباشد.



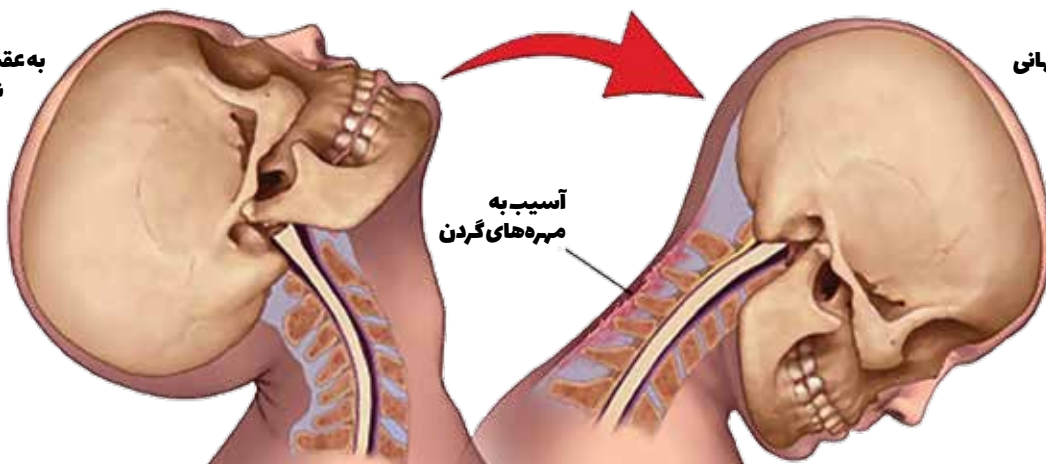
# سرتان را بالا بگیرید

احتمالاً اگر از شما پرسیده شود گردنتان کجاست، قسمت پایین سرتان را نشان می‌دهید. بیشتر افراد همین تصور اشتباه را دارند. حالا اگر به شما گفته شود چگونه عضلات متصل به گردنتان را باید نرمش دهید، احتمالاً همه شروع می‌کنند به حرکت دادن سرتان به چپ و راست و بالا و پایین. البته این کار هم غلط نیست، ولی مشخص می‌شود به خوبی با گردن خود آشنایی ندارید. قبل از هر چیز باید با ماهیچه‌دوزنقه‌ای بدن‌تان آشنا شوید.

## ماهیچه دوزنقه‌ای



به عقب برگشتن  
ناگهانی سر



خم شدن ناگهانی  
سر به جلو

### چند حرکت ساده را تمرین کنید

خود، سر را اندکی به پایین فشار دهید تا این کشش را بیشتر حس کنید.

۴. کف دستتان را به پیشانی خود بچسبانید. در همان حال که دستتان ثابت است، با پیشانی به کف دست خود فشار بیاورید. باز هم در سه نوبت ۲۰ ثانیه‌ای این کار را بکنید.

۵. سر خود را به سمت چپ بچرخانید و آن‌گاه دوباره به حالت عادی برگردید، به طوری که شانه چپ خود را مشاهده کنید. پس از آن سرتان را به سمت راست بچرخانید و شانه سمت راست را نگاه کنید. این حرکت را هم در سه نوبت ۲۰ ثانیه‌ای انجام دهید؛ به طوری که ۱۰ بار سرتان را به راست و ۱۰ بار به چپ بچرخانید و در هر بار کاملاً کشش را احساس کنید.

\* نکته مهم در تمام حرکات این است که با آرامش انجام شوند و البته به شکل کامل. حواستان باشد عجله نکنید!

۱. در حالتی که سرتان رو به جلو قرار دارد، دست را از یک طرف به سر بچسبانید. می‌توانید ابتدا دست را روی پیشانی قرار دهید و آن‌گاه آن دست را در امتداد پیشانی به سمت چپ یا راست ببرید تا دستتان به قسمت جلویی گوشتان برسد. حالا سر را به سمت مخالف دست فشار دهید. این کار را در سه نوبت ۲۰ ثانیه‌ای انجام دهید و هر بار، جای دست‌های راست و چپ را عوض کنید تا سر به میزان مناسب به دو قسمت چپ و راست فشار آورد.

۲. در شرایطی که بازوی راست خود را خم کرده‌اید، کف دست راست را روی سرتان بگذارید. سپس با همان دست، سرتان را به آرامی به سمت راست بکشید. به طوری که کشش را در ماهیچه‌های کناری گردن احساس کنید. پس از آن، همین کار را با دست چپ و به سمت چپ انجام دهید. باز هم سه نوبت و هر بار ۱۰ ثانیه.

۳. سرتان را پایین بیاورید. به طوری که چانه‌تان کاملاً به قفسه سینه‌تان بچسبد و احساس کشش کنید. می‌توانید با انگشتان

