

احترام گذاشتن برعکس!

حتی وقتی روی صندلی نشسته‌اید هم می‌توانید به صاف کردن کمرتان کمک کنید. در ابتدا دو دست خود را جلوی سینه بیاورید و کف آن‌ها را به هم بچسبانید؛ درست مثل فیلم‌های چینی و کره‌ای! حالا سعی کنید همین کار را از پشت انجام دهید. یعنی در حالی که روی صندلی نشسته‌اید، کف دو دست خود را به هم بچسبانید. کاملاً صاف بنشینید و سینه خود را جلو بیاورید. دقت کنید که کمرتان خم نشود.



قوز اضافه ممنوع!

خیلی از شما ناچارید مدتی طولانی روی صندلی بنشینید و به جلو خم شوید یا باید بایستید و بدنتان را به جلو خم کنید. وقتی هم با گوشی تلفن‌تان سرگرم می‌شوید، باز روی گوشی خم می‌شوید. به این ترتیب، کم‌کم بدون آنکه متوجه شوید، کمرتان از حالت طبیعی خارج می‌شود و «قوز» در می‌آورید! «قوز» از جمله دارایی‌هایی است که داشتن آن حُسن به‌شمار نمی‌آید و باید از شر آن خلاص شد.

شروع به کار آزادکارها

راستی چرا «گوزپشت» می‌شویم؟ دلیل این مشکل، قوسی است که به خاطر شرایط غیرطبیعی در قسمت «سینه‌گاهی» بدنمان به وجود می‌آید. بعضی‌ها مادرزادی این قسمت از بدنشان قوس دارد و بعضی‌ها به خاطر روش نادرست کار و زندگی. چاره کار پیش ماست.

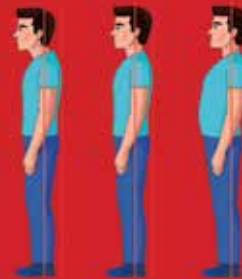
برنامه ترمیمی

کمک گرفتن از دیوار

ساده‌ترین کار ممکن این است که به دیوار تکیه دهید. اگر بدنتان کاملاً صاف باشد، باید در هنگام تکیه دادن به دیوار، پنج نقطه از بدنتان، دیوار را لمس کند: ۱. پشت سر؛ ۲. پشت شانه‌ها؛ ۳. لگن (باسن)؛ ۴. ساق پا؛ ۵. پاشنه پا. اگر در تکیه، زیاده از حد خود را به دیوار فشار دهید، پاهایتان جلو می‌آید و خودتان متوجه می‌شوید که کمتر از پنج نقطه از بدنتان با دیوار تماس دارد! حالا اگر قوز کنید، قسمت‌های بالاتنه شما از دیوار فاصله می‌گیرند و باز هم پنج نقطه تماس با دیوار را ندارید. در روز بارها این کار را انجام دهید؛ حتی در اوقات فراغت کلاسی. آن قدر که عادت کنید بدون دیوار هم به همین شکل بایستید. به همین سادگی!



خیلی وقت‌ها قوز کمر به خاطر حالت استخوان‌بندی و حتی وضعیت دندان‌ها و فک است. پس لازم است لبنیات، میوه‌ها و سبزی‌های حاوی منیزیم (مثل موز، کلم، کاهو و شلغم)، حبوبات و غذاهای دارای امگا ۳ (مثل آجیل و ماهی) را بیشتر بخورید. اگر هم فک شما حالت عادی ندارد (مثلاً قسمت پایین فک از قسمت بالایی جلوتر یا عقب‌تر است)، قطعاً روی قوس کمر اثر منفی می‌گذارد. لازم است به دندان‌پزشک مراجعه کنید.



نگاه‌کردن به سقف

برای این حرکت نیاز نیست از روی

صندلی برخیزید. فقط روی لبه صندلی بنشینید، به طوری که هیچ قسمت پشتتان به صندلی تکیه نداشته باشد. حالا شانه‌هایتان را عقب ببرید، به طوری که اگر دو دستتان را زیر سرتان بگذارید، بتوانید دستان خود را روی لبه صندلی بگذارید و به سقف نگاه کنید. به همین حال بمانید و سقف را نگاه کنید. البته از جایتان تکان نخورید و کمر و باسنتان همچنان از صندلی فاصله داشته باشد.



برقراری تعادل با کوله‌پشتی

حتماً بارها شنیده‌اید

که استفاده از کیف‌های

سنگین و کوله‌پشتی سبب می‌شود

به‌مرور به کمرتان فشار بیاید و دچار قوز

شوید. به همین خاطر، بدون اینکه خجالت

بکشید، کوله‌هایتان را از جلو به بدن‌تان آویزان

کنید. حتی اگر مشکل کمر ندارید، به همان

نسبت که کوله را از پشت آویزان می‌کنید، آن

را از جلو هم آویزان کنید. به این ترتیب، تعادل

را در همه قسمت‌های بدن برقرار می‌کنید.

یادتان باشد!

هرچه بدن‌تان بیشتر به قوز کردن عادت کند، استخوان‌های پشتتان بیشتر به شش و دستگاه تنفسی‌تان فشار می‌آورند. به این ترتیب، کم‌کم حجم شش‌هایتان هم کم می‌شود، اکسیژن کمتری جذب می‌کنید و توانایی بدن‌تان پایین می‌آید. این موضوع را خیلی جدی بگیرید.

قفل کردن دست‌ها در پشت کمر

۳. یک دستتان را بالا بیاورید و از کنار سر به پشت خم کنید؛ به طوری که با دستتان بتوانید قسمت پشت سینه و ناحیه زیر گردن را لمس کنید. دست دیگر را از سمت دیگر سر و از قسمت پایین خم کنید؛ به طوری که بتوانید ناحیه پشت کمرتان را لمس کنید. سعی کنید انگشتان دو دست را به هم نزدیک کنید تا دو دست همدیگر را بگیرند و قفل شوند. ۱۰ ثانیه در همین حال بمانید. حالا جای دو دست را عوض کنید. مثلاً اگر دفعه قبل دست راست را از بالا آورده‌اید، این بار دست چپ را از بالای بدن‌تان به پشت ببرید و دست راست را از پایین در دست چپ قفل کنید. مواظب باشید پشتتان خم نشود که دو دست از یکدیگر جدا شوند!

برای هر دست سه بار این کار را انجام دهید. به‌مرور، زمان قفل بودن دست‌ها را بیشتر کنید.

