



• مهدی زارعی

# مُچ‌های قوی



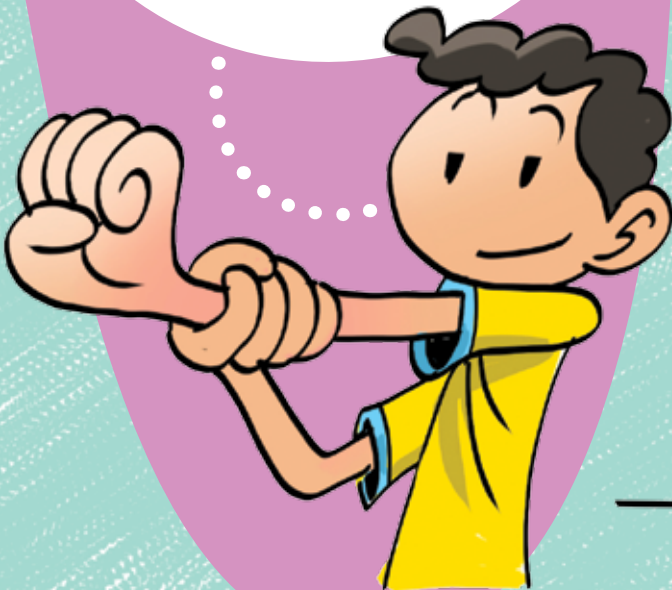
همیشه دوست داریم عضلات بازوهایمان بزرگ و نیرومند باشند، اما باید توجه داشت که در کنار قوی کردن عضلات بازو، مچ دست‌ها را هم تقویت کنیم. پس بیایید مچ‌هایمان را ورزیده کنیم.



## پروازن مچ

این حرکت به هیچ وسیله‌ی کمکی احتیاج ندارد. فقط کافی است بایستید یا اینکه روی صندلی بنشینید. حالا دست‌ها را کنار بدنتان آویزان نگه دارید، به طوری که کف آن‌ها رو به زمین باشد. می‌توانید در همین حال دست‌هایتان را از قسمت مچ، به شکلی دایره‌ای بچرخانید. کف دست‌ها باید همچنان رو به زمین باشند. این حرکت، به خصوص موقعی که وقت کافی برای ورزش ندارید، بسیار مفید است.

در حالت بعدی می‌توانید مچ یک دست را با دست دیگر تان بگیرید. حالا دستتان را به صورت دایره‌ای بچرخانید. می‌توانید این کار را به صورت بالا و پایین آوردن مچ نیز انجام دهید. به همین راحتی!



## استفاده از ظرف خاک

یکی از حرکات بسیار مفید برای مچ دست که شاید قبلاً هم به صورت بازی و تفریح انجام داده باشید، استفاده از یک ظرف (یا سطل یا گونی) خاک یا ماسه است. البته حواستان باشد که وقتی این کار را انجام می‌دهید، نه جایی را کنیفت کنید و نه شستن دست‌ها را فراموش کنید، وگرنه محال است پدر و مادرتان اجازه دهند دوباره چنین فعالیت‌هایی را انجام دهید!

در این حرکت ظرف باید پر از خاک یا ماسه باشد. حالا دستان خود را تا مچ به داخل ماسه‌ها فرو ببرید و آن‌ها را باز و بسته کنید. کار راحتی است؟ می‌توانید سرعت باز و بسته کردن دستان خود را بیشتر کنید؟ متوجه می‌شوید که بعد از مدتی تکرار، این حرکت برای شما دشوار می‌شود. اما تکرار همین فعالیت انگشتان و مچ دست شمارا تقویت می‌کند.



## استفاده از توپ‌های ضد اضطراب



یکی از وسیله‌های بازی ساده و ارزان که کودکان بیشتر از آن‌ها استفاده می‌کنند، «توپ ضد اضطراب» هستند. شاید اگر به شما گفته شود دستان خالی‌تان را باز و بسته کنید، شاید خیلی حوصله‌ی این کار را نداشته باشید. اما ظاهر زیبای این توپ‌ها باعث می‌شود هر کسی علاقه‌مند باشد آن‌ها را در دست بگیرد و فشار بدهد. استفاده‌ی زیاد از این توپ‌ها هم آرام‌بخش است و هم مچ دست را تقویت می‌کند.

## تقویت مچ در حالت چهار دست و پا

قرار گرفتن در حالت چهار دست و پا خیلی ساده است. در این حالت، کف دست‌ها روی زمین و جهت انگشتان به سمت جلو است. حالا دست‌ها را طوری روی زمین قرار دهید که کف دست‌ها رو به بالا و نوک انگشتان به سمت داخل (به طرف خودتان) باشد.



## استفاده از هر دو دست

نکته‌ای که تقریباً کسی به آن توجه نمی‌کند، استفاده از هر دو دست در کارهاست. وقتی کسی راست دست است، تمام کارهای خود را با دست راست انجام می‌دهد و اگر چپ دست است، کارهایش را با دست چپ انجام می‌دهد. اما می‌توانید بین فعالیت‌های دو دستان کمی تعادل ایجاد کنید. مثلاً اگر راست دست هستید، می‌توانید با دست چپ هم مسواک بزنید، یا مثلاً قاشق را با دست چپ بگیرید و غذا بخورید. اگر هم چپ دست هستید، تلاش کنید در بعضی کارها دست راست خود را هم به کار بیندازید.

