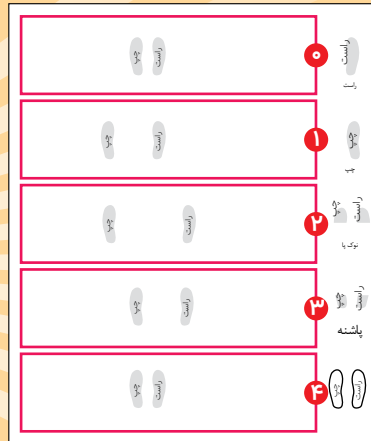


تصویر ۲



تصویر ۱

ورزش درمانی

دور می‌کنند.

تمرین‌های ورزشی «هوازی» (ایروبیک) علاوه بر چربی‌سوزی و ایجاد هماهنگی بین عصب و عضله، به سلامت جسم و شادابی روح بسیار کمک می‌کنند. چند نمونه از حرکات ساده هوازی را به شما نشان می‌دهیم:

برای شروع ایروبیک مربی با فرمان ۴،۳،۲،۱ شروع به انجام حرکات می‌کند. باید مشخص شود حرکت قرار است با کدام پا شروع شود؛ پای چپ یا پای راست؟

اکثر افراد مبتدی حرکات را با پای راست شروع می‌کنند تا بعد از به‌دست‌آوردن هماهنگی لازم، با پای چپ نیز حرکات را انجام دهند.

۱. حرکت اول: گام درجا! حرکت به‌صورت درجا و بدون جابه‌جایی است. با پای راست شروع به انجام حرکت می‌کنیم. طبق تصویر ۱، در شروع هر دو پا روی زمین قرار دارند.

چهار شماره:

- ۱) پای چپ روی زمین، پای راست بالا
- ۲) پای راست روی زمین، پای چپ بالا
- ۳) پای چپ روی زمین، پای راست بالا
- ۴) پای راست روی زمین، پای چپ بالا

۲. پا باز - باز، جمع - جمع: حرکت به صورت افقی انجام می‌شود؛ هر دو پا کنار هم. با برداشتن یک گام به پهلو، پای راست را از پای چپ دور می‌کنیم و در حرکت دوم، با پای چپ هم یک گام به پهلو برمی‌داریم (باز-باز). حالا در حرکتهای سوم و چهارم، به ترتیب اول پای راست و بعد پای چپ را سر جای خود برمی‌گردانیم (جمع - جمع).

۳. گام وی: حرکت به سمت جلو انجام می‌شود. در شروع حرکت، هر دو پا کنار هم قرار می‌گیرند و ما باید با برداشتن گام به جلو، حرف وی انگلیسی یا عدد ۷ فارسی را بنویسیم.

۱) حرکت پای راست به‌صورت باز به سمت جلو

افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، در طول روز انرژی بیشتری احساس می‌کنند. شب‌ها بهتر می‌خوابند، خاطرات را شفاف‌تر و بهتر به یاد دارند و نسبت به زندگی خود احساس آرامش و خوش‌بینی بیشتری دارند و این دارویی قدرتمند برای بسیاری از مشکلات روحی و روانی رایج است.

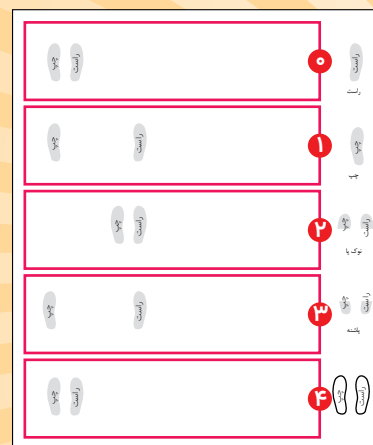
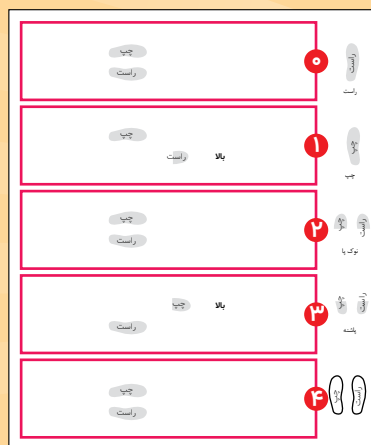
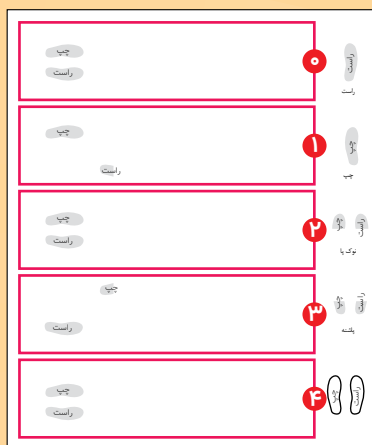
ورزش می‌تواند افسردگی خفیف تا متوسط را با همان قدرت داروهای ضدافسردگی درمان کند. حتماً شما هم وقتی دچار استرس و اضطراب می‌شوید، سردرد، بی‌خوابی، سوزش دل، سوزش معده، احساس گرفتگی و سختی در عضلات قفسه سینه، کوبنده‌شدن نبض و گرفتگی عضلات را تجربه کرده‌اید. ورزش کردن روشی مؤثر برای شکستن این چرخه است.

اگر در روز به مدت ۱۵ دقیقه بدوید یا یک ساعت پیاده‌روی کنید، می‌توانید از شر استرس و اضطراب و دردهای بعد از آن خلاص شوید. کار سختی هم نیست. کافی است برای رفتن به مدرسه کمی زودتر از خانه خارج شوید و پیاده به مدرسه بروید. یا اگر دوست داشتید، مسیر را بدوید. اگر دوچرخه دارید، با دوچرخه به مدرسه بروید. اگر هم با ماشین خودتان سر کار می‌روید، ماشینتان را کمی جلوتر پارک کنید و بقیه مسیر را پیاده ادامه دهید.

فعالیت بدنی با آزادکردن مواد شیمیایی اندورفین‌ها در مغز، به آرامش عضلات و تسکین تنش بدنی کمک می‌کند. به دلیل اینکه بدن و ذهن به هم نزدیک هستند، هنگامی که بدن احساس بهتری پیدا کند، ذهن نیز بهتر خواهد شد. همین اندورفین‌ها روحیه شما را تقویت می‌کنند و باعث داشتن احساس خوب می‌شوند.

ورزش می‌تواند به‌عنوان عامل پرت‌کننده حواس نیز عمل کند و به شما امکان بدهد آرامش داشته باشید و از چرخه افکار منفی که سبب آسیب روحی می‌شوند، خارج شوید.

ورزش‌ها و حرکتهایی که با نظمی خاص و به‌صورت متوالی و پی‌درپی انجام می‌شوند، چون ذهن و افکار را بیشتر درگیر می‌کنند، هم هماهنگی عصب و عضله را تقویت و هم ذهن را آزاد و از افکار منفی



همه‌نگی، این‌دفعه حرکات را پشت سر هم انجام دهید و یک زنجیره درست کنید. به ترتیبی که خودتان دوست دارید عمل کنید. نمونه‌ای از زنجیرهٔ هشت‌حرکته: شروع از سمت چپ

M	H	V	St	St	To	S-O	M
---	---	---	----	----	----	-----	---

حالا خودتان این دو حرکت را پیدا کنید:
 ۱. حرکت هشت فارسی که دقیقاً برعکس حرکت وی انگلیسی است.
 ۲. حرکت دبلیو (W)

بی‌نوشت‌ها:

1. march walk
2. step out-step in
3. step tuch
4. toe tuch
5. heel dig



- ۲) حرکت پای چپ به‌صورت باز به سمت جلو
- ۳) برگشت پای راست سر جای اول
- ۴) برگشت پای چپ سر جای اول

۴. گام پهلو: همان‌طور که از نامش پیداست، حرکت به سمت پهلوی چپ یا راست انجام می‌شود. اگر شروع حرکت با پای راست باشد، به سمت پهلوی راست حرکت می‌کنیم و اگر شروع حرکت با پای چپ باشد، به سمت پهلوی چپ حرکت می‌کنیم. می‌توانیم هر دو را پشت سر هم انجام دهیم تا به هر طرف حرکت کرده باشیم. هر دو پا را کنار هم روی زمین قرار می‌دهیم.
 ۱) با پای راست یک گام به پهلوی راست برمی‌داریم.
 ۲) با پای چپ یک گام به پهلوی راست برمی‌داریم تا پا در کنار پای راست قرار گیرد؛ برگشت سر جای اول.
 ۳) پای راست یک گام به سمت پهلوی چپ
 ۴) پای راست یک گام به سمت پهلوی چپ

۵. پنجه به جلو: حرکت به سمت جلوست و در حین حرکت هم فقط پنجه‌های پاها با زمین تماس دارند.
 ۱. پنجهٔ پای راست را یک گام جلوتر به زمین می‌زنیم.
 ۲. پنجهٔ پای راست را سر جای خود برمی‌گردانیم.
 ۳. پنجهٔ پای چپ را یک گام جلوتر به زمین می‌زنیم.
 ۴. پنجهٔ پای چپ را سر جای خود برمی‌گردانیم.

۶. پاشنه به جلو: حرکت به سمت جلوست. در حین حرکت فقط پاشنه‌ها با زمین تماس پیدا می‌کنند؛ مثل حرکت قبل.

تمرین: برای بار اول تک‌تک این حرکات‌های ساده را تمرین کنید. بعد از تسلط بکوشید حرکت دست‌ها را نیز اضافه کنید (باز کردن دست‌ها به جلو یا پهلو) این همان همه‌نگی عصب‌عضله است. برای افزایش بیشتر