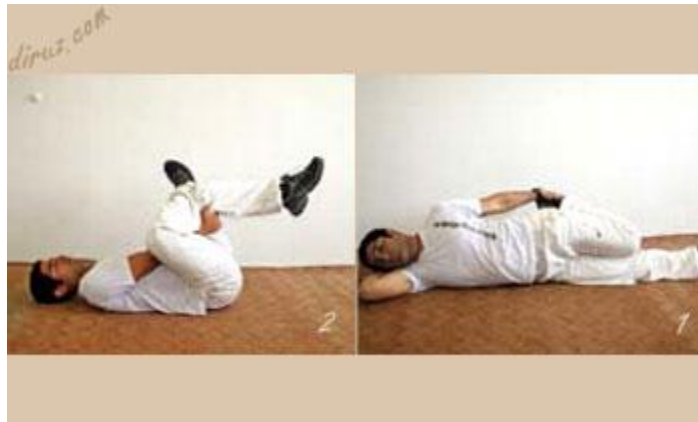


۹ ورزش ضد استرس

این روزها اکثریت قریب به اتفاق آدم‌ها بنا بر شغل خود تحت استرس هستند و گاهی با عصبانیت، گاهی با دوش آب سرد و گاهی هم با خوردن زیاد غذا، با آن مقابله می‌کنند. اما روشی که از همه بی‌خطرتر و سالم‌تر است، ورزش کردن می‌باشد، به خصوص نوع خاصی از حرکات ورزشی به نام حرکات کششی.

با ۹ حرکت کششی که برای کاهش استرس مفیدند، آشنا می‌شویم:



۱- کشش جانبی

در حالی که از آرنج خود برای متعادل نگه داشتن بدن تان استفاده می‌کنید، روی پهلوئی خود دراز بکشید. با استفاده از بازوی دیگر، به آهستگی پای خود را به سمت باسن تان بکشید و هر دو زانوی خود را با هم نگه دارید و به سمت پایین خم کنید. حالا جهت خود و پاهای تان را عوض کنید.

۲- کشش لگن و باسن

پای راست را روی زانوی چپ بگذارید.

حالا دستان خود را زیر زانوی چپ بگذارید و آن را به طرف خود بکشید، در حالی که بالاتنه خود را شل کرده‌اید. سپس پاها را عوض کنید.

۹ ورزش ضد استرس



۳- کشش پیریفورمیس

از ناحیه دستها و زانوها، روی زمین قرار بگیرید و زانوی راست خود را روی زمین قرار دهید به طوری که بین دست چپ و راست قرار گیرد. حال، پای چپ خود را به پشت خود ببرید و آن را صاف کنید و اگر می‌توانید به سمت جلو خم شوید و ساعدهای خود را روی زمین قرار دهید.

۴- کشش پشت ران

با زانوهای خمیده روی زمین دراز بکشید. پای خود را صاف کنید و به آهستگی به سمت خود بکشید تا در پشت ران‌تان احساس کشش کنید. کمی زانوی خود را خم کنید و با دست، ساق ران و مچ پای خود را بگیرید و پا را عوض کنید.



۹ ورزش ضد استرس

۵- کشش داخل ران

روی زمین بنشینید. در حالی که کف دو پا را به هم چسبانده و فشار می دهید. شکم‌تان را تو نگه دارید. تا جایی که کشش سبکی را در قسمت ران‌های خود احساس کنید، به جلو خم شوید.

۶- زانو در سینه

روی زمین دراز بکشید. زانوهای‌تان را به سمت قفسه‌سینه بکشید و دستان خود را روی زانوهای‌تان بگذارید و به آرامی ناحیه باسن را به کف زمین فشار دهید.



۷- پیچش نخاعی

روی زمین دراز بکشید. پای چپ را روی زانوی راست قرار دهید. با استفاده از دست راست، به آرامی زانوی چپ را به سمت زمین بکشید تا ستون مهره‌ای شما در یک حالت پیچش قرار گیرد. بازوی دست راست را راست نگه دارید و لگن و شانه‌ها روی زمین باشند. حالا جهت را عوض کنید.

۸- کشش ران و ساق

روی دو دست و دو زانو قرار بگیرید، پاهای‌تان را صاف کنید اما همچنان آنها را کمی خمیده نگه دارید. به آرامی، یک یا هر دو پا را به زمین فشار دهید، پشت را صاف کنید و شکم را به سمت داخل فشار دهید.

۹ ورزش ضد استرس



۹- کشش جلوی ران

پای راست را طوری روی زمین قرار دهید و از ناحیه زانو و لگن خم کنید که ساق و ران، زاویه ۹۰ درجه بسازند. حالا پای چپ را از پشت خم کرده روی زمین قرار دهید و برای کشش در عضله جلوی ران چپ، پای راست خود را به سمت جلو متمایل کنید تا کشش را در جلوی ران چپ خود احساس کنید.

مهندس سمانه رجوندی

مهندس شیما سادات لاجوردی

واحد HSE