

بدنسازي بدون خستگي دست‌ها، شانه‌ها، زانوها، گردن و کمر

راه تناسب اندام از نظافت می‌گذرد

ترجمه: ندا احمدلو

نظافت، چه در منزل و چه در محل کار، یکی از واجب‌ترین فعالیت‌های فیزیکی روزمره است که کنار تمام خوبی‌هایش می‌تواند مضراتی هم داشته باشد و باعث ایجاد دردهای مزمن یا خستگی دست‌ها، شانه‌ها، گردن، کمر و زانوها شود. با این همه، اگر این کار را درست و اصولی انجام بدهیم، می‌توانیم از آن در راستای دستیابی به تناسب اندام نیز استفاده کنیم. این همان چیزی است که در صفحه «تناسب اندام» این هفته به آن پرداخته‌ایم: تمرین‌هایی که ضمن کمک به تناسب اندام، از درد و خستگی عضلانی ناشی از این کار نیز پیشگیری می‌کند.

حرکت اول

بعد از گردگیری از وسایل کوتاه خانه مانند میزهای مبل، تلویزیون یا پاتختی‌ها، کاملاً صاف سرپا بایستید. پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. دست‌ها را روی ران‌ها بگذارید و با سفت کردن عضلات شکم، ران‌ها و باسن، کمی پایین بیایید تا زانوهایتان خم شوند. ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و ۵ مرتبه این حرکت را تکرار کنید.

• **فواید:** انجام این حرکت ورزشی به تقویت عضلات شکم، کمر، باسن و ران‌ها کمک می‌کند و خستگی‌های موضعی این قسمت‌های بدن را هم از بین می‌برد.



حرکت دوم

هنگام گردگیری سطوح بلندی مانند روی کابینت‌ها، عضلات شکم و بازوها را سفت کنید و به اندازه‌ای از سطح مورد نظر خود فاصله بگیرید که گردگیری با کشش عضلات دست و کمر، همراه شود.

• **فواید:** این کار باعث پیشگیری از ایجاد درد در قسمت کتف، شانه و بازوها می‌شود و می‌تواند جلوی خستگی و درد عضلات کمر را هم بگیرد. به علاوه، سفت کردن عضلات شکم هنگام کار کردن، می‌تواند به رفع چربی‌های موضعی در این ناحیه و فرم دادن به بافت شکم هم کمک کند.



حرکت سوم

شل کردن و کشش عضلات در طول کار می‌تواند جزو بهترین ورزش‌ها برای نظافتچی‌ها باشد. برای این کار کافی است بعد از هر نیم ساعت کار کردن، حدود ۱ دقیقه به خودتان استراحت بدهید. در طول این استراحت، کاملاً صاف بایستید و ابتدا عضلات دست و گردن خود را بکشید و سپس آنها را کاملاً شل کنید. حواستان باشد در طول انجام این حرکت ورزشی، حتماً عضلات و مفاصل مچ و کف دستتان را هم شل و سفت کنید.

• **فواید:** این کار به رفع درد و خستگی در قسمت‌های مچ دست، کتف، گردن و شانه‌ها کمک زیادی می‌کند.



HYDRODERM

baby

فرآورده‌های تخصصی مراقبت از مو و پوست نوزادان و شیرخواران

آغازی سالم
safe & pure

بهبود کیفیت زندگی کودک با ملایم‌ترین مراقبت‌ها با محصولات مخصوص این هیئرودرم baby

pH = 5.5



شامپو سر و بدن هیئرودرم
شست‌و شوی ملایم، بی‌زهره، بی‌بو و پوست‌نگیر، نوزاد و شیرخوار

پودر مخصوص کودکان هیئرودرم
شست‌و شوی ملایم و بی‌زهره، بی‌بو و پوست‌نگیر، نوزاد و شیرخوار



حرکت ششم

بعد از هر نیم ساعت کار کردن، تنها ۳ دقیقه به خودتان استراحت بدهید. در طول این ۳ دقیقه، کاملاً صاف بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. دست‌ها را هم از ۲ طرف بدن، به حالت بال پرند باز کنید و یک پای خود را از پهلو بالا بیاورید. ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و با جایجا کردن پاها، این تمرین را تکرار کنید. این حرکت را حداقل ۱۰ مرتبه انجام دهید.

• **فواید:** انجام این حرکت ورزشی به بالا رفتن قدرت حفظ تعادل در افرادی که قرار است در ارتفاع مشغول تمیزکاری در، پنجره یا دیوارها شوند، کمک می‌کند.



حرکت پنجم

اگر می‌خواهید زمین را به جای تی، دستمال بکشید، برای این کار در حالت چهار دست و پا قرار بگیرید. دستمال را با هر رفت و برگشت و ایجاد کشش در عضلات دست‌ها، کمر و حتی ران‌ها، جایجا کنید. در طول این رفت و برگشت هم از خم کردن آرنج‌ها خودداری کنید. بهتر است در طول دستمال کشیدن زمین، در حالتی قرار بگیرید که شانه‌هایتان دچار کمترین افتادگی شوند. در تمام مدت این کار هم سعی کنید عضلات شکم، کمر و باسن را منقبض نگه دارید.

• **فواید:** دستمال کشیدن زمین با این حالت، جلوی کمردرد را می‌گیرد و باعث تقویت عضلات کمر و بازوهای می‌شود. ضمن اینکه می‌تواند با ایجاد کشش در عضلات بازو و ران‌ها خستگی آنها را هم از بین ببرد.



حرکت چهارم

هنگام تی کشیدن، کشش دست و پهلوها را فراموش نکنید. بعد از هر ۵ دقیقه تی کشیدن زمین، ۱ دقیقه سر پا بایستید و هر کدام از دست‌ها را به مدت ۳۰ ثانیه بالای سر خود ببرید و به سمت مخالف خم شوید. به طوری که کشش عضلات پهلو، کتف و بازوها را کاملاً حس کنید.

• **فواید:** این حرکت ورزشی به رفع دردهای موضعی در ناحیه دست‌ها، شانه‌ها و کمرتان کمک زیادی می‌کند.



حرکت هفتم

کاملاً صاف بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. دست‌ها را به کمر بزنید و کف پای چپ را به دیوار یا تکیه‌گاهی که در سمت راستان وجود دارد، بچسبانید. سعی کنید فاصله‌تان با دیوار یا تکیه‌گاه به اندازه‌ای باشد که کشش کافی در ران‌ها و ساق پا ایجاد شود. ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و با جابه‌جا کردن پاها، این حرکت را حداقل ۵ مرتبه تکرار کنید.

• **فواید:** انجام این حرکت ورزشی به رفع دردهای موضعی در ناحیه پا و کمر کمک می‌کند.

منابع: weightloss, breezymama

MINOXIDIL
MINA LABORATORY

داروی محرک رشد مو
استفاده آسان با
اولین ماینوکسیدیل اسپری
ایران

2% 5%

Hair Growth Stimulant

www.mina-lab.com
آزمایشی و بهداشتی مینا
۰۹۸ ۲۱ ۸۸ ۷۷ ۱۲ ۶۷

Vierge
Beauty makes love

تقریباً در نیمی از آقایان فولیکولهای مو به دلیل ترشح تستوسترون و تبدیل آن به دی‌هیدروتستوسترون (DHT) ضعیف می‌گردند به همین سبب در این افراد موها توان رشد خود را از دست داده به طوری که حتی ممکن است در برخی از آنها سبب طاسی سر (آلوپسیا) گردد. در باتوان نیز به‌ویژه بعد از یائسگی با افزایش تستوسترون و تبدیل آن به دی‌هیدروتستوسترون ریشه‌های مو نازک شده و به تدریج شروع به ریزش می‌کند. مطالعات بالینی نشان داده است که کافئین (اکسیسوله) موجود در این شامپو از این پدیده جلوگیری می‌کند و مانع تبدیل تستوسترون به دی‌هیدروتستوسترون DHT می‌گردد لذا مصرف مستمر این شامپو می‌تواند از ضعیف شدن ریشه‌های مو و ریزش آن جلوگیری کرده و سبب تقویت ریشه‌ها و افزایش دوام و استحکام بیشتر آنها می‌گردد علاوه بر مصرف این شامپو سرعت جریان خود در پیاز مو افزایش می‌یابد و مو تجدید حیات پیدا می‌کند.

**شامپو کافئین
ضد ریزش و تقویت کننده
حاوی کافئین**

SHADA KISH
WWW.SHADAKISH.COM
۲۲۹۶۸۲۲-۲۲۹۸۵۶-۱-۲۲۹۸۵۶-۳