

این تمرین‌های ورزشی را می‌توانید در رختخواب بلافاصله پس از بیدار شدن انجام دهید

شش ورزش خواب‌آلود



دکتر مهدی موشاگهی
فیزیوتراپ
اسپرت‌ساز ورزشی
و حرکات اصلاحی

بسیاری از افراد به علت مشغله کاری وقت چندانی برای ورزش ندارند و نمی‌توانند از فواید آن سود ببرند، اما با مدیریت زمان و انتخاب ورزش مناسب در مکان‌های مختلف می‌توان در برنامه روزانه خود ساعتی را برای فعالیت بدنی گنجاند. به‌طور مثال، زمانی که صبح زود از خواب بیدار می‌شوید، قبل از اینکه رختخواب‌تان را ترک کنید، می‌توانید ۶ تمرین پیشهادی که در صفحه «سبک زندگی» این هفته به آنها پرداخته‌ایم، انجام دهید.

فواید ورزشی که بلافاصله پس از بیداری انجام می‌شود

اگر به طبیعت نگاه کنید، متوجه می‌شوید موجودات خلقت روز خود را با چند تمرین کششی آغاز می‌کنند. با این کار بدن آنها بیدار می‌شود و آگاهی بهتری نسبت به محیط پیدا می‌کنند. همچنین روز خود را با انرژی بیشتری آغاز می‌کنند. اجرای تمرین‌های ورزشی در صبح، به‌خصوص در طبیعت انرژی فراوانی به آدمی می‌دهد و بدن را برای آغاز روز آماده می‌کند و در طول روز او را شاد و سرزنده نگه می‌دارد. ورزش‌هایی که در صبح انجام می‌شوند، توانایی و قدرت فعالیت‌های ذهنی مانند تمرکز و قدرت یادگیری را هم افزایش می‌دهند. برخی افراد به علت مشغله کاری و روزمرگی، وقت کافی برای ورزش در طول روز ندارند. عده‌ای نیز به علت تنبلی نمی‌توانند به ورزش صبحگاهی بپردازند و ماندن در رختخواب را ترجیح می‌دهند. باید توجه داشت ورزش فقط به معنای رفتن به باشگاه و پارک نیست، بلکه می‌توان در محل کار، منزل و هر جای دیگر نیز ورزش کرد و از فواید آن بهره برد. حتی می‌توان در رختخواب، پس از بیدار شدن با چند تمرین ورزشی روز باشناظ و پرازش‌های آغاز کرد.

تمرین دوم

در حالت خوابیده، مچ پای راستان را روی زانوی چپ بگذارید. با دو دست پشت زانوی چپ را باید پشت زانوی پای راستان قرار دهید و آرام زانوی این پا را صاف کنید. تمرین را ۳ بار انجام دهید و ۱۵ ثانیه مکث کنید. استراحت بین هر بار باید ۵ ثانیه باشد.

تمرین اول

در حالت خوابیده، مچ پای راستان را روی زانوی چپ بگذارید. با دو دست پشت زانوی چپ را بگذارید و آرام داخل سینه بکشید. ۱۰ ثانیه مکث کرده و ۳ بار آن را تکرار کنید. استراحت بین هر بار باید ۵ ثانیه باشد.

یادتان باشد که...

- ابتدا تمرین‌ها را آرام انجام دهید.
- افرادی که به علت بیماری در رختخواب هستند نیز می‌توانند از این تمرین‌ها بهره‌مند شوند، اما ابتدا باید با پزشک معالجشان مشورت کنند.
- تمرین‌های کششی را با عمل دم و بازدم انجام دهید.
- زمانی که در حالت آغازین تمرین هستید، عمل دم را انجام داده و حین اجرای تمرین عمل بازدم را انجام دهید.

تمرین ششم

دراز بکشید. با دو دست بالش کوچکی را بگیرید و به عقب و بالای سرتان ببرید (بالش تخت را لمس کند). در ادامه این تمرین، زانوهایتان را صاف کرده و با شانه پاتان را مسافتی متر از زمین جدا کنید. سپس همزمان دست و پاتان را بالا بیاورید. بالش را در میان پا قرار دهید و آن را با یکدیگر ببندید. سپس دست و پا را به‌صورت همزمان پایین بیاورید و مجدداً دست و پا را بالا ببرید. این بار با دست بالشی که میان پا گذاشتید را بگیرد و دست و پاتان را به پایین ببرد. تمرین را ۳۰ ثانیه انجام دهید. ۱۰ ثانیه استراحت کنید. تمرین را ۳ بار انجام دهید.

تمرین پنجم

در حالت خوابیده، پاها را به‌صورت نسبتاً زانو صاف ۲۰ سانتی‌متر از تخت بالا بیاورید. پاها را به‌صورت ضربدری از روی یکدیگر عبور دهید. پای راستان را روی پای چپتان بیاورید و پای چپ را زیر پای راست. ۳۰ ثانیه تمرین را انجام دهید. ۱۰ ثانیه استراحت کرده و ۳ بار دیگر هم آن را تکرار کنید.

تمرین چهارم

در حالت درازکش، دست‌ها را به‌صورت صاف بالا بیاورید. به‌طوری که بازوهایتان نزدیک به گوش باشند. پاهایتان را به یکدیگر بچسبانید. زانو را اندکی خم کرده و با شانه پاتان را ۵ سانتی‌متر از تخت جدا کنید. ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. سپس آرام با شانه پاتان را پایین بیاورید. ۵ ثانیه استراحت کنید و ۳ بار دیگر نیز تمرین را انجام دهید.

تمرین سوم

همان‌طور که دراز کشیده‌اید، زانوی پای راستان را داخل سینه بکشید. ۵ ثانیه مکث کنید. آرام آن را به سمت چپ بچرخانید. ۱۰ ثانیه دیگر هم مکث کنید. ۳ بار تمرین را برای هر دو پا اجرا کنید. توجه داشته باشید زانوی پای مخالف باید صاف باشد و بین هر بار ۵ ثانیه استراحت کنید.

Sandrou's

Caltreat Syrup

- بهبود عملکرد اعصاب و عضلات
- فاسیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی
- بهبود عملکرد قلب و عروق
- پیشگیری از فستکی‌های مزمن و بهبود عملکرد فوآب

www.sandrou.org

SuppleX

قرص آهن و پلاس

- افزایش تولید و رشد گلبول‌های قرمز خون
- کمک در رفع خستگی مفرط و ضعف بدن
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- موثر در جلوگیری از ریزش مو

شربت زینک ساپلکس

- کمک به رشد جسمی کودکان و نوجوانان
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- مقاومت بدن در برابر عفونت‌های حاد و مزمن پوستی

تلفن مشاوره: ۰۹۰-۶۰۰۳۶۲۲
www.supplex.pro