

## با ورزش کردن نتیجه بهتری بگیرید



قدیمی‌ها می‌گفتند که بهار به همه موجودات عالم می‌سازد جز به آدمیزاد! و در توضیح سخنان نیز می‌گفتند که در بهار بیماری‌های کهنه عود می‌کند و بسیاری از افراد تعادل مزاجی خود را از دست

می‌دهند، و اگر هیچ یک از اینها نباشد، خواب آلوده و کسل می‌شوند و مدتی طول می‌کشد تا بار دیگر انرژی و سرحالی گذشته را باز یابند.

این مشکل برای داوطلبان کنکور بیشتر به چشم می‌آید؛ زیرا استرس و مشغله درسی قابل توجهی دارند و این موضوع باعث بروز خستگی مزمن در آنها می‌شود؛ از سوی دیگر، آنها به علت نشستن طولانی‌مدت روی صندلی یا نشستن و خواندن دروس در خانه، گاه شاهد درد در ناحیه گردن، کمر، پاها و شانه هستند. این مشکل (بویژه در روزهای اخیر) بیشتر به چشم می‌خورد؛ زیرا داوطلبان مایلند که در آزمون‌هایی مشابه با آزمون سراسری و در همان مدت زمان، خود را بیازمایند، و برای تعداد قابل توجهی از داوطلبان، حدود چهار ساعت یا بیشتر روی صندلی نشستن و به دفترچه سؤال توجه کردن، خسته کننده است و عضلاتشان را کوفته می‌کند.

بهترین راه برای مبارزه با حس خمودگی، کسالت و درد ناشی از یک جا نشستن، اجرای تمرینات ورزشی شامل حرکات کششی برای رفع خستگی و گرفتگی عضلات و کشیدگی مفاصل است. در این مطلب، چند حرکت و تمرین نرمشی ساده برای شما معرفی می‌شود تا در فاصله درس و مطالعه به آن پردازید و تمرکز فکری خود را بازیابید. این نرمش‌ها پیش از مطالعه تمام درس‌ها، چه درس‌های فهمیدنی مانند ریاضی و چه درس‌های حفظ کردنی، مفید است و تمرکز و دقت شما را بالا می‌برد. در واقع ورزش کردن، سبب ترشح هورمون آدرنالین در بدن می‌شود و این هورمون در بدن به بیدار ماندن بیشتر و افزایش تمرکز کمک می‌کند.

### نرمش پاها

۱- با پاهای باز جلوی دیوار بایستید و دست‌ها را به دیوار تکیه دهید. حالا پای عقب را خم کنید تا در ناحیه تاندون آشیل، کشش را احساس کنید. دقت کنید که پاشنه کاملاً روی زمین قرار داشته باشد..

۲- به همان حالت تمرین قبل بایستید. حالا پای عقب کاملاً کشیده است و پاشنه‌اش کاملاً روی زمین قرار دارد. لگن خاصره را تا آنجا به طرف جلوی سُر دهید که در نواحی عضلات دوقلو و پشت ران (عضلات همسترینگ) کشش را احساس کنید.

۳- به صورت قایم بایستید و یک پا را خم کرده و مچ پا را بگیرید. دست دیگر را می‌توانید به دیوار تکیه دهید. پای خم شده را نرم و آهسته به طرف عقب بکشید تا در ناحیه عضلات ران، کشش را احساس کنید.

۴- به حالت استارت دوی سرعت قرار گرفته و یک بالش کوچک زیر زانوی پای عقب قرار دهید. حالا تهي‌گاه را تا آنجا به طرف جلو آورده و وزن بدن را روی پای جلو بیاورید که در ناحیه کشاله ران، کشش را احساس کنید. در این حالت، کمر و پشت کاملاً صاف هستند.

۵- روی پشت بخوابید؛ یک پا کشیده و پای دیگر خم است. پای خم شده در ناحیه پشت ران را گرفته و آن را به طرف سینه بکشید. سر پنجه به طرف داخل کشیده شده است و پای دیگر نیز کشیده باقی می‌ماند. بعد از ۱۵ ثانیه تامل کرده و آن‌گاه سعی کنید که پا را بکشید.

۶- روی زمین نشست، پاها را از یکدیگر باز کرده و کاملاً بکشید. بالاتنه کاملاً قایم است. حالا سعی کنید که در صورت امکان، بالاتنه را آرام به طرف جلو خم کنید. در این حالت، پشت و کمر حتماً باید صاف باقی بمانند.

### **نرمش عضلات کمر (قسمت پایین پشت)**

۱- روی زمین بنشینید. پای چپ کشیده و پای راست جمع شده است. دست چپ به زانوی پای راست در قسمت خارجی آن تکیه دارد. بالاتنه و سر را آهسته و محتاطانه به طرف راست بچرخانید و دست راست را به عنوان تکیه‌گاه روی زمین قرار دهید.

۲- به پشت بخوابید و دست راست را در پهلو بدن بکشید. حالا پای راست را خم کرده و سعی کنید که زانوی آن را از طرف چپ، آهسته به زمین برسانید. دقت کنید که شانه‌ها کاملاً روی زمین باقی بمانند.

۳- روی ساق‌های پا نشست و دست‌ها را کاملاً به طرف جلو بکشید و تمام عضلات را منقبض کنید.

## نرمش عضلات سینه / دستها

- ۱- به پهلو در کنار دیوار، قرار بگیرید و دستي را که در کنار دیوار است، در ارتفاع شانه به طرف عقب بکشید؛ به گونه‌اي که کف دست، به طرف دیوار قرار گیرد.
- ۲- در حالت ایستاده، دست‌ها را به هم قلاب کرده و آنها را تا آنجا که امکان دارد به طرف بالا بکشید.
- ۳- یک دست را کمی خم کرده و به پشت بدن ببرید. انگشت شست به طرف ستون فقرات است. با دست دیگرتان، آرنج آن را آرام به طرف پایین فشار دهید.
- ۴- یک دست را به دور گردن خم کنید و با دست دیگرتان، آرنج آن را به طرف عقب فشار دهید. حالا می‌توانید سعی کنید که دست خم شده را راست کنید.

## نرمش عضلات گردن

- ۱- در حال نشسته، سر را کمی به پهلو متمایل کنید. سر را بچرخانید و شانه را به طرف بالا بیاورید. با دست دیگرتان، می‌توانید خمیدگی را کمی بیشتر کنید. دست دیگر (دست مخالف شانه) را به طرف پایین می‌کشید.
- ۲- در حالت ایستاده، سر را به پهلو متمایل کنید. بدون آنکه سر را بچرخانید، دست‌ها شل و آویزان هستند.
- ۳- در حالت نشسته، سر را به پهلو بچرخانید. چانه به طرف شانه قرار دارد.

## کشش کامل بدن

- ۱- در حالت ایستاده، به طور متناوب یک دست را کاملاً به طرف بالا بکشید. مچ دست شکسته شده و کف دست به طرف بالاست.
  - ۲- در حالت ایستاده، یک دست را از روی سر عبور داده و به پهلو ببرید و با دست دیگر، آن را کمی به طرف خارج بکشید؛ بدون آنکه شانه و تهی‌گاه چرخش کنند.
- دقت کنید که لازم است این تمرین‌ها را به طور منظم، سه تا چهار بار در هفته و هر بار نیم ساعت انجام دهید تا اثرات مثبت تمرین آشکار می‌شود؛ پس زمان تمرین را در برنامه روزمره خود بگنجانید؛ در غیر این صورت، همواره یک بهانه به وجود می‌آید که تمرین نکنید.

همچنین لازم است که یک مکان آرام را برای انجام این تمرین‌ها انتخاب کنید. این آرامش، بخصوص در حین انجام تمرینات کششی و انبساطی، دارای اهمیت بسیار زیادی است. برای انجام تمرینات زمینی می‌توانید از یک زیرانداز استفاده کنید.

به طریقهٔ اجرای صحیح حرکات نیز دقت کنید؛ زیرا اغلب نکات کوچک و ظریف هستند که نقش مهمی را در رسیدن به اهداف مورد نظر یا نرسیدن به نتیجهٔ دلخواه ایفا می‌کنند؛ در ضمن، تمام تمرینات را به صورت آرام و منظم انجام دهید و هیچ‌گاه از مرز درد عبور نکنید؛ البته نحوهٔ تنفس نیز در حین ورزش و بعد از آن، بسیار مهم است. باید سعی کنید که نفس‌های عمیق بکشید و به طور منظم تنفس کنید. در نهایت باید گفت که این تمرین‌ها و حرکات برای افراد سالم است و اگر در سلامت خود شک دارید، قبل از انجام آنها با پزشک معتمد خود مشورت کنید.

**ورزش کردن، سبب ترشح هورمون آدرنالین در بدن می‌شود و این هورمون در بدن به بیدار ماندن بیشتر و افزایش تمرکز کمک می‌کند**

[peyk.sanjesh.org](http://peyk.sanjesh.org)