

تمرینات مفید کردن برای کسانی که به مدت طولانی در مقابل کامپیوتر و یا میز تحریر می نشینند

آیا به مدت طولانی و به این صورت در مقابل کامپیوتر نشسته و به مانیتور نگاه میکنید؟ مطمئن باشید که پس از مدتی گردنتان شروع به درد کرده و همواره بدتر خواهد شد. برای جلوگیری از این کار، با صرف چند دقیقه وقت در روز و انجام تمرینات زیر می توانید به راحتی از این پدیده جلوگیری کنید. **طریقه عمل:**



برای انجام تمرینات روی صندلی نشسته و حرکات را با آرامی انجام دهید. حرکات باید کاملا آرام و ملایم انجام پذیرد. با این تمرین ها عضلات گردن باید به خوبی کشیده شود. ولی به هیچ صورت درد ایجاد نکنند.

<p>تمرین شماره یک: صاف کردن گردن چانه خود را به طرف پایین کشیده و هم زمان سر را به طرف عقب فشار دهید. درست مثل اینکه کسی موی سرتان را به عقب می کشد. گردن به حالت طبیعی خود باز میگردد. این تمرین از مهمترین ها بوده و در صورت وقت بهتر است چند بار در روز انجام پذیرد.</p>	
<p>تمرین شماره دو: به آسمان نگاه کنید این تمرین باعث کشیدگی کامل عضلات گردن خواهد شد. به طور کاملا آرام گردن خود را (تا جایی که امکان دارد) به طرف عقب بکشید. توجه داشته باشید که عضلات جلویی گردن در ناحیه گلو، کشیده شود. سعی کنید دهان را باز و فک را کاملا شل کنید. سپس دهان را بسته، فک را به آرامی جمع کرده و سر را به حالت اولیه به طرف جلو برگردانید.</p>	
<p>تمرین شماره سه: کشیدن عضلات سینه دو دست خود را در پشت گردن سگک کرده، آرنج ها، بازوها و کتف را به طرف عقب بکشید. سینه را به طرف جلو هل داده و بالا تنه را به عقب بکشید. این تمرین تاثیر مثبت بر روی قسمت بالایی مهره ها نیز دارد.</p>	
<p>تمرین شماره چهار: کشیدن گردن به پهلو به صورت کاملا صاف نشسته، چانه را به پایین فشار داده و گردن را کاملا آرام به سمت راست خم کنید. چند ثانیه در همین حالت باقی مانده و سپس به حالت اولیه باز گردید. این عمل را دو باره تکرار ولی این بار به سمت چپ.</p>	

<p>تمرین شماره پنج: چرخش گردن بالا تنه، گردن و سر را صاف نگاه داشته و سپس گردن خود را کاملاً به سمت چپ بکشید. چند ثانیه در همین حالت باقی مانده و سپس به حالت اولیه باز گردید. این عمل را دو باره تکرار ولی این بار به سمت راست.</p>	
<p>تمرین شماره شش: کشش عضلات پشت گردن چانه خود را به طرف پایین کشیده و هم زمان سر را کاملاً شل به پایین بیندازید. یکی از دست ها را روی سر قرار داده و به آرامی روی سر فشار وارد کنید. آنقدر سر را به طرف سینه فشار داده تا کاملاً متوجه کشیدگی عضله پشت گردن خود شوید. چند ثانیه در همین حالت باقی مانده و سپس به حالت اولیه باز گردید. این تمرین برای سر درد های ناشی از استرس نیز مفید می باشد.</p>	
<p>تمرین آخر: صاف کردن دوباره گردن در پایان تمرین شماره یک را دو باره انجام دهید.</p>	

اگر تمرینی باعث حال تهوع و سرگیجه شما میشود، طبیعی است که باید از انجام آن اجتناب ورزید.