

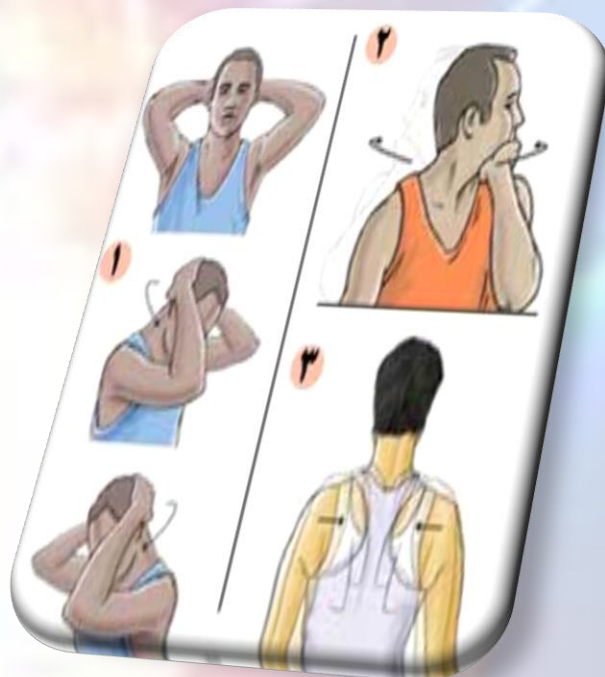
نرمش های کششی گردن

حرکت عرضی گردن به جلو و عقب

حرکت گردن به طرفین

حرکت گردن به جلو و عقب

چرخش گردن



تحرك بهترين دارو برای پیشگیری از دردهاست و ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی، روانی و اجتماعی افراد نیز تاثیر بسیار دارد .

با کاهش تحرك بدنی و انباشته شدن کالریها در بدن، عضلات، اندامها و استخوانها در راستای نگهداری راستای قامتی حالت طبیعی خود را به مرور زمان از دست می دهند .

فقر حرکتی و رواج زندگی غیرفعال یکی از مهمترین مشکلات جامعه دانشجویی است

حرکات ورزش تقویت گردن

به آرامی، باملاپمت و به نرمی حرکت کنید و از انجام حرکات ناگهانی و سریع اجتناب کنید.

توجه به وضعیت بدن و قرارگیری در وضعیت صحیح، در درمان درد گردن با ورزش اهمیت بسیار بالایی دارد و می‌تواند از درد گردن بکاهد.

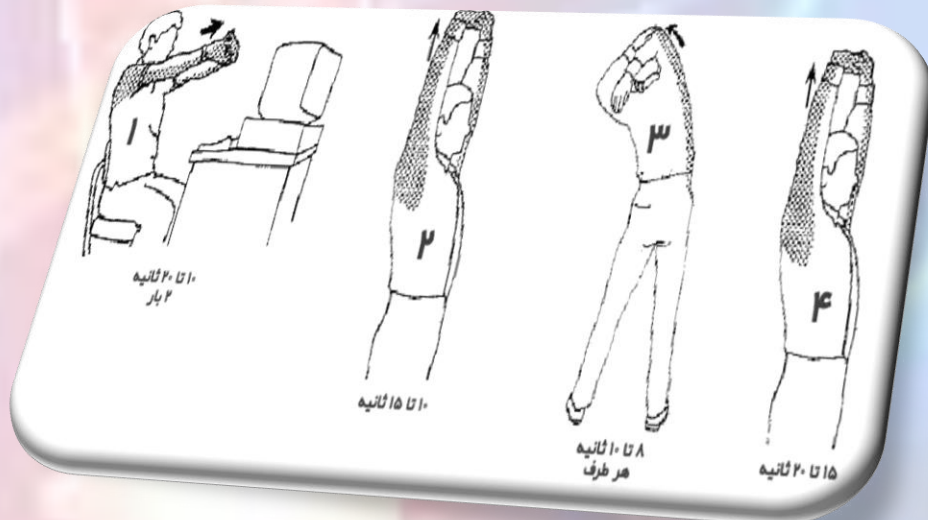


افتادگی شانه:

کشش دست ها به جلو

کشش دست ها به طرفین

کشش دست ها به بالا



ناهنجاریها بعضا ناشی از رفتارهای حرکتی غلط نظیر بد نشستن، نحوه مطالعه نادرست و افزایش وزن وارده به ستون فقرات است

حرکات اصلاحی افتادگی شانه



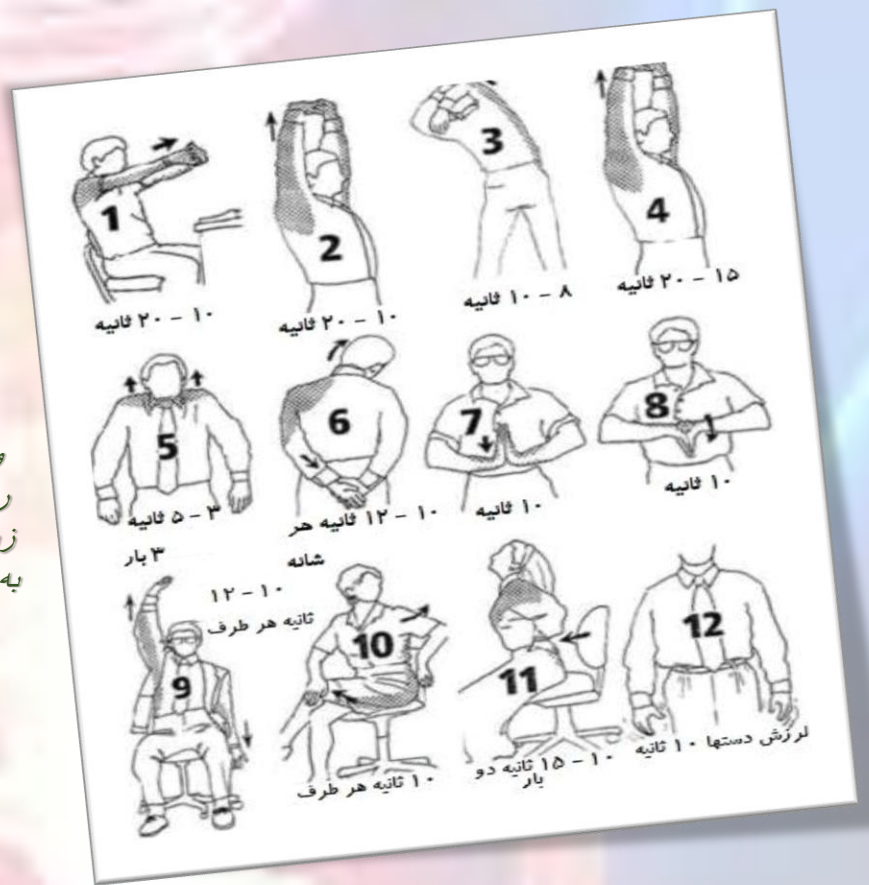
حرکات اصلاحی:

کشش دو سویه

کشش دست ها از پشت

فشرده سازی کتف

کشش قدرتی



ورزش برای کمر درد روزانه می‌تواند به آرامش و رفع خستگی شما کمک کند و تنش‌ها و فشارهای زیادی که بعد از ساعت‌ها درس خواندن برای شما به وجود آمده است را برطرف کند

برای وضعیت استاندارد فیزیکی فرد هنگام خواندن و نوشتن نباید از استراحت‌های کوتاه‌مدت میان ساعات مطالعه غافل شد. دانشجویانی که در ایام امتحانات مجبورند چندین ساعت مطالعه کنند توجه داشته باشند به مدت طولانی در یک حالت نمانند. هر نیم ساعت و یا نهایت یک ساعت یکبار برای رفع خستگی از جایشان بلند شوند و با انجام یک فعالیت دینامیک سر و گردن و دست و پاها را حرکت دهند. لازم نیست بعد از یک ساعت مطالعه نیم ساعت استراحت کنند و یا حرکات کششی انجام دهند؛ در حد چند دقیقه کوتاه نیز کفایت می‌کند تا عضلات از حالت انقباض خارج شوند



تقویت کمر و عضله های نگه دارنده ستون فقرات با انجام نرمش های معین از بروز کمر درد پیشگیری می کند، درد را کاهش می دهد و حتی در برخی موارد درمان قطعی درد کمر را به ارمان می آورد.