

بالتمارين الرياضية.. صحة جسدك في دقائق



لا يتطلب تعزيز صحتك وقتاً طويلاً، فالعناية بالصحة من أعلى رأسك حتى قدميك لا تستغرق أكثر من دقائق. جرب ذلك وسوف تكون أكثر هدوءاً وأقوى نشاطاً وأفضل صحة في الداخل والخارج. - تمارين آلام أسفل الظهر: * لا بدّ من تجنب الاتكاء أو الميل على جانب واحد، ولا بد من فرد الجسم بشكل يومي، كذلك يمكنك وضع قدمك على حافة المغسل ثمّ فرد الساق. كرر التمرين باستخدام الساق الأخرى. * عندما تقوم بحركة تحول ظهرك في اتجاهين معاً (للأمام ثمّ اليمين مثلاً)، فإنّها تضغط على العصب مما يزيد تقلص العضلة، عند حدوث هذا الألم استخدم الثلج وليس الحرارة لتخفيف أي التهاب. * الجلوس فترة طويلة ثقل تتحمله الفقرات ثلاث أضعاف وزنك، لذلك الأمر المثالي هو أن تقوم بشكل منتظم بالتحرك وفرد جسمك أو بالمشي بعد 20 دقيقة فقط من جلوسك. - تمارين آلام الرقبة: إذا احسست بألم في الرقبة عند انتهاء يوم عملك فقم بتحريك فأرة الكمبيوتر من الجانب الأيمن إلى الأيسر للوحة المفاتيح مستخدماً يدك اليسرى، فهذا يقلل التوتر على كتفيك ورقبتك. حاول ذلك عندما لا تكون مشغول، فهذه التجربة تبدو غريبة أوّل مرّة، ولكن بعد شهر ستعود على استخدام يدك اليسرى. - استقامة الوقوف: تظهر رشاقتك في لحظة عندما تعدل من طريقة وقوفك. ابدأ وقفك من خصرك مع إبقاء حوضك في وضع محايد (ليس منخفضاً أو مقوساً). اسحب بطنك للداخل مع إرخاء كتفيك ووضع خديك في موازاة الأرضية (راقبي ذلك الوضع في المرأة). - مقاومة مخاطر السكري: عند ممارسة الرياضة أضف 4 مرّات ركض سريع لمدة 30 ثانية، وبذلك تنخفض مخاطر

السكري بشكل مذهل. لأنّ الركض السريع يعزز تأثير الأنسولين في الجسم بنسبة 22% في خلال أسبوعين فقط لأنّه كلما كان الأنسولين أكثر نشاطاً تقل نسبة السكر في الدم. - صحة قلبك: ينصح اختصاصيو اليوجا بتمضية بضعة دقائق صباحاً في تمارين فرد الجسم، ولكن عليك بالحذر لأنّ العضلات في الصباح تحتاج إلى الحركة الخفيفة. وينصح الأطباء بتنشيط كل أجزاء الجسم عن طريق وضع اليدين والركبتين على الأرض مع بقاء اليدين خلف الكتفين والاستنشاق ورفع الرأس لأعلى وخفض أسفل العمود الفقري. أثناء الاستنشاق اخفض رأسك ولف العمود الفقري لأعلى وبذلك تشعر بفرد كامل لكل العمود الفقري. استمر على هذا الوضع لعدة ثوان وكرر ذلك خمس مرات. - خفض ضغط الدم: لا داعي لمزيد من التمارين الرياضية، فإن مجرد الجلوس والاسترخاء واحتساء 3 فناجين من مشروب الكركديه يومياً يخفض ضغط الدم 7 درجات خلال ستة أسابيع. - الشعور بالسعادة: عند إحساسك ببعض الاكتئاب، اجلس واسترخ وتنفس (شهيق وزفير) من الأنف لمدة دقيقتين. فإنّ الإستنشاق من خلال الأنف لمدة دقيقتين يرفع الروح المعنوية ويخفض درجة حرارة الدم الصاعد إلى مركز العاطفة في المخ ويحفز العواطف الإيجابية، هناك اعتقاد أنّ الدم البارد يساعد على انطلاق هرمون السيروتونين والدوبامين المسؤولين عن اعتدال المزاج. - حماية الجسم من نوبات التوتر: عندما تتوتر فعليك باستنشاق ليمونة طازجة، فمادة (اللينالول) الموجودة فيها سوف تقلل من التوتر بشكل كبير. أو عندما تتعرض لأي ضغوط فما عليك سوى وضع بضع شرائح ليمونة في ماء حار وارتشفها ببطء مع استنشاق الرائحة، فهذا علاج بسيط لترطيب الجسم ومقاومة فاعلة للتوتر.