

تمرینات کششی برای رفع خستگی پاها در خانه

عاطفه بلوچ

روزانه در محل کار و یا در حین انجام فعالیت های خانه، زمان زیادی راه می رویم و یا سرپا می ایستیم. شب هنگام، زمانی که فعالیت های یک روز کاری به پایان می رسد، پاها اولین عضو بدن هستند که خسته و کوفته می شوند. قوزک های پا متورم می شوند و عضلات ران و ساق پا به درد می افتند. بنابراین برای سرعت بخشیدن به جریان گردش خون، تحریک بازگشت خون به رگ ها و خلاص شدن از شر دردهای عضلانی در پاها، هیچ کاری موثر نیست مگر آن که زمانی را به ورزش پاها اختصاص دهیم. انجام این فعالیت های ساده موجب تناوب گردش خون و بهبود درد پاها می شود.

لازم نیست هزینه ی گزافی را صرف خرید انواع دستگاه های ورزشی و یا ثبت نام در باشگاه کنید. این حرکات بسیار ساده و مفید هستند. فراموش نکنید که بهتر است تمرین ها را منظم و پشت سرهم انجام دهید تا بتوانید خستگی پاهایتان را از بین ببرید و آرامش بگیرید.

تمرین ۱

شل کردن و رفع خستگی پاها!

بدن را شل کرده و به پشت دراز بکشید و دست ها را کنارتان قرار دهید. زانوها را خم کنید و پاهایتان را صاف نگه دارید. یک زانو را باز کرده و پا را به حالت مستقیم درآورید. پا را کاملاً بکشید و عضلات پا را سفت کنید و زانو را صاف نگه دارید. سعی کنید کمربان خم نشوید و در این حالت پا را حدود ۵۰ سانتیمتر بالاتر از سطح زمین نگه دارید. چندین ثانیه پا را بدین حالت نگه دارید سپس همین تمرین را برای پای دیگر انجام دهید. بازوهایتان را روی هم قرار دهید و کمربان را کاملاً صاف کرده و به دیوار تکیه دهید و خستگی گردنتان را رفع کنید. علاوه بر رفع خستگی عضلات گردن، خستگی عضلات ران و ساق پاهایتان نیز از بین رفته و ریلکس می شوند.

تمرین ۲

گردش خون در پاها!

برای تسریع گردش خون در پاها می توانید ساق پا را در امتداد دیوار بالا

برده و پاها را کاملاً تا حدی که انعطاف دارند، بالا نگه دارید. همان طور که به دیوار تکیه داده اید، پنجه های پا را بالا ببرید. چندین ثانیه نگه داشته و سپس به آرامی پنجه ها را پایین بیاورید. ساق پا را آرام روی هم قرار داده و مجدداً باز کنید. سپس به مدت چند ثانیه تند و سریع انگشتان پا را تکان دهید. بازوها را روی هم به حالت ضربدری قرار دهید، کمر را کاملاً صاف کرده و به دیوار تکیه دهید و گردن خود را بکشید. در حالی که به همان حالت هستید، با ساق پا به سمت جلو و عقب ضربه بزنید. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.

توجه: مراقب کشش بیش از حد نیز باشید زیرا در صورت عدم مراقبت و توجه می تواند موجب کشیدگی عضلات و آسیب دیدگی شود.

تمرین ۳

رفع خستگی قوزک پا

در حالی که پاها را کمی از هم باز کرده اید، سرپا بایستید. کمر را کاملاً صاف و سر را نیز بالا نگه دارید. در این حالت که بدن مستقیم و صاف است، ابتدا روی انگشتان پا (پنجه) ایستاده و سپس با یک حرکت روی پاشنه بایستید. در طول این تمرین کمر را صاف نگه دارید و به آرامی نفس بکشید. به هیچ وجه نفستان را حبس نکنید. این تمرین را نیز ۱۵ بار تکرار کنید.

سپس روی صندلی بنشینید، با سفت کردن عضلات ران زانو را مستقیم نگه دارید. در حالی که زانو بدین حالت است، با پنجه پا حرکت دورانی انجام دهید و ۱۵ بار قوزک پای چپ را حول خودش دوران دهید. (تا می توانید دایره های بزرگ ترسیم کنید) ابتدا پنجه را در یک جهت و سپس در جهت مخالف بچرخانید. کمر را همچنان صاف نگه دارید و به آرامی نیز نفس بکشید. ابتدا به مدت کم و سپس که عضلات زانو قوی شدند، مدت زمان صاف نگه داشتن زانو را افزایش دهید و به آرامی نفس بکشید. با این تمرین هم خستگی قوزک پاهایتان رفع شده و هم زانو تقویت می شود.

به پشت دراز بکشید و کمربان را صاف نگه دارید. پاها را تا جایی که می توانید بالا نگه دارید، ساق پا را کاملاً بکشید و عضله پا را منقبض کنید. به آرامی از چپ به راست بچرخید (غلت بزنید). از خم کردن کمر و یا دولا شدن اجتناب کنید و پاها را دراز نگه دارید.

این تمرین را ۱۵ بار تکرار کنید.

احتیاط: اگر انجام این نرمش ها برایتان مشکل است و یا در ناحیه ای از بدن تن درد و ناراحتی دارید، برخی از فعالیت ها را انجام ندهد و یا تعداد دفعات انجام تمرین را کمتر کنید.

اکنون باهم به انجام مجموعه فعالیت های کششی برای ساق و مچ پا در حالت نشسته می پردازیم:

حرکت انگشتان پا

همانطور که پاشنه ی پا را روی زمین نگه داشته اید، به آرامی انگشتان پا را به سمت بالا و پائین تکان دهید: بدین صورت که انگار در حال کوبیدن پنجه پا به زمین هستید.



حرکت پاشنه پا

این بار، بر خلاف تمرین قبل، نوک انگشتان پا (پنجه) را روی زمین نگه دارید، و به آرامی پاشنه پا را به سمت بالا و پائین تکان دهید.



کشش ساق پا

پا را کاملاً صاف و کشیده نگه دارید. پا را به همین حالت به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس به آرامی پا را پائین بیاورید و مجدداً این تمرین را انجام دهید.



ایجاد فشار در پا

کف پاها را کاملاً صاف روی زمین قرار دهید. به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به حالتی که انگار می خواهید بلند شوید، به زمین فشار وارد کنید. سپس پا را شل کرده و دوباره تمرین را از سر بگیرید.



قدم رو

پا را به حالت خم نگه دارید و زانو را بالا بیاورید. مانند حالت قدم زدن (مارش) به آرامی پا را پائین بیاورید و دوباره از ابتدا تکرار کنید.



حرکت دادن زانوها

به سمت خارج

در حالت عادی که زانوها خم هستند روی صندلی بنشینید. زانوها را از هم دور کنید. سپس به آرامی زانوها را به سمت یکدیگر بیاورید.



حرکت دادن زانوها

به سمت داخل

مانند تمرین قبل در حالت عادی که زانوها خم هستند روی صندلی بنشینید. یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید. به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه با زانوهایتان بالش را فشار دهید.



مدیر عامل باید یاد بگیرد به جای تمرکز بر عملیات روزمره به مدیریت فضای کلی سازمان بپردازد.

