



سازمان آموزش و پرورش و بهداشت بدنی
سازمان آموزش و پرورش و بهداشت بدنی

شماره
۲

راهکارهایی برای تصحیح وضعیت بدنی

اصلاح ساختار قامتی

نحوه‌ی صحیح ایستادن

وضعیت صحیح برای ایستادن به ترتیب زیر می‌باشد:

- ۱- سر بالا قائم و راست بوده و به سمت جلو نگه دارید، چانه را به عقب و یا پهلوی کج نکنید، قفسه سینه را جلو نگه داشته و استخوان کتف را عقب نگه دارید. زانوها را صاف نگه داشته و شکم را به داخل دهید.
- ۲- سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نایستید، سعی کنید یک پای خود را با قراردادن روی یک جعبه یا چهارپایه بالا نگه داشته و پس از مدتی با پای دیگر عوض کنید.
- ۳- هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کنید و آن‌ها را به اندازه‌ی عرض شانه از هم باز کنید.
- ۴- کفش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید.

نحوه‌ی صحیح راه رفتن

این حرکت بدن را در فضا به جلو، عقب، در خط منحنی یا راست انتقال می‌دهد. در واقع، راه رفتن عمل انتقال وزن بدن است. در این حرکت، وقتی یک دست و پای مخالف آن به جلو حرکت می‌کند، هم زمان، دست و پای دیگر به عقب می‌روند. یک پای فرد همواره روی زمین قرار دارد. وضعیت صحیح بدن هنگام راه رفتن به ترتیب زیر می‌باشد:

- ۱- سر را بالا نگه داشته و مستقیم به جلو نگاه کنید.
- ۲- شانه‌های خود را در یک راستا با مابقی بدن تان حفظ کنید.
- ۳- حرکت طبیعی بازوها هنگام راه رفتن را مختل نکنید.
- ۴- پاها را در یک راستا و موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید.

نحوه‌ی صحیح نشستن

هدف از نشستن، ذخیره انرژی و کاستن از فشارهایی است که در حالت ایستاده بر بدن تحمیل می‌شود و همچنین اجرای بهتر و مسلط‌تر فعالیت‌ها می‌باشد. هنگام نشستن به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- صاف و قائم بنشینید، کمر راست و شانه‌ها به عقب، باسن باید با پشت صندلی در تماس بوده و قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ شود.
- ۲- وزن بدن را به طور مساوی روی نشیمنگاه خود توزیع کنید، پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند.

نحوه‌ی صحیح خوابیدن

هنگام خوابیدن به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- سعی کنید در وضعیتی بخوابید که قوس‌های طبیعی ستون فقرات شما حفظ گردد.
- ۲- از تشک سفت استفاده کنید، از تشکی که فرو رفتگی داشته و به اصطلاح شکم داده استفاده نکنید.
- ۳- بالش همان طور که تکیه گاهی برای سر شما می‌باشد برای گردن نیز باید تکیه‌گاه فراهم آورد.
- ۴- هنگام خوابیدن به پشت، یک بالش زیر زانوها قرار دهید و در صورتی که به پهلو می‌خوابید اندکی زانوها را خم کنید و یک بالش بین زانوها قرار دهید. هنگام خوابیدن به پهلو هیچ گاه زانوها را تا قفسه سینه جمع نکنید.
- ۵- هیچ‌گاه به روی شکم نخوابید چون به کمر و گردن فشار وارد می‌آید.
- ۶- هنگام برخاستن از رختخواب با کمک دست‌ها بلند شده و ناگهان از ناحیه کمر خم نشوید.

نحوه‌ی صحیح خم شدن و بلند کردن و حمل اشیاء

در هنگام بلند کردن اشیاء از روی زمین به نکات زیر توجه نمایید:

- ۱- همواره از ناحیه زانوها در حالی که کمر خود را صاف نگاه داشته‌اید خم شوید، هیچ‌گاه از ناحیه کمر خم نشوید.
- ۲- پاها را اندکی از یکدیگر فاصله داده تا روبروی جسم قرار گیرید، عضلات شکم را سفت و منقبض کنید و با استفاده از عضلات پا جسم را از زمین بلند کنید.
- ۳- هنگام روی زمین قرار دادن اجسام نیز همان مراحل بلند کردن را به طور معکوس انجام دهید.
- ۴- هنگام حمل کیف و چمدان آنها را به‌طور متناوب با دست دیگر حمل کنید تا توازن بین دو سمت بدن تان حفظ گردد، همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و یا کشیدن آن‌ها، گزینه هل دادن را انتخاب کنید.

نحوه‌ی صحیح و نادرست خوابیدن به پهلو



نحوه‌ی صحیح و نادرست خوابیدن به پشت و دمر: (به دمر خوابیدن نادرست است)

