تمارين لتنشيط الجسم

التمارين الرياضية

تُعتبر التمارين الرياضية من أهم العادات الصحّية التي يجب الحرص على إدخالها إلى الروتين اليومي للإنسان، وذلك عن طريق مُمارستها يوميّاً وبشكل منتظم، وذلك لفوائدها الكبيرة؛ حيث تساعد التمارين الرياضية على منح الإنسان جسماً مثالياً ورشيقاً، وتُسهم في تنشيط الجسم بشكلٍ فعّال.

تمارين تنشيط الجسم

* تمرين التمدّد للجانب: لأداء تمرين التمدد نجلس على طرف السرير بعد الاستيقاظ فوراً، ونضع أقدامنا على الأرض بشكل مسطح، ونرفع يدينا ونضعها خلف منطقة الرأس، مع مراعاة ضمهما معاً في هذه الخطوة، وبعدها نأخذ نفساً عميقاً من الداخل، ثم نُجري عملية الزفير ونمد جسمنا إلى الجهة اليمنى من السرير، ونأخذ نفساً آخر، ثمّ نعود إلى وضعيّتنا الأولى، ونكرّر الخطوات للجهة اليسرى من جسمنا؛ بيّن العلماء أنّ لهذا التمرين آثار فعّالة في تنظيم عملية الهضم داخل جسم الإنسان، وأيضاً يساعد على تنظيم عملية التمثيل الغذائي.

* تمرين التنفّس الصحيح: لأداء التمرين نستنشق الهواء بشكل عميق عن طريق إدخاله من الأنف، ثم نخرجه بشكل بطيء عن طريق الفم؛ حيث يسهم هذا التمرين في تنشيط مركز الجهاز العصبي عند الإنسان.

* تمرين دوران العمود الفقري: من أهمّ تمارين الإطالة، ولأداء التمرين نجلس على طرف السرير أوّلاً، ونضع الذراعين بشكل متقاطع على منطقة الصدر؛ بحيث تلمس يدنا اليمنى كتفنا الأيسر، والعكس، ثمّ نأخذ نفساً عميقاً ونفتح ذراعنا اليسرى بشكل بطيء، مع التوجّه بها إلى جهة الخلف، ويجب الحرص على دوران الجذع في الجهة نفسها، وأخيراً نُعيد منطقة الخصر إلى وضعيتها الأصلية، ونكرّر هذا

التمرين خمس مرّاتٍ يومياً، ويُفضّل عند الصباح.

* تمرين انقباض وانبساط القفص الصدري: يُسهم تمرين انقباض وانبساط القفص الصدري في تحسين عملية التنفّس عند الإنسان، وأيضاً يُسهم في تسهيل عملية دخول الهواء إلى الحويصلات الهوائية والرئتين، الأمر الذي يُساعد على وصول الأكسجين بسهولةٍ إلى مجرى الدم، وبالتالي يؤدّي ذلك إلى تنشيط الجسم وأعضائه المختلفة؛ لمُمارسة هذا التمرين نضع أيدينا على طرف السرير أوّلاً، ونأخذ نفساً عميقاً إلى الداخل، بعدها نخفّض الذقن نحو منطقة الصدر، ونخفض كتفينا إلى منطقة الأمام أيضاً، وخلال هاتين الخطوتين نُجري عملية الزفير، ثم نأخذ نفساً آخر ونفرد منطقة الظهر، ونعيد كتفينا إلى الوراء. للحصولِ على النتائج الفعّالة من هذا التمرين يجب أن نُكرّره أربع مرات يومياً خاصّةً في الصباح الباكر.

* تمرين الحركة بالكرة الطبية: نقف بشكل ثابت أوّلاً، ونُمسك الكرة الطبية بكلتا يدينا ونضعها أمام منطقة الصدر، ثم نرفع الكرة الطبية لأعلى باستعمال الذراعين وباتجاه الذراع الأيمن، ونُميل جانب الجسم إلى الجهة اليمنى، ثم نرفع الساق اليسرى قليلاً عن الأرض، ونتّكئ على القدم، بعدها نعود بشكل تدريجي إلى الجانب الآخر مع مراعاة حمل الكرة بين اليدين، ونُكرّر هذه الخطوات 15 مرّة.