

۹ حرکت کششی برای کاهش استرس+عکس

افراد برای درمان یا کاهش استرس بهتر است ورزش های کششی خاصی را انجام دهند.

به گزارش ایسکانیوز، این روزها اکثریت قریب به اتفاق آدمها تحت استرس هستند و گاهی با عصبانیت، گاهی با دوش آب سرد و گاهی هم با خوردن زیاد غذا، با آن مقابله می کنند.

اما روشی که از همه بی خطرتر و سالم تر است، ورزش کردن می باشد، به خصوص نوع خاصی از حرکات ورزشی به نام حرکات کششی. با ۹ حرکت کششی که برای کاهش استرس مفیدند، آشنا می شویم:

۱- کشش جانبی

در حالی که از آرنج خود برای متعادل نگه داشتن بدن تان استفاده می کنید، روی پهلوئی خود دراز بکشید. با استفاده از بازوی دیگر، به آهستگی پای خود را به سمت باسن تان بکشید و هر دو زانوی خود را با هم نگه دارید و به سمت پایین خم کنید. حالا جهت خود و پاهای تان را عوض کنید.

۲- کشش لگن

پای راست را روی زانوی چپ بگذارید. حالا دستان خود را زیر زانوی چپ بگذارید و آن را به طرف خود بکشید، در حالی که بالاتنه خود را شل کرده اید. سپس پاها را عوض کنید.

۳- کشش پیریفورمیس

از ناحیه دستها و زانوها، روی زمین قرار بگیرید و زانوی راست خود را روی زمین قرار دهید به طوری که بین دست چپ و راست قرار گیرد. حال، پای چپ خود را به پشت خود ببرید و آن را صاف کنید و اگر می توانید به سمت جلو خم شوید و ساعدهای خود را روی زمین قرار دهید.

۴- کشش پشت ران

با زانوهای خمیده روی زمین دراز بکشید.

پای خود را صاف کنید و به آهستگی به سمت خود بکشید تا در پشت ران تان احساس کشش کنید. کمی زانوی خود را خم کنید و با دست، ساق ران و مچ پای خود را بگیرید و پا را عوض کنید.

۵- کشش داخل ران

روی زمین بنشینید. در حالی که کف دو پا را به هم چسبانده و فشار می دهید. شکم تان را تو نگه دارید. تا جایی که کشش سبکی را در قسمت ران های خود احساس کنید، به جلو خم شوید.

۶- زانو در سینه

روی زمین دراز بکشید. زانوهای تان را به سمت قفسه سینه بکشید و دستان خود را روی زانوهای تان بگذارید و به آرامی ناحیه باسن را به کف زمین فشار دهید.

۷- پیچش نخاعی

روی زمین دراز بکشید. پای چپ را روی زانوی راست قرار دهید. با استفاده از دست راست، به آرامی زانوی چپ را به سمت زمین بکشید تا ستون مهره های شما در یک حالت پیچش قرار گیرد. بازوی دست راست را راست نگه دارید و لگن و شانه ها روی زمین باشند. حالا جهت را عوض کنید.

۸- کشش ران و ساق

روی دو دست و دو زانو قرار بگیرید، پاهای تان را صاف کنید اما همچنان آنها را کمی خمیده نگه دارید. به آرامی، یک یا هر دو پا را به زمین فشار دهید، پشت را صاف کنید و شکم را به سمت داخل فشار دهید.

۹- کشش جلوی ران

پای راست را طوری روی زمین قرار دهید و از ناحیه زانو و لگن خم کنید که ساق و ران، زاویه ۹۰ درجه بسازند. حالا پای چپ را از پشت

خم کرده روی زمین قرار دهید و برای کشش در عضله جلوی ران چپ، پای راست خود را به سمت جلو متمایل کنید تا کشش را در جلوی ران چپ خود احساس کنید.