

## مچ تنبلی را واکن

وقتی زیاد راه می‌رویم، خسته می‌شویم. وقتی هم بدنمان فعالیت کمی می‌کند، بی‌حالی ما نشان می‌دهد اندام‌هایمان به حرکت و ورزش نیاز دارند. اما یکی از اندام‌های مهم بدنمان، با وجود فعالیت زیاد، کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. فرقی نمی‌کند هنرجوی چه رشته‌ای باشید؛ جلوی رایانه بنشینید یا در صنایع دستی فعالیت کنید، به دنبال کشاورزی باشید یا مشغول فعالیت‌های صنعتی باشید، به هر حال، باید به‌طور مرتب دست‌هایتان را به کار بگیرید. اما احتمالاً کمتر به مچ دستتان توجه می‌کنید. همه دوست دارند عضلات بازویشان بزرگ و نیرومند باشد، اما کسی توجهی نمی‌کند همان‌طور که عضلات بازو به تقویت نیاز دارند، مچ دست را هم باید تقویت کرد. امروز با تمرین‌هایی فوق‌العاده ساده آشنا می‌شوید که می‌توانید همواره آن‌ها را انجام دهید؛ با کمترین هزینه ممکن!

### چرخاندن مچ دست

این حرکت نیز به هیچ وسیله کمکی احتیاج ندارد. فقط کافی است بایستید یا روی صندلی بنشینید. حالا دست‌هایتان را کنار بدنتان آویزان نگه دارید، به طوری که کف آن‌ها رو به زمین باشد. می‌توانید در همین حال دست‌ها را از مچ، به شکلی دایره‌ای، بچرخانید. کف دست همچنان رو به زمین باشد. این حرکت، به خصوص زمانی که فرصت چندانی برای ورزش ندارید، بسیار مفید است. در حالت بعدی می‌توانید مچ یک دست را با دست دیگران بگیرید. حالا مچ دستتان را به صورت دایره‌ای بچرخانید. می‌توانید این کار را به صورت بالا و پایین آوردن مچ دست‌ها نیز انجام دهید؛ به همین راحتی!

### کمک گرفتن از ظرف برنج

یکی از حرکات بسیار مفید برای مچ دست که شاید قبلاً هم به صورت بازی و تفریح انجام داده باشید، استفاده از یک ظرف (یا سطل یا گونی) برنج است. البته حواستان باشد که دست‌هایتان تمیز باشند، وگرنه محال است پدر و مادران اجازه دهند چنین ورزشی را انجام دهید! برای انجام این حرکت ورزشی، سطل باید پر از برنج باشد. حالا دست‌های خود را تا مچ به داخل برنج‌ها فرو ببرید. دست‌های خود را درون برنج‌ها باز و بسته کنید. کار راحتی است؟ پس سرعت باز و بسته کردن دست‌ها را بیشتر کنید! بعد از مدتی، تکرار این حرکت برای شما دشوار می‌شود. اما همین تکرار، انگشتان و مچ دست شما را تقویت می‌کند.

کار بعدی شما برای تقویت مچ دست، بالا و پایین بردن دست‌ها در ظرف برنج است. تکرار این حرکت هم فشار زیادی به دست‌ها وارد می‌کند و آن‌ها را تقویت می‌کند.



### کمک گرفتن از وزنه

اگر در خانه وزنه دارید، می‌توانید از آن هم استفاده کنید. کافی است وزنه را در دست بگیرید و راه بروید، یا در حالی که وزنه در دست‌هایتان است، سعی کنید مچ دست‌ها را بالا و پایین ببرید. البته لازم نیست حتماً وزنه داشته باشید. خیلی چیزهای دیگر نیز می‌توانند جای آن را بگیرند؛ برای مثال یک بطری بزرگ پر از آب. البته یادتان باشد، اگر چنین کاری کردید، پس از تمرین آب را دور نریزید و به بهترین شکل از آن استفاده کنید؛ مثلاً آب را درون کتری بریزید و بعد از تمرین جای بنوشید!

### چهار دست و پا شدن

قرار گرفتن در حالت چهار دست و پا کاری است که همه ما می‌توانیم انجام دهیم. در حالت چهار دست و پا همیشه کف دست‌هایمان روی زمین است و دست‌ها به سمت جلو قرار دارند. حالا طرز قرار گرفتن کف دست‌ها را عوض کنید و آن‌ها را طوری روی زمین بگذارید که نوک انگشتانمان به سمت داخل (به طرف خودتان) باشد. اگر این کار به نظرتان راحت می‌آید، مدت انجام آن را بیشتر کنید. در مرحله بعد می‌توانید کف دست‌ها را به سمت بالا قرار دهید (یعنی پشت دست‌ها روی زمین



### بازی با توپ‌های ضد استرس

یکی از وسیله‌های ساده و ارزان بازی، که بیشتر کودکان از آن استفاده می‌کنند، «توپ‌های ضد استرس» هستند. شاید اگر به شما گفته شود دست‌های خالی‌تان را باز و بسته کنید، خیلی حوصله این کار را نداشته باشید، اما ظاهر زیبای این توپ‌ها باعث می‌شود هر کسی علاقه‌مند باشد آن‌ها را در دست بگیرد و فشار بدهد. بد نیست بدانید این توپ‌ها در چندین مدل در بازار موجودند. در ساده‌ترین نوع آن‌ها، درون توپ از اسلایم پر شده و در مدلی دیگر، از شن. درون بعضی دیگر هم خمیرهای مخصوص رایحه‌دار وجود دارد. در این مدل، هم فشردن توپ می‌تواند آرامش‌بخش باشد و هم بوی گیاهان ضد استرس درون توپ، آرام‌کننده است. مهم‌تر از همه این است که در صورت استفاده زیاد از این توپ‌ها، مچ دست تقویت می‌شود.

