

Yayın Adı: Ankara Hürriyet

Referans No:13539204

Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 19.07.2010

Etki: Tarafsız

STxCM: 230,00

Küpür Sayfa:1

Tiraj: 144479

Reklam E de eri: 6900,00



Omurganızı sağlam tutacak öneriler

GÜNÜN
HABERİ

Life Fitness Akademi'sinin yapmış olduğu araştırmaya göre Her beş yetişkinden dördü hayatları boyunca en az bir kez bel ağrısından şikayetçi oluyor ve bu şikayete sahip kişiler tarafından yılda 26 milyon dolardan fazla harcama yapılıyor.

LIFE Fitness uzmanları, günlük hayatta basit önlemler alınarak, bel ağrısından uzak durmanın mümkün olduğunu bildirdiler. Life Fitness

Yayın Adı: Ankara Hürriyet
Referans No: 13539204
Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 19.07.2010
Etki: Tarafsız
STxCM: 230,00

Küpür Sayfa: 1 (Parça 2)
Tiraj: 144479
Reklam E de eri: 6900,00



Core bölgenizi güçlendirin

UZMANLAR şöyle devam etti: “Core bölgesini güçlendirmek için alt karın kaslarınızı çalıştırmayı deneyin. Yere sırt üstü uzanın ve dizlerinizi düz pozisyonda tutarak ayaklarınızı kaldırın ve vücudunuzla 90 derecelik bir açı yakalayın. Bunu yaparken ayağınızı ya da kalçanızı değil alt karın kaslarınızı kullanarak yapmaya çalışın. Daha sonra başlangıç pozisyonunuza geri dönün. Daha gelişmiş bir deneyim için spor salonunuzdaki Leg Raise ekipmanını kullanabilirsiniz.”

Uykunuza dikkat edin

Uyku pozisyonunun bel sağlığı için hayati önem taşıdığına dikkat çeken uzmanlar, omurgaya dost uyku pozisyonunu sırt üstü için dizleri hafif havada tutacak şekilde alttan yorgan ve ya yastık destekli olarak gördüklerini belirttiler. Uzmanlar, “Yan pozisyon için ise dizlerin hafif bükülmüş şekilde (daha rahat pozisyon için dizler arasına küçük bir yastık konulabilir.) Dümdüz pozisyonda yatmaktan her zaman kaçının. Bu omurganıza baskıya neden olur.

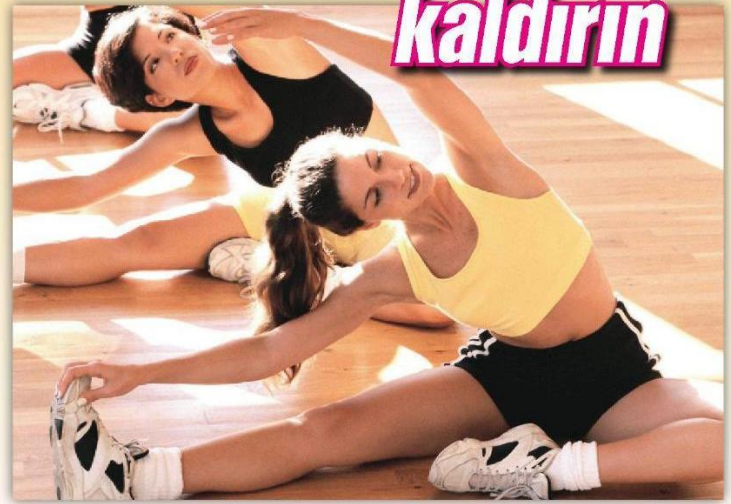
Linin mümkün olduğunu bildirdiler. **Life Fitness** Akademi’sinin araştırmasına göre, Amerika’daki doktora gitme nedenleri incelendiğinde, sonuçlar bel ağrısının en fazla şikayet alan beş konudan biri olduğunu ortaya koydu. Her beş yetişkinden dördü hayatları boyunca en az bir kez bel ağrısından şikayetçi oluyor ve bu şikayete sahip kişiler tarafından yılda 26 milyon dolardan fazla harcama yapılıyor. Rakamlar olumsuz görünse de basit bir gerçek var, günlük hayatta basit önlemler alınarak bu problemden uzak durmak mümkün. Bunu başarmak için işte **Life Fitness** uzmanlarından omurganızı sağlam tutacak öneriler:

Çömelerek almayı alışkanlık edinin

Uzmanlar, ağrı ve sakatlanma şikayetlerinin büyük bölümünün beli zorlayıcı kaldırma hareketlerinden kaynaklandığını gördüğünü belirterek, “Yerden bir şey alırken, ister 10 kiloluk dumbbell isterse iki çift çorap alın, belinizi bükerek değil, dizlerinizi kırıp kalçanızla yere çömelerek almayı alışkanlık edinin.



Ayağınızla kaldırın



KALDIRACAĞINIZ yükün ağırlık derecesine göre bacağınızla destek olarak kaldırın. Nesneyi mümkün olduğu kadar kendinize yakın seviyede tutmaya çalışarak omurganıza uygulanan kuvveti minimuma indin

rin” uyarısında bulundular. “Birçok kişi core bölgesinin sadece karın kaslarından oluştuğunu düşünse de aslında bu bölge sırt kısmı da dahil olmak üzere vücudun komple orta bölgesini kapsar” dedi.