

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿԻ ՎՐԱ

Անվասայլակից օգտվողները հաճախ ուտերի ցավ և դիսֆունկցիա են ունենում թևերի՝ չափից ավելի օգտագործման պատճառով: Այս վարժությունները շատ լավ միջոց են՝ զարգացնելու ուժը և բարելավելու շարժումները: Սա կարող է նվազեցնել ցավը և բարելավել սայլակից օգտվողների կյանքի որակը: ¹

Հիշեք

- Նախքան վարժություններն սկսելը անհրաժեշտ է նախևառաջ զրուցել բժշկի հետ և սկսել դանդաղ: Որոշ մարդիկ սիրում են միասին մարզվել. դա ավելի ապահով և հետաքրքիր է:
- Մարզվելիս սնվեք սկսելուց առնվազն մեկ ժամ առաջ, ձգվեք նախքան վարժություններն սկսելն ու դրանից հետո, և հաճախ ջուր խմեք: Եթե շատ հոգնածություն եք զգում կամ գլխապտույտ ունեք, **ԴԱԴԱՐԵՑՐԵՔ:**



Կրծքավանդակի տարածումներ. Սկսեք թևերը դեպի կողք տարածելուց, հետո թևերը բերեք առաջ՝ արմունկներն ուղիղ պահելով: Կրկնեք 20 րոպե:



Ձեռքերը կողքից վեր բարձրացնելը. Սկսեք թևերը դեպի կողք ձգելուց, հետո բարձրացրեք երկուսը միասին՝ դեպի գլխավերև: Կրկնեք 20 անգամ:



Սուզումներ. Սկսեք թևերը դեպի կողք ձգելուց, այնուհետև թևերը, գլուխը և կրծքավանդակը առաջ բերեք: Կրկնեք 10 անգամ:



Բարձրացրած ձեռքերով շրջանաձև

շարժումներ. Սկսեք թևերը դեպի կողք ձգելուց, հետո շրջանաձև շարժումներ կատարեք երկու թևերով: Կրկնեք **10** անգամ (**5**-ը ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ, **5**-ը՝ հակառակը):



Բռունցքով հարվածներ.

Պահեք ձեռքերը դեպի կողք, ծալեք արմունկները և բռունցք արեք: Բռունցքով հորիզոնական հարվածներ կատարեք մեկ մի ձեռքով, մեկ՝ մյուս: Կրկնեք **20** անգամ:



Դեպի վեր հարվածներ.

Սկսեք արմունկները ծալված վիճակում և բռունցք արեք դեմքի դիմաց: Հերթով ձեռքերով գլխավերևում դեպի վեր հարվածներ կատարեք: Կրկնեք **20** անգամ: ²

Այլ վարժություններ.

- **Ամրապնդում.** Անվասայլակով անձինք կարող են ծանրոցներ բարձրացնել, որպեսզի ամրացնեն իրենց մկանները: Նրանք կարող են սկսել **1** կգ-ից և կամաց-կամաց հասնել **2.5** կգ-ի և ավելի: Որպես ծանրոցներ կարող են ծառայել նաև սննդով տարաները կամ ջրով լի շշերը, ավազը և մետաղադրամները: ³
- **Հանգստանալ և ձգվել.** «Աթոռի վրա յոզան» և «Թափ Չին» շատ լավ վարժություններ են, որոնք կատարվում են նստած դիրքում և ոչ մի սարքավորում չեն պահանջում: «Յոզան» ներառում է հատուկ շնչառական և ձգումների վարժություններ: «Թափ Չին» պարի շարժումների նման վարժությունների խումբ է: Առցանց շատ տեսագրություններ կան, որոնց կարելի է հետևել:

1. Fitness advice for wheelchair users. (n.d.). Retrieved from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/wheelchair-users-fitness-advice/>
2. Chair exercises. (n.d.) Retrieved from <https://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/chair-workout.jpg>
3. 3-minute seated yoga. (n.d.). Retrieved from <http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/seated-yoga-workout.jpg>