

چطور در سفر خسته نشویم؟

خستگی در مسافرت‌های طولانی شاید تنها بخش آزاردهنده سفر باشد که راه‌حلهایی برای این بخش هم وجود دارد.



خستگی در مسافرت‌های طولانی شاید تنها بخش آزاردهنده سفر باشد که راه‌حلهایی برای این بخش هم وجود دارد.

به گزارش خبرنگار گروه جامعه فارس، عید نوروز فرصت مناسبی برای انجام سفر است که لازم است برای جلوگیری از خستگی مسافرت به چند نکته توجه داشته باشید:

*گرفتگی در ستون مهره‌ها و گردن یکی از مهمترین شکایت‌های مسافرانی است که مجبورند به مدت طولانی در مسیر باشند. برای برطرف کردن این وضعیت کافی است گردنتان را کمی به جلو خم کنید و به آرامی به اطراف بچرخانید. گردنتان را به حالت قبل برگردانید و رو به رو را نگاه کنید.

حالا چانه را به سینه بچسبانید. مراقب باشید به هیچ عنوان فشاری به گردنتان وارد نشود. به خصوص در جهت‌های جلو و عقب. حالا احتمالا احساس راحتی بیشتری در گردنتان خواهید داشت و مجبور نیستید بعد از رسیدن به مقصد تا ساعت‌ها مثل آدم آهنی راه بروید!

*کشیدن شانه‌ها و رها کردن آنها می‌تواند به کاهش سردرد سفر منجر شود. برای این کار شانه‌ها را به سمت بالا کشیده و رها کنید. به جلو خم کرده و دوباره به جای اصلی خود برگردانید و در حرکت بعدی شانه‌ها را به عقب برده و دوباره آزاد کنید. سعی کنید در حرکت بعدی شانه‌ها را به گوش‌ها نزدیک کرده و به عقب برگردانید. ممکن است شانه‌هایتان شروع به تق تق کنند. ایرادی ندارد.

*طوری که مسافر کنار دستی‌تان اذیت نشود، بازوی دست راستتان را از روی سینه رد کنید و با دست چپ، آن را از جلو مهار کنید. به طوری که کشیدگی را در بازو و شانه خود احساس کنید. همین کار را با دست چپ انجام دهید.

*طولانی نشستن معمولا باعث ایجاد تنش و فشار در بدن شما می‌شود و احتمالا موقع پیاده شدن احساس سفتی و خشکی می‌کنید. در این موارد، خیلی مهم است که نیم تنه‌تان را کمی کش و قوس بدهید تا از کمردردهای ناشی از یک سفر طولانی جلوگیری کنید.

یک راه این است که کمر خود را صاف نگه دارید و به آرامی به سمت راست و چپ بچرخید. مراقب باشید خواب نفر کناری را به هم نزنید و مهمتر از آن این حرکت را آنقدر آرام انجام دهید که کمرتان تق تق صدا نکند. هر جا احساس درد کردید زود حرکت را متوقف کنید.

*اگر فضای هواپیما، قطار یا اتومبیل اجازه می‌داد، پاهایتان را به جلو بکشید و کمی بالا بیاورید. طوری که به موازات زمین قرار بگیرند. حرکت بعدی مربوط به پنجه پایتان می‌شود که باید آن را به سمت جلو و عقب بکشید تا موقع پیاده شدن احساس عدم تعادل و تلو تلو خوردن به شما دست ندهد.