

کار و تمرین

ویژه افراد زیر ۴۰ سال

این تمرین ها برای کارمندانی که مداوم روی صندلی می نشینند، طراحی شده است.

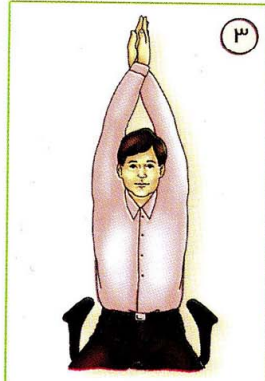
این تمرین ها یک نوبت در روز با حداقل ۷ بار تکرار و ۵ ثانیه مکث انجام شوند.



۱ پشت سر خود را با دست راست بگیرید و به جلو و راست بکشید. (تکرار با دست چپ)



۲ انگشتان را پشت سر قلاب کنید. به آرامی سر را به جلو و پایین بکشید.



۳ کف دستها را به هم بچسبانید. آنها را به آرامی بالا و عقب ببرید.



۴ لبه صندلی بنشینید. با دستها پشتی صندلی را بگیرید و تنه را به جلو بکشید.



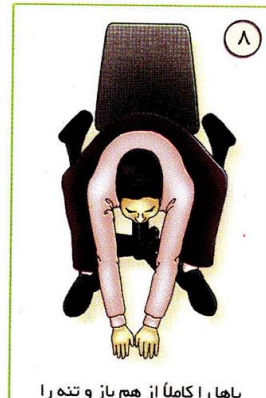
۵ کف دست را روی دیوار پشت سرتان قرار دهید. تنه را به سمت مخالف بچرخانید. (تکرار مخالف)



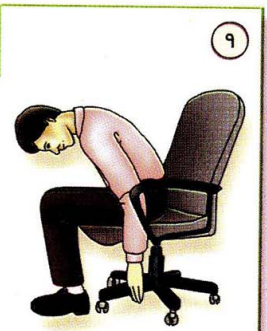
۶ لبه صندلی بنشینید. در حالی که دستها به صورت ضربدر روی سینه هستند، به پشتی تکیه دهید. تنه را بلند کنید و صاف بنشینید.



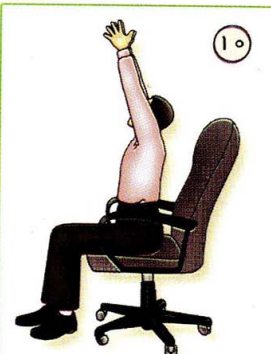
۷ سپس، بدون کمک دستها به آرامی بایستید.



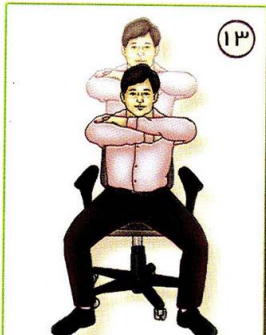
۸ پاها را کاملاً از هم باز و تنه را به جلو خم کنید و دستها را به زمین برسانید.



۹ در حالی که دستها در طرفین صندلی قرار دارند، سر را به زانوهای نزدیک کنید.



۱۰ سپس، صاف بنشینید و دستها را کاملاً بالای سر بکشید.



۱۱ دستها را روی هم قرار دهید و بایستید و به آرامی پایین بروید و قبل از تماس با صندلی مکث کنید.



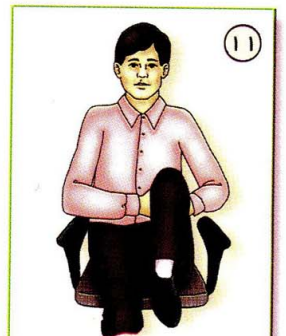
۱۲ لبه صندلی بنشینید و دستها را روی یک پا قرار داده و به آرامی به آن فشار وارد کنید. (تکرار مخالف)



۱۳ با دو دست زانوی خود را بگیرید و به طرف شکم و بالای پای مخالف بکشید. (تکرار مخالف)



۱۴ دستها را روی لبه صندلی قرار دهید و بدن را به پایین حرکت دهید.



۱۵ با دستها زیر زانو را بگیرید و بدون خم کردن کمر، زانو را به قفسه سینه نزدیک کنید. (تکرار مخالف)