

## تمرینات ایزومتریک گردن

توصیه می شود این تمرینات را 2 تا 3 بار در روز و در زمانهای متفاوت انجام دهید. زمان لازم برای هر یک از حرکات انقباضی، معادل شمارش از 1 تا 5 می باشد.

1. هر دو دست را روی پیشانی قرار دهید. سر را بی آنکه حرکت دهید به روی کف دست بفشارید. آن را به همین حالت نگاه داشته و از 1 تا 5 بشمارید.

2. هر دو دست خود را در پشت سر قرار دهید. سر خود را به سمت دستها عقب بکشید به نحوی که دستها بر آن فشار آورده و مانع از حرکت دادن سر شوند. آن را به همین حالت نگاه داشته و از 1 تا 5 بشمارید.

3. دست راست خود را در سمت راست سرتان قرار دهید. سر را بی آنکه حرکت دهید، محکم بر روی کف دست بفشارید. با شمارش از 1 تا 5 آن را در همین حالت نگاه دارید.

4. دست چپ خود را در سمت چپ سرتان قرار دهید. سر را بی آنکه حرکت دهید، محکم بر روی کف دست بفشارید. با شمارش از 1 تا 5 آن را در همین حالت نگاه دارید.

5. دست راست خود را بر روی شقیقه سمت راست قرار دهید. سعی کنید تا بدون حرکت دادن سر، چانه اتان را در جهت شانه راستان پایین بیاورید. آن را به همین حالت نگاه داشته و از 1 تا 5 بشمارید.

6. دست چپ خود را بر روی شقیقه سمت چپ قرار دهید. سعی کنید تا بدون حرکت دادن سر، چانه اتان را در جهت شانه چپتان پایین بیاورید. آن را به همین حالت نگاه داشته و از 1 تا 5 بشمارید.