



حرکات اصلاحی ورزشی برای کارمندان

هفته تربیت بدنی
گرامی باد

۱

سر را به بالا، پایین، طرفین و به صورت مورب حرکت دهید.

۲

شانه‌ها را تا حد امکان بالا ببرید و مکث کنید.

۳

انگشتان را پشت سر قلاب کنید و آرنج‌ها را به عقب بکشید.

۴

دست‌ها را به طرفین باز کنید یا چرخش شانه‌ها کف دست‌ها را به بالا برگردانید.

۵

کف دست‌ها را جلوی سینه به هم فشار دهید. به آرامی مچ‌ها را به چپ و راست خم کنید.

۶

یک دست را به جلو ببرید و انگشتان آن را با دست دیگر به پایین و عقب بکشید. (تکرار مخالف)

۷

دست‌ها را به حالت قلاب بالای سر ببرید و به عقب بکشید. کف دست‌ها باید رو به بالا باشند.

۸

روی لبه صندلی بنشینید و در حالی که دست‌ها در جلو قرار دارند، به آرامی لگن را به سمت پشتی صندلی ببرید.

۹

سینه، دست‌ها را روی سینه به صورت ضربدر قرار دهید. با انقباض عضلات شکم، تنه را بلند کنید و شانه‌ها را به زانوهای نزدیک کنید.

۱۰

لبه صندلی بنشینید و دست‌ها را پشت بدن روی صندلی بگذارید و تنه را بچرخانید. (تکرار مخالف)

۱۱

با دست‌ها زیر ران را بگیرید و زانو را به سینه نزدیک کنید. (تکرار مخالف)

۱۲

دست‌ها را روی کمر قرار دهید. آرنج‌ها را به عقب و کمر را به جلو هدایت کنید.