

تمرینات مچ و انگشتان

- انگشتان خود را مشت کرده، چند ثانیه محکم نگه دارید. آنگاه آنها را به آرامی باز و جدا کنید



تمرینات شانه

- دستها را در موازات بدن به جلو بکشید، چند ثانیه نگه داشته، پائین بیاورید . آنگاه دستها را بالای سر برده ، کشیده و این حرکات را چندین بار تکرار کنید



تمرین گردن

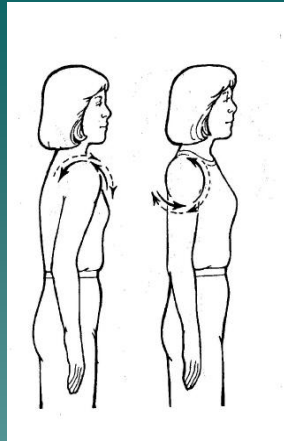
- گردن خود را به عقب برده و ۷ تا ۹ ثانیه نگه دارید، سپس به حالت اول برگردانید. این کار را ۵ بار تکرار کنید



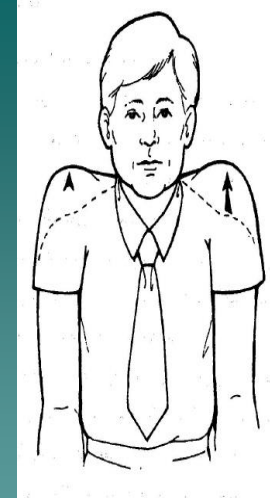
تمرینات شانه

- دستها را بالا برده، ۷ ثانیه نگه داشته و سپس به حالت اول برگردانید. این کار را ۵ بار تکرار نمایید

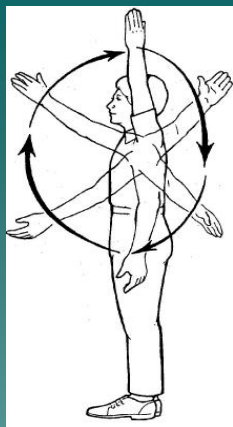




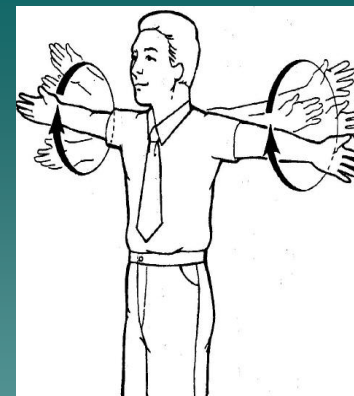
شانه هاي خود را در يك مسير دايره اي در جهت ودر خلاف جهت عقربه هاي ساعت چند مرتبه بچرخانيد.



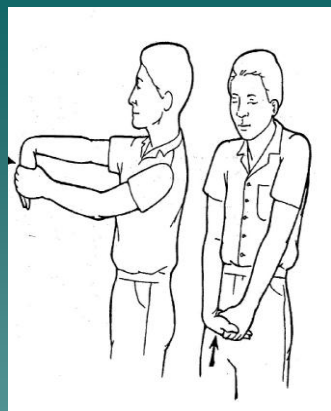
شانه هاي خود را بالا برده و چند ثانيه انها را در اين وضعيت نگه داريد. چند بار انجام دهيد.



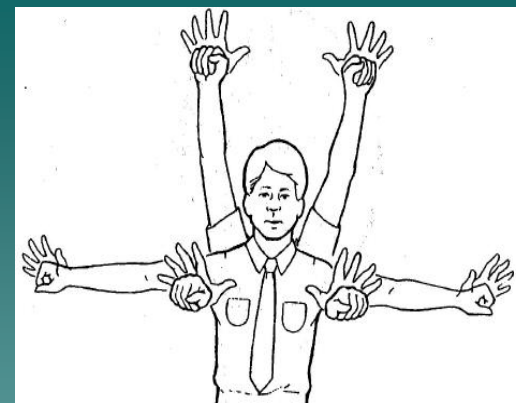
دستهای خود را در دواير بزرگتر و کاملتر حرکت دهید.



دستها را در يك مسير دايره اي كوچك در جهت و خلاف جهت عقربه هاي ساعت حرکت دهید.



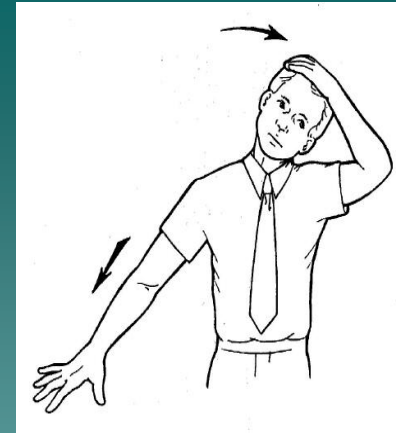
در حالیکه يك دست را از جلو بالا آورده ايد و آرنج نیز كاملا صاف و کشیده قرار گرفته مچ دست را با کمک دست ديگر رو به پايين بکشيد. اين حرکت را در حالیکه دستها را پايين آورده ايد نیز تکرار کنید.



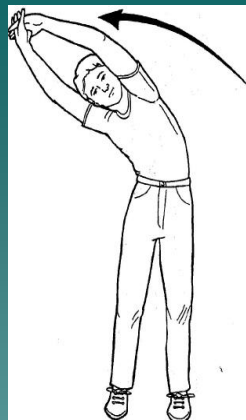
در حالیکه دستهای خود را در جلو بالا آورده ايد، انگشتان خود را باز و بسته کنید و بعد اين حرکت را در حالي که دستها را به طرفين و بالا برده ايد تکرار کنید.



تا حد امکان تمام قامت خود را رو به بالا کشش دهید.



در حالیکه دست خود را با زاویه 45 درجه دور از تنه قرار داده اید با دست دیگر گردن را کشش دهید. این حرکت را در جهت عکس آن نیز انجام دهید.



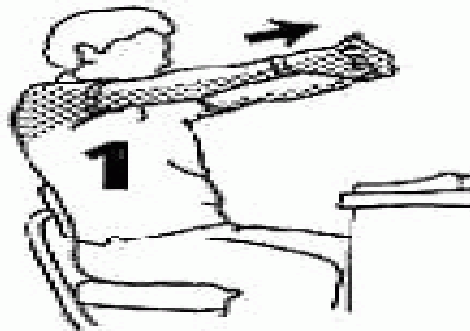
دستها را در بالایی سر در یکدیگر فرو ببرید و به سمت چپ سپس به سمت راست کشش دهید.



تا حد ممکن انگشتان و دستها را همراه با بدن رو به بالا و سمت چپ و سپس به سمت راست چرخانده و کشش دهید.



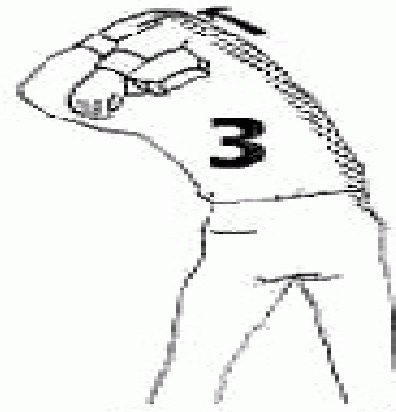
دستها را روی مفاصل ران گذاشته و سپس سر شانه ها و بدن را به عقب خم کنید و دوباره به وضعیت عادی برگردید.



10-20 seconds
2 times



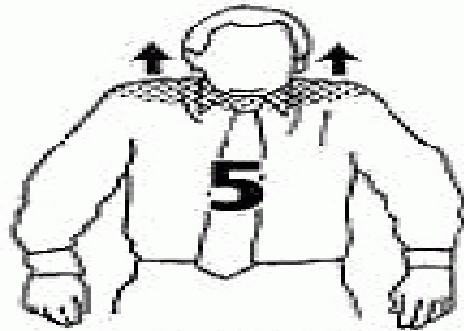
10-15 seconds



8-10 seconds
each side



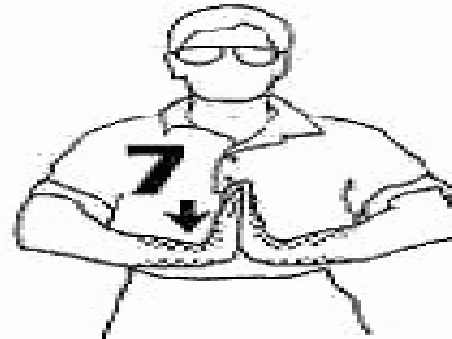
15-20 seconds



3-5 seconds
3 times



10-12 seconds
each arm



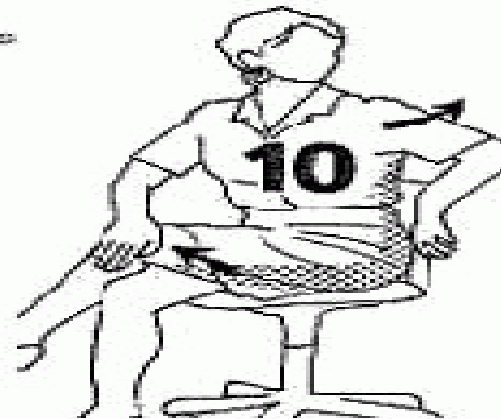
10 seconds



10 seconds



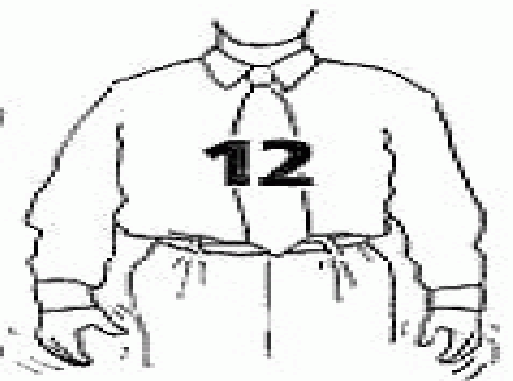
8-10 seconds
each side



8-10 seconds
each side



10-15 seconds
2 times



Shake out hands
8-10 seconds