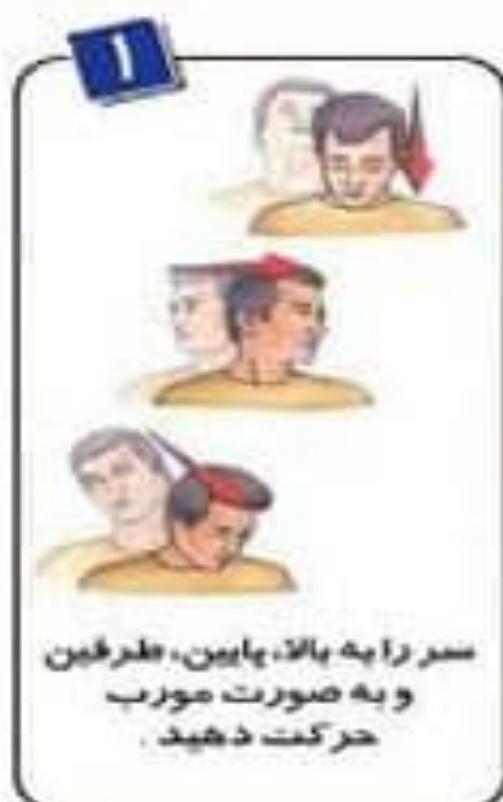


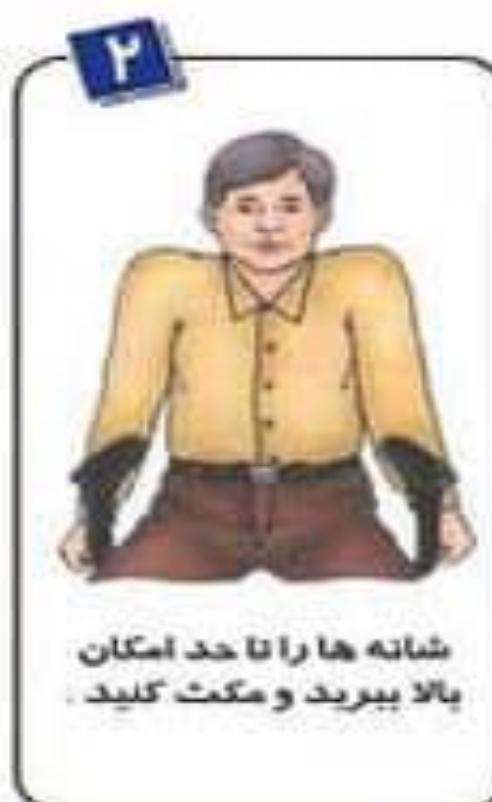


# حرکات اصلاحی ورزشی برای کارمندان

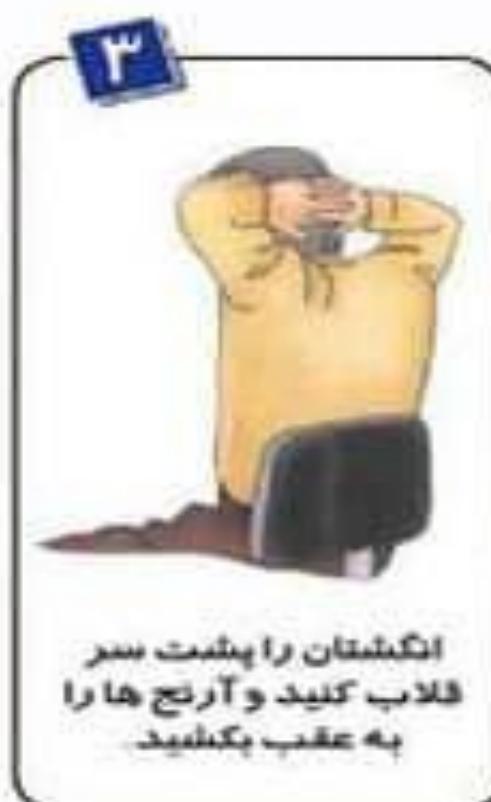
هفته تربیت بدنی  
سروامی باشد



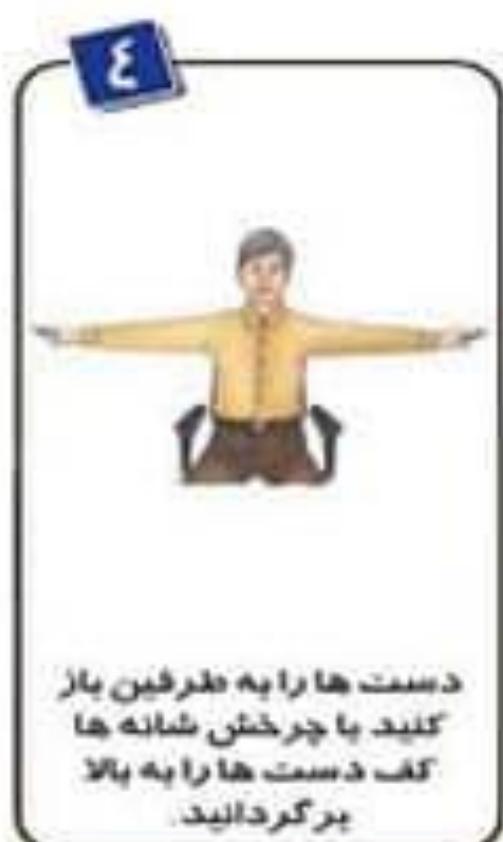
سر را به بالا، پایین، میفرمین  
و به صورت مورب  
 حرکت دهید.



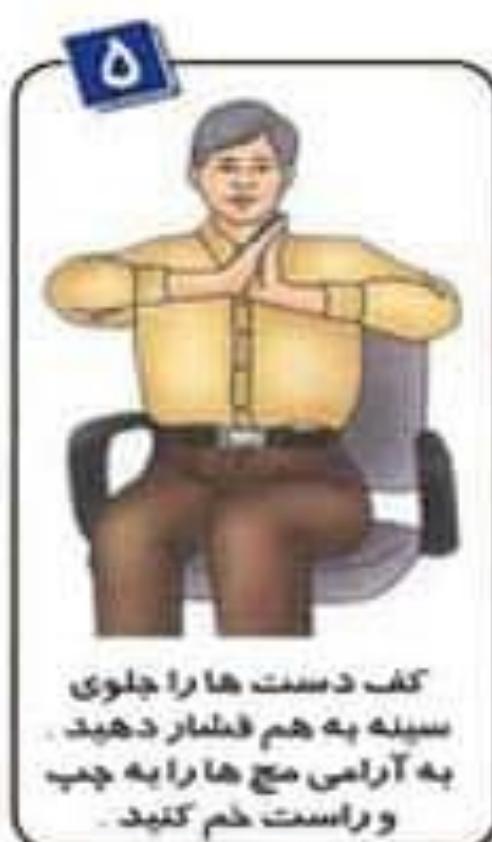
شانه ها را تا حد امکان  
بالا ببرید و مکث کنید.



انگشتان را پیشتر سر  
قلاب کنید و آرچ ها را  
به عنق پکنید.



دست ها را به میفرمین باز  
کنید با چرخان شانه ها  
کف دست ها را به بالا  
برگردانید.



کف دست ها را جلوی  
سینه به هم قلمبار دهید  
به آرامی مچ ها را به جنب  
و راس است خم کنید.



یک دست را به جلو ببرید و  
انگشتان آن را با دست دیگر  
به پایین و عقب پکنید  
(کثیر میله).



دست ها را به حالت قلاب  
بالای سر ببرید و به عنق  
پکنید. کف دست ها پاید  
روی به بالا باشند.



روی لبه صندلی بنشینید و  
در حالی که دست ها در  
جلو فرار دارند، به آرامی  
نه را به سمت پشتی  
صندلی ببرید.



سپس، دست ها را روی  
سینه به صورت میفرمید  
قرار دهید با انتباش  
عملیات شکم، نه را بلند  
کنید و شانه ها را به  
زانوها نزدیک کنید.



لبه صندلی بنشینید و دست ها  
را به سمت پدن روی صندلی  
مکذارید و نه را به چشم خانید  
(کثیر میله).



با دست ها زیر ران را  
میگردید و زانو را به سینه  
نزدیک کنید  
(کثیر میله).



دست ها را روی کمر قرار  
دهید. آرچ ها را به عقب و  
کمر را به جلو هدایت کنید

واحد تربیت بدنی آموزشکده فنی و حرفه‌ای دختران سمنان