

## تمرینات سر و گردن



تمرین شماره ۴ - مطابق شکل فوق، دست را روی شانه قرار داده و با دست دیگر، سر را به سمت مقابل کشش داده و ۱۰ ثانیه در این حالت نگه دارید. اینکار را با سمت مقابل هم انجام دهید.

تعداد تکرار در هر سمت ۵ بار (۳ مرتبه در روز)



تمرین شماره ۵ - مطابق شکل فوق، دستها را پشت سر قرار داده و سر را به سمت جلو کشیده و ۱۰ ثانیه نگه دارید.

تعداد تکرار در هر مرتبه ۵ بار (۳ مرتبه در روز)



تمرین شماره ۶ - مطابق شکل فوق سر و گردن را در جهات مختلف جلو عقب، چرخش به چپ و راست و خم کردن به طرفین حرکت داده و در هر جهت ۵ بار تکرار کنید.

تعداد تکرار ۳ مرتبه در روز



تمرین شماره ۱ - مطابق شکل فوق، یک حوله تا شده زیر گردن قرار دهید تا گودی گردن را پر کند. چانه را به گردن نزدیک کنید (حالت غبغب) و به مدت ۵ ثانیه نگه دارید.

تعداد تکرار در هر جلسه ۸ بار (۳ مرتبه در روز)



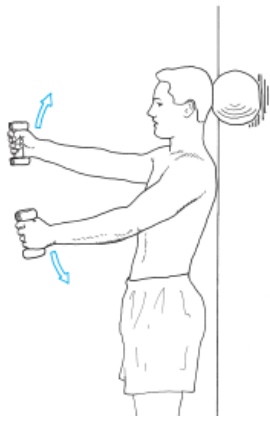
تمرین شماره ۲ - در حالت نشسته انگشت سیابه را روی چانه قرار داده و با حرکت رو به عقب چانه حالت غبغب را ایجاد کرده و ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید.

تعداد تکرار در هر مرتبه ۸ بار (۳ مرتبه در روز)



تمرین شماره ۳ - مطابق شکل فوق، کف دستها را روی پیشانی قرار داده و سر را بمدت ۵ ثانیه به جلو فشار دهید و اینکار را ۱۰ مرتبه انجام دهید. سپس این تمرین را در ۳ جهت دیگر انجام دهید.

تعداد تکرار ۳ مرتبه در روز



تمرین شماره ۷- در حالت دمر یک بالش زیر سینه قرار داده و دستها را کنار بدن قرار دهید. حال سر و گردن و کتفها را با هم بالا آورده و ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید.

تعداد تکرار در هر مرتبه ۶ تا ۸ بار (۳ مرتبه در روز)

تمرین شماره ۱۰- در حالت ایستاده مطابق شکل یک توپ را بین سر و دیوار قرار داده و دستها را با یک جفت وزنه کوچک یا حتی بدون وزنه بالا و پایین بیاورید در حالیکه توپ را با سر نگه داشته اید.

مدت تمرین در هر جلسه ۳ دقیقه (۳ مرتبه در روز)



تمرین شماره ۸- مطابق شکل فوق در حالت طاقباز خوابیده و سر و گردن را کمی بالا آورده و ۳ ثانیه نگه دارید.

تعداد تکرار در هر مرتبه ۶ تا ۸ (۳ مرتبه در روز)

تمرین شماره ۱۱- در حالت ایستاده مطابق شکل، شانه ها را بالا آورده و ۳ ثانیه در این حالت نگه دارید.

تعداد تکرار در هر مرتبه ۲۰ تا ۳۰ بار (۳ مرتبه در روز)



تمرین شماره ۹- مطابق شکل فوق به پهلو خوابیده و سر را کمی بالا آورده و ۳ ثانیه نگه دارید. سپس به سمت مقابل خوابیده و تمرین را تکرار کنید.

تعداد تکرار در هر مرتبه ۶ تا ۸ بار (۳ مرتبه در روز)

تمرین شماره ۱۲- مطابق شکل فوق، شانه ها را به عقب کشیده و کتفها را از عقب به هم نزدیک کنید و کشش را بمدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.

تعداد تکرار در هر مرتبه ۶ تا ۸ بار (۳ مرتبه در روز)