

راهنمای تمرینات ورزشی در محل کار (ریکاوری و بهبود وضعیت)



۳. بالا بردن کتاب (پرس کتاب)

مطابق شکل (تلاش برای بالا بردن کتاب یا ابزار مشابه به بالای سر) با ۲ الی ۳ ست ۱۰ تکراری حرکت را انجام دهید (برای هر دست).



۶. چرخش دست‌ها از میچ دست

مطابق شکل با ۲ ست ۸ تکراری حرکت را انجام دهید (برای هر دست و چرخش در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف عقربه‌های ساعت).



۲. سه سرپازو با صندلی

مطابق شکل (قرار دادن دست‌ها بر روی دسته صندلی و همزمان تلاش برای نشستن و برگشتن به حالت اولیه) با ۲ ست ۷ تکراری حرکت را انجام دهید.



۱. کشش قفسه سینه

مطابق شکل (دست‌ها پشت سر و تلاش برای باز کردن قفسه سینه) با ۳ الی ۵ تکرار و حفظ وضعیت برای ۱۵ ثانیه، حرکت را انجام دهید (از چرخش ستون فقرات اجتناب شود).



۵. بالا بردن پاها از مفصل ران

مطابق شکل (تلاش برای بالا بردن پاها با زانوی خم) با ۲ ست ۸ تکراری حرکت را انجام دهید (برای هر پا).



۴. کشش همزمان دست‌ها و پاها

مطابق شکل با ۳ الی ۵ تکرار و حفظ وضعیت برای ۱۰ ثانیه، حرکت را انجام دهید (ستون فقرات به سمت جلو خم نشود).



۹. دمبل جلو بازو

مطابق شکل با ۲ ست ۱۵ تکراری حرکت را انجام دهید (برای هر دست به صورت جدا یا همزمان و استفاده از دمبل یا وسیله مشابه).



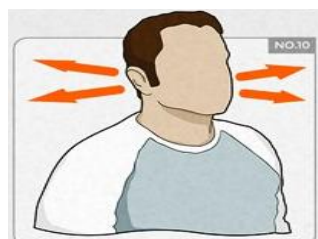
۸. کشش دست‌ها به سمت جلو

مطابق شکل (دست‌های بر روی شانه مخالف) با ۳ الی ۵ تکرار و حفظ وضعیت برای ۱۰ ثانیه، حرکت را انجام دهید.



۷. کشش دست‌ها به سمت بالا

مطابق شکل با ۳ الی ۵ تکرار و حفظ وضعیت برای ۱۰ ثانیه، حرکت را انجام دهید.



۱۰. حرکت گردن در تمامی جهات

مطابق شکل (برای هر جهت (بالا، پایین، راست و چپ) با ۲ ست و حفظ وضعیت برای ۱۰ ثانیه، حرکت را انجام دهید.

توجه:

سعی شود حرکات حداقل دوبار در طول یک روز کاری انجام شوند. در صورت عدم وقت کافی، حداقل نیمی از حرکات انجام شود. در تمامی حرکات از چرخش‌ها، خم شدن و حرکات اضافی ستون فقرات (گردن، تنه و کمر) اجتناب شود.

میلاد فدایی ده‌چشمه (دانشجوی دکتری تمرینات اصلاحی دانشگاه گیلان)