

این حرکات را به صورت ۷ بار تکرار، ۵ ثانیه مکث و حداقل یک بار در روز انجام دهید

ویژه افراد بالای ۴۰ سال

ویژه افراد زیر ۴۰ سال

۱

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

۲

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

۳

انگشتان را پشت سر، قلاب کنید و آرنج ها را به عقب بکشید.

۴

دست ها را به طرفین باز کنید یا چرخش شانه ها کف دست ها را به بالا برگردانید.

۵

کف دست ها را جلوی سینه به هم فشار دهید. به آرامی مچ ها را به چپ و راست خم کنید. (تکرار مخالف)

۶

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

۷

دست ها را به حالت قلاب بالای سر ببرید و به عقب بکشید. کف دست ها باید رو به بالا باشد.

۸

روی لیه صندلی بنشینید و در حالی که دست ها در جلو قرار دارند، به آرامی لته را به سمت پشتی صندلی ببرید.

۹

سپس، دست ها را روی سینه به صورت ضربدر قرار دهید. با اتزان عضلات شکم، لته را بلند کنید و شانه ها را به زانوها نزدیک کنید.

۱۰

لیه صندلی بنشینید و دست را پشت بدن روی صندلی بگذارید و لته را بچرخانید. (تکرار مخالف)

۱۱

با دست ها زیر ران را بگیرد و زانو را به سینه نزدیک کنید. (تکرار مخالف)

۱۲

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

۱۳

یک پا را به بالا و برون ببرید و سپس آن را به مرکز و پایین برگردانید. (تکرار مخالف)

۱۴

لیه صندلی بنشینید. دست ها را به جلو ببرید و از روی صندلی کمی بلند شوید و مکث کنید.

۱۵

در حالی که پنجه های پا زمین تماس دارند تا حد امکان پاشنه ها را بالا ببرید.

۱

پشت سر خود را با دست راست بگیرید و به جلو و راست بکشید. (تکرار با دست چپ)

۲

انگشتان را پشت سر قلاب به آرامی سر را به جلو و پایین بکشید.

۳

کف دست ها را به هم بچسبایید آنها را به آرامی بالا و عقب ببرید.

۴

لیه صندلی بنشینید. با دست ها پشتی صندلی را بگیرد و لته را به جلو بکشید. (تکرار مخالف)

۵

کف دست را روی دیوار پشتی صندلی قرار دهید. (تکرار مخالف)

۶

لیه صندلی بنشینید. در حالی که دست ها به صورت ضربدر روی سینه هستند، لته را به پشتی تکیه دهید. لته را بلند کنید و صاف بنشینید.

۷

سپس، بدون کمک دست ها با آرامی بایستید.

۸

پاها را کاملاً از هم بپارو و لته را به جلو خم کنید و دست ها را به زمین برسانید.

۹

در حالی که دست ها در طرفین صندلی قرار دارند سر را به زانوها نزدیک کنید.

۱۰

سپس صاف بنشینید و دست ها را کاملاً بالای سر بکشید.

۱۱

با دست ها زیر رانو را بگیرد و بدون خم کردن کمر، زانو را به قفسه سینه نزدیک کنید. (تکرار مخالف)

۱۲

با دو دست زانوی خود را بگیرد و به طرف شکم و بالای پای مخالف بکشید. (تکرار مخالف)

۱۳

دست ها را روی هم قرار دهید و با آرامی پایین بروید و قبل از تماس با صندلی مکث کنید.

۱۴

لیه صندلی بنشینید و دست ها را روی یک پا قرار داده و به آرامی به آن فشار وارد کنید. (تکرار مخالف)

۱۵

دست ها را روی لیه صندلی قرار دهید و بدن را به پایین حرکت دهید.