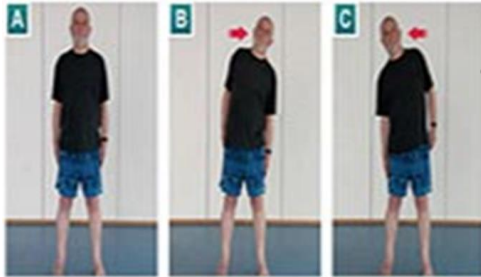


ادامه تمرینات ورزشی جهت حفظ دامنه حرکات مفاصل در سالمندان

ورزش های ایستاده

➤ کشش به طرفین

❖ ایستاده رو به جلو



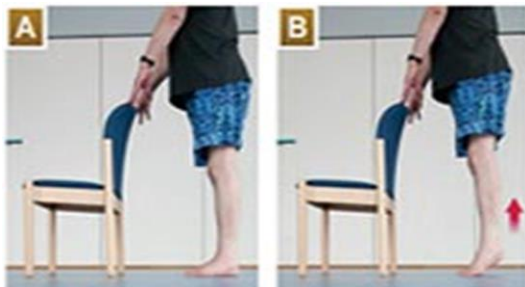
- ✓ ایستاده و دستها در دو طرف بدن، پاها را در عرض شانه ها باز کنید
- ✓ سپس بازوی خود را به یک طرف تا آنجا که راحت هستید پایین بکشید
- ✓ طوری که در مفصل ران سمت دیگر احساس کشش داشته باشید
- ✓ و ۲ ثانیه در همین حالت بمانید
- ✓ سپس با دست دیگر این حرکت را با سمت دیگر انجام دهید
- ✓ این حرکت را در هر سمت سه بار انجام دهید

➤ کشش عضله خارجی ساق پا :



- ✓ کف دستها را روی دیوار گذاشته و پای راست خود را خم کنید
- ✓ و یک گام با پای چپ به عقب برگردید و پای چپ را صاف نگه دارید
- ✓ کف هر دو پا باید بر روی زمین قرار گیرد
- ✓ در این حرکت، عضله ساق پای چپ کشیده می شود
- ✓ سپس به حالت اول برگشته با پای دیگر این حرکت را تکرار کنید
- ✓ این کشش را برای هر پا سه مرتبه انجام دهید

➤ کشش عضلات پشت ساق پا



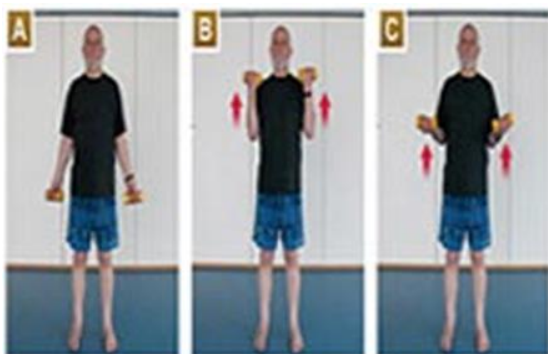
- ✓ بایستید و دستانتان را پشت یک صندلی بگذارید
- ✓ پاشنه پاها را از زمین بلند کنید
- ✓ ۵ بار این حرکت را انجام دهید

➤ کشش عضلات داخل ساق پا



- ✓ بایستید دستانتان را پشت یک صندلی بگذارید
- ✓ پای راست را به طرف راست باز کنید بعد به حالت اول برگردید
- ✓ سپس با پای چپ این حرکت را انجام دهید
- ✓ پشت و ران باید صاف باشند
- ✓ ۵ بار این حرکت را انجام دهید.

➤ فشار بر عضله دو سر بازو (ورزش استقامتی)



- ✓ بایستید، پاها را به عرض شانه باز کنید
- ✓ دو وزنه (یا دو بطری کوچک آب) را در دستانتان نگه دارید
- ✓ دستانتان را در دو طرف بدن رو به جلو قرار دهید
- ✓ آرنج ها را خم کنید تا وزنه ها به شانه ها بچسبند
- ✓ سپس به آرامی دستها را پایین بیاورید
- ✓ این حرکت را پنج بار تکرار کنید

➤ حرکت کوچک نشست و برخاست



- ✓ در حالت ایستاده، دستهای خود را پشت یک صندلی بگذارید
- ✓ پاها در عرض شانه ها باز باشند
- ✓ باسن را به سمت پایین حرکت دهید
- ✓ به آرامی زانوها را ۴۵ درجه خم کنید سپس دوباره بایستید
- ✓ ۵ بار این حرکت را انجام دهید. (همراه پشت تان صاف باشد)

ادامه دارد

