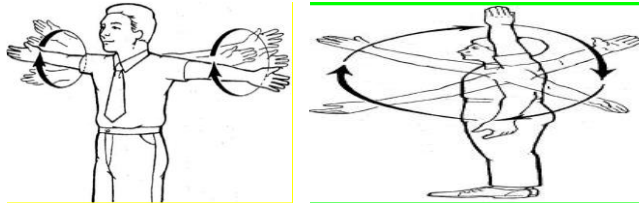


نرمش های مناسب برای رفع خستگی در محیط کار



شانه های خود را بالا برده و چند ثانیه آنها را در این وضعیت نگه دارید. 5 بار انجام دهید.

دست ها را در یک مسیر دایره ای کوچک در جهت و خلاف جهت عقربه های ساعت حرکت دهید. دستهای خود را در دوایر بزرگتر و کاملتر حرکت دهید.



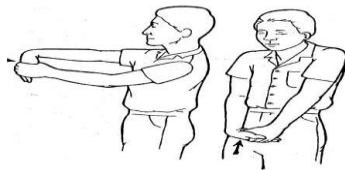
در حالیکه دستهای خود را در جلو بالا آورده اید، انگشتان خود را باز و بسته کنید و بعد این حرکت را در حالی که دستها را به طرفین و جلو

بالا برده اید تکرار کنید.

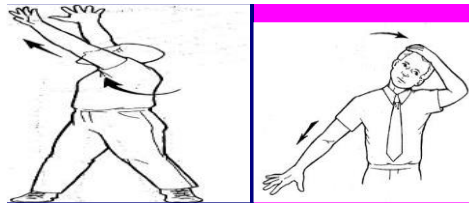


در حالیکه یک دست را از جلو بالا برده اید و آرنج نیز کاملاً صاف و کشیده قرار گرفته مج دست را با کمک دست دیگر رو به پایین بکشید.

این حرکت را در حالیکه دستها را پایین آورده اید نیز تکرار کنید.



در حالیکه دست خود را با زاویه 55 درجه دور از تنه قرار داده اید با دست دیگر گردن را کشش دهید. این حرکت را در جهت عکس آن نیز انجام دهید.



تا حد ممکن انگشتان و دستها را همراه با بدن رو به بالا و سمت چپ و سپس به سمت راست چرخانده و کشش دهید.

دستها را روی مفصل ران گذاشته و سپس سر شانه ها و بدن را به عقب خم کنید و دوباره به وضعیت عادی برگردید.

