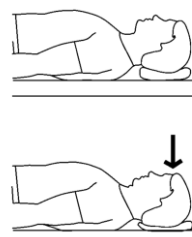


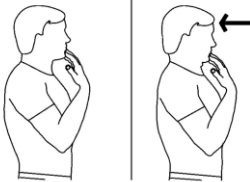
تمرینات گردن

□ هل دادن سر به سمت عقب (غیغب گرفتن)



به پشت بخوابید سر را روی بالش کوچکی بگذارید. چانه را به عقب ببرید و پشت سر را به بالش فشار دهید. سپس به موقعیت اول برگردانید. گردن شما در طول حرکت ثابت است و فقط سر شما حرکت می کند. تمرین را ۲ ست ۸ تایی و دو بار در روز انجام دهید. بین ست ها ۱ دقیقه استراحت کنید.

□ هل دادن سر به عقب (غیغب گرفتن)



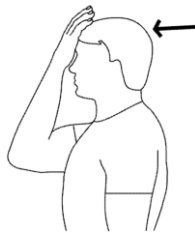
بنشینید یا بایستید. به جلو نگاه کنید. چانه را به سمت عقب هل دهید. سپس به موقعیت اول برگردید. در طول حرکت، وضعیت بدن را به صورت صاف حفظ کنید. از فشار انگشتان روی چانه استفاده کنید. تمرین را ۲ ست ۸ تایی و دو بار در روز انجام دهید. بین ست ها ۱ دقیقه استراحت کنید.

□ انقباض ثابت عضلات کج کننده گردن



کف دست را در کنار صورتان قرار دهید. بالای سر را به انگشتان فشار دهید. گردن خم نشود. برای سمت دیگر نیز تکرار کنید. در این حرکت دست از کج شدن سر جلوگیری می کند. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و یک بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید.

□ انقباض ثابت عضلات خم کننده گردن



کف دست را مقابل پیشانی قرار دهید. سپس پیشانی را به کف دست فشار دهید. اجازه ندهید گردن به سمت جلو یا عقب خم شود. در این حرکت در حقیقت دست از خم شدن گردن به جلو، جلوگیری می کند. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و یک بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید.

□ انقباض ثابت عضلات کج کننده گردن



کف دست را در یک سمت صورت، قرار دهید. گونه را به کف دست فشار دهید. بدون اینکه گردن حرکت کند و یا بچرخد. در سمت دیگر نیز تکرار کنید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید.

□ انقباض ثابت عضلات صاف کننده گردن



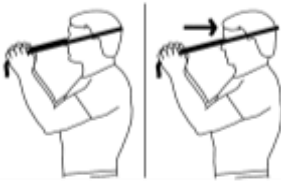
کف دست را پشت سر قرار دهید. پشت سر را به کف دست فشار دهید. در طول حرکت، گردن خم نشود. در این حرکت دست از خم شدن گردن به سمت پشت جلوگیری می کند. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و یک بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید.

□ کج کردن مقاومتی گردن با کش ورزشی



صاف بنشینید کش را دور سر، بالای گوش قرار داده، به جلو نگاه کنید، با هل دادن کش توسط سر، گردن را کج کرده و گوش را به شانه نزدیک کنید. سپس به موقعیت اول برگردید، حرکت را تا جایی که درد ندارید پیش ببرید. تمرین را ۳ ست ۱۰ تایی و یک روز در میان انجام دهید، از کش استفاده نمایید. بین ست ها ۱ دقیقه استراحت کنید.

□ کشیدن مقاومتی سر به عقب (غیغب گرفتن) با استفاده از کش ورزشی



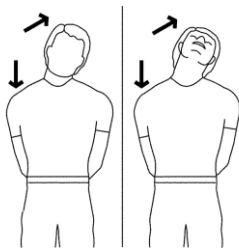
به صورت صاف بنشینید یا بایستید، به جلو نگاه کنید، کش را از پشت سر بکشید و در دست نگه دارید. چانه را به سمت داخل کشیده و با هل دادن کش سر را به عقب ببرید. به موقعیت اول برگردید. تمرین را ۳ ست ۱۰ تایی و یک روز در میان انجام دهید. بین ست ها ۱ دقیقه استراحت کنید.

□ کشش گردن با عقب بردن سر



روی یک صندلی استاندارد بنشینید. راستای صحیح بدن را حفظ کنید. به آرامی گردن را به عقب خم کنید و ماهیچه های جلوی گردن را بکشید. نگه دارید و به موقعیت اول برگردید. تمرین را ۱ ست ۴ تایی و دو بار در روز انجام دهید هر حرکت را ۲۰ ثانیه نگه دارید. بین ست ها ۳ ثانیه استراحت کنید.

□ کشش عضلات جلویی طرفی گردن



بایستید. دست ها را در پشت نگه دارید. شانه ها را پایین بیاورید. سر را به سمت مخالف کج کنید، سپس به بالا نگاه کنید. تمرین را برای سمت مقابل تکرار کنید. این تمرین را می توانید در حالت خوابیده نیز انجام دهید. تمرین را ۱ ست ۵ تایی و دو بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۲۰ ثانیه نگه دارید. بین ست ها ۳۰ ثانیه استراحت کنید.

این تمرینات فقط برای شما تجویز شده اند، لطفا بدون تجویز پزشک آنها را در اختیار سایرین قرار ندهید