

**بخش دوم:**

**برنامه ورزش کمر، دست ها و پاها**

**(۵ دقیقه)**

## ورزش کمر - گردش تنه



۱. پای راستتان را روی پای چپ بیاندازید و ساعد چپتان را روی خارج ران راست تکیه بدهید.
۲. فشار ملایم یکنواختی را با ساعد چپ به ران تان وارد کنید و بالاتنه خود را بچرخانید.
۳. در حالی که کشش را حفظ می‌کنید، به بالای شانه راست خود نگاه کنید و وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۴. حرکت را در سمت مقابل تکرار کنید.

## ورزش کمر - کشش پشت



۱. کاملاً به صندلی خود تکیه بدهید.
۲. حالا از کمر به سمت جلو خم شوید و سینه خود را به روی ران ها قرار دهید.
۳. دست ها را جلوی پاها آویزان کنید و سرتان را بین زانوها قرار بدهید. وضعیت را ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
۴. اینک دست ها را روی ران ها بگذارید و بالاتنه را به حالت نشسته قائم ببرید.
۵. حرکت را ۲ بار تکرار کنید.



## ورزش دست - پرس دست

۱. در حالی که مچ دست‌ها به سمت بالا خم شده، دست‌ها را به هم بچسبانید.
۲. آرام دست‌ها را به سمت زمین هل بدهید. وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
۳. عضلات را شل کنید و حرکت را تکرار کنید.



## ورزش دست - کشش مچ دست

۱. یک دست را صاف روبروی خود نگاه دارید.
۲. با دست دیگرتان، پنجه دست را بگیرید و مچ را به سمت پایین و عقب ببرید. وضعیت را ۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. دست‌ها را عوض کنید و سه بار حرکت را تکرار کنید.



## ورزش پا - کشش ران

۱. با گرفتن صندلی یا میز اداری برای حفظ تعادل، روی پای چپتان را با دست بگیرید و آرام پاشنه را به باسن نزدیک کنید.
۲. زانوی چپ باید در امتداد زانوی راست باقی بماند تا کشش در جلوی ران شما حفظ شود. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



## ورزش پا - کشش پشت ساق پا

۱. با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز بایستید، به صورتی که وزن بدن روی پای چپ بیفتد.
۲. پای راست خود را جلوی پای چپ دراز کنید، در حالی که پا خم شده است (پاشنه صاف، انگشتان به بالا).
۳. به آرامی از کمر به سمت جلو خم شوید تا احساس کشش در پشت ساق پای راست خود احساس کنید. وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۴. حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



## ورزش پا - چرخاندن مچ پا

۱. با استفاده از یک صندلی ثابت یا میز اداری به عنوان تکیه‌گاه، پای راست خود را از زمین بالا بیاورید و آن را هشت بار از مچ به سمت راست و سپس به سمت چپ بچرخانید.
۲. این کار را برای پای چپ تکرار کنید.





## ورزش پا - خم شدن به طرفین

۱. دستان را در دو طرف بدن نگاه دارید.
۲. به سمت چپ خم شوید و به تدریج دست چپ خود را به پا نزدیک کنید (سعی کنید به سمت جلو یا عقب متمایل نشوید). وضعیت را ۱۵ ثانیه حفظ کنید.
۳. حرکت را در سمت راست تکرار کنید.