

۱- بازوها را به بدن تکیه دهید و از ناحیه مفصل آرنج ها را به طرفین باز کنید این عمل باعث فشار بر روی ماهیچه کتف و بازو می شود



۲- دست از آرنج صاف و کشیده عضلات گردن و پشت صاف باشد و با ساعد دست دیگر با پشت دست کشیده نیرو وارد کرده و آن را با فشار به سمت بیرون بدن می کشیم و تا ۳۰ ثانیه نگه می داریم در این قسمت کشش باید در ناحیه عضلات پشت و بازو باشد. این نرمش را میتوان به صورت نشسته نیز انجام داد



نرمشهای تقویت سازو میچ دست



تهیه و تنظیم: ندا شیرخانلو
مسئول بهداشت حرفه ای
بیمارستان آموزشی، درمانی
قلب و عروق شهید رجائی
سال ۱۳۹۶



۵- توسط یک بطری پر از آب یا دمبل با ثابت نگه داشتن ساعد دست ، از ناحیه مچ دست آن را به آرامی حرکت داده و بالا و پایین و همچنین به طرفین می بریم



با انجام این تمرینات به صورت روزانه به تقویت ماهیچه های گردن ، شانه ، بازو و مچ دست پرداخته و باعث کاهش دردهای این قسمت از بدن خواهیم شد

۳- پشت دست را با آرنج خم نزدیک بدن می بریم و با حرکت دست به سمت داخل و خارج بدن باعث تقویت عضلات پشت و بازو می شویم



۴- توسط یک حوله در دستان خود و حرکت دادن به سمت بالا و پایین ، ماهیچه های کتف و شانه و بازوی خود را تقویت کنید

