

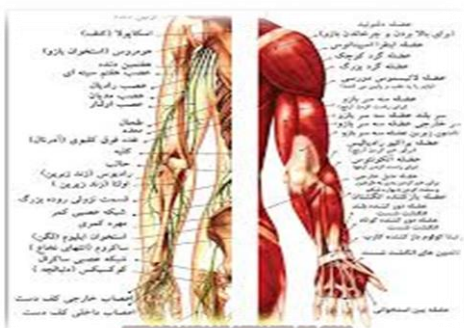


مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی

(ع) مراغه

موضوع:

راهنمای انجام تمرینات دامنه حرکتی اندام های فوقانی

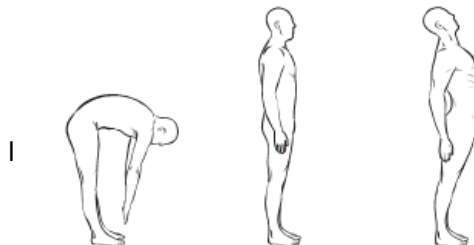


تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

بهار ۱۴۰۱

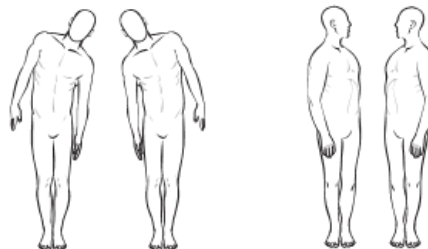
۱۴) تنه خود را طوری خم کنید تا دستانتان به کف زمین برسد و برگردید.



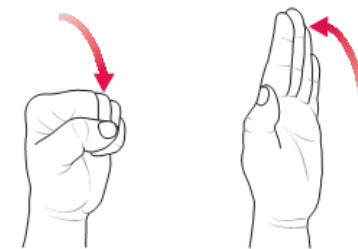
۱۵) گردن خود را مطابق شکل طوری حرکت دهید تا گوشتان به شانه تان نزدیک شود. گردن خود را به راست و چپ حرکت دهید.



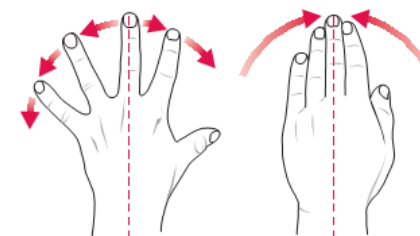
۱۶) تنه خود را مطابق شکل طوری حرکت دهید که دست چپ تان به زانوی چپ تان برسد، و برعکس، تنه خود را به سمت چپ و راست بچرخانید.



۱۱) انگشتان خود را مطابق شکل مشت کرده و باز کنید.



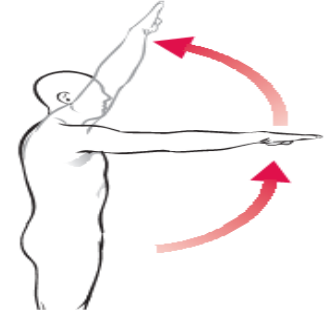
۱۲) انگشتان خود را مطابق شکل باز کرده و دوباره به هم بچسبانید.



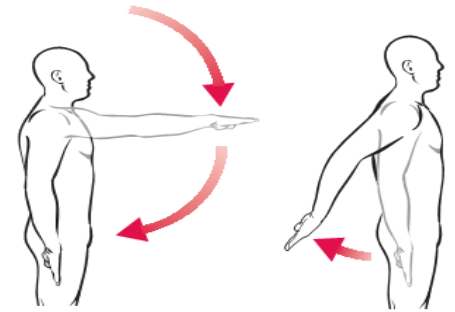
۱۳) همانند شکل گردن خود را طوری خم کنید که چانه شما به جناغ سینه بچسبد و برگردد.



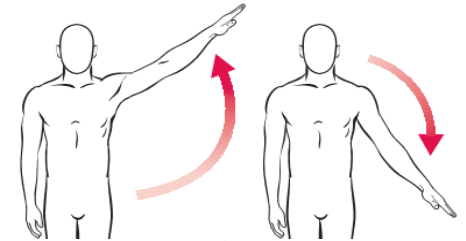
۱) روبرو پهلو بخوابید و کل بازو و دست را طوری حرکت دهید تا دست به بالای سر برسد.



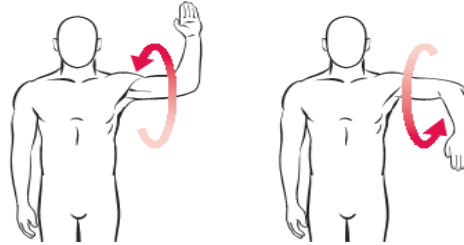
۲) رو به پهلو بخوابید و کل بازو را از بالا به پایین و عقب حرکت دهید به طوری که دست در پشت باسن قرار گیرد.



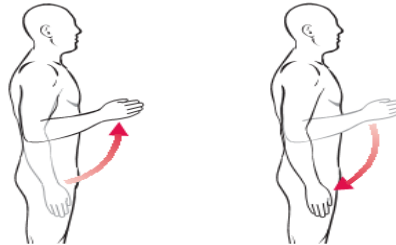
۳) رو به پشت بخوابید و دست خود را از کنار بدن به صورت حرکت پروانه ای بالا بیاورید.



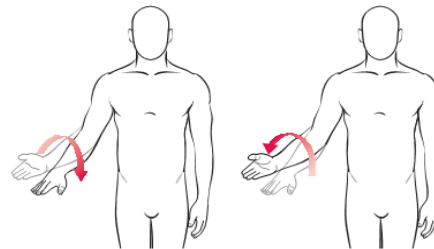
۴) بازو و دست باز شده خود را طوری حرکت دهید که مانند پرتاب کردن باشد.



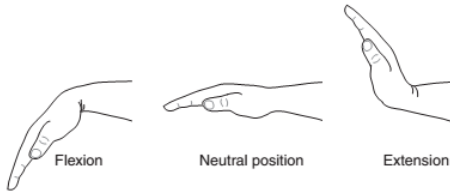
۵) بازو و ساعد در کنار بدن قرار گرفته و ساعد را از مفصل آرنج باز و بسته کنید.



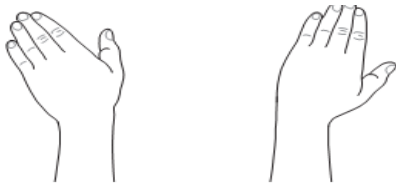
۶) چرخانیم طوری که کف دست رو به سقف و زمین قرار گیرد.



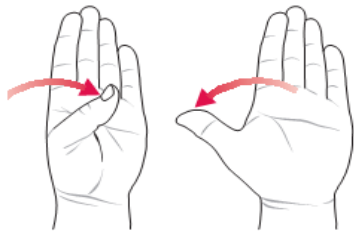
۷) مچ دست خود را به سمت بالا و پایین خم نمایید



۸) دست خود را به داخل و خارج خم نمایید.



۹) انگشت شست خود را از بقیه انگشتان دور کرده و برگردانید.



۱۰) انگشت شست خود را از کف دست دور کرده و برگردانید.