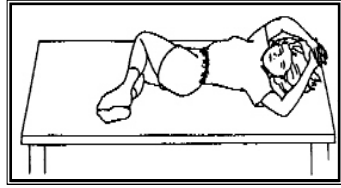


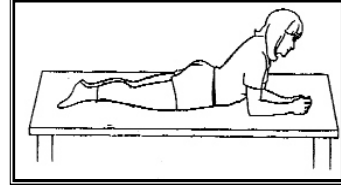
کشش عضله پیریفورمیس

بنشینید، برای کشش عضله سمت چپ، پای کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید. دستهای خود را از روی ران راست خود عبور دهید و آرنج سمت راست خود را بر روی دستها را به سمت چپ و زانوها را به سمت راست حرکت دهید. در صورت صحیح انجام دادن تمرین، کشش را تنه خود احساس خواهید کرد. این کشش را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۳ مرتبه تکرار کنید. همین تمرین را برای سمت دیگر انجام دهید.



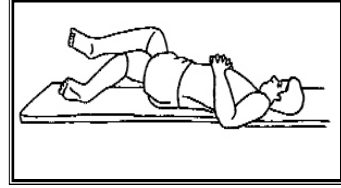
کشش عضلات خارجی تنه

زانوهای خود را خم کنید و طاقباز بخواهید، زانوهای خود را خم کنید و کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید. دستها را به سمت چپ و زانوها را به سمت راست حرکت دهید. در صورت صحیح انجام دادن تمرین، کشش را تنه خود احساس خواهید کرد. این کشش را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۳ مرتبه تکرار کنید. همین تمرین را برای سمت دیگر انجام دهید.



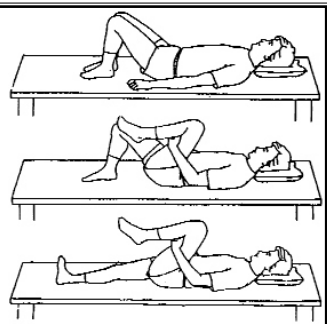
باز شدن تنه

روی شکم بخواهید و روی آرنج‌های خود تکیه کنید. این وضعیت را تا ده شماره نگه دارید و سپس به آرامی سر خود را پایین بگذارید. تمرین را ۳ مرتبه تکرار کنید.



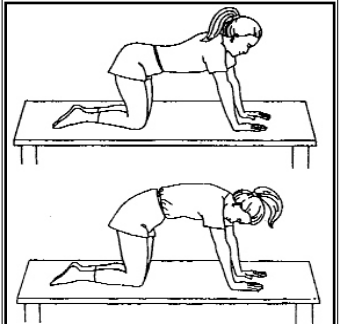
کشش به عضله مربع کمری

مانند شکل به پهلو بخواهید، سمتی که می‌خواهید کشش دهید در بالا قرار گیرد، پاها را به صورت متقاطع از روی هم بگذارید. سپس تنه خود را به سمت مخالف بچرخانید تا کشش را احساس کنید. تا ۳۰ شماره کشش را نگاه دارید. تمرین را ۳ مرتبه تکرار نمایید.



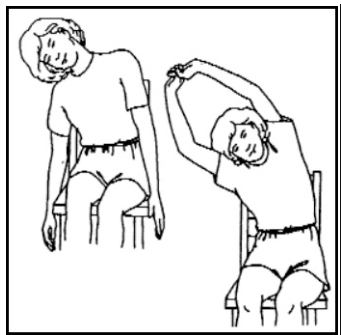
کشش عضلات خم کننده ران

طاقباز بخواهید، زانوها را خم کنید، کف پاها را روی زمین قرار دهید. حالا دستها را زیر زانوی خود قلاب کنید و زانو را به سمت سینه خود بیاورید. حالا سعی کنید زانوی مقابل را صاف کنید. در صورت صحیح انجام دادن تمرین، کشش را در قسمت جلوی ران خود احساس خواهید کرد. کشش را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۳ مرتبه تکرار کنید.



تقویت عضلات شکمی

چهار دست و پا قرار بگیرید. گردن را غب غب کنید. حالا شکم خود را داخل بدهید و پشت خود را مطابق شکل پایین قوس بیاندازید. این وضعیت را تا ده شماره نگه دارید سپس عضلات شکم خود را شل کنید و مطابق شکل بالا به کمر قوس دهید و تا ده شماره نگه دارید. تمرین را ۳ مرتبه تکرار نمایید.



کشش عضلات خارجی تنه

روی صندلی بنشینید و دو دست خود را در کنار بدنتان قرار دهید، حالا قسمت بالایی تنه خود را به سمت راست خم کنید. دقت شود که باسن تان از روی صندلی بلند نشود. در صورت صحیح انجام دادن تمرین کشش را در سمت چپ خود احساس خواهید کرد. این کشش را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۳ مرتبه تکرار کنید. همین تمرین را برای سمت دیگر انجام دهید. این تمرین با قلاب کردن دست‌ها در بالای سر سخت‌تر می‌شود.



کشش عضلات پشت تنه

روبه دیوار بایستید و دست‌های خود را در بالای سرتان روی دیوار قرار دهید. حالا سعی کنید دست‌های خود را بیشتر به سمت بالا حرکت دهید. دقت شود که پاشنه‌های پایتان از زمین جدا نشود. در صورت صحیح انجام دادن تمرین، کشش را در تنه خود احساس خواهید کرد. این کشش را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۳ مرتبه تکرار کنید.

کشش کمر به روش سجده

آهسته و تدریجی دستها کاملاً روی زمین به جلو کشیده شود. (کف دستها روی زمین باشد) و همزمان آرام آرام از عقب روی باسن خود بنشینید در این حالت ۲۰-۳۰ ثانیه بمانید. ۲-۳ مرتبه تکرار کنید.

