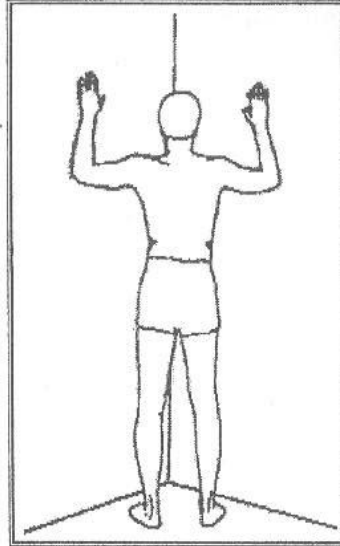
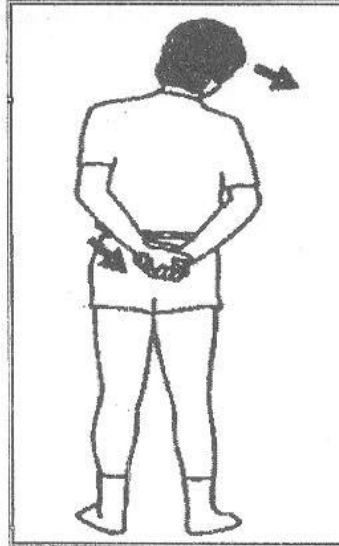


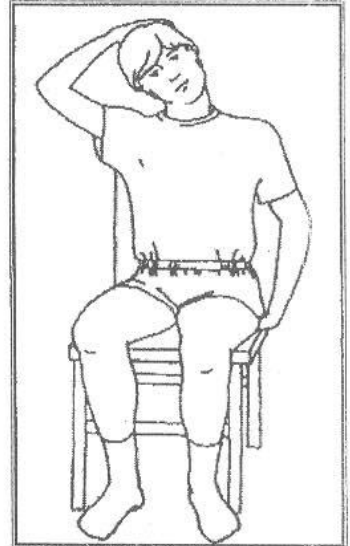
کشش به عضلات خم کننده طرفی گردن
روی صندلی بنشینید و دست راست خود را به پشت برده و بین دو کتف قرار دهید. حالا با دست چپ، سر را به سمت چپ خم کنید. در صورت صحیح انجام دادن تمرین، کشش را در سمت راست گردن خود احساس خواهید کرد. همین تمرین را برای سمت دیگر نیز انجام دهید.



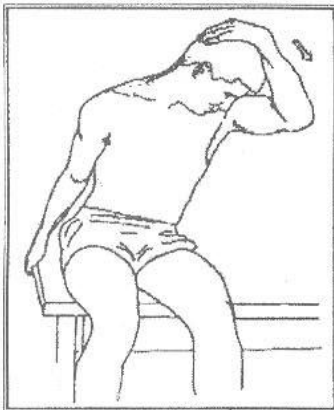
کشش عضله ای سینه ای
گوشه دیوار بایستید، بازوها را ۹۰ درجه از بدن دور کنید و آرنجها را نیز ۹۰ درجه خم کرده و کف دستها را روی دیوار قرار دهید. حالا به اندازه ای به گوشه دیوار نزدیک شوید که کشش را در جلوی سینه خود حس کنید. این وضعیت را تا ۳۰ ثانیه و ۱۵ مرتبه تکرار کنید.



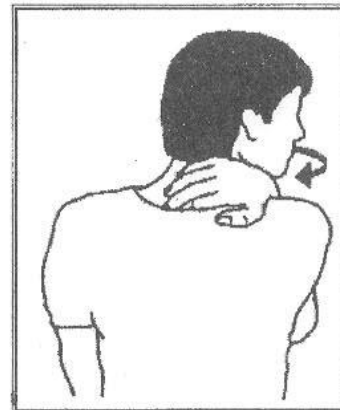
کشش عضلات شانه و گردن
مانند شکل بایستید و سر خود را به یک سمت کج کنید بازوی سمت دیگر را به پایین بکشید و نفس را بیرون دهید. قسمت بالایی بدن را صاف نگه دارید. کشش را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید. همین تمرین را برای سمت دیگر نیز انجام دهید.



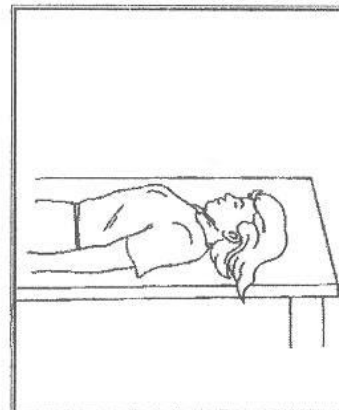
کشش به عضلات خم کننده طرفی گردن
روی صندلی بنشینید و غب غب بیاننازید و دست چپ خود را زیر خود بگذارید و با دست راست سر را به سمت شانه راست خم کنید. در صورت صحیح انجام دادن تمرین، کشش را در سمت چپ گردن خود احساس خواهید کرد. کشش را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید. همین تمرین را برای سمت دیگر نیز انجام دهید. این تمرین را می توانید در حالی انجام دهید که سر شما در وضعیت مستقیم باشد.



کشش عضله بالا برنده کتف
کنار تخت بنشینید و لبه تخت را مطابق شکل بگیرید سپس با دست دیگر سر را به سمت دیگر چرخانده تا کشش را احساس کنید. این وضعیت را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید.



متحرک سازی ستون فقرات گردنی
قسمتهای تحتانی ستون فقرات گردنی خود را با یک دست بی حرکت کنید، سر خود را به همان سمت بچرخانید. این حرکت عمدتاً در قسمت میانی و فوقانی ستون فقرات صورت می گیرد.



صاف گردن محور گردنی
طاقباز بخوابید و غب غب بیاننازید. به این صورت که سعی کنید پشت گردن خود را به تخت فشار دهید. از نگاه داشتن نفس در سینه نیز خودداری کنید. حرکت را تا ده شماره نگه دارید و سپس عضلات خود را شل کنید. تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید. در این تمرین می توانید یک توپ پلاستیکی کوچک در قسمت پشت قوسی گردنی خود استفاده کنید و گردن خود را به آن فشار دهید.



کشش به ستون فقرات گردنی
به حالت خوابیده قرار بگیرید، با دو دست خود سرتان را آهسته به سمت جلو بکشید و نفس را بیرون دهید. این وضعیت را ده شماره نگه دارید. همزمان با این که سر را به جلو می برید، آن را نیز در جهت محور بلندش (یعنی گردن) بکشید. این تمرین اغلب برای گردن درد و یا سردرد خوب و مناسب است. در ضایعات رباطهای گردنی، بخصوص در چند هفته اول از این تمرین استفاده نکنید چون سبب کشش اضافی در رباطهای و دیسکهای می گردد. با شروع علائمی از گیجی و منگی حتما حرکت را متوقف کنید.