



چرا باید گرم کنیم؟

کاستن احتمال بروز آسیب: عضلات و تاندون‌ها را برای کار آماده می‌کند و به شما این امکان را می‌دهد که در نخستین ساعات کاری کمتر دچار آسیب‌هایی نظیر کشیدگی و یا پارگی عضلات شوید.

بیدار کردن بدن و ذهن: افزایش تمرکز و هوشیاری

کاهش سفتی مفاصل: حرکت مفاصل را روان می‌کند.

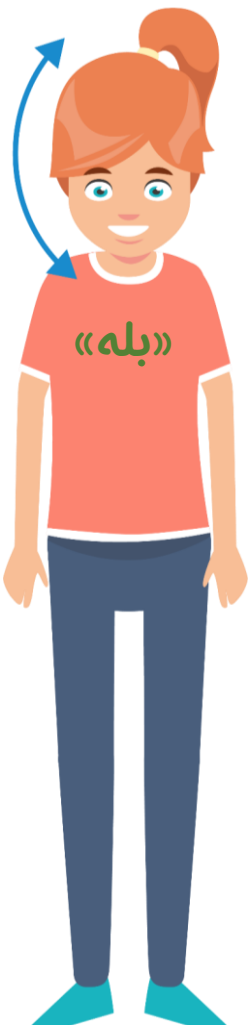


تقویت ریکاوری: با آماده‌کردن بدن برای آغاز به کار و به حداقل رساندن اثرات استرس در حین فعالیت

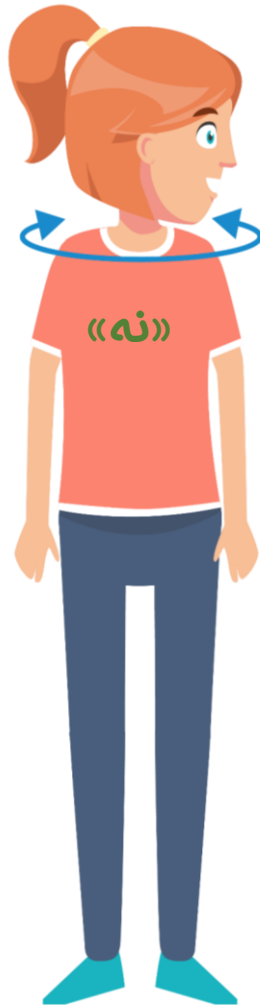
کاهش کشش عضلانی و بهبود گردش خون

سر

۱۰ حرکت در هر ست



خم کردن / کشیدن



چرخش



کج کردن



شانه‌ها

۱۰ حرکت در هر بست

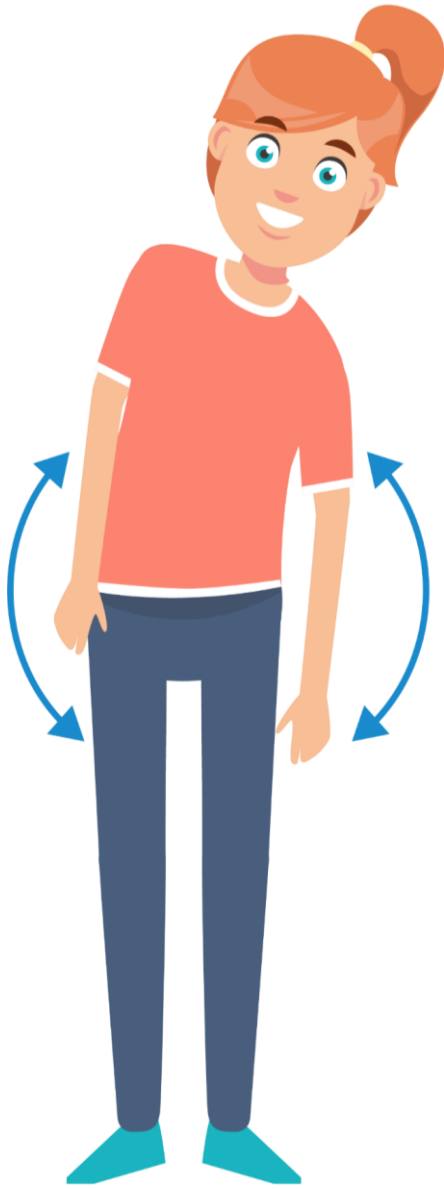


چرخش در یک جهت
سپس در جهت دیگر

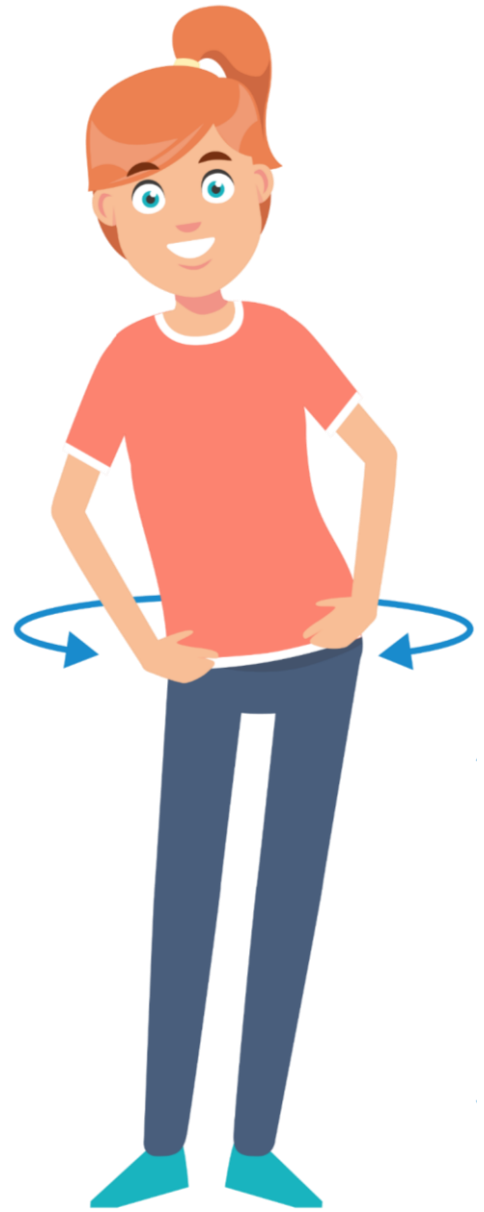


کمر

۱۰ حرکت در هر بست



کج کردن به هر دو طرف



چرخش به هر دو طرف



بالای کمر

۱۵ ثانیه نگه‌دارید



تا حد امکان در حالی که روی انگشتان پا قرار دارید، بازوها را به بالای سر بیاورید.



آرنج / مچ دست

۱۰ حرکت در هر ست



چرخش دو طرفه

هر دو بازو را بکشید و
انعطاف داشته باشید.