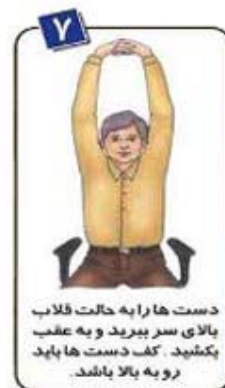
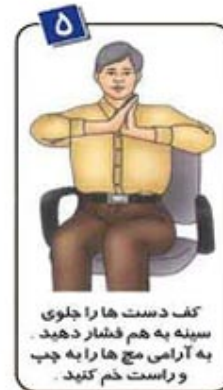
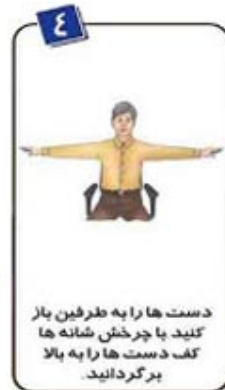
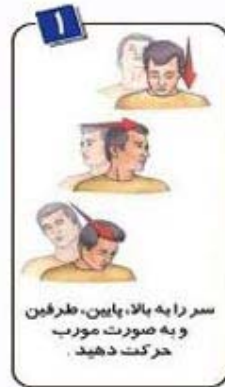
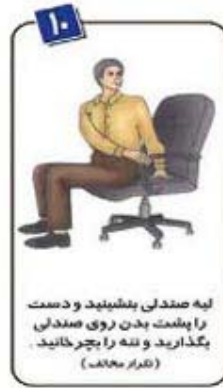


بسمه تعالی

ورزش هماهنگی روح و جسم است

حرکات ورزشی زیر را می‌توانید به راحتی در محل کار انجام دهید.





ليه صندلي بنشينيد و دست
را پشت بدن روي صندلي
بگذاريد و ننه را بچرخانيد.
(تكرار مخالف)



با دست ها زير ران را
بگيريد و زانو را به سينه
نزديك كنيد.
(تكرار مخالف)



دست ها را روي كمر قرار
دهيد. آرنج ها را به عقب و
كمر را به جلو هدايت كنيد.



يك پا را به بالا و بيرون
بيريد و سپس آن را به
مرکز و پايين برگردانيد.
(تكرار مخالف)



ليه صندلي بنشينيد.
دست ها را به جلو ببريد
و از روي صندلي كمی بلند
شويد و مكث كنيد.



در حالي كه پنجه هاي پا
با زمين تماس دارند تا حد
امكان پاشنه ها را بالا ببريد.

با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند

اداره کل تربیت بدنی