



یونی لایک

WWW.UNILIKE.COM

ورزش های مناسب برای کمردرد

 <p>به پشت دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید، و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید سپس عضلات باسن و شکمتان را منقبض کنید، اما سر و شانه های خود را شل نگه دارید؛ باسن خود را از زمین بلند کنید، تا حدی که زانوها، باسن و ناحیه شانه ها در یک خط راست قرار گیرند؛ پنج شماره در همین وضعیت بمانید سپس به وضعیت اولیه برگردید؛ در ابتدا این تمرین را پنج بار تکرار کنید و سپس به تدریج تعداد آن را به 20 بار برسانید.</p>	 <p>بر روی زمین به پشت دراز بکشید و زانوهایتان را جمع کنید سپس با کمک عضلات شکمتان زانوهایتان را تا حدی که نیاز به فشار نداشته باشد به طرف سینه خود بالا بیاورید و با هر دو دست زانوهایتان را بگیرید؛ به طور منظم و یکنواخت نفس بکشید و تا پنج شماره در همین وضعیت بمانید سپس پا را با کمک عضلات شکمی پایین بیاورید و این حرکت را با پای دیگر تان نیز تکرار کنید.</p>	 <p>روی زمین به پشت بخوابید و زانوهایتان را خم کنید؛ سپس به آرامی عضلات باسن و عضلات شکمتان را منقبض کنید، به طوری که پشتتان به طور کامل روی زمین قرار بگیرد؛ با قوس دادن کمرتان، لگن خود کمی رو به بالا خم کنید و تا پنج شماره در همین وضعیت باقی بمانید سپس به وضعیت اولیه تان برگردید؛ حالا کمرتان را طوری قوس دهید که لگنتان رو به پایین خم شود سپس تا پنج شماره در این حالت بمانید و سپس عضلاتتان را شل کنید</p>
 <p>روی یک طرفتان دراز بکشید در حالی که پاهایتان روی هم قرار دارد. پایی را که در پائین قرار دارد سفت کنید. شکم را داخل بدهید. پای بالایی را حدود ۱۸ اینچ بلند کنید و تا جایی که میتوانید آنرا کشیده و بلند کنید این حالت را برای ۲ ثانیه نگه دارید آنرا ۱۰ بار تکرار کنید و به طرف دیگر بدنتان بیرخید و همان حرکات را تکرار کنید. هر کدام این حرکات را ۳ بار تکرار کنید</p>	 <p>در حالی که بر روی پشت دراز کشیدید، هر دو زانو را به سینه بکشید، و بطور هم زمان سر را به جلو خم می کنید تا کشش راحتی را حس کنید</p>	 <p>به پشت بخوابید، زانوهایتان را جمع کنید و کف پاهایتان را به طور کامل روی زمین قرار دهید؛ پشت و شانه های تان را ثابت روی زمین نگه دارید، و در همین حال زانوهای خم شده تان را تا حدی که به طرف چپ بچرخانید که با زمین تماس پیدا کنند یا آنکه آن ها را به اندازه ای بچرخانید که بدون احساس ناراحتی تا حد ممکن به زمین نزدیک شوند؛ پنج شماره در همین وضعیت بمانید پاهایتان را رها کرده و استراحت کنید</p>
 <p>در حالیکه ایستاده اید دستان خود را بر روی کمر قرار داده و به آرامی و در ابتدا به میزان کمی به عقب خم شوید. این وضعیت را ۲۰ ثانیه حفظ کرده و هر ۲۰ دقیقه تکرار کنید</p>	 <p>وضعیتی شبیه به استارت دو و میدانی بگیرید. به این ترتیب که به صورت یک در میان پای راست و چپ در جلو قرار بگیرید. ۵ ثانیه حرکت را نگهداشته و ۱۰ تا ۱۲ بار در طول روز تکرار کنید</p>	 <p>بر روی شکم دراز کشیده در حالیکه وزن بدن بر روی آرنج و ساعدها قرار گیرد. در طی این مدت باید لگن کاملاً در تماس با زمین باشد. حالا کمر را در وضعیت راحت و بدون انقباض قرار دهید. این وضعیت برای ۵ تا ۱۰ دقیقه در ابتدا نگهداشته شود. اگر با این ورزش مناسب دیسک کمر درد ایجاد شد مجدداً حرکت اول انجام شده و سپس حرکت دوم تکرار شود</p>