

بسمه تعالی

ورزش هماهنگی روح و جسم است

تمرینات ورزشی کمر درد:

۱. تمرینات را به طور منظم و مداوم انجام دهید
۲. بین هر تمرین ۱۵ ثانیه برای استراحت در نظر بگیرید.
۳. تمرینات را ۳ بار در روز هر بار ۴ مرتبه به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهید.
۴. تمرینات را به صورت دو طرفه و قرینه انجام دهید.
۵. ترتیب انجام تمرینات توسط درمانگر برای هر روز مشخص خواهد شد.
۶. در ابتدا به شکم خوابیده و به مدت ۵ دقیقه در بخش انتهایی کمر کیسه آب گرم قرار دهید.
۷. قبل از شروع ورزش کمر درد موارد فوق را حتماً انجام دهید.
۸. تمرینات ورزشی برای هر فرد اختصاصی بوده و حتماً جهت انجام ورزش کمر مناسب با پزشک خود مشورت نمایید.

۱. مطابق شکل در وضعیت طاقباز در حالیکه زانوهایتان ۹۰ درجه خم شده سعی کنید کمر را به زمین چسبانده و ۴ تا ۱۵ ثانیه فشار دهید این کار را روزی ۳ بار در روز انجام دهید.



۲. در حالی که طاقباز خوابیده اید یک پا صاف و پای دیگر را خم کرده و با دو دست پای خم شده را به سمت شکم و قفسه سینه آورده و می کشیم به مدت ۴ تا ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس به آرامی به وضعیت اول برگردید یعنی دو پا را صاف کنید. این تمرین را می توانید در وضعیتی که پای مقابل از تحت آویزان است انجام دهید این کار را برای هر دو پا روزی ۳ نوبت انجام دهید.



۳. در حالیکه طاقباز خوابیده اید هر دو زانو را با دستهایتان بگیرید و سپس بدون اینکه سر را بالا بیاورید زانوها را بسمت شکم کشیده و ۹۰ ثانیه نگه دارید این کار را روزی ۳ بار در روز هر نوبت ۳ بار انجام دهید.



۴. در وضعیت طاقباز خوابیده زانوها را کمی خم کنید و دست ها را کنار بدن قرار می دهید سپس لگن را از روی تخت تا جایی که درد ایجاد نشود بلند می کنید. و باسن را منقبض کرده و آن را از روی زمین بلند کنید به نحوی که شانه ها، باسن و زانو در امتداد هم باشد.

سپس ۴ تا ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید و به آرامی لگن را به طرف پایین میاورید و به حالت اولیه برگردید این کار را روزی ۳ بار در روز انجام دهید.



۵. به پشت بخوابید یک زانو را کمی خم کنید مچ پای مقابل را روی ران زانوی خم شده قرار می دهید سپس پای زیری را بالا آورده و به سمت شکم خم کنید تا احساس کشش در ناحیه باسن اتفاق بیفتد با کمک دستها می توانید پای زیر را بیشتر به سمت شکم و قفسه سینه کشیده تا کشش بیشتری اعمال شود. این تمرین را ۳ بار در روز هر بار ۴ تا ۱۵ ثانیه انجام دهید.



۶. در وضعیت چهار دست و پا روی زمین قرار گرفته ابتدا قوس کمر را زیاد کرده و پشت خود را کامل خمیده کنید ۴ تا ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید سپس با کاهش قوس کمر گودی کمر را بیشتر کنید و ۴ تا ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید این کار را روزی ۳ بار در روز تکرار کنید.



۷. در حالی که زانوها خم شده به پشت بخوابید زانوها را به سمت راست چرخانده و به سمت چپ نگاه کنید در این وضعیت به مدت ۴ تا ۱۵ ثانیه بمانید و سپس زانوها را به سمت چپ بچرخانید و به سمت راست نگاه کنید این حرکت را ۳ بار در روز انجام دهید.

۸. به پشت روی زمین بخوابید و زانو ها را خم کنید. سر، گردن و شانه ها را از زمین بلند کرده و ۴ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید. این تمرین را ۳ بار در روز تکرار کنید.



۹. به حالت سجده روی زمین یا تختخواب بروید. باسن در تمام طول نرمش باید روی پاشنه ها قرار داشته باشد. سر، گردن و شانه ها را بطرف زمین آورده، دستها را تا حد امکان به جلو دراز کنید، نفس طبیعی بکشید. ۴ تا ۱۵ ثانیه این حالت را نگه دارید. این تمرین را ۳ بار در روز انجام دهید.



با آرزوی سلامتی و تندرستی همکاران ارجمند.

اداره کل تربیت بدنی