

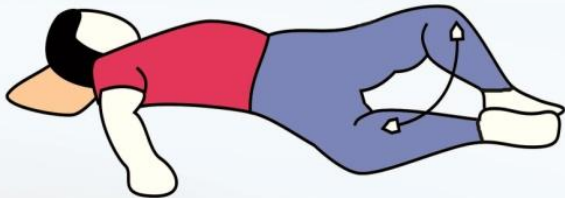
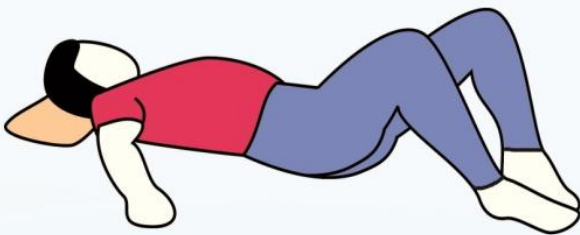


درمان کمر درد با حرکات ورزشی!

۱. به پشت خوابیده، پاها را جمع کنید طوری که زانوها جمع و کف پا روی زمین باشد. (۱-۱) در این حالت پشت را به زمین چسبانده و لگن را کمی بالا بیاورید، این حالت را به مدت ۶ شماره نگاهدارید و سپس به آرامی به حالت اول برگردید.

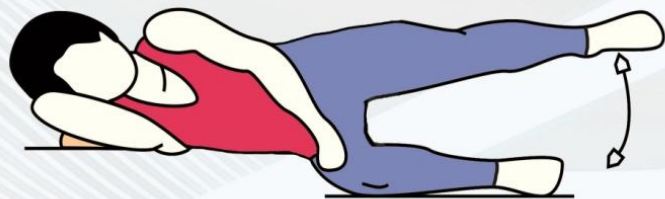


۲. به پشت خوابیده به صورتی که یک پا جمع و پای دیگر صاف باشد، سپس به آرامی پای صاف شده را به اندازه ۱۵ سانتی متر از روی زمین بلند کرده و به آرامی روی زمین بگذارید، همین کار را با پای دیگر انجام دهید.



۱-۲) در این حالت رانها را از ناحیه لگن باز کرده و به آرامی به هم نزدیک کنید.

۳. به پهلو خوابیده پای زیرین را در شکم جمع و پای دیگر را به حالت صاف و کشیده روی آن قرار دهید. الف. پای بالایی را به اندازه ۱۵ سانتی متر از ناحیه لگن بالا بیاورید و به آرامی به حالت اولیه برگردید. ب. همین کار را با پای مقابل انجام دهید.





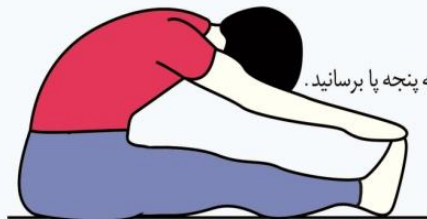
۱-۳) در این حالت یک پا را در شکم جمع کرده ۴ شماره نگه دارید و به آرامی به حالت اول برگردید، همین کار را با پای دیگر انجام دهید.



۴. روی یک سطح صاف و محکم بنشینید.

الف. طوری که هردو پا صاف باشد.

ب. از ناحیه کمر خم شده و نوک انگشتان دست را به پنجه پا برسانید.



۱-۴) این حرکت را مانند حرکت قبل اما با جمع کردن هر دو پا در شکم انجام دهید.



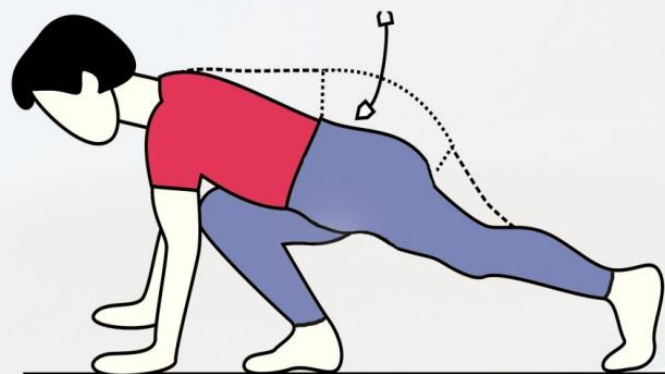
۵. لب تخت خوابیده طوری که هر دو ساق یا از ناحیه زانو از تخت آویزان باشد

الف. به آرامی یک پا را در شکم جمع کرده ۴ شماره نگه دارید.

ب. این کار را با پای مقابل نیز انجام دهید.



۱-۵) در این وضعیت به آرامی سر و گردن و زاویه فوقانی کتف را از روی زمین بلند کرده و به آرامی به روی زمین برگردانید.



۶. وضعیت استارت دومیدانی را چند بار تکرار کنید.

