

ورزشهای مناسب برای تقویت عضلات در کمر درد

گروه هدف: بیمار و همراهان



تمرین 12
درحالیکه سرتان موازی زمین بوده وبازوهایتان صاف هستند روی دست وزانویتان قرارگیرید
این وضعیت راتا شمارش 3تا5نگاه داشته سپس استراحت نمایید.
پس از آن به آهستگی پشتتان را قوس داده وعضلات لگن رامنقبض کنید
این وضعیت راتا شمارش 3تا5نگاه داشته به وضعیت شروع بازگشته واستراحت کنید
این تمرین را3تا5مرتبته تکرار نمایید

تمرین 13
به پشت خوابیده زانوها را خم نموده دست ها رادر کناران قرار دهید وراحت باشید.
به آرامی یک زانو رابه طرف شکم خم کنیدتا شمارش 3تا5نگاه دارید درحالیکه پنجه ها کشیده هستند پایتان راتا حدممکن بالا ببریدتا شمارش 3تا5نگاه دارید
به وضعیت شروع بازگشته واستراحت کنید
این تمرین را3تا5مرتبته تکرار نمایید

تمرین 14
به پشت خوابیده دست ها رادرکنارتان قرار داده یک بالش کوچک زیر سرتان بگذارید
پاهایتان را همانند وضعیت دوچرخه سواریبه جلو وعقب حرکت دهید به آرامی این وضعیت را5تا10باراین عمل راتکرارنمایید.
جهت حرکت رامعکوس نموده و5تا10مرتبته دیگرادامه داده سپس استراحت کنید.
پس ازآن پاهاراتار تفاع بیشتری بلند نموده وتمرین راتکرار نمایید.

تمرین 15
روی شکم دراز بکشید حتما باید دستهایتان زیر شانه ها قرار گیرند سرتان را بالا گرفته وبه آرامی خود را بالا بکشیدتاجایی که روی آرنج ها تکیه نماییداین وضعیت راتا شمارش 3تا5نگاه دارید به آرامی خودرابالا کشیده بازوهایتان را صاف نمایید.
به آهستگی پایین آمده واستراحت کنید.
این تمرین را3تا5مرتبته تکرار نمایید

منبع:

www.tebyan.com

تمرین 9

1. به پشت خوابیده دست ها را کناران قرار دهید
2. زانوها را خم نموده آنها را به سمت شکمتان بالا آورید.
3. درحالیکه زانوها را به هم چسبانده اید زانوها و لگن را تا حد امکان به یک سمت گردانیده این وضعیت را تا شمارش 3 تا 5 نگاه دارید.
4. به وضعیت شروع بازگشته و استراحت کنید.
5. این تمرین را 3 تا 5 مرتبه تکرار نمایید.
6. تمام تمرین را تکرار نموده ولی این بار دست هایتان را پشت سرتان بگذارید.

تمرین 10

1. به پشت بخوابید زانوهاراخم نموده کف پاراروی زمین قراردهید. دست رادرکنارتان قرار داده وسرراروی یک بالش قراردهید.
2. نفس عمیق بکشیدواستراحت کنید
3. عضلات شکم وباسن راست نماید
4. به آرامی لگن وقسمت تحتانی پشت رابلند کنید
5. این وضعیت راتا شمارش 3تا5نگاه داشته به وضعیت شروع بازگشته واستراحت کنید
6. این تمرین را3تا5مرتبته تکرار نمایید

تمرین 11

- درحالیکه پاهایتان کمی از هم فاصله دارد بایستیددستهاراروی باسن قرار داده انگشت شستتان به سمت جلو باشد
- درحالیکه زانوهایتان صاف هستند.کمرتان راتا جایی ممکن به سمت عقب خم نمایید.این وضعیت راتا شمارش 2تا3نگاه داشته به وضعیت شروع بازگشته استراحت نمایید
- این تمرین را 3 تا 5 مرتبه تکرار نمایید

تمرین 1

1. در حالیکه دست ها در کنار بدن قرار دارد و سر را به يك سمت برگردانده اید ، روي شکم دراز بکشید.
2. کاملا راحت باشید و نفس هاي عمیق بکشید و تا 20 بشمارید.
3. در حالیکه روي شکم دراز کشیده اید و سر را به يك سمت برگردانده اید دست هایتان را بالا آورده در مجاورت شانه قرار دهید.
4. به آرامي بالاتنه تان را بلند کنید تا جایی که روي آنجهایتان تکیه کنید.
5. بگذارید قسمت پائین بدن تا حد امکان استراحت کند.
6. این وضعیت را اوایل تا شماره 3 تا 5 نگاه داشته به تدریج شمارش را افزایش دهید.
7. بدن را پایین آورده در وضعیت اولیه قرار دهید و استراحت کنید.
8. این تمرین را 3 تا 5 بار تکرار نمایید.

تمرین 2

- روي شکم دراز بکشید.
- يك زانو را تاجاي ممکن به سمت لگن خم کرده تا شمارش 3 تا 5 نگه داشته و به وضعیت اولیه باز گردید.
- این تمرین را با زانوي دیگر نیز انجام دهید.
- هر دو زانو را تا جاي ممکن به سمت لگن خم کرده تا شمارش 3 تا 5 نگاه داشته سپس به وضعیت عادي باز گردید.
- هر يك از این تمرین ها را 3 تا 5 بار انجام دهید.

تمرین 3

1. روي پهلو دراز بکشید و يکي از وضعیتهاي ذیل را که برایتان راحت تر است انتخاب نمایید یا سر را به روي بازویتان قرار دهید یا بازو را در امتداد سر قرار دهید. (از يك بالش کوچک استفاده کنید.)
2. پاي فوقانی را مستقیم به سمت بالا ببرید تا جاني که احساس درد کنید.
3. این وضعیت را تا شمارش 3 تا 5 نگاهداشته باز گردید و تا شمارش 2 – 3 استراحت کنید.
4. این تمرین را 3 تا 5 بار تکرار نمایید.

تمرین 4

1. به پشت دراز کشیده دست هایتان را کنار تان قرار دهید.
2. يك زانو را خم کرده کف پا را تا حد امکان به سمت لگن ببرید. این وضعیت را تا شمارش 3 تا 5 نگاه دارید.
3. زانوي دیگر را نیز خم نموده و این عمل را انجام دهید. (پاي اول را به آستنگي به وضعیت شروع باز گردانده تا شمارش 2 تا 3 استراحت کنید.)
4. این تمرین را 3 تا 5 مرتبه تکرار نمایید.

تمرین 5

1. روي پشت دراز کشیده زانو را خم نموده دست ها را در کنار تان قرار دهید.
2. به آرامي يك پا را دراز نموده کف پا را خم کرده پنجه را بکشید. تا شمارش 3 تا 5 نگاه دارید.
3. به وضعیت شروع بازگشته و استراحت کنید.
4. این تمرین را 3 تا 5 بار تکرار نمایید.
5. تمرین را با پاي دیگر تان تکرار کنید.

تمرین 6

1. به پشت خوابیده دستها را در کنار تان قرار دهید و سرتان را روي يك بالش کوچک بگذارید.
2. با هر دو دست زیر زانوي چپتان را گرفته يك نفس عمیق بکشید و استراحت کنید.
3. زانو را تا حد ممکن به شکمتان نزدیک کنید و تا شمارش 3 تا 5 نگاه دارید.
4. به وضعیت شروع بازگشته استراحت کنید.
5. این عمل را با پاي دیگر تکرار کنید.
6. این تمرین را 3 تا 5 بار انجام دهید.

تمرین 7

1. به پشت خوابیده زانوها را خم نموده و سر را به روي يك بالش کوچک بگذارید.
2. با هر دو دست زیر زانوي چپتان را گرفته يك نفس عمیق بکشید و استراحت کنید.
3. زانو را تا حد ممکن به شکمتان نزدیک کرده و همزمان پاي دیگر را کاملا صاف کنید.
4. این وضعیت را تا شمارش 3 تا 5 نگاه داشته ، باز گردید و استراحت کنید.
5. این تمرین را با زانوي دیگر تکرار کنید.

تمرین 8

1. به پشت دراز کشیده زانوها را خم نموده (کف پا را صاف روي زمین قرار دهید.) دست ها را کنار تان قرار داده سر را روي يك بالش کوچک بگذارید.
2. يك نفس عمیق کشیده استراحت کنید.
3. در حالیکه پشتتان را به زمین فشار مي دهید و عضلات شکم را سفت مي کنید لگن را چرخش دهید.
4. تا شمارش 3 تا 5 نگاه داشته سپس استراحت کنید.
5. این تمرین را 3 تا 5 مرتبه تکرار نمایید.