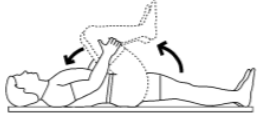
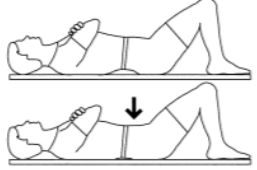
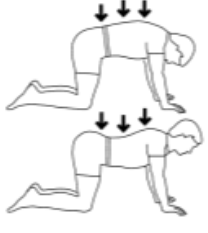
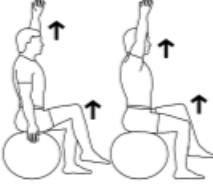
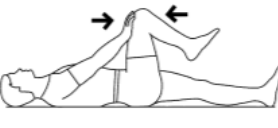
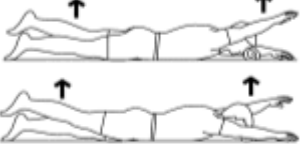


تمرینات کمر

□ انقباض عضلات شکم با کشیدن یک زانو به سمت قفسه سینه 	به پشت بخوابید. یک زانو را با کمک دست‌های قفل شده پشت ران، به سمت قفسه سینه بالا بیاورید. سپس به موقعیت اول برگردید. با زانوی دیگر تمرین را تکرار کنید. گرفتن پاها در پشت ران‌ها و کشیدن زانو‌ها به سمت سینه حرکت را کامل می‌کند. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.	□ انقباض عضلات شکم با کشیدن هر دو زانو به سمت قفسه سینه 	به پشت بخوابید. هر دو زانو را با کمک دست‌های قفل شده پشت ران، به سمت قفسه سینه بالا بیاورید. سپس به موقعیت اول برگردید. تمرین را تکرار کنید. گرفتن پاها در زانو و کشیدن آن به سمت سینه گاهی کمک می‌کند. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.
□ چرخش لگن به سمت پشت در حالت خوابیده 	به پشت بخوابید، زانو‌ها را خم کنید. ماهیچه‌های شکمی را منقبض کنید و کمر را به زمین بچسبانید. عضلات را آزاد کنید و تمرین را تکرار کنید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.	□ خم و راست کردن گردن در حالت ۴ دست و پا 	بصورت ۴ دست و پا قرار بگیرید، پشت را صاف نگه دارید. ابتدا چانه را داخل دهید و پشت را به بالا خم کنید. سپس قوس تنه را بر عکس کنید، اما گردن در راستای تنه باشد و به بالا برنگردد. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۵ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.
□ بلند کردن دست و پای مقابل در حالت نشسته روی توپ (یکی در میان) 	روی توپ بنشینید. زانو‌ها و ران‌ها ۹۰ درجه خم باشد. مانند شکل پای چپ و بازوی راست را همزمان بلند کنید. بازو و پا را پایین بیاورید. سپس برای پای راست و بازوی چپ، این کار را تکرار کنید. پشت را صاف نگه دارید. تمرین را ۳ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. از توپ استفاده نمایید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.	□ انقباض ثابت عضلات خم کننده ران در حالت خوابیده (یک طرفه) 	به پشت بخوابید و زانو را به سمت سینه بالا بیاورید. دست را مانند شکل روی زانو قرار دهید. حالا زانو را به دست فشار دهید. اما نگذارید حرکت کند. در حین تمرین نفس خود را حبس نکنید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.
□ به عقب خم کردن کمر در حالت دمر (بلند شدن روی آرنج‌ها) 	به صورت دمر بخوابید. آرنج‌ها را خم کنید و دست‌ها را کنار صورت قرار دهید. روی آرنج‌ها تکیه کنید و تنه را به سمت بالا هل دهید. باسن را روی زمین نگه دارید. به موقعیت اول برگردید و تکرار کنید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.	□ به عقب خم کردن کمر در حالت دمر (با بلند کردن دست و پای مقابل، یکی در میان) 	به صورت دمر بخوابید. یک حوله کوچک زیر پیشانی بگذارید و مانند شکل، بازوها را به بالای سر بکشید. بازوی چپ و پای راست را بلند کنید و برگردانید. سپس بازوی راست و پای چپ را بلند کنید. به موقعیت اول برگردید و تکرار کنید. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دارید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.
□ حفظ ثبات کمر در حین صاف کردن دست و پای مقابل یکی در میان 	به صورت ۴ دست و پا قرار بگیرید. در حالیکه بازوی چپ را به سمت بالا بلند می‌کنید، پای راست را نیز بکشید و صاف کنید. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دارید. به موقعیت اول برگردید و تمرین را با بلند کردن پای چپ و بازوی راست ادامه دهید. در طول حرکت، راستای صحیح ستون مهره‌ها حفظ شود و اصلا حرکت نکنند. برای پیشرفت تمرین از وزنه برای مچ دست و مچ پا استفاده کنید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.	□ کشش عضله پشت ران در حالت خوابیده با حوله 	به پشت بخوابید، یک حوله یا شال را دور کف پا ببندازید و مانند شکل زانو را صاف نگه دارید. به آرامی پا را به بالا بکشید. کشش را با پای دیگر نیز تکرار کنید. در طول تمرین زانو را صاف نگه دارید. تمرین را ۱ ست ۴ تایی و دو بار در روز انجام دهید. از حوله استفاده نمایید. هر حرکت را ۲۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۳۰ ثانیه استراحت کنید.

این تمرینات فقط برای شما تجویز شده‌اند، لطفا بدون تجویز پزشک آنها را در اختیار سایرین قرار ندهید.

تمرینات کمر

❑ چرخش خارجی مقاومتی ران در حالت خوابیده به پهلو با کش



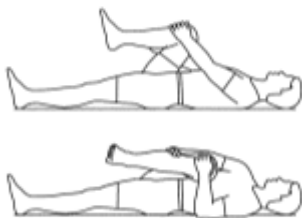
با زانوهای خمیده به پهلو بخوابید و یک کش را دور ران‌ها بالای زانو حلقه کنید. پاشنه‌ها را جفت هم نگه دارید و زانوی بالایی را بالا بیاورید. سپس آن را پایین بیاورید و تمرین را تکرار کنید. سلسله اعمال را با قرار گرفتن روی پهلوئی مقابل و بالا آوردن پای مقابل تکرار کنید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید. از کش استفاده نمایید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.

❑ کشش عضله باسن در حالت نشسته با پاهای صاف



بنشینید و یک زانو را خم کنید و مچ پا را مانند شکل در بیرون زانوی پای صاف قرار دهید. زانو را با دست مقابل بگیرید و آن را اریب به سمت شانه مخالف بکشید. عضلات را ریلکس کنید و تمرین را برای پای دیگر تکرار کنید. تمرین را ۱ ست ۵ تایی و دو بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۳۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۳۰ ثانیه استراحت کنید.

❑ کشش عضله باسن در حالت خوابیده



به پشت بخوابید. پای مورد نظر را به سمت سینه بالا بکشید و زانو را با دست مخالف بگیرید. به آرامی همزمان با چرخش پا به سمت داخل، پای خود را از مقابل شکم به سمت شانه مخالف بکشید تا کشش عمیق در باسن حس شود. تمرین را ۱ ست ۵ تایی و دو بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۳۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۳۰ ثانیه استراحت کنید.

این تمرینات فقط برای شما تجویز شده‌اند، لطفا بدون تجویز پزشک آنها را در اختیار سایرین قرار ندهید.