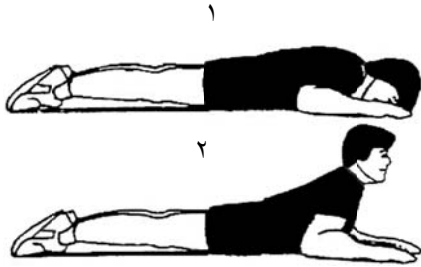


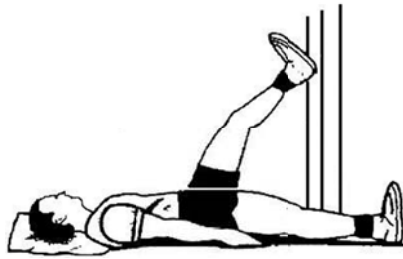
ورزشها و نرمشهای کمر

ورزشهای کششی بخش مهمی از درمان ناراحتیهای ناشی از کمر درد میباشند. اجرای روزانه آنها به برگرداندن حرکت طبیعی کمر و برطرف کردن درد کمک میکنند. کشیدن تنفس طبیعی در طول ورزش فراموش نشود.



بالحالت شکل (۱) روی زمین دراز بکشید. سر، گردن و بالاتنه خود را بصورت پا

بالا آورده ۵ ثانیه نگهدارید. ۱۰ بار تکرار کنید.



به پشت دراز بکشید و پاشنه پای چپ را روی چهارچوب درب بدون خم کردن زانو قرار دهید (پای راست داخل در قرار بگیرد) پاشنه پای چپ را کمی به چهارچوب درب فشار دهید و ۱۰ ثانیه نگهدارید. با پای راست تکرار شود.



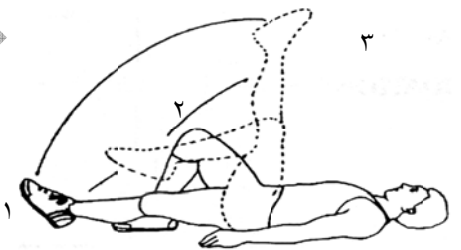
به پهلوئی چپ دراز بکشید و پای راست را پاشنه از زانو خم کرده انگشتان پا را گرفته و پا پاشنه را به باسن نزدیک کنید و ۳۰ ثانیه نگهدارید. با پای چپ تکرار کنید. (به مچ پا زیاد فشار وارد نکنید.)



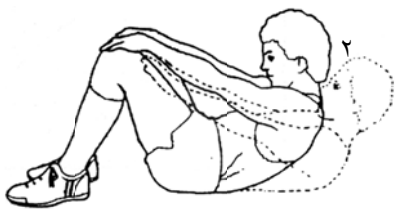
به پشت روی زمین بخوابید و زانوی راست را کمی خم کنید. زانوی چپ را با هر دو دست بطرف شانه عکس (راست) بکشید ۵ ثانیه نگهدارید. با پای راست تکرار شود. ۵ بار تکرار کنید.



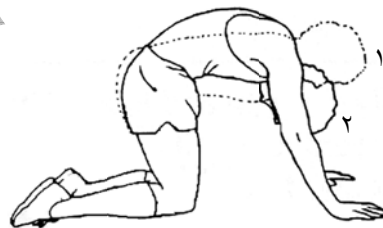
به پشت روی زمین بخوابید، زانوها را خم کرده با هر دو دست بطرف سینه بکشید. ۵ ثانیه نگهدارید. ۵ بار تکرار کنید.



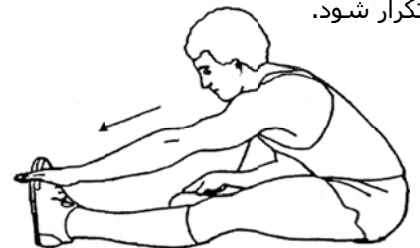
به پشت روی زمین بخوابید و پای راست را از زانو خم کنید. پای چپ را ابتدا از حالت ۱ بحالت ۲ و سپس بحالت ۳ بیاورید. ۵ ثانیه نگهدارید. ۵ بار تکرار کنید. با پای راست تکرار شود.



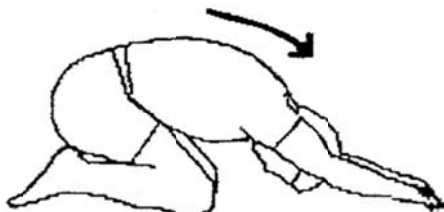
به پشت روی زمین بخوابید و زانوها را خم سر، گردن و شانه ها را از زمین بلند کرده دستها را به زانوها نزدیک کرده ۵ ثانیه نگهدارید. ۱۰ بار تکرار کنید.



بحالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید سر و گردن را پایین آورده و کمر و پشت را به بالا بدهید طوری که قوسی در پشت ایجاد شود. ۵ ثانیه نگهدارید. ۵ بار تکرار کنید.



بصورت بالا روی زمین نشسته دست راست، سپس دست چپ را بطرف انگشتان پای چپ نزدیک کرده ۵ ثانیه نگهدارید. با پای راست تکرار شود.



بحالت 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. ۱-۳ دقیقه این حالت را نگهدارید.



به پشت روی زمین دراز بکشید و زانوها را ۹۰° خم کنید. عضلات شکم را سفت کرده و کمر را به زمین بچسبانید. ۵ ثانیه نگهدارید. ۵ بار تکرار کنید.