

تمرینات ستون فقرات

تمرین شماره یک:

روی یک صندلی بنشینید آرنجهای خود را در حالت ۹۰ درجه خم کنید و سعی کنید آرنج ها را از پشت کمر به هم نزدیک کنید.

تکرار و زمان: ۱۰ بار و هر بار ۵ ثانیه

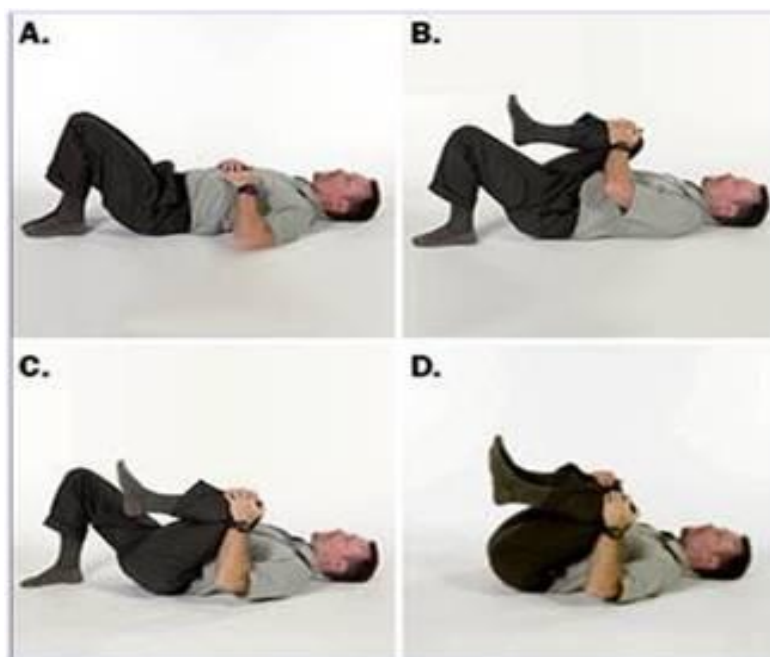


تمرین شماره دو:

به حالت طاقباز دراز بکشید هر دو زانو را خم کنید

در حالی که کف یکی از پاهایتان روی زمین است پای دیگر را به وسیله دستتان به سمت سینه بکشید سپس اینکار را برای پای دیگر تکرار کنید

زمان و تکرار: هر پا ۱۰ تکرار هر بار ۱۰ ثانیه مکث



تمرین شماره سه:

به حالت طاقباز دراز بکشید زانوها را خم کنید پاها را جفت به هم بچسبانید از ناحیه لگن به سمت راست حرکت کنید سپس به حالت اولیه در بیاید قوس کمر خود را به مدت ۵ ثانیه به کف زمین بچسبانید (هوای داخل شکم را خالی کنید) سپس به سمت چپ بچرخید با به حالت اولیه برگردید و قوس کمر را به زمین بچرخانید دوباره این حرکت را تکرار کنید

زمان و تکرار: هر سمت ۱۰ تکرار. مکث ها ۵ ثانیه



تمرین شماره چهار:

به حالت طاقباز بخوابید . سر و شانه ها را محکم روی زمین نگه دارید . کف پاها روی زمین باشند.
عضلات شکم را محکم کنید. لگن را بالا ببرید و در راستای زانو ها و پاها نگه دارید.

در این حالت به اندازه ۳ تنفس عمیق مکث کنید.

زمان و تکرار: به حالت عادی برگردید چند ثانیه استراحت کنید و این حرکت را ۵ بار انجام دهید.



تمرین شماره پنج:

کشش گربه ای - چهار دست و پا قرار بگیرید . هوای داخل شکم را خالی کنید . قوس کمر را صاف کرده در واقع سعی کنید گودی کمر را به طرف سقف صاف کنید .

زمان و تکرار : ۱۰ بار و هر بار ۵ ثانیه مکث کنید



تمرین شماره شش:

روی یک صندلی بدون دسته بنشینید.

پای راست را روی پای چپ بیاندازید. آرنج دست چپ را به قسمت خارجی زانوی راست برسانید و در این حالت ۵ ثانیه بمانید.

توجه کنید که کف پا از زمین جدا نشود. این حرکت را برای پای دیگر نیز انجام دهید.

تکرار و زمان: هر پا ۱۰ بار هر تکرار ۵ ثانیه مکث



تهیه و تنظیم: مرضیه افخمی - کارشناس فیزیوتراپی