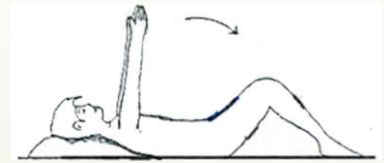


۹ روش ورزشی مفید برای کمر

تمرینات را روزی ۲ یا ۳ مرتبه، هر تمرین را ۵ تا ۸ بار انجام دهید.

۱- در حالیکه زانوها خم هستند به پشت خوابیده بالشی زیر سربگذارید و سر و گردن را بالا بیاورید به کمک عضلات شکم نفس عمیق بگیرید. سعی کنید انگشتان خود را بین دو زانو به زمین برسانید.

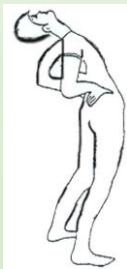


۲- روی سطح صاف به پشت بخوابید، عضلات کفل را کاملاً منقبض کنید به طوریکه کفل ها تا حد امکان از زمین بالا آورده شود، چند ثانیه در همان حالی بمانید و به تدریج عضلات را شل کرده به حالت اول برگردید.

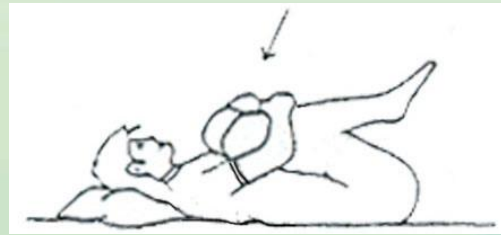
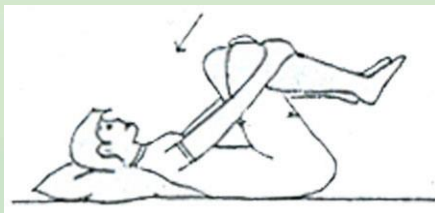


۳- در همان وضعیت دستها را خم کرده و روی سینه گذاشته و با فشار عضلات شکم بالاتنه را بالا بیاورید.

۴- صاف بایستید پاها را به اندازه عرض شانه باز، دستها به کمر، تا جای که امکان دارد به سمت عقب خم شوید و به مدت ۱ تا ۲ ثانیه در همان وضعیت بمانید و به حال اول برگردید. (روزهای اول کم و در روزهای بعدی سعی کنید بیشتر به عقب خم شوید)



۵- مطابق شکل بخوابید زانوها را بغل کنید و چند ثانیه این وضعیت را حفظ و سپس دستها را آزاد کنید.



ادامه دارد

امور ورزشی و تفریح بدنی شرکت ملی نفت ایران