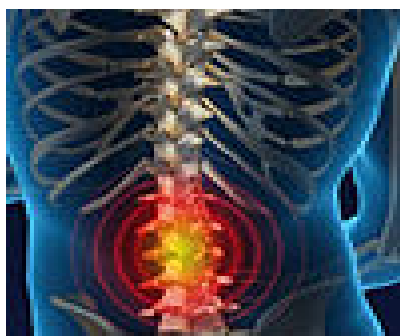


ورزش هايي براي كمردرد

ارسال کننده: فرهاد کوهی از واحد ماکو

<http://www.tebyan.net>



این روزها کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که از کمردردهای مزمن رنج نبرد و به دنبال راهی برای رهایی از این دردها نباشد.

در این میان کسانی هستند که فریب تبلیغ‌های دروغین را می‌خورند و میلیون‌ها تومان پول خرج می‌کنند تا به کمک روش‌های نادرست، قدری این دردها را تسکین دهند، اما با برخی حرکات ورزشی ساده، می‌توان درد کمر را تسکین داد.

فراموش نکنید مهم‌ترین اصل در تسکین دردهای کمر، گرم کردن عضلات آن است، بنابراین پیش از شروع حرکات، با چند حرکت کششی، عضلات ناحیه کمر را گرم کنید.



حرکت اول:

حرکت اول، حرکت گربه شتری نام دارد. مطابق شکل روی کف دست و زانوها قرار بگیرید و با ایجاد ریلکسیشن و سپس انقباض عضلات کمر، حرکت را آغاز کنید.

این حرکت را ۴۰ مرتبه و در ۳ ست (مرحله) با فاصله يك دقیقه انجام دهید.

حرکت دوم:

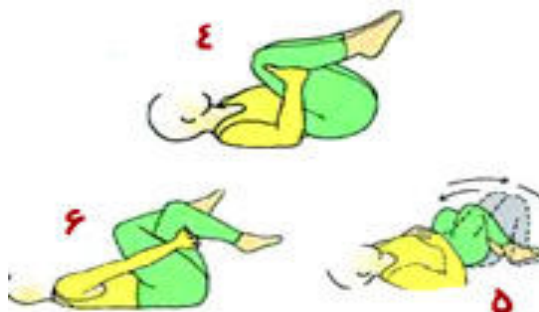
مطابق شکل به پشت بخوابید و با انقباض عضلات شکم و کمر، و سپس آرام کردن آن، حرکت را انجام دهید. این حرکت را ۴۰ مرتبه و در ۳ مرحله با فواصل يك دقیقه انجام دهید.

حرکت سوم:

از اینجا به بعد، وارد حرکات فشارآورنده به عضلات کمر می‌شویم، یعنی از این قسمت کار باید خیلی مراقب باشید تا حرکات به نرمی و با آرامش صورت گیرد و از آن مهم‌تر اینکه به خسته شدن عضله نیانجامد.

برای انجام این حرکت، مطابق شکل پای چپ را روی سطحی به ارتفاع نیم متر از زمین قرار دهید و به آرامی کمر و سینه را به پا نزدیک کنید، بدون آن که پا از زانو خم شود. سپس این حرکت را روی پای راست اجرا کنید.

این حرکت را ۱۰ مرتبه در ۳ ست با فواصل ۶ دقیقه برای هر پا انجام دهید.



حرکت چهارم:

این حرکت باید روی يك سطح نرم، اما صاف اجرا شود. مطابق شکل به پشت دراز بکشید و هر دو پا را با هم به داخل شکم خود بیاورید و دو زانو را به سینه‌هایتان بچسبانید.

سعی کنید حرکت را آرام و بدون هر گونه شتاب زدگی اجرا کنید. این حرکت که به تقویت عضلات کمر و به خصوص لگن کمک می‌کند، باید ۳۵ مرتبه و در ۳ ست با فواصل يك دقیقه انجام شود.

حرکت پنجم :

به دنبال حرکت قبلي اجرا مي‌شود؛ يعني بدون آن‌که موقعيت خود را تغيير دهيد، مطابق شکل ۵ با همان حالي که هر دو پايتان از ناحيه زانو خم شده و کف پايتان هم روي زمين است، يك بار پاها را از ناحيه لگن به سمت چپ و يك بار هم به سمت راست متمايل کنيد. توجه داشته باشيد اين حرکت را كاملا به آهستگي انجام دهيد، چرا که شتاب زدگي در انجام اين حرکت مي‌تواند نتيجه عکس داشته باشد و دردهاي کمر را تشديد کند، اما اگر اصولي اجرا شود معجزه مي‌کند.

اين حرکت را ۲۵ مرتبه و در ۳ ست با فواصل يك دقيقه انجام دهيد.

حرکت ششم :

اين حرکت که به تقويت شديد عضلات لگن و کمر منجر مي‌شود، نقش بسزايي در تسکين دردهاي کمر ايفا مي‌کند، البته بايد كاملا اصولي اجرا شود.

مطابق شکل، به پشت روي زمين دراز بکشيد و پاي راست را روي پاي چپ بيندازيد. سپس با دست ها، پشت پاي چپ را بگيريد. در اين شرايط شما آماده‌ايد که حرکت را آغاز کنيد.

شروع حرکت بدین صورت است که هر دو پا را با دست به سمت کمر خود بکشيد. سعي کنيد دست تنها به عنوان يك اهرم عمل کند و کل فشار روي عضلات کمر و لگن باشد.

اين حرکت نقش بسيار ويژه‌اي در تقويت عضلات مذکور ايفا مي‌کند. آن را ۱۵ مرتبه و در ۳ ست با فواصل يك دقيقه اجرا کنيد.